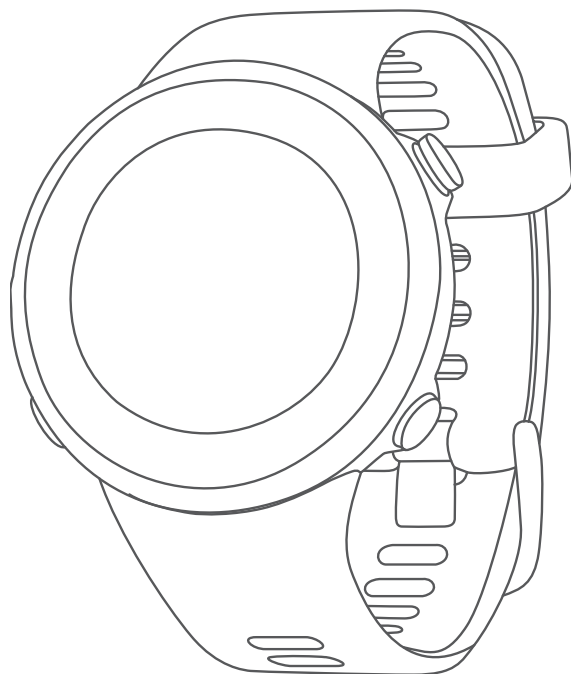


GARMIN®



GARMIN SWIM™ 2

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+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® och VIRB® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Swim™, HRM-Tri™, HRM-Swim™ och TrueUp™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Apple®, iPhone® och Mac® är varumärken som tillhör Apple Inc. och är registrerade i USA och andra länder. Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Avancerad hjärtslagsanalys från Firstbeat. Windows® och Windows NT® är registrerade varumärken som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

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

Innehållsförteckning

Introduktion.....	1
Översikt över enheten.....	1
GPS-status och statusikoner.....	2
Para ihop din smartphone med enheten.....	2

Träning.....	3
Ta en simtur i bassäng.....	3
Automatisk vila.....	4
Distansregistrering.....	4
Träna med träningsloggen.....	5
Ställa in en tempovarning vid simning.....	5
Ändra en tempovarning under simning i bassäng.....	5
Workouts (pass).....	5
Följa upp ett simpass i bassäng.....	6
Registrera test av kritisk simhastighet.....	6
Redigera resultatet av din kritiska simhastighet.....	7
Om träningskalendern.....	7
Personliga rekord i simning.....	7
Visa dina personliga rekord.....	7
Återställa ett personligt rekord.....	7
Ta bort ett personligt rekord.....	8
Ta bort alla personliga rekord.....	8
Simma i öppet vatten.....	8
Information om Swim.....	8
Simterminologi.....	8
Simtagstyper.....	8
Starta en aktivitet.....	9
Tips för att spela in aktiviteter.....	9
Stoppa en aktivitet.....	9
Träna inomhus.....	9

Aktivitetsspårning.....	9
Automatiskt mål.....	9
Använda inaktivitetsvarning.....	10
Aktivera rörelseavisering.....	10
Intensiva minuter.....	10
Få intensiva minuter.....	10
Sömnspårning.....	10
Använda automatisk sömnmätning.....	10

Använda stör ej-läge.....	10
---------------------------	----

Smarta funktioner.....	11
Bluetooth anslutna funktioner.....	11
Synkronisera data manuellt med Garmin Connect.....	11
Widgets.....	11
Visa widgets.....	12
Visa meny för kontroller.....	12
Hitta en borttappad mobil enhet.....	13
Styr musikuppspelning på en ansluten smartphone.....	13
Aktivera aviseringar för Bluetooth.....	13
Visa aviseringar.....	13
Hantera aviseringar.....	13
Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen.....	14
Sätta på och slå av anslutningsvarningar för smartphone.....	14
Synkronisera aktiviteter.....	14

Pulsfunktioner.....	14
Pulsmätning vid handleden.....	14
Pulsmätning vid simning.....	14
Bära enheten.....	15
Tips för oregelbundna pulsdatabaser.....	15
Visa puls-widgeten.....	16
Sända pulsdatabaser till Garmin enheter..	16
Ställa in en varning för onormal puls.....	17
Stänga av pulsmätaren vid handleden.....	17
Om puls-zoner.....	17
Träningsmål.....	17
Ställa in din maxpuls.....	17
Anpassa puls-zoner och maxpuls.....	18
Beräkning av puls-zon.....	18
Training Effect.....	19
Pulsvariabilitet och stressnivå.....	19
Använda stressnivå-widgeten.....	20
Body Battery.....	20
Visa Body Battery widgeten.....	21
Tips för bättre Body Battery data.....	22

Historik.....	22
Simhistorik.....	22

Visa historik.....	22
Ta bort historik.....	23
Visa datatotaler.....	23
Datahantering.....	23
Ta bort filer.....	23
Koppla bort USB-kabeln.....	23
Garmin Connect.....	23
Synkronisera dina data med Garmin	
Connect appen.....	24
Använda Garmin Connect på din	
dator.....	24

Anpassa enheten.....24

Ställa in din användarprofil.....	24
Aktivitetsalternativ.....	24
Anpassa simningsalternativ.....	25
Anpassa aktivitetsalternativ.....	25
Ställa in en återkommande	
varning.....	26
Ange bassänglängden.....	26
Ställa in när nedräkning ska börja....	26
Anpassa datafälten.....	26
Aktivera varvknappen.....	26
Markera varv enligt distans.....	26
Använda Auto Pause® funktionen...	27
Ändra GPS-inställningarna.....	27
Anpassa widgetslingan.....	27
Inställningar för aktivitetsspårning.....	28
Stänga av aktivitetsspårning.....	28
Inställningar för urtavlan.....	28
Anpassa urtavlan.....	28
Hämta Connect IQ funktioner.....	28
Hämta Connect IQ funktioner med	
hjälp av datorn.....	28
Systeminställningar.....	29
Tidsinställningar.....	29
Tidszoner.....	29
Ändra inställningar för	
bakgrundsbelysning.....	29
Ställa in enhetsljud.....	30
Låsa och låsa upp enheten.....	30
Visa tempo eller hastighet.....	30
Ändra måttenheterna.....	30
Klocka.....	30
Ställa in tid manuellt.....	30
Synkronisera klockan med GPS.....	30
Ställa in larm.....	31

Ta bort ett larm.....	31
Starta nedräkningstimern.....	31
Använda stoppuret.....	31

Enhetsinformation..... 32

Ladda enheten.....	32
Tips för hur du laddar enheten.....	32
Bära enheten.....	33
Skötsel av enheten.....	33
Rengöra enheten.....	33
Byta banden.....	34
Specifikationer.....	34
Visa enhetsinformation.....	34

Felsökning.....35

Produktuppdateringar.....	35
Uppdatera programvaran med appen	
Garmin Connect.....	35
Konfigurera Garmin Express.....	35
Uppdatera programvaran med Garmin	
Express.....	35
Mer information.....	35
Aktivitetsspårning.....	35
Min dagliga stegräkning visas inte..	35
Stegräkningen verkar inte stämma..	36
Stegräkningen på enheten stämmer	
inte överens med stegräkningen på	
mitt Garmin Connect konto.....	36
Mina intensiva minuter blinkar.....	36
Söka satellitsignaler.....	36
Förbättra GPS-	
satellitmottagningen.....	36
Starta om enheten.....	37
Återställa alla standardinställningar....	37
Enheten är på fel språk.....	37
Är min smartphone kompatibel med min	
enhet?.....	37
Telefonen ansluter inte till enheten.....	37
Kan jag använda konditionsaktiviteten	
utomhus?.....	37
Tips för befintliga Garmin Connect	
användare.....	38
Maximera batteritiden.....	38

Bilagor.....38

Datafält.....	38
ANT+ pulsmätare.....	40

Parkoppla din externa pulsmätare...	40
Träningsmål.....	40
Om pulszoner.....	40
Beräkning av pulszon.....	41
Symbolförklaringar.....	41

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.

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 LAP	Tryck här för att återgå till föregående sida. Tryck här för att registrera ett varv under en aktivitet.
④ DOWN	Välj för att bläddra genom widgetar, datasidor, alternativ och inställningar. Håll ned för att öppna musikkontrollerna.
⑤ UP	Välj för att bläddra genom widgetar, datasidor, alternativ och inställningar. Håll nedtryckt för att visa menyn.

GPS-status och statusikoner

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

GPS	GPS-status
	Batteristatus
	Anslutningsstatus för smartphone
	Pulsstatus

Para ihop din smartphone med enheten

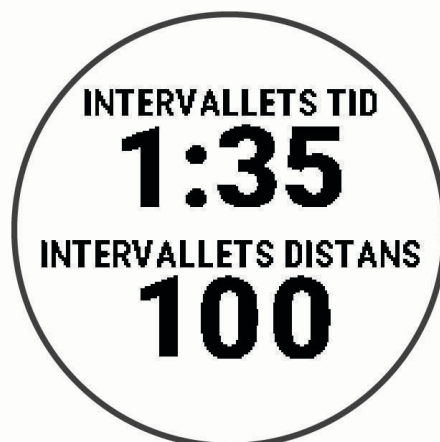
För att använda Garmin Swim 2 enhetens anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Connect™ appen, istället för via Bluetooth® inställningarna på din smartphone.

- 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  > **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.

Träning

Ta en simtur i bassäng

- 1 På urtavlan väljer du **START** > **Simbassäng**.
- 2 Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.
- 3 Välj **START**.
- 4 Börja simma.



Enheten registrerar automatiskt simintervaller och längder.

- 5 Om du vilar väljer du **LAP** för att skapa ett vilointervall.
Skärmen ändras till vit text mot svart bakgrund och vilosidan visas.



- 6 På vilosidan väljer du **LAP** för att återuppta simning och skapa ett nytt simintervall.
Obs! Du kan också låta enheten automatiskt skapa vilointervall genom att använda den automatiska vilofunktionen ([Automatisk vila, sidan 4](#)).
- 7 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor (valfritt).

- 8 När du är klar med simturen väljer du **STOP** för att stoppa aktivitetstimern.
- 9 Välj ett alternativ:
- Välj **Fortsätt** om du vill starta aktivitetstimern igen.
 - Välj **Spara** om du vill spara simturen och återställa aktivitetstimern. Du kan se en sammanfattning eller välja **DOWN** för att se mer data.



- Välj **Ta bort** > **Ja** för att ta bort simturen.

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 ([Anpassa simningsalternativ, sidan 25](#)).

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 LAP för att manuellt markera början och slutet av varje vilointervall.

Distansregistrering

Enheten Garmin Swim 2 mäter och registrerar distans efter slutförda längder. Bassängstorleken måste stämma för att rätt distans ska visas ([Ange bassänglängden, sidan 26](#)).

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 5](#)).

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 huvudsimsätten.

- 1 Under simaktiviteten i bassängen väljer du **UP** eller **DOWN** för att visa träningsloggsidan.
- 2 Välj **LAP** om du vill starta träningstiduret.
- 3 Välj **LAP** när du har avslutat ett träningsintervall.
Träningsstiduret 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 **LAP**.
 - Om du vill starta ett simintervall väljer du **UP** eller **DOWN** för att återgå till simträningssidorna.

Ställa in en tempovarning vid simning

Du kan ställa in ett måltempo för simning i bassäng. En varning meddelar dig varje gång du ska vända vid bassängkanten. Om du till exempel ställer in ett måltempo på 2 minuter per 100 m, med en bassänglängd på 25 m, låter alarmet var 30:e sekund.

Obs! Tempovarningar kräver exakt intervalltiming. Om du vill ha mer exakta resultat när du simmar med en tempovarning använder du knappen **LAP** för vilointervall i stället för den automatiska vilofunktionen.

- 1 På urtavlan väljer du **START > Simbassäng > Alternativ > Anslutningsaviseringar > Lägg till ny > Tempo**.
- 2 Ställ in måttenheter som meter eller yard.
- 3 Ange tiden.
Måltempot visas längst upp på skärmen.
- 4 Välj **START**.
En skärm visas med information om hur ofta tempovarningen larmar baserat på vald bassängstorlek.
- 5 Välj **BACK** två gånger för att återgå till timersidan.

Ändra en tempovarning under simning i bassäng

- 1 Håll **UP** under simningen i bassängen.
- 2 Välj **Tempovarning**.
- 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att justera tempot.
- 4 Välj **✓**.
Den uppdaterade tempotiden visas.
TIPS: Om du vill stänga av ljudet för tempovarningen håller du ned **UP** och väljer **Stäng av tempovarning**.

Workouts (pass)

Enheten kan vägleda dig genom träningspass med flera steg som innehåller mål för varje steg, såsom distans, repetitioner, simtagstyp eller andra mätdata. Du kan skapa anpassade simpass med Garmin Connect och överföra dem till enheten.

Du kan skapa ett schemalagt träningsprogram med kalendern i Garmin Connect och skicka de schemalagda träningspassen till din enhet.

Följa upp ett simpass i bassäng

Enheten kan vägleda dig genom flera steg i ett träningspass.

Obs! Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram måste du ha ett Garmin Connect konto ([Para ihop din smartphone med enheten, sidan 2](#)).

- 1 På urtavlan väljer du **START > Simbassäng > Alternativ > Träningspass**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Mina träningspass** för att köra träningspass som hämtats från Garmin Connect.
 - Välj **Kritisk simhastighet** för att fastställa din anaeroba tröskelhastighet.
 - Välj **Träningskalender** för att köra eller visa planerade träningspass.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Skapa ett eget simpass på Garmin Connect

Innan du kan skapa ett träningspass i Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 23](#)).

- 1 I Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Träning > Träningspass > Skapa ett träningspass**.
- 3 Välj **Simning i bassäng**.
- 4 Skapa ett anpassat träningspass.
- 5 Välj **Spara**.
- 6 Ge passet ett namn och välj **Spara**.
Det nya träningspasset visas i listan med träningspass.
Obs! Du kan skicka det här träningspasset till enheten ([Skicka ett eget träningspass till enheten, sidan 6](#)).

Skicka ett eget träningspass till enheten

Du kan skicka ett eget träningspass som du har skapat med Garmin Connect appen till enheten ([Skapa ett eget simpass på Garmin Connect, sidan 6](#)).

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Träning > Träningspass**.
- 3 Välj ett träningspass i listan.
- 4 Välj .
- 5 Välj en kompatibel enhet.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.

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 välj **START > Simbassäng > Alternativ > Träningspass > Kritisk simhastighet > Simma för att testa kritisk simhastighet**.
- 2 Välj **DOWN** för att förhandsgranska steg i träningspass.
- 3 Välj **Testsim > START**.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
En skärm med ditt CSS-resultat visas.
- 5 Välj **Godkänn** eller **Avvisa**.

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 > Alternativ > Träningspass > Kritisk simhastighet > CSS**.
- 2 Ange antalet minuter.
- 3 Välj **START**.
- 4 Ange antalet sekunder.
- 5 Välj **START**.

Den nya CSS-tiden visas längst upp på skärmen.

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.

Visa schemalagda träningspass

Du kan visa simpass som är schemalagda i träningskalendern och starta ett träningspass.

- 1 På urtavlan väljer du **START > Simbassäng > Träningspass > Träningskalender**.
Dina schemalagda träningspass visas, sorterade efter datum.
- 2 Välj ett träningspass.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill visa träningspassets olika steg väljer du **Visa**.
 - För att starta träningen väljer du **Kör träningspass**.

Personliga rekord i simning

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

Visa dina personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj ett rekord.
- 4 Välj **Visa rekord**.

Återställa ett personligt rekord

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

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj ett rekord som ska återställas.
- 4 Välj **Föreg. > Ja**.

Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort ett personligt rekord

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj ett rekord som ska tas bort.
- 4 Välj **Rensa rekord > Ja**.
Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

Ta bort alla personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj **Rensa alla rekord > Ja**.
Obs! Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

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 datafälten, sidan 26](#)).

- 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**.

Information om Swim

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.

Simtagstyper

Identifiering av simtagstyp är bara tillgänglig för simning i bassäng. Din typ av simtag identifieras i slutet av en längd. Typ av simtag visas i Garmin Connect kontot. Du kan även välja simtagstyp som ett anpassat datafält ([Anpassa datafälten, sidan 26](#)).

Frisim	Fristil
Rygg	Ryggsim
Bröst	Bröstsims
Fjäril	Fjärilsim
Blandat	Mer än en simtagstyp i en intervall
Övning	Används vid träningsloggning (Träna med träningsloggen, sidan 5)

Starta en aktivitet

När du startar en aktivitet slås GPS på automatiskt (om detta krävs). Om du har en trådlös sensor (tillval) kan du parkoppla den med Garmin Swim 2 enheten (*Parkoppla din externa pulsmätare, sidan 40*).

1 På urtavlan väljer du **START**.

2 Välj en aktivitet.

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

4 Vänta tills det gröna statusfältet visas.

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

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

TIPS: Du kan hålla ned **DOWN** under en aktivitet för att öppna musikkontrollerna (*Styr musikuppspelning på en ansluten smartphone, sidan 13*).

Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda enheten innan du startar en aktivitet (*Ladda enheten, sidan 32*).
- Välj **LAP** för att spela in varv.
- Välj **UP** eller **DOWN** för att visa fler datasidor.

Stoppa en aktivitet

1 Välj **STOP**.

2 Välj ett alternativ:

- Om du vill återuppta aktiviteten väljer du **Fortsätt**.
- Om du vill spara aktiviteten väljer du **Spara**.
- Om du vill ta bort aktiviteten väljer du **Ta bort** > **Ja**.

Träna inomhus

Du kan stänga av GPS-funktionen när du tränar inomhus eller om du vill spara på batteriet. När du springer eller går med GPS-funktionen avstängd beräknas fart och distans med enhetens accelerometer. Accelerometern kalibreras automatiskt. Noggrannheten för fart- och distansdata förbättras efter några löprundor utomhus med GPS.

1 På urtavlan väljer du **START**.

2 Välj en aktivitet.

3 Välj **Alternativ** > **GPS** > **Av**.

Obs! Om du väljer en aktivitet som normalt utförs inomhus stängs GPS-funktionen av automatiskt.

Aktivitetsspårning

Aktivitetsspårningsfunktionen registrerar stegräkning, tillryggalagd sträcka, intensiva minuter, 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.

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.

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

Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsförändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig 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 ([Ställa in enhetsljud, sidan 30](#)).

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

Aktivera rörelseavisering

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Aktivitetsmättn** > **Rörelseavisering** > **På**.

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). Du kan arbeta dig fram mot att uppnå ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka genom att ägna dig åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet i minst 10 minuter i sträck. Enheten lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

Få intensiva minuter

Garmin Swim 2 enheten beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulsdata 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.
- Motionera i minst 10 minuter i följd med måttlig eller hög intensitet.
- Bär enheten hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

Sömnsparning

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, sömnnivåer 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 10](#)).

Använda automatisk sömnmätning

- 1 Bär enheten när du sover.
 - 2 Överför dina sömnmättningsdata till Garmin Connect webbplatsen ([Garmin Connect, sidan 23](#)).
- Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

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 När du sover i systeminställningarna för att automatiskt starta stör ej-läget under dina normala sovtider ([Systeminställningar, sidan 29](#)).

- 1 Håll ned **LIGHT**.
- 2 Välj **Stör ej**.

Smarta funktioner

Bluetooth anslutna funktioner

Garmin Swim 2 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 inspelningen av aktiviteten.

Hitta min telefon: Hittar din borttappade smartphone som är ihopparad med Garmin Swim 2 enheten och nu finns inom räckhåll.

Hitta min klocka: Hittar din borttappade Garmin Swim 2 enhet som är ihopparad med din smartphone och nu finns inom räckhåll.

Telefonaviseringar: Visar telefonaviseringar och meddelanden på din Garmin Swim 2 enhet.

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

Synkronisera data manuellt med Garmin Connect

1 Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.

2 Välj .

Widgets

Enheten levereras med förinstallerade widgets 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 27).

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.

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.

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.

Min dag: Visar en dynamisk sammanfattning av din aktivitet idag. Informationen består av tidsbegränsade aktiviteter, intensiva minuter, 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.

Öppet vatten: Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet på öppet vatten.

Simning i simbassäng: Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet med simning i simbassäng.

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.

Väder: Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

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.
- Välj **START** för att visa widgetinformation.

TIPS: Du kan välja **DOWN** för att visa ytterligare skärmar för en widget.

Om Min dag

Widgeten Min dag är en daglig översikt av din aktivitet. Det är en dynamisk sammanfattning som uppdateras under dagen. Informationen består av din senast registrerade sportaktivitet, intensiva minuter under veckan, antal steg, kalorier som förbränts med mera. Du kan välja START för att visa ytterligare information.

Widget för hälsostatistik

Widgeten Hälsostatistik ger en snabb överblick över din hälsostatistik. Det är en dynamisk sammanfattning som uppdateras under dagen. Siffrorna innefattar puls, stressnivå och Body Battery nivå. Du kan välja START för att visa ytterligare information.

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** om du vill visa väderdata varje timme.
- 3 Välj **DOWN** om du vill visa väderdata varje dag.

Visa meny för kontroller

Menyn för kontroller innehåller alternativ, som att aktivera stör ej-läge, låsa knapparna och stänga av enheten.

- 1 Håll ned **LIGHT** från valfri skärm.



- 2 Välj **UP** eller **DOWN** för att bläddra igenom alternativen.

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.

1 Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.

2 Välj .

Garmin Swim 2 enheten börjar söka efter den ihopparade mobila enheten. En ljudsignal hörs på den mobila enheten, och signalstyrkan för Bluetooth visas på Garmin Swim 2 enhetens skärm. Bluetooth signalstyrkan ökar när du närmar dig den mobila enheten.

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

Styr musikuppspelning på en ansluten smartphone

1 Börja spela upp en låt eller spellista på din smartphone.

2 Håll in **DOWN** från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.

3 Välj ett alternativ:

- Välj  för att spela och pausa aktuellt musikspår.
- Välj  om du vill hoppa till nästa musikspår.
- Välj  för att öppna fler musikkontroller som volym och föregående spår.

Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop Garmin Swim 2 enheten med en kompatibel mobil enhet ([Para ihop din smartphone med enheten, sidan 2](#)).

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

2 Välj  > **Telefon** > **Aviseringar** > **Status** > **På**.

3 Välj **Under aktivitet**.

4 Välj en aviseringsinställning.

5 Välj en ljudinställning.

6 Välj **Ej under aktivitet**.

7 Välj en aviseringsinställning.

8 Välj en ljudinställning.

Visa aviseringar

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

2 Välj **START**.

3 Välj en avisering.

4 Välj **DOWN** om du vill ta bort aviseringen.

5 Välj **BACK** för att återgå till föregående skärm.

Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla smartphone för att hantera aviseringar som visas på din Garmin Swim 2 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** > **Smartaviseringar** från Garmin Connect appen.

Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen

- 1 Håll **LIGHT** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj  för att stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen på Garmin Swim 2 enheten.
Läs i användarhandboken till den mobila enheten om hur du stänger av Bluetooth trådlös teknik på den mobila enheten.

Sätta på och slå av anslutningsvarningar för smartphone

Du kan ställa in så att Garmin Swim 2 enheten varnar dig när din ihopparade smartphone ansluts och kopplas bort med hjälp av Bluetooth teknik.

Obs! Anslutningsvarningar för smartphone är avstängda som standard.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Telefon** > **Anslutningsaviseringar** > **På**.

Synkronisera aktiviteter

Du kan synkronisera aktiviteter från andra Garmin® enheter till din Garmin Swim 2 enhet med hjälp av ditt Garmin Connect konto. På så sätt kan enheten noggrannare visa din träningsstatus och kondition. Du kan till exempel registrera en tur med en Edge® enhet och se aktivitetsdetaljer på din Garmin Swim 2 enhet.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Användarprofil** > **Physio TrueUp**.

När du synkroniserar enheten med din smartphone visas de senaste aktiviteterna från dina övriga Garmin enheter på din Garmin Swim 2 enhet.

Pulsfunktioner

Garmin Swim 2 enheten har pulsmätning vid handleden och det finns flera pulsrelaterade funktioner 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.

Pulsmätning vid handleden

Pulsmätning vid simning

OBS!

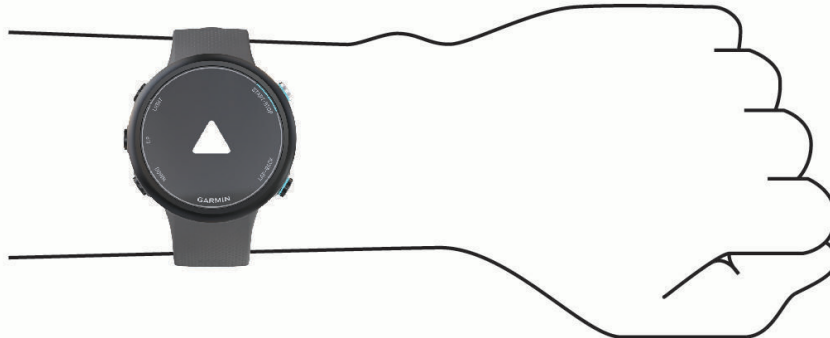
Enheten är avsedd för simning vid ytan. Dykning med enheten kan skada produkten och ogiltigförklara garantin.

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.

Bära enheten

- Bär enheten ovanför handlovsbenet.

Obs! Enheten ska sitta tätt men bekvämt. För mer noggrann pulsmätning ska enheten inte röra sig när du simmar eller tränar.



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av enheten.

- Se [Tips för oregelbundna pulsddata, sidan 15](#) för mer information om pulsmätning vid handleden.
- 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 enheten.

Tips för oregelbundna pulsddata

Om pulsddata 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.

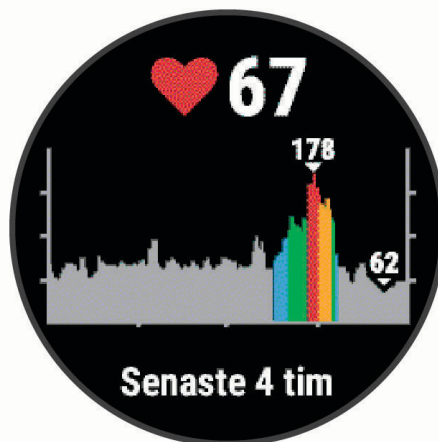
Visa puls-widgeten

Widgeten visar din aktuella puls i slag per minut (bpm) och ett diagram över din puls under de senaste fyra timmarna.

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

Obs! Du kan behöva lägga till widgeten till din widgetslinga ([Anpassa widgetslingan, sidan 27](#)).

- 2 Välj **START** för att visa dina värden för genomsnittlig vilopuls under de senaste sju dagarna.



Sända pulsdata till Garmin enheter

Du kan sända pulsdata från Garmin Swim 2 och visa dem på ihopparade Garmin enheter.

Obs! Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

- 1 Håll **UP** nedtryckt på pulswidgeten.

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

Garmin Swim 2 börjar sända pulsdata och  visas.

Obs! Du kan bara se pulswidgeten medan pulsdata sänds från pulswidgeten.

- 3 Para ihop Garmin Swim 2 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 trycka på valfri knapp och välja Ja.

Sända pulsdata under en aktivitet

Du kan ställa in Garmin Swim 2 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 **UP** nedtryckt på pulswidgeten.

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

- 3 Starta en aktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 9](#)).

Garmin Swim 2 börjar sända pulsdata i bakgrunden.

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

- 4 Para ihop Garmin Swim 2 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 9](#)).

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 **UP** 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.

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.

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

Om pulszoner

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

Träningsmål

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

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

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av pulszone, sidan 18*) 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.

Ställa in din maxpuls

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att uppskatta din maxpuls och fastställa dina standardpulszoner. Standardvärdet för maxpulsen är 220 minus din ålder. Du bör ange din maxpuls (om du vet om den) för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Användarprofil > Maximal puls**.
- 3 Ange din maxpuls.

Anpassa pulszoner och maxpuls

Du kan anpassa pulszoner utifrån dina träningsmål. Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att uppskatta din maxpuls och fastställa dina standardpulszoner. Standardvärdet för maxpuls är 220 minus din ålder. Du bör ange din maxpuls (om du vet om den) för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten.

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Garmin-enheter**.
- 3 Välj din enhet.
- 4 Välj **Användarinställningar > Pulszoner**.
- 5 Ange dina pulsvärden för varje zon.
- 6 Ange din maxpuls.
- 7 Välj **Spara**.

Beräkning av pulszon

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50-60 %	Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60-70 %	Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo
3	70-80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning
4	80-90 %	Snabbt tempo och något 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

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.

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 träningsidor 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.

Training Effect-tekniken tillhandahålls och stöds av Firstbeat Technologies Ltd. Mer information finns på www.firstbeat.com.

Pulsvariabilitet och stressnivå

Enheten analyserar din pulsvariabilitet när du är inaktiv för att uppskatta din allmänna stressnivå. Träning, fysisk aktivitet, sömn, näring och allmän stress påverkar din stressnivå. Stressnivån sträcker sig från 0 till 100, där 0 till 25 är vilotillstånd, 26 till 50 är låg stress, 51 till 75 är medelstress och 76 till 100 är hög stress. Att känna till din stressnivå kan hjälpa dig att identifiera stressiga stunder under dagen. För bästa resultat bör du bära enheten medan du sover.

Du kan synkronisera enheten med ditt Garmin Connect konto för att visa din stressnivå under hela dagen, långsiktiga trender och ytterligare information.

Använda stressnivåwidgeten

Stressnivåwidgeten visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå under de senaste timmarna. Den kan även vägleda dig genom en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.

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

2 Välj **START**.

- Om din stressnivå är låg eller medelhög visas ett diagram som visar din stressnivå under de senaste fyra timmarna.

TIPS: Om du vill starta en avslappningsaktivitet från diagrammet väljer du **DOWN > START** och ange varaktighet i minuter.

- Om din stressnivå är hög visas ett meddelande som ber dig att påbörja en avslappningsaktivitet.

3 Välj ett alternativ:

- Visa stressnivådiagram.

Obs! 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 **Ja** för att starta avslappningsaktiviteten och ange en varaktighet i minuter.
- Välj **Nej** för att komma runt avslappningsaktiviteten och visa stressnivådiagrammet.

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.

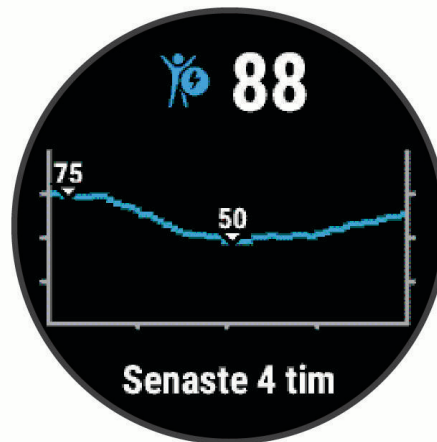
Du kan synkronisera enheten med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information ([Tips för bättre Body Battery data, sidan 22](#)).

Visa Body Battery widgeten

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

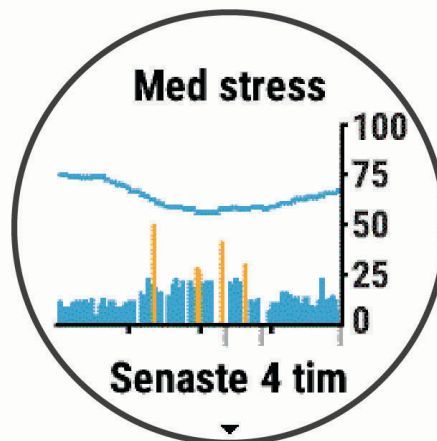
- 1 Välj **UP** eller **DOWN** för att visa Body Battery widgeten.

Obs! Du kan behöva lägga till widgeten till din widgetslinga ([Anpassa widgetslingan](#), sidan 27).



- 2 Välj **START** för att visa en kombinerad graf av din Body Battery och stressnivå.

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



- 3 Välj **DOWN** för att visa Body Battery data sedan midnatt.



Tips för bättre Body Battery data

- Din Body Battery nivå uppdateras när du synkroniserar enheten med ditt Garmin Connect konto.
- För mer exakta resultat bör du bära enheten medan du sover.
- Med vila och god sömn laddas Body Battery upp.
- Ansträngande aktiviteter, hög stress och dålig sömn kan göra att Body Battery laddas ur.
- Matintag, liksom stimulantia som koffein, har ingen inverkan på din Body Battery.

Historik

Historiken innefattar tid, distans, kalorier, genomsnittlig hastighet eller tempo, varvdata och sensorinformation (tillval).

Obs! När enhetsminnet är fullt skrivs de äldsta data över.

Simhistorik

På enheten lagras en samsammanfattning och detaljer för varje intervall eller varv. I historiken för simning i bassäng visas distans, tid, tempo, kalorier, simtag per längd, simtagstempo och swolf-poäng. Historiken för simning i öppet vatten visar distans, tid, tempo, kalorier, simtagslängd och simtagstempo.

Visa historik

Historiken innehåller tidigare aktiviteter som du har sparat på enheten.

Enhetsen har en historikwidget så att du snabbt kan komma åt dina aktivitetsdata ([Anpassa widgetslingan, sidan 27](#)).

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik**.
- 3 Välj **Den här veckan** eller **Föregående veckor**.
- 4 Välj en aktivitet.
- 5 Välj **DOWN** om du vill visa ytterligare information om aktiviteten.

Ta bort historik

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Alternativ**.
- 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.

Visa datatotaler

Du kan visa data för den totala distansen och tiden som sparats i enheten.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Totaler**.
- 3 Välj vid behov en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ för att visa summa varje vecka eller månad.

Datahantering

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

Ta bort filer

OBS!

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

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

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

Koppla bort USB-kabeln

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

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

Garmin Connect

Ditt Garmin Connect konto har verktyg för att spåra och spara simturer, analysera aktivitetsdata och hämta programvaruuppdateringar. Du kan också anpassa dina enhetsinställningar, bland annat urtavla, synliga widgets träningspass och mycket mer.

Synkronisera dina data med Garmin Connect appen

Enheten synkroniserar regelbundet och automatiskt data med Garmin Connect appen. Du kan även synkronisera data manuellt när du vill.

- 1 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från din smartphone.
- 2 Håll ned **LIGHT** från vilken skärm som helst för att visa kontrollmenyn.
- 3 Välj .
- 4 Visa aktuella data i Garmin Connect appen.

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.

- 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 **Add Device**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Anpassa enheten

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för längd, vikt, födelseår, kön och maxpuls (*Ställa in din maxpuls, sidan 17*). Enheten utnyttjar informationen för att beräkna träningsdata.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

Aktivitetsalternativ

Aktivitetsalternativ är en samling inställningar som optimerar din enhet för olika tillämpningsområden. Ett exempel: inställningarna och datasidorna skiljer sig åt när du använder enheten för löpning jämfört med när du cyklar.

När du använder en aktivitet och ändrar inställningar för datafält eller varningar sparas de automatiskt som en del av aktiviteten.

Anpassa simningsalternativ

Du kan anpassa inställningar, datafält med mera för en simaktivitet.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en simaktivitet.
- 3 Välj **Alternativ**.
- 4 Välj ett alternativ:

Obs! Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktiviteter.

- Välj **Träningspass** för att göra, visa eller redigera ett träningspass (*Följ upp ett simpass i bassäng, sidan 6*).
- Välj **Datasidor** för att anpassa datasidorna och datafälten (*Anpassa datafälten, sidan 26*).
- Välj **Anslutningsaviseringar** för att anpassa dina träningsvarningar (*Ställa in en återkommande varning, sidan 26*).
- Välj **Bassänglängd** för att välja en storlek eller ange en anpassad bassängstorlek (*Ange bassänglängden, sidan 26*).
- Välj **Simtagsdetektering** om du vill att enheten automatiskt ska känna av dina simtag under simning i bassäng.
- Välj **Börja nedräkning** för att påbörja simaktiviteten med en nedräkning på tre sekunder (*Ställa in när nedräkning ska börja, sidan 26*).
- Välj **Automatisk vila** om du vill att enheten automatiskt ska känna av när du vilar och skapa ett vilointervall (*Automatisk vila, sidan 4*).
- Välj **Varv** för att ställa in hur varv aktiveras (*Markera varv enligt distans, sidan 26*).
- Välj **GPS** för att stänga av GPS (*Träna inomhus, sidan 9*) eller ändra satellitinställningen (*Ändra GPS-inställningarna, sidan 27*).

Alla ändringar sparas i simaktiviteten.

Anpassa aktivitetsalternativ

Du kan anpassa inställningar, datafält med mera för en viss aktivitet.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj **Löpning, Cykling** eller **Kondition**.
- 3 Välj **Alternativ**.
- 4 Välj ett alternativ:

- Välj **Datasidor** för att anpassa datasidorna och datafälten (*Anpassa datafälten, sidan 26*).
- Välj **Varv** för att ställa in hur varv aktiveras (*Markera varv enligt distans, sidan 26*).
- Välj **Auto Pause** om du vill ändra när timern pausas automatiskt (*Använda Auto Pause® funktionen, sidan 27*).
- Välj **GPS** för att stänga av GPS (*Träna inomhus, sidan 9*) eller ändra satellitinställningen (*Ändra GPS-inställningarna, sidan 27*).

Alla ändringar sparas i aktiviteten.

Ställa in en återkommande varning

En återkommande varning aviserar dig varje gång enheten registrerar ett angivet värde eller intervall. Du kan till exempel ställa in att enheten ska varna dig var fjärde längd (100 kalorier i en 25 meter lång pool).

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en simaktivitet.
- 3 Välj **Alternativ > Anslutningsaviseringar > Lägg till ny**.
- 4 Välj **Tid, Distans, Tempo** eller **Simtagstempo**.
- 5 Aktivera ett larm.
- 6 Välj eller ange ett värde.

Varje gång du når varningsvärdet visas ett meddelande. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna ([Ställa in enhetsljud, sidan 30](#)).

Ange bassänglängden

- 1 På urtavlan väljer du **START > Simbassäng > Alternativ > Bassänglängd**.
- 2 Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.

Ställa in när nedräkning ska börja

Du kan anpassa simaktiviteten i bassängen så att den börjar med en nedräkning på tre sekunder.

På urtavlan väljer du **START > Simbassäng > Alternativ > Börja nedräkning > På**.

TIPS: Om du vill ha mer exakt intervalltimning när du börjar med nedräkning använder du knappen LAP för vilointervall istället för den automatiska vilofunktionen.

Anpassa datafälten

Du kan anpassa datafälten baserat på dina träningsmål eller valfria tillbehör. Du kan till exempel anpassa datafälten för att visa varvtempot eller pulszone.

- 1 Välj **START** och välj en aktivitetsprofil.
- 2 Välj **Alternativ > Datasidor**.
- 3 Välj en sida.
- 4 Välj ett datafält för att ändra i det.

Aktivera varvknappen

Du kan anpassa BACK så att den fungerar som en varvknapp under schemalagda aktiviteter.

- 1 Välj **START** och välj en aktivitetsprofil.
- 2 Välj **Alternativ > Varv > LAP-knapp**.

Varvknappen är på för vald aktivitetsprofil tills du stänger av varvknappen.

Markera varv enligt distans

Du kan ställa in att enheten ska använda Auto Lap[®] funktionen som automatiskt markerar ett varv vid varje kilometer eller mile. Du kan också markera varv manuellt. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra dina prestationer under olika delar av en aktivitet.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Alternativ > Varv > Auto Lap**.

Varje gång du slutför ett varv visas ett meddelande som visar tiden för varvet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna ([Ställa in enhetsljud, sidan 30](#)). Auto Lap funktionen förblir aktiv för den valda aktivitetsprofilen tills du stänger av den.

Om det behövs kan du anpassa datasidorna till att visa ytterligare varvdata ([Anpassa datafälten, sidan 26](#)).

Använda Auto Pause funktionen

Du kan använda Auto Pause funktionen om du vill pausa aktivitetstimern 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 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Alternativ > Auto Pause > Vid stopp**.

Auto Pause funktionen förblir aktiv för den valda aktiviteten till du stänger av den.

Ändra GPS-inställningarna

Som standard använder enheten GPS för att söka efter satelliter. Mer information om GPS finns på www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 På urtavlan väljer du **START**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Alternativ > GPS**.
- 4 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.

Obs! Om du använder GPS och andra satelliter tillsammans kan batteritiden minska snabbare än när du använder enbart GPS (*GPS och andra satellitsystem, sidan 27*).

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).

GPS: En satellitkonstellation byggd av USA.

GLONASS: En satellitkonstellation byggd av Ryssland.

GALILEO: En satellitkonstellation byggd av Europeiska rymdorganisationen.

Anpassa widgetslingan

Du kan ändra ordningen på widgets i widgetslingan, ta bort widgets och lägga till nya widgets.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Widgets**.
- 3 Välj en widget.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sortera** för att ändra plats på widgeten i widgetslingan.
 - Välj **Ta bort** för att ta bort widgeten från widgetslingan.
- 5 Välj **Lägg till widgets**.
- 6 Välj en widget.

Widgeten läggs till i widgetslingan.

Inställningar för aktivitetsspårning

På urtavlan håller du ned **UP** och väljer  > **Aktivitetsmätn.**

Status: Stänger av funktionen för aktivitetsspårning.

Rörelseavisering: Visar ett meddelande och inaktivitetsstapeln på den digitala urtavlan och stegskärmen. Enheten piper eller vibrerar också om ljudtoner är påslagna (*Ställa in enhetsljud, sidan 30*).

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

Move IQ: Gör att enheten automatiskt kan starta och spara en tidsinställd gång- eller löpaktivitet när Move IQ funktionen upptäcker välbekanta rörelsemönster.

Stänga av aktivitetsspårning

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

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Aktivitetsmätn** > **Status** > **Av**.

Inställningar för urtavlan

Du kan anpassa urtavlans utseende genom att välja layout och profolfärg. Du kan också hämta egna urtavlor från Connect IQ™ butiken.

Anpassa urtavlan

Du kan anpassa urtavlans information och utseende.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Urtavla**.
- 3 Välj **UP** eller **DOWN** för att förhandsvisa alternativen för urtavlan.
- 4 Välj **START**.
- 5 Välj **Profilfärg** om du vill ändra profolfärgen (valfritt).
- 6 Välj **Verkställ**.

Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop Garmin Swim 2 enheten med din smartphone. (*Para ihop din smartphone med enheten, sidan 2*).

- 1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du Connect IQ appen.
- 2 Om det behövs väljer du din enhet.
- 3 Välj en Connect IQ funktion.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

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.

Systeminställningar

Håll ned **UP** och välj  > **System**.

Språk: Ställer in språket som visas på enheten.

Tid: Justerar tidsinställningarna (*Tidsinställningar, sidan 29*).

Bakgrundsbelysning: Justerar inställningarna för bakgrundsbelysningen (*Ändra inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 29*).

Avisering: Ställer in enhetens ljud, t.ex. knappljud, aviseringar och vibrationer (*Ställa in enhetsljud, sidan 30*).

Stör ej: Aktiverar eller avaktiverar stör ej-läge. Du kan använda alternativet När du sover för att aktivera stör ej-läget automatiskt under dina normala sovttider. Du kan ställa in dina normala sömntimmar på Garmin Connect kontot (*Använda stör ej-läge, sidan 10*).

Lås automatiskt: Gör att du kan låsa enheten automatiskt för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar (*Låsa och låsa upp enheten, sidan 30*).

Inställning för tempo/fart: Anger att enheten ska visa fart eller tempo för löpning, cykling eller andra aktiviteter. Den här inställningen påverkar flera träningsalternativ, historik och varningar (*Visa tempo eller hastighet, sidan 30*).

Enheter: Ställer in måttenheterna som används på enheten (*Ändra måttenheterna, sidan 30*).

Programuppdatering: Här kan du installera programuppdateringar som hämtas med hjälp av Garmin Express appen eller Garmin Connect appen (*Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect, sidan 35*).

Nollställ: Tillåter att du återställer användardata och inställningar (*Återställa alla standardinställningar, sidan 37*).

Tidsinställningar

På urtavlan håller du ned **UP** och väljer  > **System** > **Tid**.

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

Ställ in tid: Ställer in tiden manuellt eller automatiskt baserat på din hopparade mobila enhet eller GPS-position.

Synkronisera med GPS: Gör att du kan synkronisera tiden manuellt om du byter tidszon och i samband med uppdateringar för sommartid.

Tidszoner

Varje gång du slår på enheten och söker efter satelliter eller synkar med din smartphone hittar den automatiskt din tidszon och det aktuella klockslaget.

Ändra inställningar för bakgrundsbelysning

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **System** > **Bakgrundsbelysning**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Under aktivitet**.
 - Välj **Ej under aktivitet**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Knappar** för att slå på bakgrundsbelysningen för knapptryckningar.
 - Välj **Anslutningsaviseringar** 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.

Ställa in enhetsljud

Du kan ställa in enheten så att en ljudsignal eller vibration hörs när du väljer knappar eller när ett alarm utlöses.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **System** > **Avisering**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Knappljud** för att sätta på och stänga av knappljud.
 - Välj **Larmljud** om du vill aktivera inställningarna för aviseringsljud.
 - Välj **Vibration** för att slå på och stänga av enhetens vibration.
 - Välj **Knapptryck, vibration** om du vill aktivera vibration när du trycker på en knapp.

Låsa och låsa upp enheten

Du kan aktivera funktionen Lås automatiskt för att automatiskt låsa enheten och förhindra oavsiktliga knapptryckningar.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **System** > **Lås automatiskt**.
- 3 Välj ett alternativ.
- 4 Lås upp enheten genom att trycka ned valfri knapp.

Visa tempo eller hastighet

Du kan ändra typen av information som visas i aktivitetssammanfattningen och -historiken.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **System** > **Format** > **Inställning för tempo/fart**.
- 3 Välj en aktivitet.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheterna för distans.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **System** > **Enheter**.
- 3 Välj **Amerikanska** eller **Metrisk**.

Klocka

Ställa in tid manuellt

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **System** > **Tid** > **Ställ in tid** > **Manuell**.
- 3 Välj **Tid** och ange en tid på dagen.

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 **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **System** > **Tid** > **Synkronisera med GPS**.
- 3 Vänta medan enheten hämtar satelliter ([Söka satellitsignaler](#), sidan 36).

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 **UP**.
- 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).

Ta bort ett larm

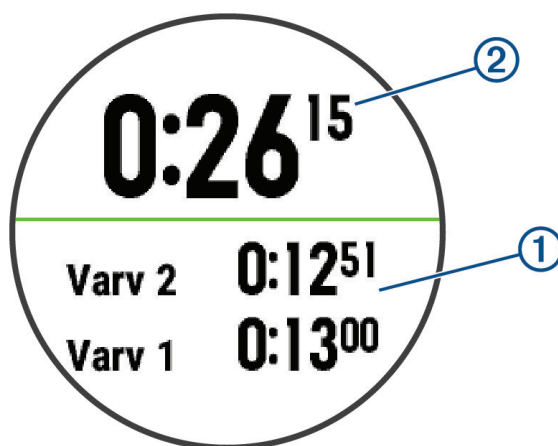
- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj **Klocklarm**.
- 3 Välj ett larm.
- 4 Välj **Ta bort**.

Starta nedräkningstimern

- 1 Håll ned **LIGHT** från valfri skärm.
- 2 Välj **Tidur**.
- 3 Ange tiden.
- 4 Om det behövs väljer du **Starta om > På** om du vill starta om tiduret automatiskt när tiden har löpt ut.
- 5 Om det behövs väljer du **Avisering** och väljer en aviseringstyp.
- 6 Välj **Starta timer**.

Använda stoppuret

- 1 Håll ned **LIGHT** från valfri skärm.
- 2 Välj **Stoppur**.
- 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 ett alternativ.
- 7 Spara den inspelade tiden som en aktivitet i historiken (tillval).

Enhetsinformation

Ladda enheten

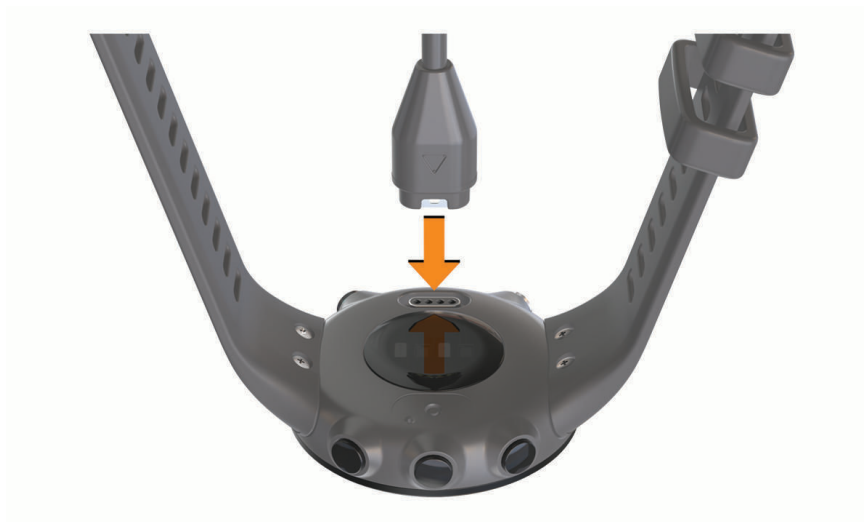
VARNING

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 ([Rengöra enheten, sidan 33](#)).

- 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.

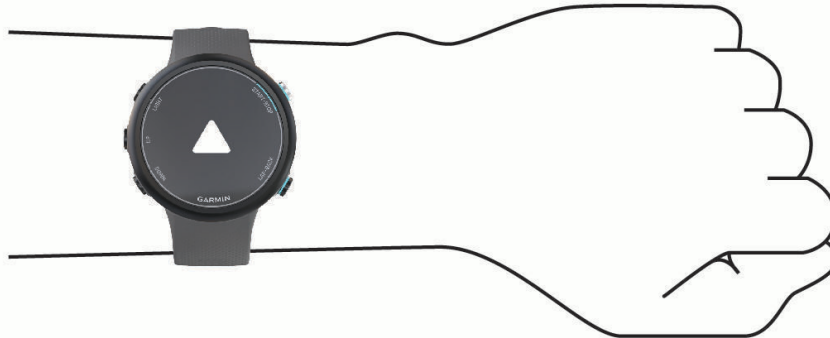
Tips för hur du laddar enheten

- 1 Anslut laddaren till enheten för att ladda den med USB-kabeln ([Ladda enheten, sidan 32](#)).
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 %.

Bära enheten

- Bär enheten ovanför handlovsbenet.

Obs! Enheten ska sitta tätt men bekvämt. För mer noggrann pulsmätning ska enheten inte röra sig när du simmar eller tränar.



Obs! Den optiska sensorn sitter på baksidan av enheten.

- Se [Tips för oregelbundna pulsdatabaser](#), sidan 15 för mer information om pulsmätning vid handleden.
- 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 enheten.

Skötsel av enheten

OBS!

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

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Torka alltid enheten torr efter rengöring.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Rengöra enheten

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

2 Torka enheten torr.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

TIPS: Mer information finns på www.garmin.com/fitandcare.

Byta banden

Du kan byta banden mot nya Garmin Swim 2 band.

- 1 Använd en skruvmejsel för att lossa skruvarna.



- 2 Ta bort skruvarna.
- 3 Ta försiktigt bort banden.
- 4 Passa in de nya banden.
- 5 Sätt tillbaka skruvarna med skruvmejseln.

Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 7 dagar i klockläge med smartaviseringar, aktivitetsspårning och pulsmätning vid handleden Upp till 14 timmar i GPS-läge med pulsmätning vid handleden
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Trådlös frekvens	2,4 GHz vid +6 dBm nominell
Vattenklassning	Simning, 5 ATM ¹

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhetsinformation, till exempel enhets-ID, programversion, information om regler och licensavtal.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **Om**.

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

Felsökning

Produktuppdateringar

Installera Garmin Express (www.garmin.com/express) på datorn. Installera appen Garmin Connect på din smartphone.

Detta ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin enheter:

- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

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 2*).

Synkronisera enheten med Garmin Connect appen (*Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 11*).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet. Uppdateringen tillämpas när du inte aktivt använder enheten. När uppdateringen är slutförd startas enheten om.

Konfigurera Garmin Express

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till www.garmin.com/express.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

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.

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.

Aktivitetsspårning

Mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning hittar du på garmin.com/ataccuracy.

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.

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.

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 stegräkningen med Garmin Connect applikationen (*Använda Garmin Connect på din dator, sidan 24*).
- Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen (*Synkronisera data manuellt med Garmin Connect, sidan 11*).

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 Connect applikationen.

Mina intensiva minuter blinkar

När du motionerar på en intensitetsnivå som kvalificerar sig för ditt mål med intensiva minuter börjar de intensiva minuterna blinka.

Motionera i minst 10 minuter i följd med måttlig eller hög intensitet.

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.

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.

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.

Starta om enheten

Om enheten slutar svara kan du behöva starta om den.

Obs! När du startar om enheten kan dina data eller inställningar raderas.

- 1 Håll **LIGHT** intryckt i 15 sekunder.
Enhetsen stängs av.
- 2 Håll **LIGHT** intryckt i en sekund för att slå på enheten.

Återställa alla standardinställningar

Obs! Åtgärden tar bort all information du har angett samt aktivitetshistorik.

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Välj  > **System** > **Nollställ**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Återställ alla enhetsinställningar till fabriksinställningarna och spara all aktivitetsinformation genom att välja **Återställ inställningar**.
 - Om du vill ta bort alla aktiviteter från historiken väljer du **Radera alla**.

Enhetsen är på fel språk

- 1 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.
- 2 Bläddra ned till den näst sista posten i listan och välj den.
- 3 Välj den första posten i listan.
- 4 Välj språk.

Är min smartphone kompatibel med min enhet?

Garmin Swim 2 är kompatibel med smartphones med Bluetooth teknologi.

Information om kompatibilitet finns på www.garmin.com/ble.

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.
- På enheten väljer du **UP** >  > **Telefon** > **Para ihop telefon**.

Kan jag använda konditionsaktiviteten utomhus?

Du kan använda konditionsaktiviteten och slå på GPS för utomhusanvändning.

- 1 Välj **START** > **Kondition** > **Alternativ** > **GPS**.
- 2 Välj ett alternativ.
- 3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Tryck på **START** för att starta tiduret.

GPS:en förblir aktiv för den valda aktiviteten tills du stänger av den.

Tips för befintliga Garmin Connect användare

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du  eller .
- 2 Välj **Garmin-enheter** > **Lägg till enhet**.

Maximera batteritiden

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Minska tidsgränsen för bakgrundsbelysningen ([Ändra inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 29](#)).
- Stäng av Bluetooth trådlös teknik när du inte använder anslutna funktioner ([Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen, sidan 14](#)).
- Stäng av aktivitetsspårning ([Inställningar för aktivitetsspårning, sidan 28](#)).
- Använd en urtavla som inte uppdateras varje sekund.
Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare ([Anpassa urtavlan, sidan 28](#)).
- Begränsa smartphoneaviseringarna som enheten visar ([Hantera aviseringar, sidan 13](#)).
- Avbryt sändning av pulldata till ihopparade Garmin enheter ([Sända pulldata till Garmin enheter, sidan 16](#)).
- Stäng av pulsmätning vid handleden ([Stänga av pulsmätaren vid handleden, sidan 17](#)).

Obs! Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet och kalorier som förbränts.

Bilagor

Datafält

Vissa datafält kräver ANT+ tillbehör för att visa data.

% av pulsreserv: Procentandelen av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).

% maxpuls varv: Medelprocentandelen av maxpulsen för det senast slutförda varvet.

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.

Distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Distans/tag senaste varvet: Simning Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.

Fart: Aktuell fart för resan.

INTERV: Antalet intervaller som slutförts under den aktuella aktiviteten.

Intervalllängder: Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.

Intervalldistans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt intervall.

Intervallsimtagstyp: Aktuell tagtyp för intervallet.

Intervall-Swolf: Genomsnittlig wolf-poäng för det aktuella intervallet.

Intervalltempo: Medeltempot för det aktuella intervallet.

Intervalltid: Stoptiden för det aktuella intervallet.

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

Längder: Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

Maxprocent av maxpuls för intervall: Den maximala procentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.

Maxprocent av pulsreserv för intervall: Den maximala procentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.

Maxpuls för intervall: Den maximala pulsen för det aktuella simintervallet.

Med. %HRR: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella aktiviteten.

Medeldistans per tag: Simning Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.

Medelfart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

Medelprocent av maxpuls för intervall: Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.

Medelprocent av pulsreserv för intervall: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.

Medelpuls: Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

Medelpuls för intervall: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella simintervallet.

Medelpuls i procent av maxpuls: Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.

Medelsimtag per längd: Antal simtag i snitt per bassänglängd under den aktuella aktiviteten.

Medelsimtagstempo: Simning Antal tag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.

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 8*). För simning i öppet vatten används 25 meter för att beräkna dina swolf-poäng.

Medeltempo: Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

Puls: Dina hjärtslag per minut (bpm). Enheten måste ha pulsmätning vid handleden eller vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.

Puls %Max.: Procentandelen av maxpuls.

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

Pulszon: Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder).

Repetera vid: Timern för det senaste intervallet plus aktuell vila (simning i bassäng).

Sen. varvtempo: Medeltempot för det senaste slutförda varvet.

Senaste simtag: Simning Totalt antal tag för det senaste slutförda varvet.

Senaste varv %HRR: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det senaste slutförda varvet.

Senaste varvdistan: Tillryggalagd sträcka för senaste slutförda varv.

Senaste varvtid: Stopptiden för det senaste slutförda varvet.

Simtag: Simning Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.

Simtag för senaste längd: Totalt antal simtag för den senaste 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: Simning Antal tag i snitt per minut (spm) under det senaste 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.

Steg: Totalt antal steg för den aktuella aktiviteten.

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.

Tempo: Aktuellt tempo.

Tempo för senaste längd: Medeltempot för din senaste slutförda bassänglängd.

Tid i zon: Förfluten tid i varje puls- eller kraftzon.

Tidur: Stopptiden för den aktuella aktiviteten.

Total tid: Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar tiduret och simmar i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar timern igen och simmar i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.

Typ av simtag för senaste längd: Simtagstyp som användes under den senaste slutförda bassänglängden.

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

Varv %HRR: Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella varvet.

Varvdistans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.

Varvdistans per tag: Simning Tillryggalagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.

Varvpuls: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

Varvpuls %Max.: Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella varvet.

Varvtempo: Medeltempot för det aktuella varvet.

Varvtid: Stopptiden för det aktuella varvet.

Vilotimer: Timern för aktuell vila (simning i bassäng).

ANT+ pulsmätare

Enheten kan användas tillsammans med trådlösa ANT+ sensorer. Mer information om kompatibilitet och om att köpa givare (tillval) finns på <http://buy.garmin.com>.

Parkoppla din externa pulsmätare

Första gången du ansluter en trådlös sensor till enheten med hjälp av ANT+ 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.

- 1 Ta på dig pulsmätaren.

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 ANT+ sensorer under ihopparringen.

- 3 På urtavlan håller du **UP** nedtryckt.

- 4 Välj  > **Sensorer och tillbehör** > **Lägg till extern puls**.

När sensorn har parats ihop med din enhet visas ett meddelande. Sensordata visas i datasidslingan eller i ett anpassat datafält.

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 18*) 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.

Om pulszoner

Många idrottsmän använder pulszoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszon 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.

Beräkning av pulszon

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50-60 %	Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60-70 %	Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo
3	70-80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning
4	80-90 %	Snabbt tempo och något 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

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.

