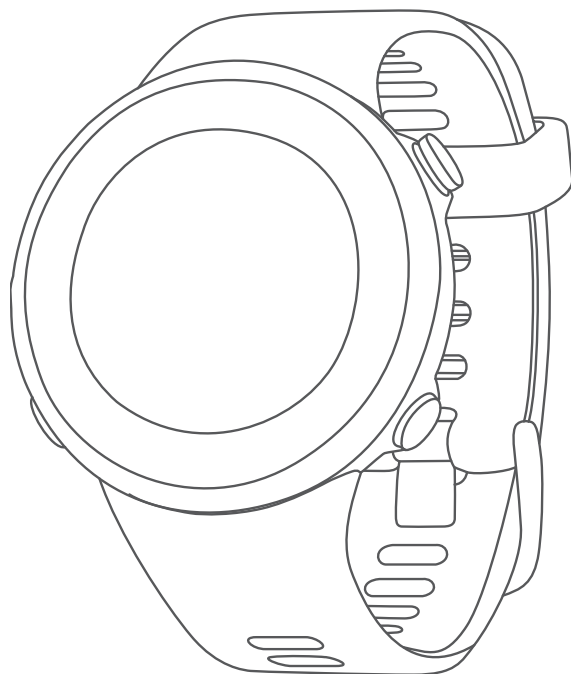


GARMIN®



GARMIN SWIM™ 2

Käyttöopas

© 2019 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® ja VIRB® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Swim™, HRM-Tri™, HRM-Swim™ ja TrueUp™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Apple®, iPhone® ja Mac® ovat Apple Inc:n tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. Edistyneet sykeanalyysit tarjoaa Firstbeat. Windows® ja Windows NT® ovat Microsoft Corporationin rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

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

Sisällysluettelo

Johdanto..... 1

Laitteen esittely.....	1
GPS-tila ja tilakuvakkeet.....	2
Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen.....	2

Harjoittelu..... 3

Allasuinti.....	3
Automaattinen lepo.....	4
Matkan tallentaminen.....	4
Harjoittelemisen harjoituslokin avulla.....	5
Uinnin tahtihälytyksen määrittäminen.....	5
Tahtihälytyksen muokkaaminen allasuinnin aikana.....	5
Harjoitukset.....	5
Allasuintiharjoituksen seuraaminen.....	6
Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen.....	6
Kriittisen uintinopeustuloksen muokkaaminen.....	7
Tietoja harjoituskalenterista.....	7
Omat uintiennätykset.....	7
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	7
Oman ennätyksen palauttaminen.....	7
Oman ennätyksen tyhjentäminen.....	8
Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen.....	8
Uiminen avovedessä.....	8
Uintitiedot.....	8
Uintitermejä.....	8
Vetotyytit.....	8
Suorituksen aloittaminen.....	9
Suoritusten tallennusvinkkejä.....	9
Suorituksen lopettaminen.....	9
Sisäharjoittelu.....	9

Aktiivisuuden seuranta..... 9

Automaattinen tavoite.....	9
Liikkumishälytyksen käyttäminen.....	10
Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön.....	10

Tehominuutit.....	10
Tehominuuttien hankkiminen.....	10
Unen seuranta.....	10
Automaattisen unen seurannan käyttäminen.....	10
Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	10

Älykkäät ominaisuudet..... 11

Bluetooth yhteysominaisuudet.....	11
Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti.....	11
Widgetit.....	11
Widgetien tarkasteleminen.....	12
Säädinvalikon tarkasteleminen.....	12
Kadonneen mobiililaitteen etsiminen..	13
Yhdistetyn älypuhelimien musiikin toiston hallinta.....	13
Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön.....	13
Ilmoitusten tarkasteleminen.....	13
Ilmoitusten hallinta.....	13
Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä.....	13
Älypuhelin yhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä....	14
Suoritusten synkronointi.....	14

Sykeominaisuudet..... 14

Rannesykemittari.....	14
Syke uinnin aikana.....	14
Laitteen käyttäminen.....	15
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä.....	15
Sykewidgetin tarkasteleminen.....	16
Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin.....	16
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	17
Rannesykemittarin poistaminen käytöstä.....	17
Tietoja sykealueista.....	17
Kuntoilutavoitteet.....	17
Maksimisykkeen asettaminen.....	17
Sykealueiden ja maksimisykkeen mukauttaminen.....	18
Sykealue laskenta.....	18
Harjoitusvaikutus.....	19
Sykevaihtelu ja stressitaso.....	19

Stressitasowidgetin käyttäminen.....	20
Body Battery	20
Body Battery widgetin tarkasteleminen.....	21
Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	22

Historia..... 22

Uintihistoria.....	22
Historiatietojen tarkasteleminen.....	22
Historiatietojen poistaminen.....	22
Kaikkien yhteismäärien näyttäminen...	22
Tietojen hallinta.....	22
Tiedostojen poistaminen.....	23
USB-kaapelin irrottaminen.....	23
Garmin Connect.....	23
Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella.....	23
Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	23

Laitteen mukauttaminen..... 24

Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	24
Suoritusasetukset.....	24
Uintiasetusten mukauttaminen.....	24
Suoritusasetusten mukauttaminen..	25
Toistuvan hälytyksen asettaminen..	25
Altaan koon määrittäminen.....	25
Laskurin käynnistyksen määrittäminen.....	25
Tietokenttien mukauttaminen.....	25
Kierrospainikkeen ottaminen käyttöön.....	26
Kierrosten merkitseminen matkan mukaan.....	26
Auto Pause® toiminnon käyttö.....	26
GPS-asetuksen muuttaminen.....	26
Widgetsilmukan mukauttaminen.....	27
Aktiivisuuden seuranta-asetukset.....	27
Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä.....	27
Kellotauluasetukset.....	27
Kellotaulun mukauttaminen.....	28
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen.....	28
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	28
Järjestelmäasetukset.....	28

Aika-asetukset.....	29
Aikavyöhykkeet.....	29
Taustavaloasetusten muuttaminen.....	29
Laitteen äänten määrittäminen.....	29
Laitteen lukitseminen ja avaaminen.....	29
Tahdin tai nopeuden näyttäminen...	29
Mittayksiköiden muuttaminen.....	30
Kello.....	30
Ajan asettaminen manuaalisesti.....	30
Ajan GPS-synkronointi.....	30
Hälytyksen määrittäminen.....	30
Herätyksen poistaminen.....	30
Laskuriajastimen käynnistäminen...	30
Sekuntikellon käyttäminen.....	31

Laitteen tiedot..... 32

Laitteen lataaminen.....	32
Laitteen latausvinkkejä.....	32
Laitteen käyttäminen.....	33
Laitteen huoltaminen.....	33
Laitteen puhdistaminen.....	33
Hihnojen vaihtaminen.....	34
Tekniset tiedot.....	34
Laitteen tietojen näyttäminen.....	34

Vianmääritys..... 35

Tuotepäivitykset.....	35
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	35
Määrittäminen: Garmin Express.....	35
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express.....	35
Lisätietojen saaminen.....	35
Aktiivisuuden seuranta.....	35
Päivittäinen askelmäärä ei näy.....	35
Askelmäärä ei näytä oikealta.....	36
Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan...	36
Tehominuutit vilkkuvat.....	36
Satelliittisignaalien etsiminen.....	36
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	36
Laitteen uudelleen käynnistäminen.....	36
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	37

Laitteen kieli on väärä.....	37
Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?.....	37
Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen.....	37
Voiko kardiosuoritusta käyttää ulkona?.....	37
Vinkkejä nykyisille Garmin Connect käyttäjille.....	37
Akunkeston maksimoiminen.....	38

Liite..... 38

Tietokentät.....	38
ANT+ sykevyö.....	40
Ulkoisen sykemittarin pariliittäminen.....	40
Kuntoilutavoitteet.....	40
Tietoja sykealueista.....	40
Sykealuelaskenta.....	41
Symbolien määitykset.....	41

Johdanto

⚠ VAROITUS

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

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Laitteen esittely



①

LIGHT

Käynnistä laite valitsemalla tämä.
Valitsemalla tämän voit sytyttää ja sammuttaa taustavalon.
Avaa säädinvalikko painamalla painiketta pitkään.

②

START
STOP

Valitsemalla tämän voit käynnistää tai pysäyttää ajanoton.
Valitsemalla tämän voit valita asetuksia tai kuitata ilmoituksia.

③

BACK
LAP

Palaa edelliseen näyttöön valitsemalla tämä.
Valitsemalla tämän voit tallentaa kierroksen suorituksen aikana.

④

DOWN

Valitsemalla tämän voit selata widgetejä, tietonäyttöjä ja asetuksia.
Avaa musiikin hallinta painamalla tätä pitkään.

⑤

UP

Valitsemalla tämän voit selata widgetejä, tietonäyttöjä ja asetuksia.
Avaa valikko painamalla tätä pitkään.

GPS-tila ja tilakuvakkeet

Ulkoilusuoritusten yhteydessä tilarivi muuttuu vihreäksi, kun GPS on valmis. Vilkkuva kuvake merkitsee, että laite etsii signaalia tai liitettyä laitetta. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai laite on liitetty.

GPS	GPS-tila
	Akun tila
	Älypuhelin yhteyden tila
	Sykkeen tila

Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen

Jos haluat käyttää Garmin Swim 2 laitteen yhteysominaisuuksia, laite on pariliitettävä suoraan Garmin Connect™ sovelluksen kautta eikä älypuhelimien Bluetooth® asetuksista.

1 Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta Garmin Connect sovellus.

2 Tuo älypuhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.

3 Käynnistä laite valitsemalla **LIGHT**.

Kun käynnistät laitteen ensimmäisen kerran, se on pariliitostilassa.

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

4 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:

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

Harjoittelu

Allasuinti

- 1 Valitse kellotaulussa **START** > **Allasuinti**.
- 2 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.
- 3 Valitse **START**.
- 4 Aloita uinti.



Laite tallentaa automaattisesti uinti-intervallit ja altaanvälit.

- 5 Jos haluat levätä, luo lepointervalli valitsemalla **LAP**.
Näyttö muuttuu käänteiseksi (valkoinen teksti mustalla taustalla), ja leponäyttö avautuu.



- 6 Kun olet levännyt riittävästi, jatka uintia ja luo uusi uinti-intervalli valitsemalla **LAP**.
HUOMAUTUS: voit käyttää myös automaattista lepotoimintoa, jolloin laite luo lepointervallit automaattisesti (*Automaattinen lepo*, sivu 4).
- 7 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

- 8 Pysäytä suorituksen ajanotto uinnin jälkeen valitsemalla **STOP**.
- 9 Valitse vaihtoehto:
- Käynnistä ajanotto uudelleen valitsemalla **Jatka**.
 - Tallenna uinti ja nollaa ajanotto valitsemalla **Tallenna**. Voit näyttää yhteenvedon tai näyttää lisää tietoja valitsemalla **DOWN**.



- Poista uinti valitsemalla **Hylkää** > **Kyllä**.

Automaattinen lepo

Automaattinen lepo on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite havaitsee automaattisesti, milloin lepää, ja leponäyttö avautuu. Jos lepää yli 15 sekuntia, laite luo automaattisesti lepointervallin. Kun jatkat uintia, laite aloittaa automaattisesti uuden uinti-intervallin. Voit ottaa automaattisen levon käyttöön suoritusasetuksissa ([Uintiasetusten mukauttaminen, sivu 24](#)).

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

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

Matkan tallentaminen

Garmin Swim 2 laite mittaa ja tallentaa matkan kokonaisina altaanväleinä. Altaan koon on oltava oikea, jotta matka näkyy oikein ([Altaan koon määrittäminen, sivu 25](#)).

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

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

VIHJE: kun teet harjoituksia, sinun on joko keskeytettävä ajanotto tai käytettävä harjoitusten kirjaamistoimintoa ([Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 5](#)).

Harjoittelemisen harjoituslokin avulla

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

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

Uinnin tahtihälytyksen määrittäminen

Voit määrittää allasuinnille tavoitetahdin. Hälytys ilmoittaa, milloin sinun pitäisi olla kääntymässä altaan päässä. Jos esimerkiksi asetat tavoitetahdiksi 2 minuuttia 100 metriä kohti ja altaan pituus on 25 metriä, hälytyksen äänimerkki toistuu 30 sekunnin välein.

HUOMAUTUS: tahtihälytykset vaativat tarkan intervalliajoituksen. Jos haluat käyttää uideessasi tahtihälytystä, saat tarkempia tuloksia, kun valitset lepointervalleja varten **LAP**-painikkeen automaattisen lepotoiminnon sijaan.

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Allasuinti > Asetukset > Yhteyshälytykset > Lisää uusi > Tahti**.
- 2 Aseta yksiköksi metrit.
- 3 Anna aika.
Tavoitetahtiaika tulee näkyviin näytön yläreunaan.
- 4 Valitse **START**.
Avautuvassa näytössä näkyy, miten usein tahtihälytyksen äänimerkki toistuu valitun altaan koon mukaan.
- 5 Voit palata ajanottosivulle valitsemalla **BACK**-painikkeen kahdesti.

Tahtihälytyksen muokkaaminen allasuinnin aikana

- 1 Pidä allasuinnin aikana **UP**-painiketta painettuna.
- 2 Valitse **Tahtihälytys**.
- 3 Sääda tahtia valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 4 Valitse .
Päivitetty tahtiaika tulee näkyviin.
VIHJE: voit mykistää tahtihälytyksen pitämällä **UP**-painiketta painettuna ja valitsemalla **Mykistä tahtihälytys**.

Harjoitukset

Laite voi ohjata sinua monivaiheisissa harjoituksissa, joissa on tavoitteet kullekin harjoitusvaiheelle, kuten matka, toistot, vedon tyyppi tai muita mittareita. Voit luoda mukautettuja allasuintiharjoituksia Garmin Connect sivustolla ja siirtää ne laitteeseesi.

Voit luoda ajoitetun harjoitusohjelman käyttämällä Garmin Connect sovelluksen kalenteria ja lähettää ajoitetut harjoitukset laitteeseesi.

Allasuintiharjoituksen seuraaminen

Laitte voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

HUOMAUTUS: tarvitset Garmin Connect tilin, jotta voit ladata ja käyttää harjoitusta ([Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 2](#)).

- 1 Valitse kellotaulusta **START > Allasuinti > Asetukset > Harjoitukset**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Omat harjoitukset**, jos haluat tehdä harjoituksia, jotka on ladattu palvelusta Garmin Connect.
 - Määritä anaerobinen nopeuskynnyksesi valitsemalla **Kriittinen uintinopeus**.
 - Valitse **Harjoituskalenteri**, jos haluat tehdä tai tarkastella ajoitettuja harjoituksiasi.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Mukautetun uintiharjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa

Voit luoda harjoituksen Garmin Connect sovelluksessa vain, jos sinulla on Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 23](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Harjoitus > Harjoitukset > Luo harjoitus**.
- 3 Valitse **Allasuinti**.
- 4 Luo oma mukautettu harjoitus.
- 5 Valitse **Tallenna**.
- 6 Anna harjoitukselle nimi ja valitse **Tallenna**.
Uusi harjoitus ilmestyy harjoitusluettelosi.

HUOMAUTUS: voit lähettää harjoituksen laitteeseen ([Mukautetun harjoituksen lähettäminen laitteeseen, sivu 6](#)).

Mukautetun harjoituksen lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi mukautetun harjoituksen laitteeseesi ([Mukautetun uintiharjoituksen luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 6](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Harjoitus > Harjoitukset**.
- 3 Valitse harjoitus luettelosta.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse yhteensopiva laite.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen

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

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Allasuinti > Asetukset > Harjoitukset > Kriittinen uintinopeus > Testaa kriittinen uintinopeus**.
- 2 Voit tarkistaa harjoituksen vaiheet valitsemalla **DOWN**.
- 3 Valitse **Testaa > START**.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
Näyttöön tulee kriittinen uintinopeustuloksesi.
- 5 Valitse **Hyväksy** tai **Hylkää**.

Kriittisen uintinopeustuloksen muokkaaminen

Voit antaa uuden kriittisen uintinopeusarvon tai muokata sitä manuaalisesti.

- 1 Valitse kellotaulusta **START > Allasuinti > Asetukset > Harjoitukset > Kriittinen uintinopeus > Kriitt. uintinop..**
- 2 Anna minuutit.
- 3 Valitse **START**.
- 4 Anna sekunnit.
- 5 Valitse **START**.

Uusi kriittisen uintinopeuden aikasi tulee esiin näytön yläosaan.

Tietoja harjoituskalenterista

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

Ajoitettujen harjoitusten tarkasteleminen

Voit tarkastella harjoituskalenteriisi ajoitettuja uintiharjoituksia ja aloittaa harjoituksen.

- 1 Valitse kellotaulussa **START > Allasuinti > Harjoitukset > Harjoituskalenteri**.
Ajoitetut harjoituksesi tulevat näkyviin päivämäärän mukaan lajiteltuina.
- 2 Valitse harjoitus.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tarkastella harjoitusvaiheita valitsemalla **Näytä**.
 - Aloita harjoitus valitsemalla **Tee harjoitus**.

Omat uintiennätykset

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

Omien ennätysten tarkasteleminen

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse ennätys.
- 4 Valitse **Katso ennätys**.

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

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

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Oman ennätyksen tyhjentäminen

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse poistettava ennätys.
- 4 Valitse **Tyhjennä ennätys > Kyllä**.
HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse **Tyhjennä kaikki ennätykset > Kyllä**.
HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Uiminen avovedessä

Voit tallentaa uintitietoja, kuten matkan, tahdin ja vetotahdin. Voit lisätä tietonäyttöjä oletusarvoiseen avovesiuintisuoritukseen ([Tietokenttien mukauttaminen, sivu 25](#)).

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

Uintitiedot

Uintitermejä

Pituus: matka altaan päästä päähän.

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

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

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

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

Vetotyyppit

Vetotyyppin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyyppin allasvälin lopussa. Vetotyyppit näkyvät Garmin Connect tililläsi. Voit myös valita vetotyyppin mukautetuksi tietokentäksi ([Tietokenttien mukauttaminen, sivu 25](#)).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Seka	Useita vetotyypppejä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä (Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 5)

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa). Halutessasi voit liittää valinnaisen langattoman anturin Garmin Swim 2 laitteeseen (*Ulkoisen sykemittarin pariliittäminen, sivu 40*).

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Jos suoritukseen tarvitaan GPS-signaaleja, mene ulos paikkaan, josta on selkeä näkyvyys taivaalle.
- 4 Odota, kunnes vihreä tilarivi tulee näkyviin.

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

- 5 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

VIHJE: paina DOWN-painiketta pitkään suorituksen aikana, kun haluat avata musiikin hallinnan (*Yhdistetyn älypuhelimien musiikin toiston hallinta, sivu 13*).

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa laite, ennen kuin aloitat suorituksen (*Laitteen lataaminen, sivu 32*).
- Voit tallentaa kierroksia valitsemalla **LAP**.
- Voit näyttää lisää tietosivuja valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Suorituksen lopettaminen

- 1 Valitse **STOP**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit jatkaa suoritusta valitsemalla **Jatka**.
 - Voit tallentaa suorituksen valitsemalla **Tallenna**.
 - Voit hylätä suorituksen valitsemalla **Hylkää** > **Kyllä**.

Sisäharjoittelu

Voit poistaa GPS-toiminnon käytöstä sisäharjoittelua varten tai akun säästämiseksi. Kun GPS on poissa käytöstä juoksu- tai kävelyharjoituksessa, nopeus, matka ja askeltiheys lasketaan laitteen kiihtyvyyssanturin avulla. Kiihtyvyyssanturi kalibroitu itse. Nopeus- ja matkatietojen tarkkuus paranee, kun olet juossut muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **Asetukset** > **GPS** > **Ei käytössä**.

HUOMAUTUS: jos valitset toiminnon, joka tehdään tavallisesti sisätiloissa, GPS poistetaan automaattisesti käytöstä.

Aktiivisuuden seuranta

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

Päivän askeleet näkyvät askelwidgetissä. Askelmäärä päivittyy ajoittain.

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

Automaattinen tavoite

Laite luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, laite näyttää edistymisesi suhteessa päivätavoitteeseesi.

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

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liiku!-teksti ja punainen palkki tulevat näyttöön, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiäsi ovat käytössä ([Laitteen äänen määrittäminen, sivu 29](#)).

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

Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Aktiivisuuden seuranta** > **Liikuntakannustin** > **Käytössä**.

Tehominuutit

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

Laite seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Voit pyrkiä viikon tehominuuttitavoitteesi käyttämällä vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti keski- tai suuritehoisiin suorituksiin. Laite laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

Tehominuuttien hankkiminen

Garmin Swim 2 laite laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseen. Jos syke ei ole käytössä, laite laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmääräsi minuutissa.

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä laitetta vuorokauden ympäri.

Unen seuranta

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

HUOMAUTUS: päiväunia ei lisätä unitilastoihin. Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset ([Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 10](#)).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä laitetta nukkuessasi.
 - 2 Lataa unen seurantatiedot Garmin Connect sivustoon ([Garmin Connect, sivu 23](#)).
- Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

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

HUOMAUTUS: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Ottamalla järjestelmäasetuksista käyttöön Nukkumisen aikana-asetuksen voit siirtää laitteen automaattisesti Älä häiritse -tilaan normaalin nukahtamisaikasi ajaksi ([Järjestelmäasetukset, sivu 28](#)).

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Älä häiritse**.

Älykkäät ominaisuudet

Bluetooth yhteysominaisuudet

Garmin Swim 2 laitteessa on useita Bluetooth yhteysominaisuuksia, joita voi käyttää yhteensopivan älypuhelimien Garmin Connect sovelluksella.

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

Puhelimen etsiminen: paikantaa kadonneen älypuhelimien, joka on pariliitetty Garmin Swim 2 laitteeseen ja on kantoalueella.

Etsi kello: paikantaa kadonneen Garmin Swim 2 laitteen, joka on pariliitetty älypuhelimeen ja on kantoalueella.

Puhelinilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit Garmin Swim 2 laitteessa.

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

Ohjelmistopäivitykset: voit päivittää laitteesi ohjelmiston.

Sääpäivitykset: lähettää reaaliaikaiset sääolosuhteet ja -ilmoitukset laitteeseen.

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

Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti

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

2 Valitse .

Widgetit

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

Jotkin widgetit ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne widgetsilmukkaan manuaalisesti ([Widgetisilmukan mukauttaminen, sivu 27](#)).

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

Kalenteri: näyttää tulevat tapaamiset älypuhelimien kalenterista.

Kalorit: näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.

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

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

Historia: näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi.

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

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

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

Avovesi: näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta avovesiuintisuorituksestasi.

Allasuinti: näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta allasuintisuorituksestasi.

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

Stressi: näytä stressitasosi ja stressitasokäyrä. Voit yrittää rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.

Sää: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

Widgetien tarkasteleminen

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

- Valitse kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.
Laitte selaa widgetsilmukkaa ja näyttää kunkin widgetin yhteenvetotiedot.
- Voit näyttää widgetin tiedot valitsemalla **START**.

VIHJE: voit näyttää widgetin lisänäytöt valitsemalla **DOWN**.

Tietoja Oma päivä -widgetistä

Oma päivä -widget on kuva päivän suorituksista. Se on dynaaminen yhteenveto, joka päivittyy koko päivän ajan. Tietoja ovat esimerkiksi viimeisin tallennettu laji, viikon tehominuutit, askeleet ja kulutetut kalorit. Voit näyttää lisää tilastoja valitsemalla **START**.

Terveystilastowidget

Terveystilastot-widgetistä näet terveystietosi yhdellä silmäyksellä. Se on dynaaminen yhteenveto, joka päivittyy koko päivän ajan. Se näyttää tietoja esimerkiksi sykkeestä, stressitasosta ja Body Battery tasosta. Voit näyttää lisää tilastoja valitsemalla **START**.

Sääwidgetin tarkasteleminen

Sää tietoja varten tarvitaan Bluetooth yhteys yhteensopivaan älypuhelimeen.

- 1 Näytä sääwidget valitsemalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.
- 2 Voit näyttää tunti kohtaiset sää tiedot valitsemalla **START**.
- 3 Voit näyttää päivä kohtaiset sää tiedot valitsemalla **DOWN**.

Säädinvalikon tarkasteleminen

Säädinvalikko sisältää asetuksia, kuten Älä häiritse -tilan käyttöönoton, näppäinlukituksen ja laitteen sammutuksen.

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



- 2 Voit selata asetuksia valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

Kadonneen mobiililaitteen etsiminen

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

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

2 Valitse .

Garmin Swim 2 laite alkaa etsiä pariliitettyä mobiililaitetta. Mobiililaitteesta kuuluu hälytys, ja Bluetooth signaalin voimakkuus näkyy Garmin Swim 2 laitteen näytössä. Bluetooth signaalin voimakkuus lisääntyy, kun siirryt lähemmäs mobiililaitetta.

3 Voit lopettaa haun valitsemalla **BACK**.

Yhdistetyn älypuhelimien musiikin toiston hallinta

1 Aloita kappaleen tai soittolistan toistaminen älypuhelimellasi.

2 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla  voit toistaa ja tauottaa nykyistä kappaletta.
- Siirry seuraavaan kappaleeseen valitsemalla .
- Valitsemalla  voit avata musiikin hallinnan, kuten äänenvoimakkuuden ja edellisen kappaleen.

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Jotta voit ottaa ilmoitukset käyttöön, sinun on pariliitettävä Garmin Swim 2 laite yhteensopivaan mobiililaitteeseen ([Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 2](#)).

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

2 Valitse  > **Puhelin** > **Ilmoitukset** > **Tila** > **Käytössä**.

3 Valitse **Suorituksen aikana**.

4 Valitse ilmoitusasetus.

5 Valitse ääniasetus.

6 Valitse **Ei suorituksen aikana**.

7 Valitse ilmoitusasetus.

8 Valitse ääniasetus.

Ilmoitusten tarkasteleminen

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

2 Valitse **START**.

3 Valitse ilmoitus.

4 Poista ilmoitus valitsemalla **DOWN**.

5 Voit palata edelliseen näyttöön valitsemalla **BACK**.

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita Garmin Swim 2 laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

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

Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä

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

2 Valitse , jos haluat poistaa Bluetooth älypuhelin yhteyden käytöstä Garmin Swim 2 laitteesta.

Poista langaton Bluetooth tekniikka käytöstä mobiililaitteessa mobiililaitteen käyttöoppaan mukaisesti.

Älypuhelin yhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Voit määrittää Garmin Swim 2 laitteen hälyttämään, kun pariliitetty älypuhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden Bluetooth-tekniikalla.

HUOMAUTUS: älypuhelin yhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Puhelin** > **Yhteyshälytykset** > **Käytössä**.

Suoritusten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia muista Garmin® laitteista Garmin Swim 2 laitteeseesi Garmin Connect-tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi tilan mahdollisimman tarkasti laitteessasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge® laitteella ja tarkastella suorituksen tietoja Garmin Swim 2 laitteella.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Käyttäjäprofiili** > **Physio TrueUp**.

Kun synkronoit laitteen älypuhelimien kanssa, viimeisimmät suoritukset muista Garmin-laitteistasi ilmestyvät Garmin Swim 2 laitteeseesi.

Sykeominaisuudet

Garmin Swim 2 laitteessa on rannesykemittari, ja oletuswidgetsilmukka sisältää useita sykeominaisuuksia.



Nykyinen syke lyönteinä minuutissa. Lisäksi widgetissä näkyy sykekaavio neljän viime tunnin ajalta. Siitä näet suurimman ja pienimmän sykkeesi.



Nykyinen stressitasosi. Laitte arvioi stressitasosi mittaamalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Stressitaso on sitä alempi, mitä pienempi numero on.



Nykyinen Body Battery energiatasosi. Laitte laskee nykyisen energiavarantosi uni-, stressi- ja aktiivisuus-tietojen perusteella. Energiavaranto on sitä suurempi, mitä suurempi luku on.

Rannesykemittari

Syke uinnin aikana

HUOMAUTUS

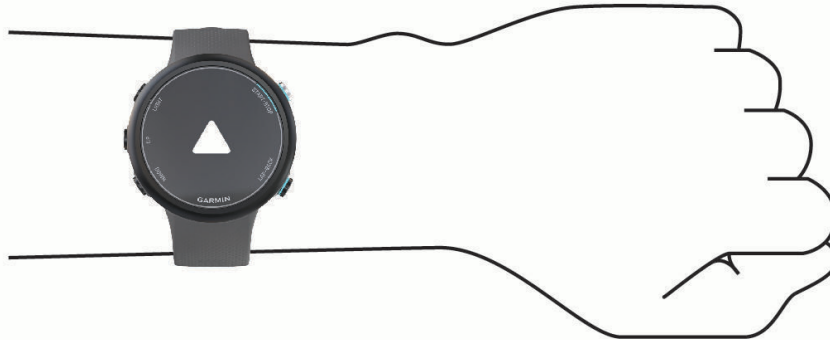
Laite on tarkoitettu pintauintiin. Sukeltaminen laitteen kanssa voi vahingoittaa sitä ja mitätöi takuun.

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

Laitteen käyttäminen

- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle.

HUOMAUTUS: laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä. Laite ei saa päästä liikkumaan uinnin tai harjoittelun aikana, jotta saat tarkat syketiedot.



HUOMAUTUS: optinen anturi on laitteen taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä](#), sivu 15.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Lisätietoja laitteen käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä

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

- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität laitteen ranteeseen.
- Älä käytä laitteen alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta laitteen takana olevaa sykeanturia.
- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle. Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Odota, kunnes kuvake ♥ näkyy tasaisena, ennen kuin aloitat suorituksen.
- Lämmittele 5 - 10 minuutin ajan ja odota, että laite lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.

HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhtelee laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

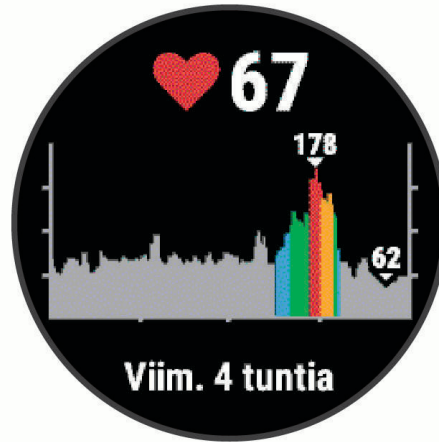
Sykewidgetin tarkasteleminen

Widget näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja viimeisimpien 4 tunnin sykekäyrän.

- 1 Näytä sykewidget valitsemalla kellotaulussa **UP** tai **DOWN**.

HUOMAUTUS: widget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 27).

- 2 Valitsemalla **START** voit näyttää keskimääräisen leposykkeesi 7 viime päivän ajalta.



Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin

Voit lähettää syketietoja Garmin Swim 2 laitteesta ja tarkastella niitä pariliitetyissä Garmin laitteissa.

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

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

- 2 Valitse **Sykeasetukset > Lähetä syke**.

Garmin Swim 2 laite alkaa lähettää syketietojasi, ja (♥) näkyy näytössä.

HUOMAUTUS: voit tarkastella ainoastaan sykewidgetiä, kun lähetät syketietoja sykewidgetistä.

- 3 Pariliitä Garmin Swim 2 laite Garmin ANT+® yhteensopivaan laitteeseen.

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

VIHJE: lopeta syketietojen lähetyksen painamalla jotakin painiketta ja valitsemalla Kyllä.

Syketietojen lähettäminen suorituksen aikana

Voit määrittää Garmin Swim 2 laitteen lähettämään syketietoja automaattisesti, kun aloitat suorituksen. Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge laitteeseen pyöräillessäsi tai VIRB® actionkameraan suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

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

- 2 Valitse **Sykeasetukset > Lähetä suorituksen aikana**.

- 3 Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 9).

Garmin Swim 2 laite alkaa lähettää syketietojasi taustalla.

HUOMAUTUS: laite ei ilmaise syketietojen lähettämistä suorituksen aikana mitenkään.

- 4 Pariliitä Garmin Swim 2 laite Garmin ANT+ yhteensopivaan laitteeseen.

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

VIHJE: voit lopettaa syketietojen lähettämisen lopettamalla suorituksen ([Suorituksen lopettaminen](#), sivu 9).

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

HUOMIO

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

Voit määrittää sykkeen kynnysarvon.

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

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

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

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

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

Tietoja sykealueista

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

Kuntoilutavoitteet

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

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta](#), sivu 18-osion taulukosta.

Jos et tiedä maksimisykettäsi, käytä jotakin Internet-laskuria. Maksimisyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla. Oletusarvoinen maksimisyke on 220 miinus ikäsi.

Maksimisykkeen asettaminen

Laite arvioi maksimisykkeesi ja määrittää oletusarvoiset sykealueet alkumäärittelyn käyttäjäprofiilitietojen avulla. Oletusarvoinen maksimisyke on 220 miinus ikäsi. Määritä maksimisykkeesi (jos tiedät sen), jotta laite laskee kaloritiedot mahdollisimman tarkasti.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Käyttäjäprofiili > Maksimisyke**.
- 3 Aseta maksimisykkeesi.

Sykealueiden ja maksimisykkeen mukauttaminen

Voit mukauttaa sykealueita harjoitustavoitteidesi mukaan. Laite arvioi maksimisykkeesi ja määrittää oletusarvoiset sykealueet alkumäärittelyn käyttäjäprofiilitietojen avulla. Oletusarvoinen maksimisyke on 220 miinus ikäsi. Määritä maksimisykkeesi (jos tiedät sen), jotta laite laskee kaloritiedot mahdollisimman tarkasti.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Garmin-laitteet**.
- 3 Valitse laite.
- 4 Valitse **Käyttäjäasetukset > Sykealueet**.
- 5 Anna kunkin alueen sykearvosii.
- 6 Aseta maksimisykkeesi.
- 7 Valitse **Tallenna**.

Sykealueelaskenta

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

Harjoitusvaikutus

Harjoitusvaikutus mittaa harjoittelun vaikutusta aerobiseen kuntoosi. Harjoitusvaikutus kasvaa liikunnan aikana. Kun suoritus etenee, harjoitusvaikutuksen arvo kasvaa. Harjoitusvaikutus määräytyy käyttäjäprofiilisi tietojen ja harjoitushistoriasi sekä suorituksen sykkeen, keston ja tehon mukaan.

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

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

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

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

Harjoitusvaikutustekniikka on Firstbeat Technologies Ltd:n kehittämä ja tukema. Lisätietoja on osoitteessa www.firstbeat.com.

Sykevaihtelu ja stressitaso

Laite arvioi yleisen stressitasosi analysoimalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Harjoittelu, fyysinen toiminta, uni, ravinto ja elämän stressaavuus vaikuttavat stressitasoon. Stressitason alue on 0–100, missä 0–25 tarkoittaa lepotilaa, 26–50 vähäistä stressiä, 51–75 keskitason stressiä ja 76–100 erittäin kovaa stressiä. Stressitason tuntemus helpottaa stressaavien hetkien tunnistamista päivän aikana. Saat parhaat tulokset käyttämällä laitetta nukkuessasi.

Synkronoimalla laitteen Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella koko päivän stressitasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja.

Stressitasowidgetin käyttäminen

Stressitasowidget näyttää nykyisen stressitasosi ja kaavion stressitasostasi viime tunteina. Se voi myös ohjata sinua hengitystehtävässä, joka auttaa sinua rentoutumaan.

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

2 Valitse **START**.

- Jos stressitasosi on matala tai keskitasoinen, näyttöön tulee kaavio, jossa näkyy raskautaso viimeisten neljän tunnin ajalta.

VIHJE: voit aloittaa rentoutuksen kaaviosta valitsemalla **DOWN > START** ja määrittämällä keston minuutteina.

- Jos stressitasosi on korkea, näyttöön tulee kehoitus aloittaa rentoutus.

3 Valitse vaihtoehto:

- Katso stressitasokaavio.

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

- Aloita rentoutus valitsemalla **Kyllä** ja määritä kesto minuutteina.
- Ohita rentoutus valitsemalla **Ei** ja näytä stressitasokaavio.

Body Battery

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

Synkronoimalla laitteen Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen, sivu 22](#)).

Body Battery widgetin tarkasteleminen

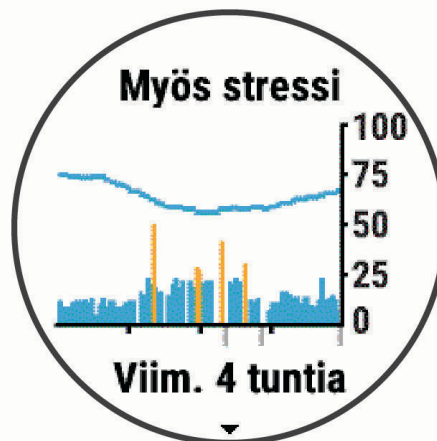
Body Battery widget näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion Body Battery tasostasi viime tunteina.

- 1 Näytä Body Battery widget valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

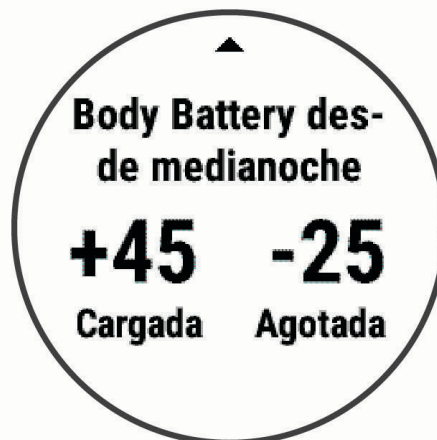
HUOMAUTUS: widget tarvitsee ehkä lisätä widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 27).



- 2 Valitse **START**, jotta voit tarkastella yhdistettyä kaaviota, jossa näytetään Body Battery ja stressitaso. Siniset palkit ilmaisevat lepojaksoja. Oranssit palkit ilmaisevat stressijaksoja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joina olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.



- 3 Valitsemalla **DOWN** näet Body Battery tiedot keskiyöstä lähtien.



Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Body Battery päivitetään, kun synkronoit laitteesi Garmin Connect tilisi kanssa.
- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä laitetta nukkuessasi.
- Kun lepää ja nukut hyvin, Body Battery paranee.
- Raskas toiminta, kova stressi ja heikko unenlaatu voivat Body Battery kuluttaa paljon energiaa.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Battery lukemiin.

Historia

Historia sisältää tiedot ajasta, matkasta, kaloreista, keskitahdistä tai -nopeudesta ja kierroksista sekä valinnaisen anturin tiedot.

HUOMAUTUS: kun laitteen muisti on täynnä, laite alkaa korvata vanhimpia tietoja.

Uintihistoria

Laite tallentaa uintiyhteenvedon ja kunkin intervallin tai kierroksen tiedot. Allasuintihistoria näyttää matkan, ajan, tahdin, kalorit, vedot altaanvälillä, vetotahdin ja swolf-pisteet. Avovesiuintihistoria sisältää matkan, ajan, tahdin, kalorit, vetomatkan ja vetotahdin.

Historiatietojen tarkasteleminen

Historia sisältää laitteeseen tallentamiasi aiempia suorituksia.

Laitteen historiawidgetistä voit käyttää suoritustietoja nopeasti ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 27).

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Valitse **Tämä viikko** tai **Edelliset viikot**.
- 4 Valitse suoritus.
- 5 Valitsemalla **DOWN** voit näyttää lisätietoja suorituksesta.

Historiatietojen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Asetukset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Poista kaikki suoritukset** voit poistaa kaikki suoritukset historiasta.
 - Valitsemalla **Nollaa yhteismäärät** voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Kaikkien yhteismäärien näyttäminen

Voit tarkastella laitteeseen ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatietoja.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Yhteensä**.
- 3 Valitse tarvittaessa suoritus.
- 4 Voit tarkastella viikoittaisia tai kuukausittaisia kokonaismääriä valitsemalla vaihtoehdon.

Tietojen hallinta

HUOMAUTUS: laite ei ole yhteensopiva Windows® 95, 98, Me ja Windows NT® eikä Mac® OS 10.3 käyttöjärjestelmien ja niitä aiempien kanssa.

Tiedostojen poistaminen

HUOMAUTUS

Jos et ole varma tiedoston käyttötarkoituksesta, älä poista sitä. Laitteen muistissa on tärkeitä järjestelmätiedostoja, joita ei saa poistaa.

- 1 Avaa **Garmin**-asema tai -taltio.
- 2 Avaa kansio tai taltio tarvittaessa.
- 3 Valitse tiedosto.
- 4 Paina näppäimistön **Delete**-näppäintä.

HUOMAUTUS: jos käytät Apple® tietokonetta, poista tiedostot kokonaan tyhjentämällä roskakori.

USB-kaapelin irrottaminen

Jos laite on liitetty tietokoneeseen siirrettävänä laitteena tai taltiona, laite on poistettava tietokoneesta turvallisesti, jotta tietoja ei häviäisi. Jos laite on liitetty Windows tietokoneeseen kannettavana laitteena, laitteen turvallinen poistaminen ei ole välttämätöntä.

- 1 Valitse toinen seuraavista vaihtoehdoista:
 - Valitse tietokoneen Windows ilmaisinalueelta **Poista laite turvallisesti** -kuvake ja valitse laite.
 - Valitse Apple tietokoneessa laite ja valitse **Arkisto > Anna levy**.
- 2 Irrota kaapeli tietokoneesta.

Garmin Connect

Garmin Connect tilisi työkaluilla voit seurata ja tallentaa uintejasi, analysoida uintitietojasi ja ladata ohjelmistopäivityksiä. Voit myös mukauttaa laitteen asetuksia, kuten kellotauluja, näkyviä widgetejä ja harjoituksia.

Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella

Laite synkronoi tiedot ajoittain Garmin Connect sovelluksen kanssa automaattisesti. Voit synkronoida tiedot myös manuaalisesti milloin tahansa.

- 1 Tuo laite enintään 3 m (10 jalan) päähän älypuhelimesta.
- 2 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 3 Valitse .
- 4 Voit tarkastella nykyisiä tietoja Garmin Connect sovelluksessa.

Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Garmin Express™ sovellus yhdistää laitteesi Garmin Connect tiliin tietokoneen avulla. Garmin Express sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta laitteeseesi.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/express.
- 3 Lataa ja asenna Garmin Express sovellus.
- 4 Avaa Garmin Express sovellus ja valitse **Add Device**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Laitteen mukauttaminen

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

Voit päivittää pituus-, paino-, syntymävuosi-, sukupuoli- ja maksimisykeasetuksesi ([Maksimisykkeen asettaminen, sivu 17](#)). Laitte laskee harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Käyttäjäprofiili**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Suoritusasetukset

Suoritusasetukset ovat asetusryhmiä, jotka optimoivat laitteen toiminnot käyttötavan mukaan. Asetukset ja tietonäytöt esimerkiksi eroavat toisistaan, kun käytät laitetta juoksemiseen tai kun käytät sitä pyörällä ajamiseen.

Kun käytät suoritusta ja muutat asetuksia, kuten tietokenttiä tai hälytyksiä, muutokset tallennetaan automaattisesti suorituksen osaksi.

Uintiasetusten mukauttaminen

Voit mukauttaa esimerkiksi uintisuorituksen asetuksia ja tietokenttiä.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse uintisuoritus.
- 3 Valitse **Asetukset**.
- 4 Valitse vaihtoehto:

HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- Jos haluat tehdä tai näyttää harjoituksen tai muokata sitä, valitse **Harjoitukset** ([Allasuintiharjoituksen seuraaminen, sivu 6](#)).
- Jos haluat mukauttaa tietonäyttöjä ja -kenttiä, valitse **Tietonäkymät** ([Tietokenttien mukauttaminen, sivu 25](#)).
- Jos haluat mukauttaa harjoitushälytyksiä, valitse **Yhteyshälytykset** ([Toistuvan hälytyksen asettaminen, sivu 25](#)).
- Jos haluat valita koon tai syöttää mukautetun altaan koon, valitse **Altaan koko** ([Altaan koon määrittäminen, sivu 25](#)).
- Jos haluat, että laite havaitsee uintivetosi automaattisesti allasuinnin aikana, valitse **Vetojen tunnistus**.
- Jos haluat aloittaa uintisuorituksen kolmen sekunnin lähtölaskennalla, valitse **Laskurin käynnistys** ([Laskurin käynnistys määrittäminen, sivu 25](#)).
- Jos haluat, että laite havaitsee automaattisesti leposi ja luo lepointervallin, valitse **Automaattinen lepo** ([Automaattinen lepo, sivu 4](#)).
- Jos haluat määrittää, miten kierrokset käynnistyvät, valitse **Kierrokset** ([Kierrosten merkitseminen matkan mukaan, sivu 26](#)).
- Valitsemalla **GPS** voi poistaa GPS-toiminnon käytöstä ([Sisäharjoittelu, sivu 9](#)) tai muuttaa satelliittiasetusta ([GPS-asetuksen muuttaminen, sivu 26](#)).

Kaikki muutokset tallennetaan uintisuoritukseen.

Suoritusasetusten mukauttaminen

Voit mukauttaa esimerkiksi asetuksia ja tietokenttiä tiettyä suoritusta varten.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse **Juoksu, Pyöräily** tai **Cardio**.
- 3 Valitse **Asetukset**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat mukauttaa tietonäyttöjä ja -kenttiä, valitse **Tietonäkymät** (*Tietokenttien mukauttaminen, sivu 25*).
 - Jos haluat määrittää, miten kierrokset käynnistyvät, valitse **Kierrokset** (*Kierrosten merkitseminen matkan mukaan, sivu 26*).
 - Jos haluat muuttaa suorituksen ajanoton automaattista taukoasetusta, valitse **Auto Pause** (*Auto Pause® toiminnon käyttö, sivu 26*).
 - Valitsemalla **GPS** voi poistaa GPS-toiminnon käytöstä (*Sisäharjoittelu, sivu 9*) tai muuttaa satelliittiasetusta (*GPS-asetuksen muuttaminen, sivu 26*).

Kaikki muutokset tallennetaan suoritukseen.

Toistuvan hälytyksen asettaminen

Toistuva hälytys käynnistyy aina, kun laite tallentaa tietyn arvon tai arvovälin. Voit esimerkiksi määrittää laitteen hälyttämään aina 4 altaanvälin välein (100 metriä 25 metrin altaassa).

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse uintisuoritus.
- 3 Valitse **Asetukset > Yhteyshälytykset > Lisää uusi**.
- 4 Valitse **Aika, Etäisyys, Tahti** tai **Vetotahti**.
- 5 Ota hälytys käyttöön.
- 6 Valitse tai kirjoita arvo.

Näyttöön tulee ilmoitus aina, kun saavutat hälytyksen arvon. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen, sivu 29*).

Altaan koon määrittäminen

- 1 Valitse kellotaulusta **START > Allasuinti > Asetukset > Altaan koko**.
- 2 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.

Laskurin käynnistyksen määrittäminen

Voit mukauttaa allasuintisuorituksen alkamaan kolmen sekunnin lähtölaskennalla.

Valitse kellotaulussa **START > Allasuinti > Asetukset > Laskurin käynnistys > Käytössä**.

VIHJE: jos otat laskurin käynnistyksen käyttöön ja haluat tarkemman intervallin ajan, käytä lepointervalleille LAP-painiketta automaattisen lepotoiminnon sijaan.

Tietokenttien mukauttaminen

Voit mukauttaa tietokenttiä harjoitustavoitteidesi tai käyttämiesi lisävarusteiden mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa tietokenttiä siten, että niissä näkyy kierrostahtisi ja sykealueesi.

- 1 Valitse **START** ja valitse suoritusprofiili.
- 2 Valitse **Asetukset > Tietonäkymät**.
- 3 Valitse sivu.
- 4 Muuta tietokenttää valitsemalla se.

Kierrospainikkeen ottaminen käyttöön

BACK toiminnon voi mukauttaa kierrospainikkeeksi ajoitettujen suoritusten ajaksi.

- 1 Valitse **START** ja valitse suoritusprofiili.
- 2 Valitse **Asetukset > Kierrokset > Kierros-painike**.

Kierrospainike on käytössä valitussa suoritusprofiilissa, kunnes poistat sen käytöstä.

Kierrosten merkitseminen matkan mukaan

Voit määrittää laitteen käyttämään Auto Lap® ominaisuutta, joka merkitsee kierroksen automaattisesti aina kilometrin tai mailin välein. Kierroksia voi merkitä myös manuaalisesti. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri vaiheissa.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **Asetukset > Kierrokset > Auto Lap**.

Aina kun kierros täyttyy, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen, sivu 29*). Auto Lap toiminto on käytössä valitussa suoritusprofiilissa, kunnes poistat sen käytöstä.

Tarvittaessa voit mukauttaa tietonäyttöä näyttämään lisätietoja kierroksista (*Tietokenttien mukauttaminen, sivu 25*).

Auto Pause toiminnon käyttö

Auto Pause toiminnolla voit keskeyttää suorituksen ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt. Tämä toiminto on hyödyllinen, jos suoritus sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on pysähdyttävä.

HUOMAUTUS: historiatietoja ei tallenneta, kun ajanotto on pysäytetty tai keskeytetty.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **Asetukset > Auto Pause > Pysäytettynä**.

Auto Pause toiminto on käytössä valitussa suorituksessa, kunnes poistat sen käytöstä.

GPS-asetuksen muuttaminen

Laite etsii satelliitteja oletusarvoisesti GPS-toiminnolla. Lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Valitse **Asetukset > GPS**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Ota käyttöön oletusarvoinen GPS-satelliittijärjestelmä valitsemalla **Vain GPS**.
 - Valitsemalla **GPS + GLONASS** (venäläinen satelliittijärjestelmä) saat tavallista tarkemmat sijaintitiedot, kun näkyvyys taivaalle on heikko.
 - Valitsemalla **GPS + GALILEO** (Euroopan unionin satelliittijärjestelmä) saat tavallista tarkemmat sijaintitiedot, kun näkyvyys taivaalle on heikko.

HUOMAUTUS: GPS-järjestelmän ja jonkin toisen satelliittijärjestelmän samanaikainen käyttö voi kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin pelkän GPS-järjestelmän käyttö (*GPS ja muut satelliittijärjestelmät, sivu 27*).

GPS ja muut satelliittijärjestelmät

Kun käytät GPS:ää ja toista satelliittijärjestelmää samanaikaisesti, suorituskyky haastavissa ympäristöissä paranee ja paikannus nopeutuu verrattuna pelkän GPS-järjestelmän käyttöön. Useat järjestelmät kuitenkin kuluttavat akun virtaa nopeammin kuin pelkkä GPS.

Laitteesi voi käyttää näitä GNSS (Global Navigation Satellite Systems) -järjestelmiä.

GPS: yhdysvaltojen luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

GLONASS: venäjän luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

GALILEO: euroopan avaruusjärjestön luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

Widgetsilmukan mukauttaminen

Voit vaihtaa widgetien järjestystä widgetsilmukassa, poistaa widgetejä ja lisätä uusia widgetejä.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Widgetit**.
- 3 Valitse widget.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa widgetin sijaintia widgetsilmukassa.
 - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa widgetin widgetsilmukasta.
- 5 Valitse **Lisää widgetejä**.
- 6 Valitse widget.
Widget lisätään widgetsilmukkaan.

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään ja valitse  > **Aktiivisuuden seuranta**.

Tila: poistaa aktiivisuuden seurannan käytöstä.

Liikuntakannustin: näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin digitaalisessa kellotaulussa ja askelnäytössä.

Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä (*Laitteen äänten määrittäminen*, sivu 29).

Tavoitehälytykset: voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä tavoitehälytykset tai poistaa ne käytöstä vain suoritusten aikana. Laite näyttää päivän askeltavoitteen ja viikon tehominuuttien tavoitteen yhteydessä.

Move IQ: voit määrittää laitteen käynnistymään automaattisesti ja tallentamaan ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen, kun Move IQ ominaisuus havaitsee tuttuja liikkeitä.

Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

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

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Aktiivisuuden seuranta** > **Tila** > **Ei käytössä**.

Kellotauluasetukset

Voit mukauttaa kellotaulun ulkoasua valitsemalla asettelun ja korostusvärin. Voit myös ladata mukautettuja kellotauluja Connect IQ™ kaupasta.

Kellotaulun mukauttaminen

Voit mukauttaa kellotaulun tietoja ja ulkoasua.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit esikatsella kellotaulun vaihtoehtoja valitsemalla **UP** tai **DOWN**.
- 4 Valitse **START**.
- 5 Valitsemalla **Korostusväri** voit vaihtaa korostusväriä (valinnainen).
- 6 Valitse **Käytä**.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä Garmin Swim 2 laite älypuheliin ([Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 2](#)).

- 1 Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta Connect IQ sovellus.
- 2 Valitse laite tarvittaessa.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

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

Järjestelmäasetukset

Paina **UP**-painiketta pitkään ja valitse  > **Järjestelmä**.

Kieli: määrittää laitteen näyttökielen.

Aika: määrittää aika-asetukset ([Aika-asetukset, sivu 29](#)).

Taustavalo: muuttaa taustavalon asetuksia ([Taustavaloasetusten muuttaminen, sivu 29](#)).

Äänet: asettaa laitteen äänet, kuten näppäin- ja hälytysäänet sekä värinän ([Laitteen äänten määrittäminen, sivu 29](#)).

Älä häiritse: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan. Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön automaattisesti normaalisti lepoajaksi valitsemalla Nukkumisen aikana. Voit määrittää normaalin nukkumisaikasi Garmin Connect tililläsi ([Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 10](#)).

Automaattinen lukitus: voit lukita laitteen automaattisesti ja estää tahattomat painikkeiden painallukset ([Laitteen lukitseminen ja avaaminen, sivu 29](#)).

Tahti/nopeus valinnat: asettaa laitteen näyttämään nopeuden tai tahdin juoksua, pyöräilyä tai muita suorituksia varten. Tämä asetus vaikuttaa useisiin harjoitusvaihtoehtoihin, historiaan ja hälytyksiin ([Tahdin tai nopeuden näyttäminen, sivu 29](#)).

Yksikkö: määrittää laitteen mittayksikön ([Mittayksiköiden muuttaminen, sivu 30](#)).

Ohjelmistopäivitys: voit asentaa ohjelmistopäivityksiä, joita olet ladannut Garmin Express tai Garmin Connect sovelluksella ([Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella, sivu 35](#)).

Nollaa: voit nollata käyttöjätiedot ja asetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 37](#)).

Aika-asetukset

Paina kellotaulussa UP-painiketta pitkään ja valitse  > **Järjestelmä** > **Aika**.

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

Aseta aika: voit määrittää ajan manuaalisesti tai automaattisesti pariliitetyn mobiililaitteen tai GPS-sijainnin perusteella.

GPS-synkronointi: voit synkronoida ajan manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä tai haluat päivittää kesäajan.

Aikavyöhykkeet

Aina kun käynnistät laitteen ja etsit satelliitteja tai synkronoit älypuhelimien kanssa, laite havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti.

Taustavaloasetusten muuttaminen

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Taustavalo**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Suorituksen aikana**.
 - Valitse **Ei suorituksen aikana**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Painikkeet** voit sytyttää taustavalon automaattisesti painikepainallusten yhteydessä.
 - Valitsemalla **Yhteyshälytykset** voit sytyttää taustavalon hälytysten yhteydessä.
 - Valitsemalla **Ele**-asetuksen taustavalo syttyy, kun nostat ja käännät käsivarttasi ja katsot rannettasi.
 - Valitsemalla **Aikakatkaus** voit määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.

Laitteen äänen määrittäminen

Voit määrittää käyttöön laitteen näppäin- ja hälytysäänet tai värinähälytykset.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Äänet**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Näppäinäänet** voit ottaa näppäinäänet käyttöön tai poistaa ne käytöstä.
 - Valitsemalla **Hälytysäänet** voit ottaa käyttöön hälytysäänten asetukset.
 - Valitsemalla **Värinä** voit ottaa laitteen värinähälytykset käyttöön tai poistaa ne käytöstä.
 - Valitsemalla **Näppäinvärinä** voit ottaa käyttöön näppäinpainallusten värinähälytykset.

Laitteen lukitseminen ja avaaminen

Ottamalla käyttöön Automaattinen lukitus -asetuksen voit lukita laitteen automaattisesti estääksesi tahattomat näppäinpainallukset.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Automaattinen lukitus**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.
- 4 Voit avata laitteen painamalla jotakin painiketta pitkään.

Tahdin tai nopeuden näyttäminen

Voit muuttaa suorituksen yhteenvedossa ja historiassa näkyviä tietoja.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Muoto** > **Tahti/nopeus valinnat**.
- 3 Valitse suoritus.

Mittayksiköiden muuttaminen

Voit mukauttaa matkan mittayksiköitä.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Yksikkö**.
- 3 Valitse **Yhdysvaltalainen** tai **Metrit**.

Kello

Ajan asettaminen manuaalisesti

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Aika** > **Aseta aika** > **Manuaalinen**.
- 3 Valitse **Aika** ja määritä kellonaika.

Ajan GPS-synkronointi

Aina kun käynnistät laitteen ja etsit satelliitteja, laite havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti. Voit GPS-synkronoida ajan myös manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Aika** > **GPS-synkronointi**.
- 3 Odota, kun laite etsii satelliitteja ([Satelliittisignaalien etsiminen](#), sivu 36).

Hälytyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä. Voit määrittää kunkin hälytyksen kuulumaan kerran tai toistumaan säännöllisesti.

- 1 Paina kellotaulussa **UP** -symbolia pitkään.
- 2 Valitse **Herätyskello** > **Lisää hälytys**.
- 3 Valitse **Aika** ja määritä hälytysaika.
- 4 Valitse **Toisto** ja määritä, milloin hälytys toistuu (valinnainen).
- 5 Valitse **Äänet** ja ilmoitustapa (valinnainen).
- 6 Voit syyttää taustavalon hälytyksen yhteydessä valitsemalla **Taustavalo** > **Käytössä**.
- 7 Valitse **Merkintä** ja valitse hälytyksen kuvaus (valinnainen).

Herätyksen poistaminen

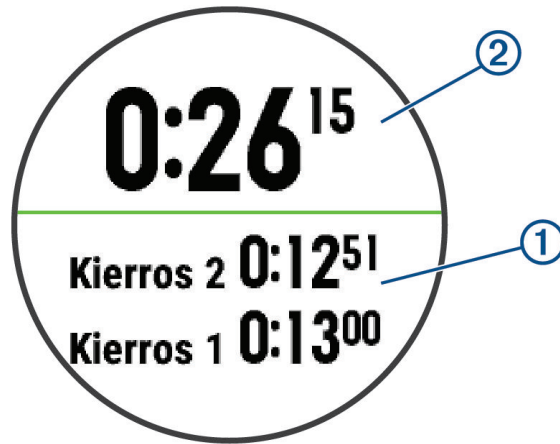
- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Herätyskello**.
- 3 Valitse herätys.
- 4 Valitse **Poista**.

Laskuriajastimen käynnistäminen

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Ajanotto**.
- 3 Anna aika.
- 4 Tarvittaessa voit määrittää ajastimen käynnistymään uudelleen laskennan loputtua valitsemalla **Käynnistä uudelleen** > **Käytössä**.
- 5 Valitse tarvittaessa **Äänet** ja ilmoitustapa.
- 6 Valitse **Käynnistä ajanotto**.

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse **Sekuntikello**.
- 3 Käynnistä ajastin valitsemalla **START**.
- 4 Käynnistä kierroksen ajastin uudelleen valitsemalla **LAP** ①.



Kokonaisajanotto ② jatkuu.

- 5 Lopeta kumpikin ajanotto valitsemalla **START**.
- 6 Valitse jokin vaihtoehto.
- 7 Tallenna tallennettu aika suoritukseksi historiatietoihisi (valinnainen).

Laitteen tiedot

Laitteen lataaminen

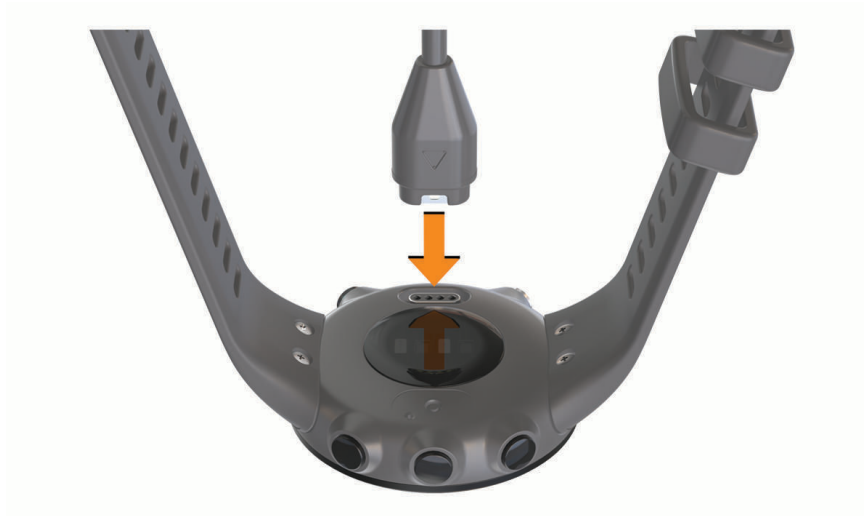
⚠ VAROITUS

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

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet ([Laitteen puhdistaminen, sivu 33](#)).

- 1 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin laitteen latausliitäntään.



- 2 Liitä USB-kaapelin suurempi liitin USB-latausporttiin.
- 3 Lataa laitteen akku täyteen.

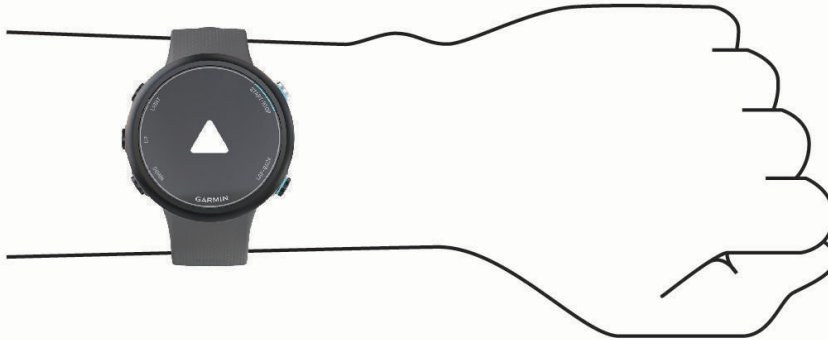
Laitteen latausvinkkejä

- 1 Liitä laturi laitteeseen tukevasti, jotta voit ladata laitteen USB-kaapelin kautta ([Laitteen lataaminen, sivu 32](#)).
Laitteen voi ladata liittämällä USB-kaapelin Garmin hyväksyttyn muuntajaan ja pistorasiaan tai tietokoneen USB-porttiin. Täysin tyhjän akun lataaminen kestää enintään kaksi tuntia.
- 2 Irrota laturi laitteesta, kun akku on täynnä.

Laitteen käyttäminen

- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle.

HUOMAUTUS: laitteen pitäisi olla tiukalla mutta miellyttävältä. Laite ei saa päästä liikkumaan uinnin tai harjoittelun aikana, jotta saat tarkat syketiedot.



HUOMAUTUS: optinen anturi on laitteen taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä](#), sivu 15.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Lisätietoja laitteen käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Huuhtele laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laitetta on käytetty kloori- tai suolavedessä.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Pyyhi laite aina kuivaksi puhdistuksen jälkeen.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Laitteen puhdistaminen

1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.

2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

VIHJE: lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Hihnojen vaihtaminen

Voit vaihtaa hihnat uusiin Garmin Swim 2 hihnoihin.

1 Löysää ruuvit ruuvitaltalla.



2 Irrota ruuvit.

3 Irrota hihnat varovasti.

4 Kohdista uudet hihnat paikoilleen.

5 Kiinnitä ruuvit takaisin ruuvitaltalla.

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 7 päivää kellotilassa, mukaan lukien älykkäät ilmoitukset, aktiivisuuden seuranta ja rannesykemittaus Enintään 14 h GPS-tilassa käytettäessä rannesykemittausta
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langaton taajuus	2,4 GHz (nimellinen +6 dBm)
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM ¹

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tietoja, kuten laitetunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja ja käyttöoikeussopimusta.

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

2 Valitse  > **Tietoja**.

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Vianmääritys

Tuotepäivitykset

Asenna tietokoneeseen Garmin Express (www.garmin.com/express). Asenna älypuhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan älypuhelimeen (*Älypuhelimien pariliittäminen laitteeseen, sivu 2*).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 11*).

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Connect sovellus lähettää sen automaattisesti laitteeseesi.

Päivitys otetaan käyttöön, kun et käytä laitetta aktiivisesti. Kun päivitys on valmis, laite käynnistyy uudelleen.

Määrittäminen: Garmin Express

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/express.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on ladattava Garmin Express sovellus.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express lähettää sen laitteeseen.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.
- 3 Älä irrota laitetta tietokoneesta päivitysprosessin aikana.

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.

Aktiivisuuden seuranta

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

Päivittäinen askelmäärä ei näy

Päivittäinen askelmäärä nollautuu aina keskiyöllä.

Jos askelmäärän sijasta näkyy viivoja, anna laitteen hakea satelliittisignaaleja ja asettaa aika automaattisesti.

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- Käytä laitetta toisessa ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna laitetta mukana taskussa, kun työnät lastenrattaita tai ruohonleikkuria.
- Kanna laitetta mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

HUOMAUTUS: laite saattaa tulkita jotkin toistuvat liikkeet (kuten astianpesun, pyykin viikkaamisen tai taputtamisen) askeliksi.

Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit laitteen.

1 Valitse vaihtoehto:

- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksella (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 23*).
- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksella (*Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti, sivu 11*).

2 Odota, kun laite synkronoi tietosi.

Synkronointi voi kestää useita minuutteja.

HUOMAUTUS: Garmin Connect sovelluksen tai Garmin Connect sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

Tehominuutit vilkkuvat

Tehominuutit vilkkuvat, kun harjoittelusi tehotaso riittää tehominuuttien laskentaan.

Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.

Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle. Aika ja päiväys määritetään automaattisesti GPS-sijainnin mukaan.

VIHJE: lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS.

1 Mene ulos aukealle paikalle.

Pidä laitteen etupuoli taivasta kohti.

2 Odota, kun laite hakee satelliitteja.

Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi laite usein Garmin Connect tilillesi:
 - Yhdistä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
 - Synkronoi laite Garmin Connect sovellukseen Bluetooth alypuhelimella.

Kun laite on yhteydessä Garmin Connect tiliisi, se lataa monen päivän satelliittitiedot, minkä ansiosta se löytää satelliittisignaalit nopeasti.

- Vie laite ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.
- Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

Laitteen uudelleenkäynnistäminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä käynnistettävä uudelleen.

HUOMAUTUS: laitteen käynnistäminen uudelleen saattaa poistaa tietosi tai tekemäsi asetukset.

1 Paina **LIGHT** 15 sekunnin ajan.

Laite sammuu.

2 Käynnistä laite painamalla **LIGHT** yhden sekunnin ajan.

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot ja suoritushistorian.

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Nollaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki suoritustiedot valitsemalla **Nollaa asetukset**.
 - Voit poistaa kaikki suoritukset historiasta valitsemalla **Poista kaikki**.

Laitteen kieli on väärä

- 1 Paina kellotaulussa **UP**-painiketta pitkään.
- 2 Vieritä luettelon toiseksiviimeiseen kohtaan ja valitse se.
- 3 Valitse luettelon ensimmäinen kohta.
- 4 Valitse kieli.

Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?

Garmin Swim 2 laite tukee Bluetooth älypuhelimia.

Lisätietoja yhteensopivuudesta on osoitteessa www.garmin.com/ble.

Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

Jos puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen, voit kokeilla näitä vinkkejä.

- Sammuta älypuhelin ja laite ja käynnistä ne uudelleen.
- Ota Bluetooth tekniikka käyttöön älypuhelimessa.
- Päivitä Garmin Connect sovellus uusimpaan versioon.
- Poista laite älypuhelimien Garmin Connect sovelluksesta ja Bluetooth asetuksista ja yritä pariliitosta uudelleen.
- Jos olet ostanut uuden älypuhelimien, poista laite Garmin Connect sovelluksesta siinä älypuhelimessa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo älypuhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.
- Avaa älypuhelimessa pariliitostila avaamalla Garmin Connect sovellus, valitsemalla  tai  ja valitsemalla **Garmin-laitteet** > **Lisää laite**.
- Valitse laitteessa **UP** >  > **Puhelin** > **Pariliitä puhelin**.

Voiko kardiosuoritusta käyttää ulkona?

Voit käyttää kardiosuoritusta ja ottaa GPS-toiminnon käyttöön ulkokäyttöä varten.

- 1 Valitse **START** > **Cardio** > **Asetukset** > **GPS**.
- 2 Valitse jokin vaihtoehto.
- 3 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

GPS on käytössä valitussa suorituksessa, kunnes poistat sen käytöstä.

Vinkkejä nykyisille Garmin Connect käyttäjille

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

Akunkeston maksimoiminen

Akun käyttöikää voi pidentää monella tavalla.

- Lyhennä taustavalon aikakatkaisua (*Taustavaloasetusten muuttaminen*, sivu 29).
- Poista langaton Bluetooth tekniikka käytöstä, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Bluetooth älypuhelin-yhteyden poistaminen käytöstä*, sivu 13).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seuranta-asetukset*, sivu 27).
- Käytä kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein.
Käytä esimerkiksi kelloa, jossa ei ole sekuntiosoitinta (*Kellotaulun mukauttaminen*, sivu 28).
- Rajoita laitteen näyttämien älypuhelinilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta*, sivu 13).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettuihin Garmin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin*, sivu 16).
- Poista rannesykemittari käytöstä (*Rannesykemittarin poistaminen käytöstä*, sivu 17).

HUOMAUTUS: ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.

Liite

Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ lisävarusteita.

% sykereservistä: sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).

Aerobinen Training Effect: nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoosi.

Aika alueella: kullakin syke- tai voima-alueella kulunut aika.

Ajanotto: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

Altaanvälit: nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Anaerobinen Training Effect: nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoosi.

Askeleet: nykyisen suorituksen askelmäärä.

Etäisyys: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

Intervallin aika: nykyisen intervallin sekuntikellon aika.

Intervallin altaanvälit: nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.

Intervallin keskimääräinen %max.: nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen keskiprosentti.

Intervallin keskimääräinen %SYV: nykyisen uinti-intervallin sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Intervallin keskisyke: nykyisen uinti-intervallin keskisyke.

Intervallin maksimi-% max.: nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen maksimiprosentti.

Intervallin maksimi-% SYV: nykyisen uinti-intervallin sykereservin maksimiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Intervallin maksimisyke: nykyisen uinti-intervallin maksimisyke.

Intervallin matka: nykyisen intervallin kuljettu matka.

Intervallin Swolf: nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Intervallin tahti: nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.

Intervallin vedot altaanvälillä: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotyyppi: intervallin nykyinen vetotyyppi.

INTERVALLIT: nykyisen suorituksen aikana tehtyjen intervallien määrä.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

Kellonaika: kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).

Keskimääräinen %SYR: nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Keskimääräinen Swolf: nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen (*Uintitermejä, sivu 8*). Avovesiuinnissa Swolf-pisteet lasketaan 25 metrin matkalla.

Keskimääräinen SY % maksimista: nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Keskimääräinen syke: nykyisen suorituksen keskisyke.

Keskimääräinen vetotahti: uinti Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

Keskitahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Kierroksen % SYR: nykyisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierroksen SWOLF: nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä.

Kierroksen SY % maksimista: nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Kierroksen syke: nykyisen kierroksen keskisyke.

Kierroksen vedon keskimatka: uinti Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Kierroksen vedot: uinti Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Kierroksen vetotahti: uinti Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Kulunut aika: tallennettu kokonaisaika. Jos esimerkiksi käynnistät ajanoton ja uit 10 minuuttia, pysäytät ajanoton 5 minuutiksi, käynnistät ajanoton uudelleen ja uit taas 20 minuuttia, aikaa on kulunut 35 minuuttia.

Lepoajanotto: nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

SY (% maksimista): prosenttiosuus maksimisykkeestä.

Syke: syke lyönteinä minuutissa. Laitteessa on oltava rannesykemittari tai sen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.

Sykealue: nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliin ja maksimisykkeeseen (220 miinus ikäsi).

Tahti: nykyinen tahti.

Toisto päällä: viime intervallin ja nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

Uintiaika: nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa.

Vedon keskimatka: uinti Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Vedot: uinti Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Vedot keskimäärin/altaanväli: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.

Vetotahti: uinti Vetojen määrä minuutissa.

Viime altaanvälin Swolf: viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

Viime altaanvälin tahti: viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.

Viime altaanvälin vedot: viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.

Viime altaanvälin vetotyyppi: viimeksi suoritettua altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.

Viimeisen kierroksen pituus: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Viime kierroksen %SYV: viimeisen kokonaisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).

Viime kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen Swolf: viimeksi suoritettua kierroksen Swolf-pistemäärä.

Viime kierroksen SY: viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.

Viime kierroksen syke % maksimista: viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Viime kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Viime kierroksen vedot: uinti Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.

Viime kierroksen vetomatka: uinti Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Viime kierroksen vetotahti: uinti Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.

ANT+ sykevyö

Laitetta voidaan käyttää langattomien ANT+ anturien kanssa. Lisätietoja valinnaisten anturien yhteensopivuudesta ja hankkimisesta on osoitteessa <http://buy.garmin.com>.

Ulkoisen sykemittarin pariliittäminen

Kun yhdistät anturin ensimmäisen kerran laitteeseen ANT+ tekniikalla, sinun on pariliitettävä laite ja anturi. Pariliitoksen jälkeen laite yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on aktiivinen ja alueella.

- 1 Aseta sykemittari paikalleen.

Sykemittari ei lähetä eikä vastaanota tietoja, ennen kuin olet asettanut sen paikalleen.

- 2 Tuo laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän anturista.

HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista ANT+ antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

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

- 4 Valitse  > **Anturit ja lisälaitteet** > **Lisää ulkoinen sykemittari**.

Kun anturi on pariliitetty laitteen kanssa, näyttöön tulee ilmoitus. Anturitiedot ovat tietonäytöissä tai mukautetussa tietokentässä.

Kuntoilutavoitteet

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

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta](#), sivu 18-osion taulukosta.

Jos et tiedä maksimisykettäsi, käytä jotakin Internet-laskuria. Maksimisyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla. Oletusarvoinen maksimisyke on 220 miinus ikäsi.

Tietoja sykealueista

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

Sykealueelaskenta

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

Symbolien määrittelyt

Näitä symboleita voi olla laitteessa tai lisävarusteissa.



WEEE-hävitys- ja -kierrätysymboli. Tuotteessa oleva WEEE-symboli osoittaa, että tuote on EU:n sähkö- ja elektroniikkaromua koskevan direktiivin 2012/19/EU (WEEE) mukainen. Symbolilla pyritään estämään tuotteen vääränlainen hävittäminen ja edistämään uusiokäyttöä ja kierrätystä.

