

GARMIN®

Oregon® 700-serien



Brukerveiledning

© 2016 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Med enerett. I henhold til opphavsretslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin-logoen, ANT+®, Auto Lap®, City Navigator®, Oregon®, TracBack® og VIRB® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA eller andre land. BaseCamp™, chirp™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin HuntView™, Connect IQ™, HomePort™, tempe™ og GSC™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

BLUETOOTH® ordmerket og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Wi-Fi® er et registrert varemerke for Wi-Fi Alliance Corporation. Mac® er et registrert varemerke for Apple Computer, Inc. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. microSD® og microSDHC-logoen er varemerker for SD-3C, LLC. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

NMEA® er et registrert varemerke for National Marine Electronics Association. NMEA 2000® og NMEA 2000-logoen er registrerte varemerker for National Marine Electronics Association.

Produktet er sertifisert i henhold til ANT+®. Du finner en liste over kompatible produkter og apper på www.thisisant.com/directory.

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Oversikt over enheten	1
Batteriinformasjon	1
Sette inn AA-batterier	1
Sette inn en NiMH-batteripakke	1
Slå på enheten	2
Startskjerm	2
Bruke berøringsskjermen	2
Låse berøringsskjermen	2
Innhente satellittsignaler	2
Tilkoblede funksjoner	2
Funksjonskrav til tilkoblet enhet	3
Koble til et trådløst nettverk	3
Konfigurere Wi-Fi tilkobling	3
Parkoble smarttelefonen	3
Vise widgeter	3
Connect IQ – funksjoner	3
Laste ned Connect IQ funksjoner	3
Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen	3
Aktiviteter	3
Velge en aktivitet	3
Vise dataskjermbilder for en aktivitet	4
Registrere en aktivitet	4
Opprette en ny aktivitet	4
Endre et aktivitetsnavn	4
Redigere et aktivitetsikon	4
Sette en aktivitet på pause	4
Tilpasse aktivitetsloggen	4
Lagre den pågående aktiviteten	4
Lagre en posisjon for en aktivitet	4
Endre utdataformatet	4
Vise aktivitetsinformasjon	4
Vise en aktivitets stigningsplott	5
Endre fargen på et aktivitetsspor	5
Slette den pågående aktiviteten	5
Slette en aktivitet	5
Slette en aktivitetshistorikk	5
Spor	5
Tilpasse sporloggen	5
Lagre det gjeldende sporet	5
Lagre en posisjon på et spor	5
Vise sporingsinformasjon	5
Vise et karts stigningsplott	5
Slette sporingshistorikk	5
Geocacher	5
Registrere enheten på geocaching.com	5
Kobler til geocaching.com	6
Geocache-søk	6
Søke etter en geocache	6
Søke etter en geocache på kartet	6
Navigere til en geocache	6
Bruke tips og ledetråder til å finne en Geocache	6
Logge forsøk	6
Filtrere listen over geocacher	6
Lagre et egendefinert geocachefilter	6
Redigere et egendefinert geocache-filter	6
Bruke et egendefinert filter på en liste over geocacher	7
Laste ned geocacher ved hjelp av en datamaskin	7
chirp	7
Aktivere søk med chirp	7
Finne en geocache med en chirp	7
Fjerne geocachedata i sanntid fra enheten	7
Oppheve enhetsregistreringen din fra geocaching.com	7
Navigasjon	7
Navigere til et bestemmelsessted	7
Stoppe navigasjon	7
Navigere med kartet	7
Navigere ved hjelp av TracBack®	7
Finne en posisjon nær en annen posisjon	7
Valgfrie kart	7
Finne en adresse	7
Navigere med kompasset	8
Kalibrere kompasset	8
Kursmarkør	8
Markere og starte navigasjon til en MOB-posisjon (Mann over bord)	8
Navigere med Sight 'N Go	8
Stigningsplott	8
Navigere til et punkt på Stigningsplottet	8
Endre plotttype	8
Nullstille stigningsplottet	8
Kalibrere den barometriske høydemåleren	8
Veipunkter	8
Opprette et veipunkt	8
Finne et veipunkt	9
Redigere et veipunkt	9
Slette et veipunkt	9
Forbedre nøyaktigheten til en veipunktposisjon	9
Projisere et veipunkt	9
Ruter	9
Opprette en rute ved hjelp av ruteplanleggeren	9
Opprette en rute ved hjelp av kartet	9
Endre et rutenavn	9
Redigere en rute	9
Vise en rute på kartet	9
Slette en rute	9
Vise aktiv rute	10
Reversere en rute	10
Vise et karts stigningsplott for ruten	10
Garmin Adventures	10
Sende filer til og fra BaseCamp	10
Opprette et utendørseventyr	10
Starte et utendørseventyr	10
Kamera og bilder	10
Ta et bilde	10
Bruksområder	10
Sende og motta data trådløst	10
Angi en nærhetsalarm	10
Beregne størrelsen på et område	10
Vise kalenderen og almanakkene	11
Vise værforhold og værmeldinger	11
Stille inn en alarm	11
Starte nedtellingstidtakeren	11
Åpne stoppeklokken	11
Satellittsiden	11
Endre satellittvisningen	11
Slå av GPS	11
Simulere en posisjon	11
Kontrollere et VIRB® actionkamera	11
Telefonvarsler	11
Skjule varsler	11
Trening	11
Logg	11
Vise historikken for en aktivitet	11
Slette en aktivitet fra historikken	12
Bruke Garmin Connect	12

Valgfritt treningstilbehør	12	Tillegg	17
Om pulssoner	12	tempe™	17
Treningsmål	12	Datafelter	18
Angi pulssoner	12	Pulssoneberegninger	19
Tilpasse enheten	12	Indeks	20
Tilpasse tastene	12		
Justere lysstyrken på bakgrunnslyset	12		
Angi følsomhet for berøringsskjermen	12		
Rotere skjermen	12		
Skjerminnstillinger	13		
Konfigurere kartene	13		
Kartinnstillinger	13		
Avanserte kartinnstillinger	13		
Tilpassede datafelter og dashbord	13		
Aktivere kartdatafelter	13		
Tilpasse datafeltene	13		
Tilpasse dashbord	13		
Tilpasse dataskjermbildene	13		
Tilpasse rullegardinmenyen for apper	13		
Legge til en snarvei på hovedmenyen	13		
Opprette en snarvei	13		
Systeminnstillinger	14		
Satellittinnstillinger	14		
GPS og GLONASS	14		
Innstillinger for utseende	14		
Angi enhetstoner	14		
Rutinginnstillinger	14		
Innstillinger for retning	14		
Innstillinger for høydemåleren	14		
Innstillinger for posisjonsformat	14		
Endre måleenhetene	15		
Tidsinnstillinger	15		
Innstillinger for geocaching	15		
Sensorinnstillinger for ANT+	15		
Treningsinnstillinger	15		
Konfigurere brukerprofilen	15		
Markere runder etter avstand	15		
Maritime innstillinger	15		
Konfigurere maritime alarmer	15		
Nullstille data og innstillinger	15		
Gjenopprette standardverdier for bestemte innstillinger	16		
Gjenopprette standardverdier for bestemte sideinnstillinger	16		
Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger	16		
Konfigurere skjermbildet Hjem til klassisk modus	16		
Informasjon om enheten	16		
Produktoppdateringer	16		
Konfigurere Garmin Express	16		
Få mer informasjon	16		
Registrere enheten	16		
Feste karabinkroken	16		
Ta vare på enheten	16		
Rengjøre enheten	16		
Rengjøre berøringsskjermen	16		
Nedsenkning i vann	16		
Databehandling	16		
Filtyper	16		
Installere et minnekort	17		
Koble enheten til datamaskinen	17		
Overføre filer til enheten	17		
Slette filer	17		
Koble fra USB-kabelen	17		
Feilsøking	17		
Starte enheten på nytt	17		
Vise enhetsinformasjon	17		
Spesifikasjoner	17		

Innledning

⚠ ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Oversikt over enheten



①	Kameraobjektiv (ikke tilgjengelig på alle modeller)
②	Strøm, meny, apper og knapp for bakgrunnslys
③	D-ring på batteridekselet
④	Brukertast (<i>Tilpasse tastene</i> , side 12)
⑤	kortspor for microSD® (under batteridekselet)
⑥	Mini-USB-port (under gummiheite)

Batteriinformasjon

⚠ ADVARSEL

Temperaturområdet for enheten kan være for høyt for enkelte batterier. Alkaliske batterier kan sprekke ved høye temperaturer. Ikke ta ut batteriene med en skarp gjenstand.

⚠ FORSIKTIG

Kontakt et lokalt renovasjonsselskap for å få mer informasjon om hvor du skal resirkulere batterier.

LES DETTE

Alkaliske batterier får betydelig mindre kapasitet når temperaturen synker. Bruk litiumbatterier når du bruker enheten ved minusgrader.

Maksimere batterilevetiden

Det finnes flere ting du kan gjøre for å øke batterilevetiden.

- Redusere lysstyrken for bakgrunnsbelysning (*Justere lysstyrken på bakgrunnslyset*, side 12).
- Redusere tidsavbrudd for bakgrunnsbelysning (*Skjerminnstillinger*, side 13).
- Bruke sparemodus for batteri (*Slå på sparemodus for batteri*, side 1).
- Redusere hastigheten for karttegning (*Konfigurere kartene*, side 13).

Slå på sparemodus for batteri

Du kan bruke sparemodus for batteri til å forlenge batteriets levetid.

Velg **Oppsett > Visning > Sparemodus for batteri > På** fra rullegardinmenyen for apper.

I sparemodus for batteri slås skjermen av når bakgrunnslyset får tidsavbrudd. Du kan velge **⏻** for å slå på skjermen.

Langvarig oppbevaring

Når du ikke skal bruke enheten på mange måneder, må du ta ut batteriene. Lagrede data går ikke tapt selv om du tar ut batteriene.

Sette inn AA-batterier

I stedet for den valgfrie NiMH-batteripakken (*Sette inn en NiMH-batteripakke*, side 1) kan du bruke to alkaliske batterier, NiMH-batterier eller litiumbatterier. Dette er nyttig hvis du er ute i naturen og ikke kan lade NiMH-batteripakken. Det beste resultatet får du ved å bruke NiMH-batterier eller litiumbatterier.

MERK: Standard alkaliske batterier anbefales ikke for Oregon 750-modeller ved bruk av kamerafunksjonen.

- 1 Vri D-ring mot klokken, og trekk opp for å ta av dekselet.
- 2 Sett inn to AA-batterier riktig vei.



- 3 Sett på batteridekselet igjen, og vri D-ring med klokken.
- 4 Hold nede **⏻**.
- 5 Velg **Oppsett > System > Batteritype AA**.
- 6 Velg **Alkalisk, Lithium, NiMH** eller **Forhåndslandet NiMH**.

Batteriinformasjon

⚠ ADVARSEL

Temperaturområdet for enheten kan være for høyt for enkelte batterier. Alkaliske batterier kan sprekke ved høye temperaturer. Ikke ta ut batteriene med en skarp gjenstand.

⚠ FORSIKTIG

Kontakt et lokalt renovasjonsselskap for å få mer informasjon om hvor du skal resirkulere batterier.

LES DETTE

Alkaliske batterier får betydelig mindre kapasitet når temperaturen synker. Bruk litiumbatterier når du bruker enheten ved minusgrader.

Sette inn en NiMH-batteripakke

Enheten bruker en NiMH-batteripakke (valgfri) eller to AA-batterier (*Sette inn AA-batterier*, side 1).

- 1 Vri D-ring mot klokka, og trekk opp for å ta av dekselet.
- 2 Finn batteripakken ①.



- 3 Sett inn batteripakken riktig vei.

- 4 Trykk batteripakken forsiktig på plass.
- 5 Sett på batteridekselet igjen, og vri D-ringen med klokka.

Lade batteripakken

LES DETTE

Tørk godt av USB-porten, gummiheften og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon.

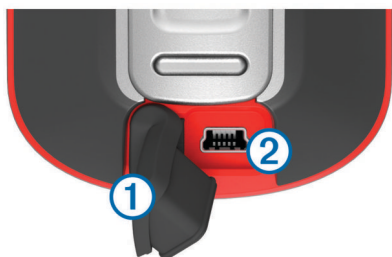
Ikke prøv å bruke enheten til å lade batterier som ikke er produsert av Garmin®. Hvis du prøver å lade batterier som ikke er produsert av Garmin, kan enheten bli ødelagt og garantien ugyldiggjøres.

Du må kanskje fjerne ekstra braketttilbehør før du kan koble den rette kontakten på USB-kabelen til enheten.

MERK: Enheten lades ikke når den er utenfor det godkjente temperaturområdet (*Spesifikasjoner, side 17*).

Du kan lade batteriet via en vanlig veggkontakt eller en USB-port på datamaskinen.

- 1 Ta av gummiheften ① på USB-porten ②.



- 2 Koble den minste enden av USB-kabelen til USB-porten på enheten.
- 3 Koble den største enden av USB-kabelen til en vekselstrømadapter eller en USB-port på en datamaskin.
- 4 Koble strømadapteren til en vanlig veggkontakt hvis det er nødvendig.
Enheten slår seg på når du kobler den til en strømkilde.
- 5 Lad batteriet helt opp.

TIPS: Du kan se batterimåleren ved å sveipe nedover fra toppen av skjermen.

Spare strøm mens enheten lades

Du kan slå av enhetsfunksjoner når du lader.

- 1 Koble enheten til en ekstern strømkilde.
- 2 Hold inne av/på-knappen til skjermen slås av.
Enheten går inn i en strømbesparende batterilademodus, og batterimåleren vises.
- 3 Lad enheten helt opp.

Slå på enheten

Hold nede ⏻.

Startskjerm



①	Velg for å bla gjennom dataskjermer for aktivitet eller registrere en aktivitet.
②	Velg ⏻ for å åpne rullegardinmenyen for apper.
③	Sveip mot venstre eller høyre for å bla gjennom aktivitetstypene. Sveip mot venstre eller høyre for å bla gjennom sidene for en aktivitet. Dra nedover for å vise widgets og batterimåleren.
④	Velg 🔍 for å søke etter en destinasjon.
⑤	Velg IQ for å åpne Connect IQ™ apper.
⑥	Velg ≡ for å endre enhetsinnstillingene og innstillingene for aktiviteten som vises.

Bruke berøringsskjermen

- Trykk på skjermen for å velge et element.
- Hvert valg på berøringsskjermen bør utføres som en separat handling.
- Velg ✓ for å lagre endringene og lukke siden.
- Velg ⬅ for å gå tilbake til den forrige siden.
- Velg ➡ for å gå tilbake til hovedmenyen.
- Velg ≡ for å vise spesielle menyelementer for siden du viser.

Låse berøringsskjermen

Du kan låse skjermen for å forhindre at du trykker på knapper på skjermen utilsiktet.

Velg ⏻ > 🔒.

Låse opp berøringsskjermen

Velg ⏻ > 🔒.

Innhente satellittsignaler

Du må innhente satellittsignaler før du kan bruke funksjonene for GPS-navigasjon. Det kan hende enheten må ha klar sikt til himmelen for å innhente satellittsignaler. Det kan ta 30 til 60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

- 1 Sveip nedover for å vise widgetet for status.
- 2 Vent til GPS-linjen blir grønn.

Tilkoblede funksjoner

Det finnes tilkoblede funksjoner for Oregon 700-enheten når du kobler enheten til en kompatibel smarttelefon ved hjelp av Bluetooth® trådløs teknologi. Enkelte funksjoner krever at du installerer programmet Garmin Connect™ Mobile på den tilkoblede smarttelefonen. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/apps. Enkelte funksjoner er også tilgjengelige når du kobler enheten til et trådløst nettverk.

Telefonvarsler: Viser telefonvarsler og meldinger på Oregon 700-enheten.

LiveTrack: Gjør det mulig for venner og familie å følge løpene og treningsaktivitetene dine i sanntid. Du kan invitere følgere med e-post eller sosiale medier, slik at de kan følge sanntidsdataene dine på en sporingsside for Garmin Connect.

Aktivitetsopplastinger til Garmin Connect: Sender automatisk aktiviteten til Garmin Connect kontoen når du er ferdig med å registrere den.

Connect IQ: Brukes til å utvide enhetens funksjoner med widgets, datafelter og apper.

Programvareoppdateringer: Brukes til å oppdatere enhetsprogramvaren.

EPO-nedlastinger: Brukes til å laste ned en Extended Prediction Orbit-fil som finner GPS-satelitter raskt, og reduserer tiden det tar å finne posisjonen din.

Sanntids geocachedata: Gir gratis og abonnementsbaserte tjenester som viser sanntids geocachedata fra www.geocaching.com.

Vær: Brukes til å sjekke nåværende værforhold og værmeldinger. Du kan også vise værradaren på kartet.

Funksjonskrav til tilkoblet enhet

Enkelte funksjoner krever en smarttelefon og en bestemt app på smarttelefonen.

Funksjon	Koblet til en parkoblet smarttelefon med Garmin Connect Mobile-appen	Koblet til et Wi-Fi [®] nettverk
Aktivitetsopplaster til Garmin Connect	Ja	Ja
Programvareoppdateringer	Ja	Ja
EPO-nedlastinger	Ja	Ja
Sanntids geocachedata	Ja	Ja
Vær	Ja	Ja
Telefonvarsler	Ja ¹	Nei
Connect IQ	Ja	Nei
LiveTrack	Ja	Nei

Koble til et trådløst nettverk

- 1 Velg **Oppsett > Wi-Fi** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg eventuelt brytere for å aktivere Wi-Fi teknologi.
- 3 Velg **Legg til nettverk**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil velge et kringkastet trådløst nettverk, velger du et trådløst nettverk på listen og angir passord ved behov.
 - Hvis du vil velge et trådløst nettverk som ikke kringkastes, velger du **+** og angir SSID og passord for nettverket.

Enheten lagrer nettverksinformasjonen og kobler til automatisk hvis du går tilbake til dette stedet senere.

Konfigurere Wi-Fi tilkobling

Før du kan bruke Wi-Fi funksjonene, må du konfigurere Wi-Fi tilkobling med Garmin Express[™] programmet.

- 1 Gå til garmin.com/express, og last ned Garmin Express programmet.
- 2 Velg enheten.
- 3 Velg **Verktøy > Tillegg**.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen for å konfigurere Wi-Fi tilkobling med Garmin Express programmet.

Parkoble smarttelefonen

- 1 Gå til www.garmin.com/intosports/apps, og last ned Garmin Connect Mobile-appen til smarttelefonen.
- 2 Hold smarttelefonen innenfor 10 m (33 fot) unna enheten.
- 3 Gå til rullegardinmenyen for apper på enheten, velg **Oppsett > Bluetooth** og følg instruksjonene på skjermen.
- 4 På smarttelefonen åpner du appen Garmin Connect Mobile og følger instruksjonene på skjermen for å koble til en enhet. Du får instruksjonene under det første oppsettet, eller du kan finne dem i hjelpen til Garmin Connect Mobile-appen.
Telefonvarsler krever en kompatibel smarttelefon utstyrt med Bluetooth teknologi. Du finner informasjon om kompatibilitet på garmin.com/ble.

Vise widgeter

Enheten har et forhåndslest widget som viser statusen for tilkoblinger og annen informasjon. Du kan legge til ytterligere widgets fra Connect IQ appen ([Connect IQ – funksjoner, side 3](#)).

- 1 Dra nedover fra toppen av skjermen.
- 2 Velg ◀ eller ▶ for å se flere widgets.
- 3 Velg ↶ for å gå tilbake til forrige skjermbilde.

Connect IQ – funksjoner

Du kan legge til Connect IQ funksjoner på enheten fra Garmin og andre leverandører ved hjelp av Connect IQ Mobile-appen. Du kan tilpasse enheten med datafelt, widgets og apper.

Datafelter: Gjør det mulig å laste ned nye datafelter som viser sensordata, aktivitetsdata og historiske data på nye måter. Du kan legge til Connect IQ datafelter for innebygde funksjoner og sider.

Widgets: Få oversiktlig informasjon, inkludert sensordata og varsler.

Programmer: Legg til interaktive funksjoner på enheten. For eksempel aktivitetstyper for utendørs aktivitet og treningsaktiviteter.

Laste ned Connect IQ funksjoner

Før du kan laste ned funksjoner fra Connect IQ appen, må du parkoble Oregon 700 enheten med en smarttelefon ([Parkoble smarttelefonen, side 3](#)).

- 1 Installer og åpne Connect IQ appen fra appbutikken på smarttelefonen.
- 2 Velg enheten din om nødvendig.
- 3 Velg en Connect IQ funksjon.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Laste ned Connect IQ funksjoner ved hjelp av datamaskinen

- 1 Koble enheten til datamaskinen med en USB-kabel.
- 2 Gå til apps.garmin.com, og logg deg på.
- 3 Velg en Connect IQ funksjon, og last den ned.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Aktiviteter

Enheten kan brukes til en ulike treningsaktiviteter, både utendørs og innendørs. Når du starter en aktivitet, viser og registrerer enheten sensordata. Du kan lagre aktiviteter og dele dem med Garmin Connect fellesskapet.

Du kan også legge til aktiviteter og apper fra Connect IQ på enheten ved hjelp av Connect IQ Mobile-appen ([Connect IQ – funksjoner, side 3](#)).

Når du bruker en aktivitet og endrer innstillinger, f.eks. datafelter eller måleenheter, lagres endringene automatisk som en del av aktiviteten. Disse innstillingene lastes inn automatisk neste gang du aktiverer denne aktiviteten på enheten.

Enheten inneholder flere forhåndslastede aktiviteter med innstillinger som er konfigurert for hver aktivitet. Du kan tilpasse innstillingene for hver forhåndslastede aktivitet, og du kan opprette nye, tilpassede aktiviteter.

Velge en aktivitet

Enhetsinnstillingene og dataskjermene er ulike for hver aktivitet.

Sveip mot venstre eller høyre fra skjermbildet Hjem.

Enheten viser aktivitetens navn og ikon, og laster inn innstillingene for aktiviteten som vises.

¹ Enheten mottar telefonvarsler direkte fra en parkoblet iOS[®] telefon, og gjennom Garmin Connect appen på en Android[™] telefon.

Vise dataskjermbilder for en aktivitet

Du kan vise dataskjermer for aktivitet uten å registrere en aktivitet.

- 1 Gå til startskjermen, og sveip til venstre eller høyre for å velge en aktivitet.
- 2 Velg aktivitetsikonet.
Standardskjermen for aktivitetens data vises.
- 3 Sveip mot venstre eller høyre for å vise flere dataskjermbilder (valgfritt).
- 4 Sveip opp fra bunnen av skjermen, og velg  for å gå tilbake til startskjermen.

Registrere en aktivitet

Du kan registrere en aktivitet, inkludert spor- og sensordata. Hvis enheten er koblet til en smarttelefon som kjører Garmin Connect Mobile-appen, blir registrerte aktiviteter automatisk lastet opp til Garmin Connect kontoen.

- 1 Gå til startskjermen, og sveip til venstre eller høyre for å velge en aktivitet.
- 2 Velg aktivitetsikonet.
Standardskjermen for aktivitetens data vises.
- 3 Sveip opp fra bunnen av skjermen, og velg **Start**.
TIPS: Hvis du vil registrere GPS-data i aktiviteten, bør du vente til GPS-signallinjene blir grønne før du starter aktiviteten.
- 4 Etter aktiviteten sveiper du opp fra bunnen av skjermen og velger **Stopp**.
Siden med dataoppsummering vises.
- 5 Bla loddrett for å se alle dataene (valgfritt).
TIPS: Du kan velge navnet på aktiviteten for å endre det.
- 6 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil lagre aktiviteten, velger du .
 - Hvis du vil forkaste aktiviteten, velger du .

Opprette en ny aktivitet

Hvis ingen av de forhåndslastede aktivitetene passer til aktiviteten eller turen din, kan du opprette en tilpasset aktivitet med egne, unike innstillinger og datafelter.

- 1 Velg **Oppsett > Aktiviteter > Opprett aktivitet** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Tilpass innstillingene og datafeltene.

Endre et aktivitetsnavn

Du kan tilpasse navnet på en aktivitet.

- 1 Velg **Oppsett > Aktiviteter** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **Rediger navn**.
- 4 Angi det nye navnet.

Redigere et aktivitetsikon

Du kan tilpasse ikonet som vises på en aktivitetsside.

- 1 Velg **Oppsett > Aktiviteter** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **Rediger ikon**.
- 4 Velg et ikon.

Sette en aktivitet på pause

- 1 Dra nedover fra toppen av skjermen.
- 2 Velg **Gjeldende spor**.
- 3 Velg .

Tilpasse aktivitetsloggen

Du kan tilpasse hvordan enheten viser og registrerer aktiviteter.

- 1 Velg **Aktivitetshistorikk > Gjeldende aktivitet > ** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre fargen på aktivitetslinjen på kartet, velger du **Farge**.
 - Hvis du vil vise en linje på kartet som viser aktiviteten, velger du **Vis på kart**.
- 3 Velg  > **Aktivitetsoppsett > Registreringsmetode**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil registrere aktivitetene med varierende frekvens for å opprette en optimal visning av aktivitetene, velger du **Automatisk**.
 - Hvis du vil registrere aktiviteter ved en angitt avstand, velger du **Avstand**.
 - Hvis du vil registrere aktiviteter på et angitt tidspunkt, velger du **Tid**.
- 5 Velg **Intervall**.
- 6 Gjør ett av følgende:
 - Hvis du har valgt **Automatisk** under **Registreringsmetode**, velger du et alternativ for å registrere aktiviteter oftere eller sjeldnere.
MERK: Hvis du bruker intervallet **Oftest**, får du med flest aktivitetsdetaljer, men enhetsminnet fylles opp fortere.
 - Hvis du har valgt **Avstand** eller **Tid** under **Registreringsmetode**, angir du en verdi og velger .

Lagre den pågående aktiviteten

- 1 Velg **Aktivitetshistorikk > Gjeldende aktivitet** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lagre hele aktiviteten.
 - Velg  > **Lagre del**, og velg en del.

Lagre en posisjon for en aktivitet

- 1 Velg **Aktivitetshistorikk** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg .
- 4 Velg en posisjon for aktiviteten.
- 5 Velg posisjonsinformasjonen øverst på kartet.
Informasjon om posisjonen vises.
- 6 Velg  > **OK**.

Endre utdataformatet

Som standard registrerer enheten treningsaktiviteter, for eksempel tursykling, som .fit-filer. Hvis du vil registrere .gpx-sporfiler med treningsaktiviteten din, må du tilpasse utdataformatet.

- 1 Gå til rullegardinmenyen for apper, og velg **Oppsett > Optak > Avansert oppsett > Utdataformat**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du registrere aktivitet med treningsinformasjon som er tilpasset Garmin Connect og kan brukes til å navigere, velger du **Aktiviteter (FIT)**.
 - Velg **Spor (GPX/FIT)** for å registrere aktiviteten både som et vanlig spor som kan vises på kartet og brukes til navigasjon, og som en aktivitet med treningsinformasjon.

Vise aktivitetsinformasjon

- 1 Velg **Aktivitetshistorikk** fra rullegardinmenyen for apper.

- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg .
Begynnelsen og slutten på sporet markeres med flagg.
- 4 Velg informasjonslinjen øverst i skjermbildet.
Informasjon om aktiviteten vises.

Vise en aktivitets stigningsplott

- 1 Velg **Aktivitetshistorikk** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg .

Endre fargen på et aktivitetsspor

Du kan endre fargen på en aktivitet for å forbedre visningen på kartet eller for å sammenligne den med en annen aktivitet.

- 1 Velg **Aktivitetshistorikk** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg en **Farge**.
- 4 Velg en farge.

Slette den pågående aktiviteten

- 1 Gå til skjermbildet for aktivitetsdata, og sveip opp fra bunnen av skjermen.
- 2 Velg **Stopp** >  > **Tøm**.

Slette en aktivitet

MERK: Du kan ikke slette en aktivitet mens den er i bruk.

- 1 Velg **Oppsett** > **Aktiviteter** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **Slett**.

Slette en aktivitetshistorikk

- 1 Velg **Aktivitetshistorikk** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg  > **Slett**.

Spor

Et spor er en GPX-fil av den registrerte banen. Du kan tilpasse, bruke og arkivere spor ved hjelp av sporstyreren.

Tilpasse sporloggen

Du kan tilpasse hvordan enheten viser og registrerer gjeldende spor og sporlogger for aktiviteter.

- 1 Gå til rullegardinmenyen for apper, og velg **Sporstyrer** > **Gjeldende spor** > .
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre fargen på det gjeldende sporet på kartet, velger du **Farge**.
 - Hvis du vil vise en linje på kartet som viser det gjeldende sporet, velger du **Vis på kart**.
- 3 Velg  > **Aktivitetsoppsett** > **Registreringsmetode**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil registrere aktivitetene med varierende frekvens for å opprette en optimal visning av aktivitetene, velger du **Automatisk**.
 - Hvis du vil registrere aktiviteter ved en angitt avstand, velger du **Avstand**.
 - Hvis du vil registrere aktiviteter på et angitt tidspunkt, velger du **Tid**.
- 5 Velg **Intervall**.
- 6 Gjør ett av følgende:

- Hvis du har valgt **Automatisk** under **Registreringsmetode**, velger du et alternativ for å registrere aktiviteter oftere eller sjeldnere.
MERK: Hvis du bruker intervallet **Oftest**, får du med flest aktivitetsdetaljer, men enhetsminnet fylles opp fortere.
- Hvis du har valgt **Avstand** eller **Tid** under **Registreringsmetode**, angir du en verdi og velger .

Lagre det gjeldende sporet

- 1 Gå til rullegardinmeny for apper, og velg **Sporstyrer** > **Gjeldende spor**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg  for å lagre hele aktiviteten.
 - Velg  > **Lagre del**, og velg en del.

Lagre en posisjon på et spor

- 1 Velg **Sporstyrer** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg .
- 4 Velg en posisjon for aktiviteten.
- 5 Velg posisjonsinformasjonen øverst på kartet.
Informasjon om posisjonen vises.
- 6 Velg  > **OK**.

Vise sporingsinformasjon

- 1 Velg **Sporstyrer** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg .
- Begynnelsen og slutten på sporet markeres med flagg.
- 4 Velg informasjonslinjen øverst i skjermbildet.
Informasjon om aktiviteten vises.

Vise et karts stigningsplott

- 1 Velg **Sporstyrer** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg .

Slette sporingshistorikk

- 1 Velg **Sporstyrer** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg  > **Slett**.

Geocacher

Geocaching er en skattejaktaktivitet der spillerne gjemmer cacher eller leter etter skjulte cacher ved hjelp av ledetråder og GPS-koordinater.

Registrere enheten på geocaching.com

Du kan registrere enheten din på www.geocaching.com for å få muligheten til å søke etter en liste over geocacher i nærheten, eller for å søke etter sanntidsinformasjon om millioner av geocacher.

- 1 Koble til et trådløst nettverk (*Koble til et trådløst nettverk, side 3*) eller Garmin Connect appen (*Parkoble smarttelefonen, side 3*).
- 2 Velg **Oppsett** > **Geocaching** > **Registrer enhet**.
En aktiveringskode vises.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.
- 4 Velg **Bekreft registrering**.

Kobler til geocaching.com

Når du har registrert enheten, kan du vise geocacher fra www.geocaching.com på enheten hvis du er koblet til et trådløst nettverk.

- Koble til Garmin Connect appen.
- Koble til et Wi-Fi nettverk

Geocache-søk

Du kan søke etter geocacher som er lastet på enheten. Hvis du er koblet til www.geocaching.com, kan du søke etter geocache-data i sanntid og laste ned geocacher.

MERK: Med et premiummedlemskap kan du laste ned detaljert informasjon om mer enn tre geocacher per dag. Du finner mer informasjon på www.geocaching.com.

Søke etter en geocache

- 1 Velg **Geocaching** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg  > Q.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Stav søk**, og skriv inn en søketerm for å søke etter geocacher som er lastet på enheten, etter navn.
 - Velg **Søk nær**, og velg en posisjon for å søke etter geocacher i nærheten av deg eller i nærheten av en annen posisjon.
Hvis du er koblet til www.geocaching.com, inkluderer søkeresultatet geocache-data i sanntid som du skaffet deg via **GC Live-nedlasting**.
 - Hvis du vil søke etter geocacher i sanntid etter kode, velger du **GC Live-nedlasting** > **GC-kode** og angir geocache-koden.
Denne funksjonen gjør det mulig å laste ned en bestemt geocache fra www.geocaching.com når du kjenner til geocache-koden.
- 4 Velg ▼ for å filtrere søkeresultatene (valgfritt).
- 5 Velg en geocache.
Geocachedetaljene vises. Hvis du er koblet til og velger en geocache i sanntid, laster enheten ned alle geocache-detaljene til internminnet.

Søke etter en geocache på kartet

- 1 Velg **Geocaching** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg .
Hvis du er koblet til www.geocaching.com, kan du velge  for å oppdatere geocacher i sanntid som er i nærheten av posisjonen din på kartet.
- 3 Velg ▼ for å filtrere resultatene (valgfritt).
- 4 Velg en geocache.
Geocachedetaljene vises. Hvis du er koblet til og velger en geocache i sanntid, laster enheten ned alle geocache-detaljene til internminnet.

Navigere til en geocache

- 1 Søk etter en geocache.
- 2 Velg **Kjør** fra geocachedetaljene.
- 3 Naviger ved hjelp av kartet (*Navigere med kartet, side 7*) eller kompasset (*Navigere med kompasset, side 8*).
- 4 Når du nærmer deg posisjonen til geocachen, kan du finne den gjemte cachen ved hjelp av tips og ledetråder (*Bruke tips og ledetråder til å finne en Geocache, side 6*).

Bruke tips og ledetråder til å finne en Geocache

Du kan bruke tips eller ledetråder, for eksempel en beskrivelse eller koordinater, for å få hjelp til å finne en geocache.

- 1 Når du navigerer til en geocache, velger du navnet på geocachen.

2 Velg et alternativ:

- Hvis du vil se detaljer om geocachen, velger du **Beskrivelse**.
- Hvis du vil se en ledetråd om plasseringen av en geocache, velger du **Hint**.
- Hvis du vil se lengde- og breddegraden til en geocache, velger du **Koordinater**.
- Hvis du vil se tilbakemeldinger om geocachen fra tidligere letere, velger du **Aktivitet**.
- Hvis du vil slå på chirp™ søk, velger du **chirp**.

Logge forsøk

Når du har forsøkt å finne en geocache, kan du logge resultatene dine.

- 1 Når du navigerer til en geocache, velger du **Geocaching** > **Logg** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg **Funnet, Ikke funnet, Trenger reparasjon** eller **Ikke prøvd**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Finn neste nærmeste** hvis du vil begynne å navigere til geocachen nærmest deg.
 - Hvis du vil avslutte loggføringen, velger du **Ferdig**.
 - Hvis du vil skrive inn en kommentar om at du leter etter cachen, eller om selve cachen, velger du **Rediger kommentar**, skriver inn en kommentar og velger ✓.

Hvis du er koblet til geocaching.com, lastes loggen opp til kontoen din på geocaching.com automatisk.

Filtrere listen over geocacher

Du kan filtrere listen over geocacher etter visse faktorer, for eksempel vanskelighetsgrad.

- 1 Velg **Geocaching** > ▼ fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg ett eller flere alternativer som skal filtreres:
 - Velg **Type** for å filtrere etter en geocachekategori, for eksempel en gåte eller et arrangement.
 - Velg **Cachestørrelse** for å filtrere etter den fysiske størrelsen til geocachebeholderen.
 - Velg **Status** hvis du vil filtrere etter geocacher som er merket som **Ikke prøvd**, **Ikke funnet** eller **Funnet**.
 - Velg **Geocachefiler** for å filtrere etter GPX-filen, sanntidsdata eller Pocket Query-er du har lastet ned.
 - Hvis du vil filtrere etter ulike vanskelighetsgrader når det gjelder terreng eller det å finne geocachen, bruker du glidebryterne til å justere vanskelighetsgradene.
- 3 Velg .

Lagre et egendefinert geocachefilter

Du kan opprette og lagre egendefinerte filtre for geocacher basert på bestemte faktorer.

- 1 Velg **Oppsett** > **Geocaching** > **Filteroppsett** > **Opprett filter** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg de elementene du vil filtrere.
- 3 Velg .

Det nye filteret er som standard lagret som **Filtrer fulgt av et nummer**. For eksempel **Filtrer 2**. Du kan redigere geocachefilteret ved å endre navnet (*Redigere et egendefinert geocache-filter, side 6*).

Redigere et egendefinert geocache-filter

- 1 Velg **Oppsett** > **Geocaching** > **Filteroppsett** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg et filter.
- 3 Velg et element for å redigere det.

Bruke et egendefinert filter på en liste over geocacher

Når du har opprettet filteret, kan du bruke det på listen over geocacher.

- 1 Velg **Geocaching** > > fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg et filter.

Laste ned geocacher ved hjelp av en datamaskin

Du kan laste geocacher manuelt til enheten din ved hjelp av en datamaskin (*Overføre filer til enheten, side 17*). Du kan plassere geocachefilene i en GPX-fil og importere dem til en GPX-mappe på enheten. Hvis du har et premiummedlemskap på geocaching.com, kan du bruke pocket query-funksjonen til å laste en stor gruppe med geocacher til enheten som en enkelt GPX-fil.

- 1 Koble enheten til datamaskinen med en USB-kabel.
- 2 Gå til www.geocaching.com.
- 3 Opprett eventuelt en konto.
- 4 Logg på.
- 5 Følg instruksjonene på geocaching.com for å finne og laste ned geocacher til enheten.

chirp

En chirp er et lite tilbehør fra Garmin som programmeres og legges igjen i en geocache. Du kan bruke enheten til å finne en chirp i en geocache. Du finner mer informasjon om chirp i brukerveiledningen for chirp på www.garmin.com.

Aktivere søk med chirp

- 1 Velg **Oppsett** > **Geocaching** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg **chirp™-søk** > **På**.

Finne en geocache med en chirp

- 1 Naviger til en geocache mens du har chirp søk aktivert.
Når du er innenfor 10 m fra geocachen som inneholder en chirp, vises det detaljer om chirp.
- 2 Velg **Vis detaljer**.
- 3 Hvis **Kjør** er tilgjengelig, velger du dette alternativet for å navigere til neste trinn av geocachen.

Fjerne geocachedata i sanntid fra enheten

Du kan fjerne geocachedata i sanntid for å bare vise geocacher som har blitt manuelt lastet på enheten ved hjelp av en datamaskin.

Velg **Oppsett** > **Geocaching** > **Geocaching i sanntid** > **Fjern sanntidsdata** fra rullegardinmenyen for apper.
Geocachedata i sanntid fjernes fra enheten og vises ikke lenger på listen over geocacher.

Oppheve enhetsregistreringen din fra geocaching.com

Hvis du overfører eierskapet av enheten, kan du oppheve enhetsregistreringen fra webområdet for geocaching.

Velg **Oppsett** > **Geocaching** > **Geocaching i sanntid** > **Opphev reg. av enhet** fra rullegardinmenyen for apper.

Navigasjon

Du kan navigere langs ruter og spor til et veipunkt, en geocache eller andre posisjoner som er lagret på enheten. Du kan bruke kartet eller kompasset til å navigere til bestemmelsesstedet.

Navigere til et bestemmelsessted

- 1 Gå til startskjermen, og velg **Q**.
- 2 Velg en kategori.
- 3 Velg en destinasjon.
- 4 Velg **Kjør**.
Kartsiden åpnes med ruten merket med en magentafarget linje.
- 5 Naviger ved hjelp av kartet (*Navigere med kartet, side 7*) eller kompasset (*Navigere med kompasset, side 8*).

Stoppe navigasjon

- 1 Gå til kartet eller kompasset, og sveip opp fra bunnen av skjermen.
- 2 Velg > **Stopp navigasjon**.

Navigere med kartet

- 1 Begynn å navigere til en destinasjon (*Navigere til et bestemmelsessted, side 7*).
- 2 Velg **Kart** fra rullegardinmenyen for apper.
En blå trekant viser din posisjon på kartet. Når du forflytter deg, flyttes den blå trekanten og etterlater en sporlogg (sti).
- 3 Gjør ett eller flere av følgende:
 - Velg , og dra kartet for å vise ulike områder.
 - Velg og for å zoome inn og ut på kartet.
 - Velg en posisjon på kartet (representert med en stift), og velg informasjonslinjen øverst i skjermbildet for å vise informasjon om den valgte posisjonen.

Navigere ved hjelp av TracBack®

Du kan navigere tilbake til begynnelsen av aktiviteten når du navigerer. Dette kan være nyttig når du skal finne veien tilbake til leiren eller til starten av stien.

- 1 Velg **Aktivitetshistorikk** > **Gjeldende aktivitet** > > **TracBack** fra rullegardinmenyen for apper.
Kartet viser ruten med en magentafarget linje, startpunktet og sluttpunktet.
- 2 Naviger ved hjelp av kartet eller kompasset.

Finne en posisjon nær en annen posisjon

- 1 Gå til et aktivitetsskjermbilde, og velg **Q** > > **Søk nær**.
- 2 Velg et alternativ.
- 3 Velg en posisjon.

Valgfrie kart

Du kan bruke flere kart med enheten, for eksempel BirdsEye-satellittbilder, City Navigator® og detaljerte kart fra Garmin HuntView™ Plus. Detaljerte kart kan inneholde flere punkter av interesse, for eksempel restauranter og maritime tjenester. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du gå til buy.garmin.com eller kontakte din forhandler av Garmin.

Finne en adresse

Før du kan søke etter adresser, må du ha lastet inn valgfrie kart med adresseinformasjon på enheten (*Valgfrie kart, side 7*).

- 1 Gå til startskjermen, og velg **Q** > **Adresser**.
- 2 Velg eventuelt land eller delstat.
- 3 Angi by eller postnummer.
MERK: Ikke alle kartdata støtter postnummersøk.
- 4 Velg byen.
- 5 Angi husnummeret.
- 6 Angi gaten.

Navigere med kompasset

Når du navigerer til en destinasjon, peker ▲ mot destinasjonen uansett hvilken retning du beveger deg i.

- 1 Begynn å navigere til en destinasjon (*Navigere til et bestemmelsessted, side 7*).
- 2 Velg **Kompass** fra rullegardinmenyen for apper.
- 3 Snu deg til ▲ peker mot toppen av kompasset, og fortsett i den retningen frem til destinasjonen.

Kalibrere kompasset

LES DETTE

Kalibrer det elektroniske kompasset utendørs. Du kan få økt retningsnøyaktighet ved å holde avstand til objekter som påvirker magnetiske felter, for eksempel kjøretøy, bygninger og overhengende kraftlinjer.

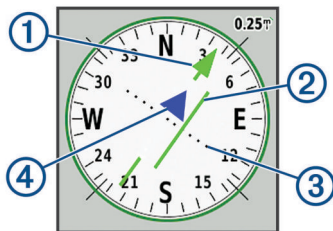
Enheten kalibreres på fabrikken, og enheten bruker automatisk kalibrering som standard. Hvis du opplever uregelmessig kompassatferd, for eksempel etter å ha beveget deg over lengre avstander eller etter ekstreme temperaturendringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

- 1 Velg **Kompass** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg ≡ > **Kalibrer kompass** > **Start**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Kursmarkør

Kursmarkøren er mest nyttig når du navigerer mot destinasjonen din i en rett linje, for eksempel når du navigerer på vann. Den hjelper deg med å navigere tilbake til kurslinjen etter at du har kommet ut av kurs fordi du måtte styre unna hindringer eller farer.

Velg **Oppsett** > **Retning** > **Gå til linje/peker** > **Kurs (CDI)** fra rullegardinmenyen for apper for å aktivere kursmarkøren.



①	Kurslinjemarkør. Viser retningen til den ønskede kurslinjen fra startpunktet til neste veipunkt.
②	Kursavviksindikator (CDI). Viser posisjonen til den ønskede kurslinjen i forhold til posisjonen din. Hvis kursavviksindikatoren er på linje med kurslinjemarkøren, er du på rett kurs.
③	Kursavviksavstand. Prikken viser hvor langt unna du er rett kurs. Målestokken øverst til høyre viser hvor lang avstand hver prikk symboliserer.
④	Til-og-fra-indikator. Viser om du er på vei til eller fra neste veipunkt.

Markere og starte navigasjon til en MOB-posisjon (Mann over bord)

Før du kan lagre en MOB-posisjon (mann over bord) og navigere tilbake til den, må du legge til Mann over bord på rullegardinmenyen for apper (*Tilpasse rullegardinmenyen for apper, side 13*).

- 1 Velg **Mann over bord** > **Start** fra rullegardinmenyen for apper.
Kartet åpnes, og det vises en rute til MOB-posisjonen. Som standard vises ruten som en magentafarget linje.
- 2 Naviger ved hjelp av kartet (*Navigere med kartet, side 7*) eller kompasset (*Navigere med kompasset, side 8*).

Navigere med Sight 'N Go

Du kan rette enheten mot et objekt i det fjerne med kompassretningen låst, vise objektet som et veipunkt og navigere ved å bruke objektet som et referansepunkt.

- 1 Velg **Sight 'N Go** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Pek med enheten mot et objekt.
- 3 Velg **Lås retning** > **Angi kurs**.
- 4 Naviger ved hjelp av kompasset.

Stigningsplott

Som standard viser stigningsplottet høyden for den tilbakelagte avstanden. Det øverste kartet viser hele sporet, og det nederste kartet kan vise en del av sporet. Du kan trykke på hvilket som helst punkt på et av kartene hvis du vil se detaljer om det punktet. Du kan tilpasse innstillingene for høyde (*Innstillinger for høydemåleren, side 14*).

Navigere til et punkt på Stigningsplottet

- 1 Velg **Høydemåler** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg et individuelt punkt på plottet.
- 3 Velg ≡.
- 4 Velg **Se på kart**.
- 5 Naviger ved hjelp av kartet (*Navigere med kartet, side 7*) eller kompasset (*Navigere med kompasset, side 8*).

Endre plotttype

Du kan endre stigningsplottet til å vise trykk og stigning over tid eller avstand.

- 1 Velg **Høydemåler** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg ≡ > **Opps. av høydemåler** > **Plotttype**.
- 3 Velg plotttype.

Nullstille stigningsplottet

- 1 Velg **Høydemåler** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg ≡ > **Nullstill** > **Sløtt gj. aktiv.** > **Tøm**.

Kalibrere den barometriske høydemåleren

Du kan kalibrere den barometriske høydemåleren manuelt dersom du vet den korrekte høyden eller det korrekte barometriske trykket.

- 1 Plasser deg på et sted hvor du kjenner høyden over havet eller det barometriske trykket.
- 2 Velg **Høydemåler** fra rullegardinmenyen for apper.
- 3 Velg ≡ > **Opps. av høydemåler** > **Kalibrer høydemåler**.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Veipunkter

Veipunkter er posisjoner som du registrerer og lagrer på enheten. Ved hjelp av veipunkter kan du merke av hvor du er, hvor du skal, eller hvor du har vært. Du kan legge til informasjon om posisjonen, for eksempel navn, høyde og dybde.

Du kan legge til en .gpx-fil som inneholder veipunkter, ved å overføre filen til GPX-mappen (*Overføre filer til enheten, side 17*).

Opprette et veipunkt

Du kan lagre en posisjon som et veipunkt.

- 1 Velg en aktivitet.
- 2 Velg ⬇.
- 3 Trykk på en posisjon på kartet.
- 4 Velg informasjonsboksen.
Gjennomgangssiden vises.

- 5 Velg .
- Veipunktet lagres automatisk.
- 6 Velg **OK**.

Finne et veipunkt

- 1 Velg **Veipunktstyrer** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg eventuelt  for å begrense søket.
- 3 Velg eventuelt et alternativ:
 - Velg **Stav søk** for å søke ved hjelp av navnet på veipunktet.
 - Velg **Velg symbol** for å søke ved hjelp av symbolet på veipunktet.
 - Velg **Søk nær** for å søke i nærheten av et veipunkt du nylig har funnet, et annet veipunkt, gjeldende posisjon eller et punkt på kartet.
 - Velg **Sorter** for å vise listen over veipunkter basert på kortest avstand eller alfabetisk rekkefølge.
- 4 Velg et veipunkt på listen.

Redigere et veipunkt

- 1 Velg **Veipunktstyrer** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg et lagret veipunkt.
- 3 Velg elementet som skal redigeres, for eksempel navnet.
- 4 Angi den nye informasjonen, og velg .

Slette et veipunkt

- 1 Velg **Veipunktstyrer** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg et veipunkt.
- 3 Velg  > **Slett**.

Forbedre nøyaktigheten til en veipunktposisjon

Du kan forbedre nøyaktigheten til en veipunktposisjon ved å beregne gjennomsnittet av posisjonsdataene. Når du beregner gjennomsnittet, gjør enheten flere GPS-avlesninger av samme posisjon og bruker gjennomsnittsverdien for å gi bedre nøyaktighet.

- 1 Gå til rullegardinmenyen for apper, og velg **B. gj.snitt veipkt.**
- 2 Velg et veipunkt.
- 3 Flytt til veipunktposisjonen.
- 4 Velg **Start**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.
- 6 Når statuslinjen for eksempelsikkerhet når 100 %, velger du **Lagre**.

Du får best resultat hvis du samler fire til åtte eksempler for veipunktet og venter minst 90 minutter mellom eksemplene.

Projisere et veipunkt

Du kan lagre et nytt veipunkt ved å projisere avstanden og retningen fra et lagret veipunkt til en ny posisjon.

Hvis du for eksempel vil navigere til en posisjon du ser på den andre siden av en elv eller en bekk, kan du projisere et veipunkt fra den gjeldende posisjonen til den observerte posisjonen. Deretter kan du navigere til den nye posisjonen etter å ha krysset elven eller bekken på et mer passende sted.

- 1 Velg **Veipunktstyrer** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg et veipunkt.
- 3 Velg  > **Projiser veipunkt**.
- 4 Angi avstanden og velg .
- 5 Velg en måleenhet.
- 6 Angi avstanden og velg .

- 7 Velg **Lagre**.

Ruter

En rute er en serie av veipunkter eller posisjoner som fører deg til den endelige destinasjonen.

Opprette en rute ved hjelp av ruteplanleggeren

En rute kan inneholde mange veipunkter, men den må alltid inneholde minst én startposisjon og én destinasjon.

- 1 Velg **Ruteplanlegger** > **Opprett rute** > **Velg første punkt** fra hovedmenyen.
- 2 Velg en kategori.
- 3 Velg første punkt på ruten.
- 4 Velg **Bruk**.
- 5 Velg **Velg neste punkt** for å legge til tilleggspunkter i ruten.
- 6 Velg  for å lagre ruten.

Opprette en rute ved hjelp av kartet

- 1 Velg **Ruteplanlegger** > **Opprett rute** > **Velg første punkt** > **Bruk kart** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg et punkt på kartet.
- 3 Velg **Bruk**.
- 4 Flytt kartet, og velg flere punkter på kartet du vil legge til i ruten.
- 5 Velg .

Endre et rutenavn

Du kan tilpasse navnet på en rute for å skille den ut fra resten.

- 1 Velg **Ruteplanlegger** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg en rute.
- 3 Velg **Endre navn**.
- 4 Angi det nye navnet.

Redigere en rute

Du kan legge til, fjerne og omorganisere punkter i en rute.

- 1 Velg **Ruteplanlegger** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg en rute.
- 3 Velg **Rediger rute**.
- 4 Velg et punkt.
- 5 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise punktet på kartet, velger du **Se på**.
 - Hvis du vil endre rekkefølgen på punktene på ruten, velger du **Flytt opp** eller **Flytt ned**.
 - Hvis du vil legge til et nytt punkt på ruten, velger du **Sett inn**.
Det ekstra punktet settes inn før punktet du redigerer.
 - Hvis du vil fjerne punktet fra ruten, velger du **Fjern**.
- 6 Velg  for å lagre ruten.

Vise en rute på kartet

- 1 Velg **Ruteplanlegger** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg en rute.
- 3 Velg **Se på kart**.

Slette en rute

- 1 Velg **Ruteplanlegger** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg en rute.

3 Velg **Slett rute**.

Vise aktiv rute

- 1 Når du navigerer etter en rute, velger du **Aktiv rute** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg et punkt på ruten for å vise flere detaljer.

Reversere en rute

Du kan bytte om på start- og sluttpunktene til en rute hvis du vil følge ruten i motsatt retning.

- 1 Velg **Ruteplanlegger** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg en rute.
- 3 Velg **Reverser rute**.

Vise et karts stigningsplott for ruten

Stigningsplottet viser stigningene for en rute basert på ruteinnstillingene dine. Hvis enheten din er konfigurert for direkte ruting, viser stigningsplottet stigningene mellom rutepunkter med rett kurslinje. Hvis enheten din er konfigurert for ruting på veien, viser stigningsplottet stigningene langs veiene som er inkludert i ruten.

- 1 Velg **Ruteplanlegger** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg en rute.
- 3 Velg **Stigningsplott**.

Garmin Adventures

Du kan gruppere beslektede elementer sammen til en eventyrlig opplevelse. Du kan for eksempel opprette et utendørseventyr for den siste fotturen du var på. Utendørseventyret kan bestå av sporloggen til turen, bilder fra turen og geocacher du fant. Du kan opprette og administrere utendørseventyrene med BaseCamp™.

MERK: BaseCamp er ikke tilgjengelig for alle enhetsmodeller.

Sende filer til og fra BaseCamp

- 1 Åpne BaseCamp.
- 2 Koble enheten til datamaskinen.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg et element fra en tilkoblet enhet, og dra det til Min samling eller til en liste.
 - Velg et element fra Min samling eller på en liste, og dra det til en tilkoblet enhet.

Opprette et utendørseventyr

Før du kan opprette et utendørseventyr og sende det til enheten, må du laste ned BaseCamp på datamaskinen og overføre et spor fra enheten til datamaskinen (*Send filer til og fra BaseCamp, side 10*).

- 1 Åpne BaseCamp.
- 2 Velg **Fil > Ny > Garmin Adventure**.
- 3 Velg et spor og deretter **Neste**.
- 4 Legg eventuelt til flere elementer fra BaseCamp.
- 5 Fyll ut de obligatoriske feltene for å navngi og beskrive utendørseventyret.
- 6 Hvis du vil endre forsidebilde for utendørseventyret, velger du **Endre** og velger et annet bilde.
- 7 Velg **Fullfør**.

Starte et utendørseventyr

Før du begynner deg ut på et utendørseventyr, må du sende et utendørseventyr fra BaseCamp til enheten din (*Send filer til og fra BaseCamp, side 10*).

Når du starter et lagret utendørseventyr, følger enheten det lagrede sporet og viser snarveier til relatert informasjon langs sporet, for eksempel bilder og veipunkter.

- 1 Velg **Eventyr** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg et utendørseventyr.
- 3 Velg **Start**.

Kamera og bilder

Du kan ta bilder og video med enheten. Hvis det er aktivert lagres den geografiske posisjonen automatisk i bildet eller videoen. Du kan navigere til posisjonen.

Ta et bilde

- 1 Velg **Kamera** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Drei enheten horisontalt eller vertikalt for å endre retningen på bildet.
- 3 Velg eventuelt  for å slå på blitsen.

TIPS: Du kan velge Automatisk for å bruke blitsen bare når kameraet registrerer et motiv med dårlige lysforhold.
- 4 Bruk eventuelt to fingre på berøringsskjermen for å zoome inn eller ut (*Bruk berøringsskjermen, side 2*).
- 5 Hold nede  for å fokusere, og hold enheten stille.

En hvit ramme vises på skjermen. Enheten fokuserer på motivet innenfor rammen. Når bildet er i fokus, blir rammen grønn.
- 6 Slipp  for å ta et bilde.

Bruksområder

Sende og motta data trådløst

Du må være innenfor 3 m (10 fot) fra en kompatibel enhet før du kan dele data trådløst.

Enheten kan sende og motta data trådløst når den er parett med en annen kompatibel enhet eller smarttelefon, ved hjelp av trådløs teknologi som Bluetooth eller ANT+®. Du kan dele veipunkter, geocacher, ruter, spor og egendefinerte kart.

- 1 Velg **Del trådløst** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Send**, og velg en type data.
 - Velg **Motta** for å motta data fra en annen enhet. Den andre kompatible enheten må prøve å sende data.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Angi en nærhetsalarm

Nærhetsalarmer varsler deg når du befinner deg innenfor et angitt område fra en bestemt posisjon.

- 1 Velg **Nærhetsalarmer > Opprett alarm** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg en kategori.
- 3 Velg en posisjon.
- 4 Velg **Bruk**.
- 5 Angi en radius, og velg .

Enheten lager en lyd når du går inn i et område med en nærhetsalarm.

TIPS: Du kan konfigurere forskjellige alarmtoner for når du går inn eller ut av et område.

Beregne størrelsen på et område

- 1 Velg **Områdeberegning > Start** fra rullegardinmenyen for apper.

- 2 Gå rundt omkretsen av området du vil beregne.
- 3 Velg **Beregn** når du er ferdig.

Vise kalenderen og almanakkene

Du kan vise aktiviteter for enheten, for eksempel tidspunktet du lagret et veipunkt. Du kan også vise daglig almanakkinformasjon for sol og måne og jakt og fiske.

- 1 Velg et alternativ fra rullegardinmenyen for apper:
 - Hvis du vil vise enhetsaktivitet for bestemte dager, velger du **Kalender**.
 - Hvis du vil vise informasjon om soloppgang, solnedgang, måne opp og måne ned, velger du **Sol og måne**.
 - Hvis du vil vise de antatte beste tidene for jakt og fiske, velger du **Jakt og fiske**.
- 2 Velg ◀ eller ▶ for å vise en annen måned etter behov.
- 3 Velg en dag.

Vise værforhold og værmeldinger

Enheten din må ha en Internett-tilkobling for å vise værmeldinger og informasjon om værradaren. Du kan koble til en smarttelefon med en Internett-tilkobling (*Parkoble smarttelefonen, side 3*). Du kan også koble til et trådløst nettverk.

Du kan vise værforhold og værmeldinger, og vise informasjon om værradaren på kartet. Når kartet er mørkt, er ingen værdato lastet på enheten, eller så har enheten ikke dekning. Værdato er ikke tilgjengelig for områder på kartet som ikke har dekning.

Når du viser radarbildet med værinformasjon, viser enheten gjeldende tidspunkt for bildet.

- 1 Velg **Vær** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg ☁ for å vise værradaren på kartet.
TIPS: Du kan få værkartet til å bevege seg eller sette det på pause. Når du setter værkartet på pause, viser enheten de nyeste værdatoene.
 - Velg 🌤 for å vise gjeldende værforhold og værmeldinger.

Stille inn en alarm

- 1 Velg **Alarmsklokke** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg + og – for å angi klokkeslett.
- 3 Velg **Slå på alarm**.
- 4 Velg et alternativ.
Alarmen lyder på det angitte tidspunktet. Hvis enheten er slått av på tidspunktet for alarmen, slår enheten seg på og utløser alarmen.

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Velg **Alarmsklokke** > ≡ > **Tidtaker** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg + og – for å angi klokkeslett.
- 3 Velg **Start tidtaker**.

Åpne stoppeklokken

Velg **Stoppeklokke** fra rullegardinmenyen for apper.

Satellittsiden

Satellittsiden viser gjeldende posisjon, GPS-nøyaktighet, satellittposisjoner og signalstyrke.

Endre satellittvisningen

- 1 Velg **Satellitt** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg ≡.
- 3 Velg et alternativ:

- Velg **Spor opp** for å orientere satellittvisningen med gjeldende spor mot toppen av skjermen.
- Velg **Flerfarget** for å knytte en bestemt farge til hver av satellittene og satellittens signalstyrke.

Slå av GPS

Du kan slå av GPS-en på enheten din for å slutte å spore posisjonen din.

- 1 Velg **Satellitt** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg ≡ > **Bruk med GPS av**.

Simulere en posisjon

Du kan bruke enheten med GPS slått av for å utføre vedlikehold på veipunkter og ruter, eller for å spare batterilevetid. Du kan angi posisjonen manuelt for å vise den gjeldende posisjonen din på kartet.

- 1 Velg **Satellitt** > ≡ > **Bruk med GPS av** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg ≡ > **Angi posisjon på kart**.
- 3 Velg en posisjon.
- 4 Velg **Bruk**.

Kontrollere et VIRB® actionkamera

Før du kan bruke fjernkontrollfunksjonen for VIRB, må du aktivere fjernkontrollinnstillingen på VIRB kameraet. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for VIRB kameraet.

- 1 Slå på VIRB kameraet, og aktiver fjernkontrollinnstillingen.
- 2 Velg **VIRB-fjernk.** fra rullegardinmenyen for apper på enheten din.
- 3 Vent mens enheten kobler til VIRB kameraet.
- 4 Velg et alternativ:
 - Dra glidebryteren oppover for å ta opp video.
 - Velg 📷 for å ta et bilde.

Telefonvarsler

Telefonvarsler krever at du parkobler enheten med en kompatibel smarttelefon som er innenfor rekkevidde. Når du mottar meldinger på telefonen, sendes varsler til enheten.

Skjule varsler

Varsler aktiveres som standard når du parkobler enheten med en kompatibel smarttelefon. Du kan skjule varsler, slik at de ikke vises på skjermen på enheten.

- 1 Velg **Oppsett** > **Bluetooth** på rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg **Status** hvis smarttelefonen ikke er koblet til.
- 3 Velg **Varsler** for å slå av varsler på enheten.

Trening

Logg

Loggen inneholder informasjon om dato, tid, avstand, kalorier, gjennomsnittlig hastighet eller tempo, stigning, fall og sensorer med ANT+ (tilleggsutstyr).

MERK: Det registreres ikke oppføringer til loggen så lenge tidtakeren er stanset eller satt på pause.

Det vises en melding når enhetsminnet er fullt. Enheten sletter eller overskriver ikke loggen automatisk. Du kan regelmessig laste opp loggen til Garmin Connect (*Bruke Garmin Connect, side 12*) for å holde orden på alle aktivitetsdataene.

Vise historikken for en aktivitet

Du kan vise detaljer om tidligere aktiviteter fra historikken.

- 1 Velg **Aktivitetshistorikk** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg en aktivitet.

Slette en aktivitet fra historikken

- 1 Velg **Aktivitetshistorikk** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg en aktivitet.
- 3 Velg **≡** > **Slett**.

Bruke Garmin Connect

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
- 2 Gå til www.garminconnect.com/start.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Valgfritt treningstilbehør

Valgfritt treningstilbehør, blant annet pulsmåler og pedalfrekvenssensor, kan brukes sammen med enheten. Disse tilbehørene bruker trådløs ANT+ teknologi til å sende data til enheten.

Før du kan ta treningstilbehøret i bruk, må du installere det på enheten i henhold til instruksjonene som fulgte med tilbehøret.

Parkoble ANT+ sensorer

Før du kan pare enhetene, må du ta på deg pulsmåleren eller installere sensoren.

Parkobling vil si å koble sammen trådløse ANT+ sensorer, for eksempel en pulsmåler, og enheten.

- 1 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til sensoren (3 m (10 fot)).

MERK: Stå 10 m (30 fot) unna andre ANT+ sensorer når du skal parkoble enhetene.

- 2 Velg **Oppsett** > **ANT-sensor** i rullegardinmenyen for apper.
- 3 Velg sensoren.
- 4 Velg **Søk etter ny**.
Sensorens status endres fra Søker til Tilkoblet når sensoren er parett med enheten.

Tips for å pare ANT+ tilbehør med Garmin enheten

- Kontroller at tilbehør av typen ANT+ er kompatibelt med enheter fra Garmin.
- Før du parer ANT+ tilbehør med Garmin enheten, må du flytte deg 10 m (33 fot) unna annet ANT+ tilbehør.
- Sørg for at enheten fra Garmin er innenfor rekkevidden til tilbehøret av typen ANT+ 3 m (10 fot).
- Når du har parett enhetene den første gangen, gjenkjenner enheten fra Garmin automatisk tilbehøret av typen ANT+ hver gang den aktiveres. Denne prosessen skjer automatisk når du slår på enheten fra Garmin, og det tar vanligvis bare et par sekunder når tilbehøret er aktivert og fungerer riktig.
- Når enheten er parett, mottar enheten fra Garmin bare data fra tilbehøret, og du kan bevege deg i nærheten av annet tilbehør.

Om pulssoner

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt. De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1 til 5 etter hvor høy intensiteten er. Pulssoner beregnes som regel basert på prosentandeler av den maksimale pulsen din.

Treningsmål

Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du enklere måle og forbedre formen din ved å forstå og følge de følgende prinsippene.

- Pulsen gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.
- Ved å trene i bestemte pulssoner kan du forbedre den kardiovaskulære kapasiteten og styrken din.

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen (*Pulssoneberegninger*, side 19) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

Hvis du ikke vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke en av kalkulatorene som finnes på Internett. Enkelte treningssentre tilbyr en test som måler maksimal puls. Standard maksimal puls er 220 minus alderen din.

Angi pulssoner

Du må angi brukerprofil for trening før enheten kan fastslå pulssoner (*Konfigurere brukerprofilen*, side 15).

Du kan justere pulssonene manuelt etter treningsmålene dine (*Treningsmål*, side 12).

- 1 Velg **Oppsett** > **Kondisjonstrening** > **Pulssoner** fra rullegardinmenyen for apper.

- 2 Angi høyeste og minste puls for sone 5.

Høyeste puls for hver sone er basert på minste puls for den forrige sonen. Hvis du for eksempel angir 167 som minste puls for sone 5, bruker enheten 166 som høyeste puls for sone 4.

- 3 Angi minste puls for sonene 4–1.

Tilpasse enheten

Tilpasse tastene

Du kan tilpasse enkelte taster på enheten for å få rask tilgang til menyer, innstillinger, apper eller andre funksjoner på enheten.

- 1 Velg **Oppsett** > **System** > **Konfigurer taster**.
- 2 Velg **Av/på-knapp** eller **Brukertast**.
- 3 Velg **Enkelttrykk**, **Dobbeltrykk** eller **Hold nede**.
- 4 Velg et alternativ.

Justere lysstyrken på bakgrunnslyset

Du kan justere lysstyrken på bakgrunnslyset for å maksimere batterilevetiden.

- 1 Dra nedover fra toppen av skjermen.
- 2 Velg **+** eller **-**.

Angi følsomhet for berøringsskjermen

Du kan justere berøringsskjermens følsomhet slik at den passer til aktiviteten.

- 1 Velg **Oppsett** > **Tilgjengelighet** > **Berøringsfølsomhet** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg et alternativ.

TIPS: Du kan teste innstillingene for berøringsskjermen med og uten hansker basert på aktiviteten.

Rotere skjermen

Roter enheten for å få visning i horisontal modus (landskap) eller vertikal modus (portrett).



Skjerminnstillinger

Velg **Oppsett > Visning** fra rullegardinmenyen for apper.

Tidsavbrudd bakgrunn: Angir hvor lang tid det tar før bakgrunnslyset slås av.

Orienteringslås: Låser skjermorienteringen til stående eller liggende modus, eller gjør det mulig å endre skjermorientering automatisk etter enhetens orientering.

Skjermlagring: Gjør det mulig å lagre bildet på enhetsskjermen.

Sparemodus for batteri: Sparer batteristrøm og forlenger batterilevetiden ved å slå av skjermen når bakgrunnslyset får tidsavbrudd (*Slå på sparemodus for batteri, side 1*).

Konfigurere kartene

Du kan aktivere eller deaktivere kartene som er lastet inn på enheten for øyeblikket.

Velg **Oppsett > Kart > Konfigurer kart** fra rullegardinmenyen for apper.

Kartinnstillinger

Velg **Oppsett > Kart** fra rullegardinmenyen for apper.

Orientering: Justerer hvordan kartet vises på siden. Alternativet Nord opp viser nord øverst på siden. Alternativet Spor opp viser den gjeldende reiseretningen øverst på siden. Bilmodus viser et bilperspektiv med reiseretningen øverst.

Dashbord: Velger et dashbord som skal vises på kartet. Hvert dashbord viser ulik informasjon om ruten eller posisjonen.

Veiledningstekst: Angir når veiledningsteksten skal vises på kartet.

Avanserte kartinnstillinger

Velg **Oppsett > Kart > Avansert oppsett** fra rullegardinmenyen for apper.

Detalj: Justerer antall detaljer som vises på kartet. Det tar lengre tid å tegne opp kartet igjen når det viser flere detaljer.

Karthastighet: Justerer hvor raskt kartet tegnes. Rask tegning av kart reduserer batterilevetiden.

Skyggerelieff: Viser relieff i detalj på kartet (hvis tilgjengelig) eller slår av skyggelegging.

Kjøretøy: Angir posisjonsikonet, som representerer din posisjon på kartet. Standardikonet er en liten blå trekant.

Zoomkontroller: Angir autozoom og posisjonen for knappene i stående eller liggende modus (*Innstillinger for zoomkontroller, side 13*).

Tekststørrelse: Angir tekststørrelsen for kartelementene.

Innstillinger for zoomkontroller

Gå til rullegardinmenyen for apper, og velg **Oppsett > Kart > Avansert oppsett > Zoomkontroller**.

Autozoom: Velger automatisk et passende zoomnivå for optimal bruk av kartet. Når dette er deaktivert, må du zoome inn eller ut manuelt.

Knapper, stående: Angir plasseringen av zoomknappene i stående modus.

Knapper, liggende: Angir plasseringen av zoomknappene i liggende modus.

Zoomnivåer: Justerer hvilket zoomnivå kartelementer vises ved. Kartelementene vises ikke når kartets zoomnivå er høyere enn det valgte nivået.

Tilpassede datafelter og dashbord

Datafelter viser informasjon om posisjonen eller andre bestemte data. Dashbord er en egendefinert gruppering av data som kan være nyttig til en bestemt eller generell oppgave, for eksempel geocaching.

Aktivere kartdatafelter

1 Gå til kartet, sveip oppover fra bunnen av skjermbildet, og velg **≡ > Oppsett for kart > Dashbord**.

2 Velg et datafelt.

Tilpasse datafeltene

Du må aktivere kartdatafeltene før du kan endre dem (*Aktivere kartdatafelter, side 13*).

Du kan tilpasse datafeltene og dashbordene for kartet, kompasset, tripcomputeren, stigningsplottet og statussidene.

1 Velg et datafelt fra en side som viser datafelter.

2 Velg en datafeltkategori og et datafelt.

Velg for eksempel **Tripdata > Snitthastighet**.

Tilpasse dashbord

1 Velg en side.

2 Velg et alternativ:

- Gå til kartet, og velg **≡ > Oppsett for kart > Dashbord**.

- Gå til kompasset eller tripcomputeren, og velg **≡ > Endre dashbord**.

3 Velg et dashbord.

Tilpasse dataskjermbildene

Du kan tilpasse dataskjermbildene som vises for hver aktivitet, og i hvilken rekkefølge de skal vises.

1 Velg en aktivitet.

2 Velg **Oppsett > Dataskjermer** fra rullegardinmenyen for apper.

3 Velg et dataskjermbilde.

4 Velg et alternativ.

Tilpasse rullegardinmenyen for apper

Du kan legge til, fjerne og endre rekkefølgen på elementene på rullegardinmenyen for apper.

1 Gå til rullegardinmenyen for apper, og velg **≡ > Konfigurer skuff**.

2 Velg et alternativ:

- Hvis du vil legge til et element på rullegardinmenyen for apper, velger du **Legg til** og velger et element.

- Hvis du vil flytte et element på rullegardinmenyen for apper, velger du et annet elementet som du vil bytte plass med.

- Hvis du vil slette et element fra rullegardinmenyen for apper, velger du elementet og deretter **✕**.

MERK: Noen elementer kan ikke slettes fra rullegardinmenyen for apper.

Legge til en snarvei på hovedmenyen

Du kan legge til snarveier i programskuffen, hovedmenyen eller dashbordet for favoritter når enheten er i klassisk modus. Du kan opprette snarveier for at enheten skal kunne utføre flere handlinger samtidig. Hvis snarveien ikke vises på listen, kan du opprette den (*Opprette en snarvei, side 13*).

1 Velg **Oppsett > Snarveier** fra rullegardinmenyen for apper.

2 Velg snarveien.

3 Velg **Legg til på meny**.

4 Velg **Hovedmeny, Skuff** eller **Favoritter**.

Opprette en snarvei

1 Velg **Oppsett > Snarveier > Opprett snarvei** fra rullegardinmenyen for apper.

2 Velg **Navn**, og angi et navn.

3 Velg **Ikon**, og velg et ikon.

4 Velg et alternativ:

- Velg **Aktivitet**, slik at du raskt kan endre aktivitet med en snarvei.
- Legg til en snarvei til en bestemt enhetsinnstilling ved å velge **Oppsett**.
- Velg **Hvor skal du?** for å legge til en snarvei som starter navigering til et bestemt veipunkt.
- Velg **Program** for å legge til en snarvei til et bestemt program.

Systeminnstillinger

Velg **Oppsett > System** fra rullegardinmenyen for apper.

Satellitt: Gjør det mulig å justere innstillingene for satellittsystemet (*Satellittinnstillinger, side 14*).

Tekstspråk: Angir tekstspråket på enheten.

MERK: Selv om du endrer tekstspråket, endres ikke språket i brukerangitte data eller kartdata.

Grensesnitt: Her kan du angi modusen for kommunikasjonsgrensesnittet til Garmin Spanner, Garmin-serie, NMEA inn/ut, Tekst ut, RTCM eller MTP.

Konfigurer taster: Her kan du angi av/på-knappen og brukertasten som snarvei til en meny, en innstilling eller et program.

Modus: Her kan du angi at startskjermen skal se ut som startskjermbildet til en klassisk håndholdt utendørsenhet eller et aktivitetsbasert startskjermbilde.

Batteritype AA: Angir batteritypen for enheten.

Satellittinnstillinger

Velg **Oppsett > System > Satellitt** fra rullegardinmenyen for apper.

Satellittsystem: Gjør det mulig å angi satellittsystemet til GPS, GPS + GLONASS (*GPS og GLONASS, side 14*) eller Demomodus (GPS av).

WAAS/EGNOS: Her kan du angi satellittsystemet til WAAS/EGNOS (Wide Area Augmentation System / European Geostationary Navigation Overlay Service). Du finner mer informasjon om WAAS på www.garmin.com/aboutGPS/waas.html.

GPS og GLONASS

Standardinnstillingen for satellittsystemet er GPS + GLONASS. Med denne innstillingen får du bedre ytelse i utfordrende miljøer, og posisjonen din blir funnet raskere. Hvis du bruker både GPS og GLONASS kan batteritiden være kortere enn hvis du bare bruker GPS.

Innstillinger for utseende

Velg **Oppsett > Utseende** fra rullegardinmenyen for apper.

Modus: Angir lys eller mørk bakgrunn, eller bytter automatisk mellom disse to basert på tidene for soloppgang og solnedgang der du befinner deg.

Dagfarge: Angir farge for valg som foretas i dagmodus.

Nattfarge: Angir farge for valg som foretas i nattmodus.

Liggende kontroller: Plasserer kontrollene på venstre eller høyre side av skjermen i liggende modus.

Angi enhetstoner

Du kan tilpasse toner for meldinger, taster, svingvarsler og alarmer.

1 Velg **Oppsett > Toner > Toner > På** fra rullegardinmenyen for apper.

2 Velg en tone for hver hørbar type.

Rutinginnstillinger

De tilgjengelige rutinginnstillingene avhenger av den valgte aktiviteten.

Velg **Oppsett > Ruting** fra rullegardinmenyen for apper.

Aktivitet: Her kan du angi en aktivitet som brukes til transportering under ruting. Enheten beregner ruter som er optimalisert for typen aktivitet du foretar deg.

Beregningsmetode: Angir metoden som brukes til å beregne ruten.

Lås på vei: Låser den blå trekanten, som representerer din posisjon på kartet, på nærmeste vei. Dette er mest nyttig når du kjører eller navigerer på veier.

Beregn på nytt når utenfor rute: Angir innstillinger for omberegning når du navigerer vekk fra en aktiv rute.

Oppsett for unngåelse: Her kan du angi typer veier og terreng og transporteringsmetoder du vil unngå mens du navigerer.

Ruteoverganger: Angir hvordan enheten ruter fra ett punkt på ruten til neste. Denne innstillingen er bare tilgjengelig for enkelte aktiviteter. Alternativet Avstand sender deg til neste punkt på ruten når du befinner deg innenfor en gitt avstand fra gjeldende punkt.

Innstillinger for retning

Du kan tilpasse kompassinnstillingene.

Velg **Oppsett > Retning** fra rullegardinmenyen for apper.

Visning: Angir retningstypen som vises på kompasset.

Nordreferanse: Angir nordreferansen som brukes på kompasset.

Gå til linje/peker: Du kan bruke peilepekeren som peker i retningen av bestemmelsesstedet, eller bruke kurspekeren som viser forholdet til kurslinjen som fører til bestemmelsesstedet.

Kompass: Skifter automatisk fra elektronisk kompass til GPS-kompass når du beveger deg over en gitt hastighet i en angitt periode.

Kalibrer kompass: Gjør det mulig å kalibrere kompasset hvis du opplever uregelmessig kompassatferd, for eksempel etter å ha beveget deg over lengre avstander eller etter ekstreme temperaturendringer (*Kalibrer kompasset, side 8*).

Innstillinger for høydemåleren

Velg **Oppsett > Høydemåler** fra rullegardinmenyen for apper.

Autokalibrering: Kalibrerer høydemåleren automatisk hver gang en aktivitet startes. Enheten fortsetter å kalibrere høydemåleren automatisk så lenge enheten mottar GPS-signaler og Autokalibrering er på.

Barometermodus: Variabel høyde gjør det mulig for barometeret å måle høydeendringer mens du er i bevegelse. Fast høyde forutsetter at enheten er stillestående ved en fast høyde, slik at det barometriske trykket bare endrer seg på grunn av været.

Trykktendenser: Angir hvordan enheten registrerer trykkdata. Lagre alltid kan være nyttig når du ser etter trykkfronter.

Plottype: Gjør det mulig å vise høydeendringer over en tidsperiode eller en distanse, barometrisk trykk over en tidsperiode eller endringer i lokalt trykk over en tidsperiode.

Kalibrer høydemåler: Gjør det mulig å kalibrere den barometriske høydemåleren dersom du vet den korrekte høyden eller det korrekte barometriske trykket (*Kalibrer den barometriske høydemåleren, side 8*).

Innstillinger for posisjonsformat

MERK: Du bør ikke endre posisjonsformatet eller kartdatumkoordinatsystemet med mindre du bruker et kart eller sjøkart som benytter et annet posisjonsformat.

Velg **Oppsett > Posisjonsformat** fra rullegardinmenyen for apper.

Posisjonsformat: Angir posisjonsformatet som en posisjonsavlesning skal vises i.

Kartdatum: Endrer koordinatsystemet som kartet er ordnet etter.

Kartsfæroide: Viser koordinatsystemet som enheten bruker. Standard koordinatsystem er WGS 84.

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenheter for avstand og hastighet, høyde, dybde, temperatur, trykk og vertikal hastighet.

- 1 Velg **Oppsett > Enheter** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg en målingstype.
- 3 Velg en måleenhet.

Tidsinnstillinger

Velg **Oppsett > Tid** fra rullegardinmenyen for apper.

Tidsformat: Angir at enheten skal vise tiden i et 12- eller 24-timers format.

Tidssone: Angir tidssonen for enheten. Automatisk angir tidssonen automatisk basert på gjeldende GPS-posisjon.

Innstillinger for geocaching

Velg **Oppsett > Geocaching** fra rullegardinmenyen for apper.

Geocaching i sanntid: Her kan du angi enheten til å vise eller skjule geocachedata i sanntid.

Geocache-stil: Her kan du angi enheten til å vise listen over geocacher etter navn eller koder.

chirp™-søk: Gjør det mulig å søke etter en geocache som inneholder et chirp tilbehør, på enheten ([Aktivere søk med chirp](#), side 7).

progr. chirp™-enheten: Programmerer tilbehøret av typen chirp. Les [chirp brukerveiledningen](#) på www.garmin.com.

Filteroppsett: Gjør det mulig å opprette og lagre egendefinerte filtre for geocacher ([Lagre et egendefinert geocachefilter](#), side 6).

Geocacher funnet: Du kan redigere antallet geocacher som er funnet. Dette tallet øker automatisk når du logger funn ([Logge forsøk](#), side 6).

Sensorinnstillinger for ANT+

Du finner mer informasjon om valgfritt treningstilbehør under [Valgfritt treningstilbehør](#), side 12.

Treningsinnstillinger

Velg **Oppsett > Kondisjonstrening** fra rullegardinmenyen for apper.

Auto Lap: Angir at enheten skal markere runden ved en bestemt avstand automatisk.

Aktivitetstype: Her kan du angi treningsaktiviteten til fottur, løping, sykling eller annet. Når du gjør dette, vises riktig aktivitetstype når du overfører aktiviteten til Garmin Connect.

Bruker: Her kan du angi informasjon om brukerprofilen din ([Konfigurere brukerprofilen](#), side 15).

Pulssoner: Konfigurerer de fem pulssonene for treningsaktiviteter.

Konfigurere brukerprofilen

Enheten bruker informasjon som du oppgir om deg selv, til å beregne nøyaktige data. Du kan endre brukerprofilinformasjon som kjønn, alder, vekt, høyde og permanent idrettsutøver ([Om permanente idrettsutøvere](#), side 15).

1 Velg **Oppsett > Kondisjonstrening > Bruker** fra rullegardinmenyen for apper.

2 Endre innstillingene.

Om permanente idrettsutøvere

En permanent idrettsutøver er en person som har holdt på med intens trening i mange år (unntatt ved kortere skadeavbrekk) og har en hvilepuls på 60 slag i minuttet (bpm) eller mindre.

Markere runder etter avstand

Du kan bruke Auto Lap® funksjonen til å merke en runde ved en bestemt distanse automatisk. Denne funksjonen er nyttig når du vil sammenligne ytelsen din over ulike deler av en aktivitet.

1 Velg **Oppsett > Kondisjonstrening > Auto Lap** fra rullegardinmenyen for apper.

2 Angi en verdi, og velg ✓.

Maritime innstillinger

Velg **Oppsett > Båt** fra rullegardinmenyen for apper.

Sjøkartmodus: Angir typen sjøkart enheten bruker når den viser maritime data. Nautisk viser de ulike kartfunksjonene i forskjellige farger, slik at de maritime POLene er enklere å lese, og slik at kartet gjenspeiler tegnemåten for papirkart. Fiske (krever maritime kart) gir en detaljert visning av bunntopografier og dybdeloddskudd og forenkler kartvisningen for optimal bruk ved fiske.

Utseende: Angir utseendet på maritime navigasjonshjelpemidler på kartet.

Maritime alarmer: Angir alarmer for når du overskrider en bestemt avdriftsavstand mens du er forankret, når du er en spesifisert avstand ute av kurs, og når du kommer til et område med en bestemt vannfylde.

Konfigurere maritime alarmer

1 Velg **Oppsett > Båt > Maritime alarmer** fra rullegardinmenyen for apper.

2 Velg en alarmtype.

3 Velg På.

4 Angi en avstand, og velg ✓.

Nullstille data og innstillinger

Du kan nullstille tripdata, slette alle veipunkter, slette gjeldende spor eller gjenopprette fabrikkinnstillingene.

1 Velg **Oppsett > Nullstill** på rullegardinmenyen for apper.

2 Velg et alternativ:

- Hvis du vil nullstille data som er knyttet til én bestemt tur, for eksempel distanse og gjennomsnitt, velger du **Nullstill tripdata**.
- Hvis du vil slette alle lagrede veipunkter, velger du **Slett alle veipunkter**.
- Hvis du vil slette alle dataene som har blitt registrert siden du startet den gjeldende aktiviteten, velger du **Slett gj. aktiv..**
MERK: Enheten fortsetter å registrere nye data for den gjeldende aktiviteten.
- Hvis du vil nullstille innstillingene for den gjeldende aktivitetstypen til fabrikkinnstillingene, velger du **Nullstill aktivitetstypen..**
- Hvis du vil gjenopprette alle enhetsinnstillingene til fabrikkinnstillingene, velger du **Nullstill alle innst..**
MERK: Hvis du nullstiller alle innstillingene, slettes all geocachingaktivitet fra enheten.

Gjenopprette standardverdier for bestemte innstillinger

Du kan gjenopprette standardverdiene for bestemte innstillingskategorier.

- 1 Velg **Oppsett** fra rullegardinmenyen for apper.
- 2 Velg kategorien du vil gjenopprette.
- 3 Velg **≡** > **Fabrikkinnstillinger**.

Gjenopprette standardverdier for bestemte sideinnstillinger

Du kan gjenopprette standardverdiene for innstillinger for kartet, kompasset, tripcomputeren og stigningsplottet.

- 1 Åpne siden med innstillingene du vil gjenopprette.
- 2 Velg **≡** > **Fabrikkinnstillinger**.

Gjenopprette alle fabrikkinnstillinger

Du kan nullstille alle innstillinger tilbake til fabrikkinnstillingene.

Velg **Oppsett** > **Nullstill** > **Nullstill alle innst.** > **Nullstill** fra rullegardinmenyen for apper.

MERK: Når du gjenoppretter alle fabrikkinnstillingene på enheten, opphever du geocachingregistreringen din og fjerner alle standardaktiviteter.

Konfigurere skjermbildet Hjem til klassisk modus

Du kan angi skjermbildet Hjem til å se ut som startskjermbildet til en klassisk Garmin håndholdt enhet. Dette kan være nyttig hvis du er fortrolig med brukergrensesnittet til en tidligere produktmodell.

Velg **Oppsett** > **System** > **Klassisk** fra rullegardinmenyen for apper.

Informasjon om enheten

Produktoppdateringer

Installer Garmin Express (www.garmin.com/express) på datamaskinen. Installer appen Garmin Connect på smarttelefonen.

Appen gir Garmin enheter enkel tilgang til disse tjenestene:

- Programvareoppdateringer
- Kartoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Produktregistrering

Konfigurere Garmin Express

- 1 Koble enheten til datamaskinen med en USB-kabel.
- 2 Gå til garmin.com/express.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Få mer informasjon

Du finner mer informasjon om dette produktet på webområdet for Garmin.

- Gå til support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.

Registrere enheten

Gjør det enklere for oss å hjelpe deg. Registrer deg på Internett i dag. Oppbevar den originale kvitteringen, eller en kopi av den, på et trygt sted.

- 1 Gå til garmin.com/express.
- 2 Logg på Garmin kontoen din.

Feste karabinkroken

- 1 Plasser karabinkroken ① i åpningene på monteringsflaten ② på enheten.



- 2 Skyv karabinkroken oppover til den låses på plass.

Ta vare på enheten

LES DETTE

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

Du må aldri trykke på skjermen med en hard eller skarp gjenstand, da dette kan skade skjermen.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og insektmidler som kan skade plastdeler og finish.

Fest gummihtetten godt for å forhindre skade på USB-porten.

Unngå kraftige slag og hard behandling. Dette kan redusere produktets levetid.

Rengjøre enheten

- 1 Tørk av enheten med en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.
- 2 Tørk av.

La enheten tørke når den er rengjort.

Rengjøre berøringsskjermen

- 1 Bruk en myk, ren og lofri klut.
- 2 Du kan eventuelt fukte kluten med vann.
- 3 Hvis du bruker en fuktig klut, må du slå av enheten og koble den fra alle strømkilder.
- 4 Tørk forsiktig av skjermen med kluten.

Nedsenkning i vann

LES DETTE

Enheten er vannbestandig i henhold til IEC-standard 60529 IPX7. Den tåler å være opptil 1 meter under vann i 30 minutter. Hvis den er under vann lenger enn det, kan det oppstå skader på enheten. Pass på at enheten tørkes av og lufttørker før du bruker eller lader den.

Databehandling

MERK: Enheten er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me, Windows NT® og Mac® OS 10.3 eller eldre.

Filtyper

Den håndholdte enheten støtter disse filtypene:

- Filer fra BaseCamp eller HomePort™. Gå til www.garmin.com/trip_planning.
- GPX-rute-, spor- og veipunktfiler.
- GPX-geocachefiler (*Laste ned geocacher ved hjelp av en datamaskin, side 7*).
- JPEG-bildefiler.
- Egendefinerte POI-filer for GPI fra Garmin POI Loader. Gå til www.garmin.com/products/poiloaders.
- FIT-filer som kan eksporteres til Garmin Connect.

Installere et minnekort

Du kan installere et microSD minnekort for å få mer lagringsplass eller forhåndslastede kart.

- 1 Vri D-ringen mot klokken, og trekk opp for å ta av dekselet.
- 2 Ta ut batteriene.
- 3 I batterirommet skyver du kortholderen ① til venstre og løfter den opp.



- 4 Plasser minnekortet ② med gullkontaktene vendt nedover.
- 5 Lukk kortholderen.
- 6 Skyv kortholderen til høyre for å låse den.
- 7 Sett i batteriene igjen.
- 8 Sett på batteridekselet igjen, og vri D-ringen med klokken.

Koble enheten til datamaskinen

LES DETTE

Tørk godt av USB-porten, gummiheften og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon.

- 1 Ta av gummiheften på USB-porten.
- 2 Koble den minste enden av USB-kabelen til USB-porten på enheten.
- 3 Koble den store enden av USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.

Enheten og minnekortet (valgfritt) vises som flyttbare stasjoner i Min datamaskin i Windows og som aktiverte volumer i Mac OS X.

Overføre filer til enheten

- 1 Koble enheten til datamaskinen.

På datamaskiner med Windows vises enheten som en flyttbar stasjon eller bærbar enhet, og minnekortet vises kanskje som en annen flyttbar enhet. På datamaskiner med Mac, vises enheten og minnekortet som aktiverte volumer.

MERK: Noen datamaskiner med flere nettverksstasjoner viser kanskje ikke stasjoner for enheten riktig. Du finner mer informasjon om hvordan du tilordner stasjonen, i dokumentasjonen for operativsystemet.

- 2 Åpne filleseren på datamaskinen.
- 3 Velg en fil.
- 4 Velg **Rediger > Kopier**.
- 5 Åpne den bærbare enheten, stasjonen eller volumet for enheten eller minnekortet.
- 6 Bla til en mappe.
- 7 Velg **Rediger > Lim inn**.

Filen vises på listen over filer i enhetens minne eller på minnekortet.

Slette filer

LES DETTE

Hvis du ikke er sikker på hvilken funksjon en fil har, må du ikke slette den. Enhetens minne inneholder viktige systemfiler som ikke må slettes.

- 1 Åpne **Garmin** stasjonen eller -volumet.
- 2 Åpne om nødvendig en mappe eller et volum.
- 3 Velg en fil.
- 4 Trykk på **Delete**-tasten på tastaturet.

MERK: Hvis du bruker en Apple® datamaskin, må du tømme Papirkurv-mappen for å fjerne filene helt.

Koble fra USB-kabelen

Hvis enheten er koblet til datamaskinen som en flyttbar stasjon eller et flyttbart volum, må du koble enheten fra datamaskinen på en sikker måte for å unngå tap av data. Hvis enheten er koblet til Windows datamaskinen din som en bærbar enhet, er det ikke nødvendig å koble fra enheten på en sikker måte.

- 1 Gjør ett av følgende:
 - I Windows velger du ikonet **Trygg fjerning av maskinvare** i systemstatusfeltet og velger deretter enheten.
 - Du velger enheten, og deretter velger du **Fil > Løs ut** for Apple datamaskiner.
- 2 Koble kabelen fra datamaskinen.

Feilsøking

Starte enheten på nytt

Hvis enheten slutter å reagere, må du kanskje starte den på nytt. Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.

- 1 Ta ut batteriene.
- 2 Sett inn batteriene på nytt.
- 3 Hold nede .

Vise enhetsinformasjon

Du kan vise enhets-ID-en, programwareversjonen informasjon om forskrifter og lisensavtalen.

Velg **Oppsett > Om** fra rullegardinmenyen for apper.

Spesifikasjoner

Batteritype	NiMH-batteripakke eller to AA-batterier (NiMH, alkalisk eller lithium)
Batteritid	Opptil 16 timer.
Kapslingsgrad	IEC 60529 IPX7 ¹
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 50 °C (fra -4 til 122 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Radiofrekvens/protokoll	ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz 2,4 GHz Wi-Fi Bluetooth aktivert enhet
Trygg kompassavstand	17,5 cm (7 tommer)

Tillegg

tempe™

tempe er en ANT+ trådløs temperatursensor. Du kan feste sensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft. Dermed blir enheten en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata. Du må pare tempe med enheten for å vise temperaturdata fra tempe.

¹ Enheten tåler utilsiktet kontakt med vann ned til 1 meter i opptil 30 minutter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Datafelter

Med enkelte datafelter må du navigere eller ha tilbehør for ANT+ for å kunne vise data.

Aktivitetsavstand: Avstanden som er tilbakelagt for gjeldende spor.

Avst. t. best.sted: Gjenværende avstand til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Avstand til neste: Gjenværende avstand til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Barometer: Kalibrert gjeldende trykk.

Batterinivå: Gjenværende batteristrøm.

Best.stedets pos.: Posisjonen til endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Dato: Gjeldende dag, måned og år.

Dybde: Vanndybden. Enheten må være koblet til en NMEA® 0183 eller NMEA 2000® enhet som kan innhente vanndybden.

ETA ved best.sted: Beregnet tidspunkt for ankomst til destinasjonen (justert etter lokalt klokkeslett ved destinasjonen). Denne siden vises bare når du navigerer.

ETA ved neste: Beregnet tidspunkt for ankomst til neste veipunkt på ruten (justert etter lokalt klokkeslett ved veipunktet). Denne siden vises bare når du navigerer.

Fartsgrense: Veiens registrerte fartsgrense. Ikke tilgjengelig på alle kart eller i alle områder. Forhold deg alltid til veiskilt for faktiske fartsgrenser.

Gj.sn. pedalfrekvens: Gjennomsnittlig pedalfrekvens for gjeldende aktivitet.

Gj.snittlig puls: Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

Gjeldende runde: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

Gj.sn. puls %m.: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.

Glidetall: Forholdet mellom tilbakelagt horisontal avstand og endringen i vertikal avstand.

Glidetall til destinasjon: Høydeendringen som kreves for nedstigning fra gjeldende posisjon til destinasjonens høyde. Denne siden vises bare når du navigerer.

GPS-høyde: Høyden for gjeldende posisjon med GPS.

GPS-retning: Retningen du beveger deg i, basert på GPS.

GPS-signalstyrke: Styrken til GPS-satellittsignalet.

Hastighet: Gjeldende reisegrad.

Helling: Beregningen av stigning (høyde) for løp (avstand). Hvis du for eksempel beveger deg 60 m (200 fot) for hver 3 m (10 fot) du klatrer, er hellingen 5 %.

Høyde: Høyde over eller under havet for den gjeldende posisjonen.

Høyde o. bakken: Høyden ved gjeldende posisjon over bakkenivå (hvis kartene inneholder tilstrekkelig høydeinformasjon).

Ingen: Dette er et tomt datafelt.

Kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

Kilometerforteller: En løpende oversikt over den tilbakelagte avstanden for samtlige turer. Denne sammenlagte verdien fjernes ikke når du nullstiller tripdataene.

Klokkeslett: Gjeldende klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillingene (format, tidssone, sommertid).

Kompassretning: Retningen du beveger deg i, basert på kompasset.

Kurs: Retningen fra startposisjonen til en destinasjon. Løypen kan vises som en planlagt eller angitt rute. Denne siden vises bare når du navigerer.

Lokalt trykk: Ikke-kalibrert trykk i omgivelsene.

Maks.temp. siste 24 t: Den høyeste temperaturen som er registrert de siste 24 timene.

Maksimal hastighet: Høyeste hastighet som er nådd siden forrige nullstilling.

Maksimal høyde: Den høyeste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.

Maksimal nedstigning: Maksimum fallgrad i meter per minutt eller fot per minutt siden forrige nullstilling.

Maksimal stigning: Maksimal stigningsgrad i meter per minutt eller fot per minutt siden forrige nullstilling.

Medgått aktivitetstid: Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter tidtakeren og løper i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter.

Min.temp. siste 24 t: Den laveste temperaturen som er registrert de siste 24 timene.

Minimal høyde: Den laveste høyden som er nådd siden forrige nullstilling.

Nøyaktigheten til GPS: Feilmargin for din nøyaktige posisjon. GPS-posisjonen din er for eksempel nøyaktig innenfor +/- 3,65 m (12 fot).

Pedalfr., s. runde: Gjennomsnittlig pedalfrekvens for forrige fullførte runde.

Pedalfrekvens: Antall omdreininger på kranken per minutt. Enheten må være koblet til en sensor for pedalfrekvens for at disse dataene skal vises.

Pedalfrekvens, runde: Gjennomsnittlig pedalfrekvens for gjeldende runde.

Peker: En pil peker i retning av neste veipunkt eller sving. Denne siden vises bare når du navigerer.

Posisjon (len/bre): Gjeldende posisjon i breddegrad og lengdegrad uavhengig av valgt innstilling for posisjonsformat.

Posisjon (valgt): Gjeldende posisjon med valgt innstilling for posisjonsformat.

Puls: Puls angitt i slag per minutt (bpm). Enheten må være koblet til en kompatibel pulsmåler.

Puls, runde: Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

Puls, runde – prosent: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.

Puls - %maksimum: Prosent av maksimal puls.

Puls siste runde: Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.

Pulssone: Gjeldende pulsområde (1 til 5). Standardsonene er basert på brukerprofilen og maksimal puls (220 minus alderen din).

Retning: Retningen fra gjeldende posisjon til en destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Runde, fall: Vertikal fallavstand for gjeldende runde.

Rundedistans: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Rundehastighet: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

Runder: Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.

Rundetid, siste: Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.

Sis. run. stigning: Vertikal stigningsavstand for forrige fullførte runde.

Siste runde, fall: Vertikal fallavstand for forrige fullførte runde.

Siste rundedistans: Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde.

Siste rundehast.: Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.

Snittfall: Gjennomsnittlig vertikal fallavstand siden forrige nullstilling.

Snitthastighet: Gjennomsnittlig bevegelseshastighet siden forrige nullstilling.

Snittrunde: Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.

Snittstigning: Gjennomsnittlig vertikal stigningsavstand siden forrige nullstilling.

Solnedgang: Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

Soloppgang: Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

Stigning, runde: Vertikal stigningsavstand for gjeldende runde.

Styrekurs: Retningen du beveger deg i.

Sving: Vinkeldifferansen (i grader) mellom retningen til destinasjonen og gjeldende bevegelsesretning. L betyr sving til venstre. R betyr sving til høyre. Denne siden vises bare når du navigerer.

Sving for bil: Retningen for neste sving på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Temperatur: Temperaturen i luften. Kropstemperaturen påvirker temperatursensoren.

Temperatur - vann: Temperaturen i vannet. Enheten må være koblet til en NMEA 0183 enhet som kan innhente vanntemperatur.

Tidt. m/ alarm: Gjeldende tid for nedtellingstidtakeren.

Tidtaker m/stoppekl.: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

Tid til destinasjon: Beregnet tid som gjenstår før ankomst til destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.

Tid til neste: Beregnet tid som gjenstår før ankomst til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Til kurs: Retningen du må bevege deg i for å komme tilbake til ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Total nedstigning: Sammenlagt fallavstand som er nedsteget siden forrige nullstilling.

Total runde: Stoppeklokketiden for alle fullførte runder.

Total snitthastighet: Gjennomsnittlig hastighet for bevegelse og stopp siden forrige nullstilling.

Total stigning: Sammenlagt høydeavstand som er besteget siden forrige nullstilling.

Tripteller: Løpende oversikt over tilbakelagt avstand siden forrige nullstilling.

Triptid – i bevegelse: Løpende oversikt over tid i bevegelse siden forrige nullstilling.

Triptid – stoppet: Løpende oversikt over tiden du har stått stille siden forrige nullstilling.

Turtid: Løpende oversikt over sammenlagt tid for bevegelse og stopp siden forrige nullstilling.

Ute av kurs: Avstand til høyre eller venstre som du har avveket fra den opprinnelige reiseruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

V. avst. til neste: Stigningsavstanden mellom gjeldende posisjon og neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Veipunkt ved best.sted: Siste punkt på ruten til destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.

Veipunkt ved neste: Neste punkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Velocity Made Good: Hastigheten du nærmer deg en destinasjon langs en rute med. Denne siden vises bare når du navigerer.

Ver. avs. b.sted: Stigningsavstanden mellom gjeldende posisjon og endelig destinasjon. Denne siden vises bare når du navigerer.

Vert. hast. til best.sted: Oppstigning eller nedstigning til en forhåndsbestemt høyde. Denne siden vises bare når du navigerer.

Vertikal hastighet: Oppstigning eller nedstigning over tid.

Pulssoneberegninger

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevnt tempo, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå, reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabelt tempo, litt tyngre pust, mulig å holde en samtale i gang	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrapningstempo
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høyt tempo og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Indeks

A

adresser, finne **7**
aktiviteter **3–5, 11**
 egendefinert **4**
alarmer
 klokke **11**
 maritimt **15**
 nærhet **10**
 toner **14**
almanakk
 jakt og fiske **11**
 tidspunkter for soloppgang og solnedgang **11**
ANT+ sensorer, parkobling **12**
ANT+ sensorer, parkobling **12**
Auto Lap **15**
av/på-tast **2**

B

bakgrunnslys **1, 12**
barometer **8**
BaseCamp **10, 16**
batteri **1, 17**
 lade **2**
 lagring **1**
 maksimere **1, 12**
 montere **1**
 sette inn **1**
berøringsskjerm **2, 12**
bilde, ta **10**
bilder **10**
Bluetooth teknologi **2, 3**
brukerdata, slette **17**
brukerprofil **15**

C

chirp **7, 15**
City Navigator **7**
Connect IQ **3**

D

dashbord **13**
data
 oppbevare **12**
 overføre **12, 17**
 skjermbilder **13**
datafelter **3, 13, 18**
datamaskin, koble til **17**
dele data **10**

E

enhet
 registrering **16**
 vedlikehold **16**
enhets-ID **17**

F

feilsøking **15–17**
filer, overføre **7, 10, 16, 17**

G

Garmin Connect **2, 3**
 oppbevare data **12**
Garmin Express **3, 16**
 oppdatere programvare **16**
geocacher **5–7, 16**
 innstillinger **15**
 laste ned **6, 7**
 navigere til **6**
gjenopprette, innstillinger **16**
GLONASS **14**
GPS **11, 14**
 signal **11**

H

HomePort **16**
Hvor skal du? **7**
høyde **8**
 plott **5, 8, 10**

høydemåler **8, 14**

I

ID-nummer **17**
innstillinger **13–16**
 enhet **14**
innstillinger for retning **14**

J

jakt- og fisketidspunkter **11**

K

kalender **11**
kalibrere
 høydemåler **8**
 kompass **8**
kamera **10**
karabinkrok **16**
kart **7, 13**
 datafelter **13**
 innstillinger **13**
 navigere **7**
 oppdatere **16**
 valgfritt **7**
kartinnstillinger **13**
knapper på skjermen **2**
kompass **8**
 innstillinger **14**
 navigere **8**

L

lade **2**
laste ned, geocacher **6, 7**
logg **11, 12**
 sende til datamaskin **12**
 vise **11**
løping **4**
låse, skjerm **2**

M

mann over bord (MOB) **8**
maritimt
 alarmoppsett **15**
 innstillinger **15**
minnekort **17**
minnekort, microSD **1, 17**. *Du finner mer informasjon under minnekort*
MOB **8**
måleenheter **15**

N

navigasjon **7, 8**
 kompass **8**
 kursmarkør **8**
 Sight 'N Go **8**
 stoppe **7**
nedtellingstidtager **11**
nullstille enheten **15, 16**
nærhetsalarmer **10**

O

områdeberegning **10**
oppbevare data **17**
overføre, filer **7, 10, 16**
overføring, filer **10**

P

parkobling **3**
 ANT+ sensorer **12**
 ANT+ sensorer **12**
permanent idrettsutøver **15**
posisjoner
 lagre **8**
 redigere **8**
posisjonsformat **14**
produktregistrering **7, 16**
profiler, bruker **15**
programmer **2, 3**
programvare, oppdatere **16**
puls, soner **12, 19**

R

registrere enheten **5, 16**
rengjøre berøringsskjermen **16**
rengjøre enheten **16**
rullegardinmeny for apper, tilpasse **13**
ruter **9, 10**
 innstillinger **14**
 opprette **9**
 redigere **9**
 slette **9**
 vise på kartet **9, 10**

S

satellittsignaler **11**
 innhente **2**
 posisjoner **11**
sensorer med ANT+ **15**
Sight 'N Go **8**
skjerm **2**
 låse **2**
 orientering **12**
skjermbildet hjem, tilpasse **16**
skjerminnstillinger **13**
slette
 alle brukerdata **17**
 logg **12**
smarttelefon **3**
 programmer **2, 3**
snarveier **13**
 legge til **13**
soner, puls **12**
spesifikasjoner **17**
spor **4, 5, 10**
startskjerm **2**
stoppeklokke **11**
sykling **4**
systeminnstillinger **14**

T

taster **1, 12**
tempe **17**
temperatur **17**
tid, soner og formater **15**
tidsinnstillinger **15**
tidspunkter for soloppgang og solnedgang **11**
tidtager **11**
 nedtelling **11**
tilbehør **12, 16**
tilpasse enheten **12, 13**
toner **14**
TrackBack **7**
trening **2, 4, 15**
turplanlegger. *Du finner mer informasjon under ruter*

U

USB
 koble fra **17**
 kontakt **1**
 masselagringsmodus **16**
 overføre filer **16**
utendørseventyr **10**

V

vanntetthet **16**
varsler **11**
veipunkter **7–9**
 lagre **8**
 projisere **9**
 redigere **8, 9**
 slette **9**
VIRB-fjernkontroll **11**
vær **11**

W

Wi-Fi, koble til **3**
Wi-Fi, koble til **3**
widgets **3**

