

GARMIN®

Oregon® 700-serien



Användarhandbok

© 2016 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+®, Auto Lap®, City Navigator®, Oregon®, TracBack® och VIRB® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. BaseCamp™, chirp™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin HuntView™, Connect IQ™, HomePort™, tempe™ och GSC™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Wi-Fi® är ett registrerat varumärke som tillhör Wi-Fi Alliance Corporation. Mac® är ett registrerat varumärke som tillhör Apple Computer, Inc. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. microSD® och microSDHC-logotypen är varumärken som tillhör SD-3C, LLC. Övriga varumärken och varunamn tillhör sina respektive ägare.

NMEA® är ett registrerat varumärke som tillhör National Marine Electronics Association. NMEA 2000® och NMEA 2000 logotypen är registrerade varumärken som tillhör National Marine Electronics Association.

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

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Översikt över enheten	1
Batteriinformation	1
Installera AA-batterier	1
Installera ett NiMH-batteri	1
Slå på enheten	2
Hemskärm	2
Använda pekskärmen	2
Låsa pekskärmen	2
Söka satellitsignaler	2
Anslutna funktioner	2
Krav för anslutna funktioner	3
Ansluta till ett trådlöst nätverk	3
Konfigurera Wi-Fi anslutning	3
Para ihop din smartphone	3
Visa widgetar	3
Connect IQ funktioner	3
Hämta Connect IQ funktioner	3
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn	3
Aktiviteter	3
Välja en aktivitet	4
Visa aktivitetsdatasidorna	4
Spela in aktivitet	4
Skapa en ny aktivitet	4
Redigera ett aktivitetsnamn	4
Redigera en aktivitetsikon	4
Pausa en aktivitet	4
Anpassa aktivitetsloggen	4
Spara aktuell aktivitet	4
Spara en plats på en aktivitet	4
Ändra utdataformat	4
Visa aktivitetsinformation	5
Visa höjdprofil för en aktivitet	5
Ändra färg för ett aktivitetsspår	5
Rensa aktuell aktivitet	5
Ta bort en aktivitet	5
Ta bort aktivitetshistorik	5
Spår	5
Anpassa spåregistret	5
Spara aktuellt spår	5
Markera en position på ett spår	5
Visa spårinformation	5
Visa höjdprofil för ett spår	5
Ta bort spårningshistorik	5
Geocacher	5
Registrera din enhet på Geocaching.com	5
Ansluta till Geocaching.com	5
Geocachesökningar	6
Söka efter en geocache	6
Söka efter geocacher på kartan	6
Navigera till en geocache	6
Använda Tips och ledtrådar för att hitta en geocache	6
Logga ett försök	6
Filtrera geocachelistan	6
Spara ett skräddarsytt geocachefilter	6
Redigera ett skräddarsytt geocachefilter	6
Använda ett anpassat filter i en geocachelista	6
Hämta geocacher med en dator	6
chirp	7
Aktivera chirp sökning	7
Hitta en geocache med en chirp	7
Ta bort live geocachedata från enheten	7
Ta bort enhetsregistreringen från Geocaching.com	7

Navigering	7
Navigera till en destination	7
Avbryta navigering	7
Navigera med kartan	7
Navigera med TracBack®	7
Söka efter en position nära en annan position	7
Kartor som tillval	7
Söka en adress	7
Navigera med kompassen	7
Kalibrera kompassen	7
Kurspekare	8
Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord)	8
Navigera med Kurs mot mål	8
Höjdprofil	8
Navigera till en punkt på höjdprofilen	8
Ändra plottyp (höjdprofil)	8
Återställa höjdprofilen	8
Kalibrera den barometrisk höjdmätaren	8
Waypoints	8
Skapa en waypoint	8
Söka efter en waypoint	8
Redigera en waypoint	9
Ta bort en waypoint	9
Öka träffsäkerheten för en waypointposition	9
Beräkna en waypoint	9
Rutter	9
Skapa en rutt med Ruttplanerare	9
Skapa en rutt med hjälp av kartan	9
Redigera namnet på en rutt	9
Redigera en rutt	9
Visa en rutt på kartan	9
Ta bort en rutt	9
Visa aktiv rutt	9
Vända en rutt	9
Visa höjdprofil för en rutt	9
Garmin Adventures	10
Skicka filer till och från BaseCamp	10
Skapa ett äventyr	10
Starta ett äventyr	10
Kamera och fotografering	10
Fotografera	10
Tillämpningar	10
Sända och ta emot data trådlöst	10
Ställa in positionslarm	10
Beräkna ett områdes storlek	10
Visa kalender och almanacka	10
Visa väderförhållanden och prognoser	10
Ställa in larm	11
Starta nedräkningstimern	11
Öppna stoppuret	11
Satellitsida	11
Ändra satellitvisning	11
Stänga av GPS	11
Simulera en position	11
Styra en VIRB® actionkamera	11
Telefonaviseringar	11
Dölja aviseringar	11
Träning	11
Historik	11
Visa aktivitetshistorik	11
Ta bort en aktivitet från historiken	11
Använda Garmin Connect	11
Träningstillbehör som tillval	11

Om pulszoner	12	Bilagor	17
Träningsmål	12	tempe™	17
Ställa in dina pulszoner	12	Datafält	17
Anpassa enheten	12	Beräkning av pulszon	19
Anpassa knapparna	12	Index	20
Justera bakgrundsbelysningens ljusstyrka	12		
Ställa in pekskärmens känslighet	12		
Rotera skärmen	12		
Skärminställningar	12		
Konfigurera kartorna	12		
Kartinställningar	12		
Avancerade kartinställningar	13		
Anpassade datafält och inforutor	13		
Aktivera kartans datafält	13		
Anpassa datafälten	13		
Anpassa inforutor	13		
Anpassa datasidorna	13		
Anpassa programlådan	13		
Lägga till en genväg på huvudmenyn	13		
Skapa genväg	13		
Systeminställningar	13		
Satellitinställningar	13		
GPS och GLONASS	14		
Utseendeinställningar	14		
Ställa in enhetssignaler	14		
Ruttinställningar	14		
Riktninginställningar	14		
Höjdmätarinställningar	14		
Inställningar för positionsformat	14		
Ändra måttenheterna	14		
Tidsinställningar	14		
Geocacheinställningar	14		
ANT+ sensorinställningar	15		
Träningsinställningar	15		
Ställa in din användarprofil för träning	15		
Markera varv enligt distans	15		
Marina inställningar	15		
Ställa in marina larm	15		
Återställa data och inställningar	15		
Återställa standardinställningarna för specifika inställningar	15		
Återställa standardinställningarna för specifika sidor	15		
Återställa alla standardinställningar	15		
Ställa in hemskärmen i klassiskt läge	15		
Enhetsinformation	15		
Produktuppdateringar	15		
Konfigurera Garmin Express	15		
Mer information	16		
Registrera enheten	16		
Fästa karbinhaken	16		
Skötsel av enheten	16		
Rengöra enheten	16		
Rengöra pekskärmen	16		
Nedsänkning i vatten	16		
Datahantering	16		
Filtyper	16		
Installera ett minneskort	16		
Ansluta enheten till en dator	16		
Överföra filer till enheten	16		
Ta bort filer	17		
Koppla bort USB-kabeln	17		
Felsökning	17		
Starta om enheten	17		
Visa enhetsinformation	17		
Specifikationer	17		

Introduktion

⚠ VARNING

I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

Översikt över enheten



①	Kameraobjektiv (ej tillgänglig på alla modeller)
②	Ström-, meny-, program- och belysningsknapp
③	Batterilock med D-ring
④	Användarknapp (<i>Anpassa knapparna</i> , sidan 12)
⑤	microSD® kortplats (under batteriluckan)
⑥	Mini-USB-port (under väderskyddet)

Batteriinformation

⚠ VARNING

Temperaturklassningen för enheten kan överskrida det användbara området för vissa batterier. Alkaliska batterier kan spricka vid höga temperaturer.

Använd inte vassa föremål när du tar ut batterier.

⚠ OBSERVERA

Kontakta din lokala återvinningscentral för korrekt återvinning av batterierna.

OBS!

Alkaliska batterier tappar en stor del av sin kapacitet vid låga temperaturer. Använd litiumbatterier när du använder enheten vid temperaturer under noll.

Maximera batteriets livslängd

Du kan förlänga batteriernas livslängd på flera olika sätt.

- Minska bakgrundsbelysningens ljusstyrka (*Justera bakgrundsbelysningens ljusstyrka*, sidan 12).
- Korta bakgrundsbelysningens tidsgräns (*Skärminställningar*, sidan 12).
- Använd batterisparläget (*Sätta på batterisparläget*, sidan 1).
- Minska kartritningshastigheten (*Konfigurera kartorna*, sidan 12).

Sätta på batterisparläget

Du kan använda batterisparläget till att förlänga batterilivslängden.

Från apprutan väljer du **Inställning > Display > Batterisparläge > På**.

I batterisparläget stängs skärmen av när tidsgränsen för bakgrundsbelysningen nås. Du kan välja för att återgå till skärmen.

Långtidsförvaring

När du inte planerar att använda enheten flera månader tar du ut batterierna. Lagrade data går inte förlorade när batterierna tas bort.

Installera AA-batterier

Istället för NiMH-batteriet (tillval) (*Installera ett NiMH-batteri*, sidan 1) kan du använda två alkaliska, NiMH- eller litiumbatterier. Det är praktiskt när du är ute på en vandringsled och inte har möjlighet att ladda NiMH-batterierna. Använd NiMH- eller litiumbatterier för bästa resultat.

Obs! Alkaliska standardbatterier rekommenderas ej för Oregon 750-modeller vid användning av kamerafunktionen.

- 1 Vrid D-ringen moturs och dra uppåt för att avlägsna skyddet.
- 2 Sätt i två AA-batterier med rätt polriktning.



- 3 Sätt tillbaka batteriluckan och vrid D-ringen medurs.
- 4 Håll ned .
- 5 Välj **Inställning > System > AA-batterityp**.
- 6 Välj **Alkaliska, Litium, NiMH** eller **Förladdat NiMH-batteri**.

Batteriinformation

⚠ VARNING

Temperaturklassningen för enheten kan överskrida det användbara området för vissa batterier. Alkaliska batterier kan spricka vid höga temperaturer.

Använd inte vassa föremål när du tar ut batterier.

⚠ OBSERVERA

Kontakta din lokala återvinningscentral för korrekt återvinning av batterierna.

OBS!

Alkaliska batterier tappar en stor del av sin kapacitet vid låga temperaturer. Använd litiumbatterier när du använder enheten vid temperaturer under noll.

Installera ett NiMH-batteri

Enheten kan användas med ett NiMH-batteri (tillval) eller två AA-batterier (*Installera AA-batterier*, sidan 1).

- 1 Vrid D-ringen moturs och dra uppåt för att avlägsna skyddet.
- 2 Ta fram batteriet ①.



- 3 Sätt i batterierna i rätt polriktning.
- 4 Tryck försiktigt batteriet på plats.
- 5 Sätt tillbaka batteriluckan och vrid D-ringen medurs.

Ladda batteriet

OBS!

Förhindra korrosion genom att torka av USB-porten, väderskyddet och det omgivande området noggrant innan du laddar eller ansluter enheten till en dator.

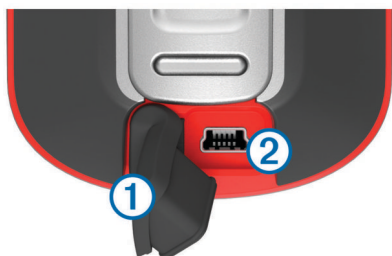
Försök inte använda enheten för att ladda ett batteri som inte tillhandahållits av Garmin®. Om du försöker ladda ett batteri som inte tillhandahållits av Garmin kan enheten skadas och garantin bli ogiltig.

Innan du kan ansluta USB-kabelns raka kontakt till enheten kan du behöva ta bort monterade extratillbehör.

Obs! Det går inte att ladda enheten utanför det godkända temperaturintervallet (*Specifikationer, sidan 17*).

Du kan ladda batteriet med ett standardvägguttag eller en USB-port på datorn.

- 1 Lyft upp väderskyddet ① från USB-porten ②.



- 2 Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till USB-porten på din enhet.
- 3 Anslut den större änden av USB-kabeln till nätadaptern eller till en USB-port på datorn.
- 4 Om det behövs ansluter du nätadaptern till ett vanligt vägguttag.
När du ansluter enheten till en strömkälla slås den på.
- 5 Ladda batteriet helt.

TIPS: Om du vill visa batterimätaren sveper du nedåt från överkanten av skärmen.

Spara energi medan du laddar enheten

Du kan stänga av enhetens funktioner medan laddningen pågår.

- 1 Anslut enheten till en extern strömkälla.
- 2 Håll in strömknappen tills skärmen stängs av.
Enhetsen ändras till ett batteriladdningsläge med låg strömförbrukning och batterimätaren visas.
- 3 Ladda enheten helt.

Slå på enheten

Håll ned

Hemskärm



①	Välj för att visa aktivitetsdataskärmar eller spela in en aktivitet.
②	Välj för att öppna programlådan.
③	Svep åt vänster eller höger för att bläddra igenom aktivitetstyperna. Svep åt vänster eller höger under en aktivitet för att bläddra genom sidorna för aktiviteten. Svep nedåt för att visa widgetarna och batterimätaren.
④	Välj för att söka efter en destination.
⑤	Välj för att öppna Connect IQ™ appar.
⑥	Välj för att ändra enhetens inställningar och inställningar för den visade aktiviteten.

Använda pekskärmen

- Välj ett objekt genom att trycka på skärmen.
- Gör ett pekskämsval i taget.
- Välj för att spara ändringar och stänga sidan.
- Välj för att återgå till föregående sida.
- Välj för att gå tillbaka till huvudmenyn.
- Välj om du vill visa specifika menyalternativ för den sida som du visar.

Låsa pekskärmen

Lås skärmen för att förhindra oavsiktliga nedtryckningar på skärmen.

Välj > .

Låsa upp pekskärmen

Välj > .

Söka satellitsignaler

Innan du kan använda GPS-navigeringsfunktionerna, måste du få satellitmottagning. Det kan vara så att enheten behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler. Det kan ta 30–60 sekunder att söka efter satellitsignaler.

- 1 Dra nedåt för att visa statuswidgeten.
- 2 Vänta tills GPS-indikatorstaplarna blir gröna.

Anslutna funktioner

Det finns anslutna funktioner för Oregon 700 enheten när du ansluter enheten till en kompatibel smartphone med trådlös Bluetooth® teknik. För vissa funktioner kan du behöva installera Garmin Connect™ Mobile appen på din anslutna smartphone. Mer information finns på www.garmin.com/apps. Vissa funktioner är också tillgängliga när du ansluter enheten till ett trådlöst nätverk.

Telefonaviseringar: Visar telefonaviseringar och meddelanden på din Oregon 700 enhet.

LiveTrack: Gör det möjligt för vänner och familj att följa dina tävlingar och träningsaktiviteter i realtid. Du kan bjuda in följare via e-post eller sociala medier så att de kan se dina realtidsdata på en Garmin Connect spårningssida.

Aktivitetsöverföringar till Garmin Connect: Skickar automatiskt aktiviteten till ditt Garmin Connect konto så snart du har slutat registrera aktiviteten.

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

Programvaruuppdateringar: Ger dig möjlighet att uppdatera enhetens programvara.

EPO-hämtningar: Här kan du hämta en utökad förutsägelsefil för att snabbt hitta GPS-satelliter och minska tiden det tar att beräkna din position.

Geocachedata live: Tillhandahåller kostnadsfria och prenumerationsbaserade tjänster för att visa geocachedata live från www.geocaching.com.

Väder: Du kan visa aktuella väderförhållanden och väderprognoser. Du kan även redigera väderradar på kartan.

Krav för anslutna funktioner

För vissa funktioner krävs en telefon eller en särskild app på din smartphone.

Funktion	Ansluten till en ihopparad smartphone med Garmin Connect Mobile appen	Ansluten till ett Wi-Fi ¹ nätverk
Aktivitetsöverföringar till Garmin Connect	Ja	Ja
Programvaruuppdateringar	Ja	Ja
EPO-hämtningar	Ja	Ja
Geocachedata live	Ja	Ja
Väder	Ja	Ja
Telefonviseringar	Ja ¹	Nej
Connect IQ	Ja	Nej
LiveTrack	Ja	Nej

Ansluta till ett trådlöst nätverk

- 1 I programlådan väljer du **Inställning > Wi-Fi**.
- 2 Om det behövs väljer du omkopplaren för att aktivera Wi-Fi teknik.
- 3 Välj **Lägg till nätverk**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - För att välja ett allmänt trådlöst nätverk markerar du ett trådlöst nätverk i listan och anger lösenordet om det behövs.
 - För att välja ett icke-allmänt trådlöst nätverk väljer du **+** och anger nätverkets SSID och lösenord.

Enheten lagrar nätverksinformationen och ansluter automatiskt när du kommer tillbaka till den här platsen.

Konfigurera Wi-Fi anslutning

Innan du kan använda Wi-Fi funktionerna måste du konfigurera Wi-Fi anslutningen med hjälp av Garmin Express™ programmet.

- 1 Gå till garmin.com/express och hämta Garmin Express programmet.
- 2 Välj enheten.
- 3 Välj **Verktyg > Hjälpprogram**.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen för att konfigurera Wi-Fi anslutning med Garmin Express programmet.

Para ihop din smartphone

- 1 Gå till www.garmin.com/intosports/apps och hämta Garmin Connect Mobile appen till din smartphone.

- 2 Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.
- 3 I programlådan på enheten väljer du **Inställning > Bluetooth** och följer anvisningarna på skärmen.
- 4 Öppna mobilappen Garmin Connect på telefonen och följ anvisningarna på skärmen för att ansluta en enhet.
Instruktionerna visas vid den första konfigurationen eller så hittar du dem i hjälpen i Garmin Connect Mobile appen.
Telefonmeddelanden kräver en kompatibel smartphone utrustad med Bluetooth teknik. Information om kompatibilitet finns på garmin.com/ble.

Visa widgetar

Enheten är förladdad med en widget som visar status för dina kontakter och annan information. Ytterligare widgetar kan läggas till från Connect IQ appen (**Connect IQ funktioner, sidan 3**).

- 1 Svep neråt från den övre delen av skärmen.
- 2 Välj ◀ eller ▶ för att visa fler widgetar.
- 3 Välj ↶ för att återgå till föregående sida.

Connect IQ funktioner

Du kan lägga till Connect IQ funktioner till enheten från Garmin och andra leverantörer med hjälp av Connect IQ Mobile appen. Du kan anpassa enheten med datafält, widgetar och appar.

Datafält: Gör att du kan hämta nya datafält som presenterar sensor-, aktivitets- och historikdata på nya sätt. Du kan lägga till Connect IQ datafält i inbyggda funktioner och sidor.

Widgets: Ger snabb information, bland annat sensordata och aviseringar.

Appar: Lägger till interaktiva funktioner i enheter, till exempel nya utomhus- och träningsaktivitetstyper.

Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop Oregon 700 enheten med din smartphone. (**Para ihop din smartphone, sidan 3**).

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

Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till apps.garmin.com och logga in.
- 3 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Aktiviteter

Enheten kan användas för inomhus-, utomhus-, idrotts- och träningsaktiviteter. När du startar en aktivitet visar och registrerar enheten sensordata. Du kan spara aktiviteter och dela dem med andra Garmin Connect användare.

Du kan även lägga till aktiviteter och appar för Connect IQ på enheten med hjälp av appen Connect IQ Mobile (**Connect IQ funktioner, sidan 3**).

När du använder en aktivitet och ändrar vissa inställningar för datafält eller måttenheter sparas de automatiskt som en del av den aktuella aktiviteten. Dessa inställningar laddas automatiskt nästa gång du växlar läge till den aktiviteten.

Enheten innehåller flera förinstallerade aktiviteter med inställningar som konfigurerats för den aktiviteten. Du kan anpassa inställningarna för varje förladdad aktivitet och du kan skapa nya anpassade aktiviteter.

¹ Enheten tar emot telefonviseringar från en ihopparad iOS® telefon direkt och via Garmin Connect appen på en Android™ telefon.

Välja en aktivitet

Enhetens inställningar och datasidorna skiljer sig för varje aktivitet.

Dra med fingret åt höger eller vänster på hemskärmen.

Enheten visar aktivitetens namn och ikon och laddar inställningarna för den visade aktiviteten.

Visa aktivitetsdatasidorna

Du kan visa aktivitetsdataskärmar utan att spela in en aktivitet.

- 1 På hemskärmen sveper du åt vänster eller höger för att välja en aktivitet.
- 2 Välj aktivitetsikonen.
Standarddataskärmen för aktiviteten visas.
- 3 Dra med fingret åt vänster eller höger för att visa fler datasidor (valfritt).
- 4 Dra uppåt från den nedre delen av skärmen och välj  för att återgå till hemskärmen.

Spela in aktivitet

Du kan spela in en aktivitet, inklusive spåret och sensordata. Om enheten är ansluten till en smartphone som kör Garmin Connect Mobile appen överförs inspelade aktiviteter automatiskt till ditt Garmin Connect konto.

- 1 På hemskärmen sveper du åt vänster eller höger för att välja en aktivitet.
- 2 Välj aktivitetsikonen.
Standarddataskärmen för aktiviteten visas.
- 3 Dra uppåt från den nedre delen av skärmen och välj **Start**.
TIPS: Om du vill spela in GPS-data i dina aktiviteter bör du vänta tills GPS-signalstaplarna lyser gröna innan du startar aktiviteten.
- 4 Dra uppåt från den nedre delen av skärmen när du har avslutat din aktivitet och välj **Stoppa**.
Sidan med sammanfattade data visas.
- 5 Bläddra vertikalt för att se alla data (valfritt).
TIPS: Du kan välja namnet på en aktivitet för att ändra det.
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spara aktiviteten.
 - För att ta bort aktiviteten väljer du .

Skapa en ny aktivitet

Om ingen av de förinstallerade aktiviteterna passar behoven hos din aktivitet eller resa kan du skapa en anpassad aktivitet med egna unika inställningar och datafält.

- 1 I programlädan väljer du **Inställning > Aktiviteter > Skapa en aktivitet**.
- 2 Anpassa dina inställningar och datafält.

Redigera ett aktivitetsnamn

Du kan anpassa namnet på en aktivitet.

- 1 I programlädan väljer du **Inställning > Aktiviteter**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Ändra namn**.
- 4 Ange det nya namnet.

Redigera en aktivitetsikon

Du kan anpassa ikonerna som visas på aktivitetssidan.

- 1 I programlädan väljer du **Inställning > Aktiviteter**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Ändra ikon**.
- 4 Välj en ikon.

Pausa en aktivitet

- 1 Svep neråt från den övre delen av skärmen.
- 2 Välj **Aktuellt spår** spår.
- 3 Välj .

Anpassa aktivitetsloggen

Du kan anpassa hur du vill att enheten ska visa och spela in aktiviteter.

- 1 I programlädan väljer du **Aktivitetshistorik > Aktuell aktivitet > **.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Ändra färg på aktiviteten på kartan genom att välja **Färg**.
 - Visa en linje på kartan som anger din aktivitet genom att välja **Visa på karta**.
- 3 Välj  > **Ställ in aktiviteter > Inspelningsläge**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Auto** för att spela in aktiviteten i variabel takt och skapa en optimal återgivning.
 - Välj **Distans** för att spela in aktiviteter på ett visst avstånd.
 - Välj **Tid** för att spela in aktiviteter vid en viss tid.
- 5 Välj **Intervall**.
- 6 Slutför en åtgärd:
 - Om du valt **Auto** som **Inspelningsläge** väljer du ett alternativ för att spela in aktiviteter mer eller mindre ofta.
Obs! Om du använder intervallet **Oftast** får du mest aktivitetsinformation, men enhetens minne fylls fortare.
 - Om du valt **Distans** eller **Tid** som **Inspelningsläge** anger du ett värde och väljer sedan .

Spara aktuell aktivitet

- 1 I programlädan väljer du **Aktivitetshistorik > Aktuell aktivitet**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj  om du vill spara hela aktiviteten.
 - Välj  > **Spara del** och välj en del.

Spara en plats på en aktivitet

- 1 Från apprutan väljer du **Aktivitetshistorik**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj .
- 4 Välj en plats på aktiviteten.
- 5 Välj platsinformationen högst upp på kartan.
Information om platsen visas.
- 6 Välj  > **OK**.

Ändra utdataformat

Som standard registreras träningsaktiviteter, som långfärdscyklingsaktiviteter, som .fit-filer. Om du vill registrera .gpx-filer för dina träningsaktiviteter måste du anpassa utdataformatet.

- 1 I programlädan väljer du **Inställning > Spela in > Avancerade inställn. > Utdataformat**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - För att spela in din aktivitet med träningsinformation som är anpassad för Garmin Connect och kan användas för navigering väljer du **Aktiviteter (FIT)**.
 - Välj **Spår (GPX/FIT)** för att spela in din aktivitet både som ett vanligt spår som kan visas på kartan och användas vid navigering och som en aktivitet med träningsinformation.

Visa aktivitetsinformation

- 1 Från apprutan väljer du **Aktivitetshistorik**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj .
I början och slutet av spåret finns en markeringsflagga.
- 4 Välj informationsfältet högst upp på skärmen.
Information om aktiviteten visas.

Visa höjdprofil för en aktivitet

- 1 Från apprutan väljer du **Aktivitetshistorik**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj .

Ändra färg för ett aktivitetsspår

Du kan ändra färg för en aktivitet så att den syns bättre på kartan eller för att jämföra den med en annan aktivitet.

- 1 Från apprutan väljer du **Aktivitetshistorik**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Färg**.
- 4 Välj en färg.

Rensa aktuell aktivitet

- 1 På skärmen för aktuella aktivitetsdata drar du uppåt från den nedre delen av skärmen.
- 2 Välj **Stoppa** >  > **Rensa**.

Ta bort en aktivitet

Obs! Det går inte att ta bort aktiva aktiviteter.

- 1 Från apprutan väljer du **Inställning** > **Aktiviteter**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj **Ta bort**.

Ta bort aktivitetshistorik

- 1 I programlådan väljer du **Aktivitetshistorik**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj  > **Ta bort**.

Spår

Ett spår är en .gpx-fil av din inspelade väg. Du kan anpassa, använda och arkivera spår med spårhanteraren.

Anpassa spårregistret

Du kan anpassa hur ditt aktuella spår visas och registreras samt spårloggar för aktiviteter på enheten.

- 1 I programlådan väljer du **Spårhanterare** > **Aktuellt spår** > .
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra färg på aktiviteten på kartan väljer du **Färg**.
 - Om du vill visa en linje på kartan som anger ditt spår väljer du **Visa på karta**.
- 3 Välj  > **Ställ in aktiviteter** > **Inspelningsläge**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Auto** för att spela in aktiviteten i variabel takt och skapa en optimal återgivning.
 - Välj **Distans** för att spela in aktiviteter på ett visst avstånd.
 - Välj **Tid** för att spela in aktiviteter vid en viss tid.
- 5 Välj **Intervall**.
- 6 Slutför en åtgärd:

- Om du valt **Auto** som **Inspelningsläge** väljer du ett alternativ för att spela in aktiviteter mer eller mindre ofta.
Obs! Om du använder intervallet **Oftast** får du mest aktivitetsinformation, men enhetens minne fylls fortare.
- Om du valt **Distans** eller **Tid** i **Inspelningsläge** anger du ett värde och väljer .

Spara aktuellt spår

- 1 I programlådan väljer du **Spårhanterare** > **Aktuellt spår**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj  om du vill spara hela aktiviteten.
 - Välj  > **Spara del**, och välj en del.

Markera en position på ett spår

- 1 I programlådan väljer du **Spårhanterare**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj .
- 4 Välj en plats på aktiviteten.
- 5 Välj platsinformationen högst upp på kartan.
Information om platsen visas.
- 6 Välj  > **OK**.

Visa spårinformation

- 1 I programlådan väljer du **Spårhanterare**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj .
I början och slutet av spåret finns en markeringsflagga.
- 4 Välj informationsfältet högst upp på skärmen.
Information om aktiviteten visas.

Visa höjdprofil för ett spår

- 1 I programlådan väljer du **Spårhanterare**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj .

Ta bort spårningshistorik

- 1 I programlådan väljer du **Spårhanterare**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj  > **Ta bort**.

Geocacher

Geocaching är en skattjakt där spelarna gömmer eller letar efter dolda cacher med hjälp av ledtrådar och GPS-koordinater.

Registrera din enhet på Geocaching.com

Du kan registrera din enhet på www.geocaching.com och söka efter en lista över närliggande geocacher eller söka information i realtid om miljontals geocacher.

- 1 Anslut till ett trådlöst nätverk (*Anslut till ett trådlöst nätverk, sidan 3*) eller till Garmin Connect appen (*Para ihop din smartphone, sidan 3*).
- 2 I programlådan väljer du **Inställning** > **Geocaching** > **Registrera enheten**.
En aktiveringskod visas.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.
- 4 Välj **Bekräfta registrering**.

Ansluta till Geocaching.com

När du har registrerat dig kan du visa geocacher från www.geocaching.com på enheten när den är ansluten trådlöst.

- Anslut till appen Garmin Connect.
- Anslut till ett Wi-Fi nätverk.

Geocachesökningar

Du kan söka efter de geocacher som har lästs in på enheten. Om du är ansluten till www.geocaching.com kan du söka efter livegeocachedata och hämta geocacher.

Obs! Du kan hämta detaljerad information om mer än tre geocacher per dag med ett premium-medlemskap. Gå till www.geocaching.com om du vill ha mer information.

Söka efter en geocache

- 1 I programlådan väljer du **Geocaching**.
- 2 Välj  > Q.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill söka efter geocacher på enheten efter namn väljer du **Sök stavning** och anger en sökterm.
 - Om du vill söka efter geocacher nära dig eller nära en annan plats väljer du **Sök nära** och väljer en plats.
Om du är ansluten till www.geocaching.com innehåller sökresultatet livegeocachedata som har hämtats med hjälp av **Hämta GC Live**.
 - Om du vill söka efter livegeocacher med hjälp av koder väljer du **Hämta GC Live** > **GC-kod** och anger geocachekoden.
Du kan använda den här funktionen till att hämta geocacher som du känner till geocachekoden för från www.geocaching.com.
- 4 Om du vill filtrera sökresultatet väljer du ▼.
- 5 Välj en geocache.
Geocachedetaljer visas. Om du valde en livegeocache och är ansluten hämtas alla geocachedetaljer till det interna minnet.

Söka efter geocacher på kartan

- 1 I programlådan väljer du **Geocaching**.
- 2 Välj .
- Om du är ansluten till www.geocaching.com kan du uppdatera livegeocacher nära dig på kartan genom att välja .
- 3 Om du vill filtrera resultatet väljer du ▼.
- 4 Välj en geocache.
Geocachedetaljer visas. Om du valde en livegeocache och är ansluten hämtas alla geocachedetaljer till det interna minnet.

Navigera till en geocache

- 1 Sök efter en geocache.
- 2 I geocachedetaljerna väljer du **Kör**.
- 3 Navigera med hjälp av kartan (*Navigera med kartan, sidan 7*) eller kompassen (*Navigera med kompassen, sidan 7*).
- 4 När du närmar dig geocacheplatsen kan du använda tips och ledtrådar för att hitta den gömda cachen (*Använda Tips och ledtrådar för att hitta en geocache, sidan 6*).

Använda Tips och ledtrådar för att hitta en geocache

Du kan använda tips eller ledtrådar, t.ex. en beskrivning eller koordinater, för att få hjälp att hitta en geocache.

- 1 När du navigerar till en geocache väljer du geocachenamnet.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill visa detaljer om geocachen väljer du **Beskrivning**.
 - Om du vill visa en ledtråd om en geocacheplats väljer du **Ledtråd**.
 - Om du vill visa koordinaterna för latitud och longitud för en geocache väljer du **Koordinater**.
 - Om du vill visa feedback om aktuell geocache från föregående sökare väljer du **Loggar**.

- Om du vill aktivera chirp™ sökning väljer du **chirp**.

Logga ett försök

När du har försökt att hitta en geocache kan du logga dina resultat.

- 1 När du navigerar till en geocache från programlådan väljer du **Geocaching** > **Logg**.
- 2 Välj **Hittad**, **Hittade ej**, **Reparation krävs** eller **Ej prövad**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill börja navigera till nästa geocache som finns närmast väljer du **Sök nästa närmaste**.
 - Om du vill avsluta loggningen väljer du **Klar**.
 - Mata in en kommentar om hur man letar efter cachen eller om själva cachen genom att välja **Redigera kommentar**. Ange en kommentar och välj ✓.

Om du är ansluten till www.geocaching.com överförs loggen till www.geocaching.com-konto automatiskt.

Filtrera geocachelistan

Du kan filtrera din geocachelista utifrån olika parametrar, till exempel svårighetsgrad.

- 1 I programlådan väljer du **Geocaching** > ▼.
- 2 Välj ett eller flera alternativ att filtrera:
 - Om du vill filtrera efter en geocachekategori, t.ex. pussel eller händelse, väljer du **Typ**.
 - Om du vill filtrera efter den fysiska storleken på geocachebehållaren väljer du **Cachestorlek**.
 - Om du vill filtrera efter geocacher med statusen **Ej prövad**, **Hittade ej** eller **Hittad** väljer du **Status**.
 - Om du vill filtrera efter GPX-filen, realtidsdata eller Pocket Queries som du har hämtat väljer du **Geocachefiler**.
 - Om du vill filtrera efter svårighetsgraden för att hitta geocachen, eller svårigheter i terrängen, använder du skjutreglagen för att justera svårighetsgraderna.
- 3 Välj .

Spara ett skräddarsytt geocachefilter

Du kan skapa och spara anpassade filter för geocacher utifrån specifika faktorer.

- 1 I programlådan väljer du **Inställning** > **Geocaching** > **Filter-inställningar** > **Skapa filter**.
 - 2 Välj objekt att filtrera.
 - 3 Välj .
- Som standard sparas det nya filtret automatiskt som Filter följt av ett nummer. Exempelvis Filter 2. Du kan redigera geocachefilter för att ändra namnet (*Redigera ett skräddarsytt geocachefilter, sidan 6*).

Redigera ett skräddarsytt geocachefilter

- 1 I programlådan väljer du **Inställning** > **Geocaching** > **Filter-inställningar**.
- 2 Välj ett filter.
- 3 Välj ett alternativ som du vill redigera.

Använda ett anpassat filter i en geocachelista

När filtret har skapats kan du använda det i geocachelistan.

- 1 I programlådan väljer du **Geocaching** > ▼ > .
- 2 Välj ett filter.

Hämta geocacher med en dator

Du kan läsa in geocacher manuellt på enheten via en dator (*Överföra filer till enheten, sidan 16*). Du kan placera geocachefilerna i en GPX-fil och importera dem till GPX-mappen på enheten. Med ett Premium-medlemskap på www.geocaching.com

kan du använda funktionen "pocket query" för att läsa in många geocacher på din enhet som en enda GPX-fil.

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till www.geocaching.com.
- 3 Skapa ett konto om du ännu inte har ett.
- 4 Logga in.
- 5 Följ instruktionerna på geocaching.com för att hitta och hämta geocacher till enheten.

chirp

En chirp är ett litet Garmin tillbehör som programmeras och lämnas i en geocache. Du kan använda enheten till att hitta en chirp i en geocache. Mer information om chirp finns i *chirp användarhandboken* på www.garmin.com.

Aktivera chirp sökning

- 1 I programlådan väljer du **Inställning > Geocaching**.
- 2 Välj **chirp™-sökning > På**.

Hitta en geocache med en chirp

- 1 Med chirp sökning aktiverad navigerar du till en geocache. När du är mindre än ca 10 m (33 fot) från geocachen som innehåller en chirp visas detaljer om chirp.
- 2 Välj **Visa detaljer**.
- 3 Om det behövs väljer du **Kör** för att navigera till nästa steg i geocachen.

Ta bort live geocachedata från enheten

Du kan ta bort live geocachedata för att endast visa geocacher laddas manuellt på enheten med hjälp av en dator.

I programlådan väljer du **Inställning > Geocaching > Geocaching Live > Ta bort realtidsdata**.

Live geocachingdata tas bort från enheten och visas inte längre i geocachelistan.

Ta bort enhetsregistreringen från Geocaching.com

Om du ändrar ägare till din enhet kan du ta bort enhetsregistreringen från geocaching.com.

I programlådan väljer du **Inställning > Geocaching > Geocaching Live > Avregistrera enheten**.

Navigering

Du kan navigera längs rutter och spår till waypointer, geocacher och sparade platser på enheten. Med hjälp av kartan eller kompassen kan du navigera till din destination.

Navigera till en destination

- 1 På hemskärmen väljer du **Q**.
- 2 Välj en kategori.
- 3 Välj en destination.
- 4 Välj **Kör**.
Kartan öppnas och rutten markeras som en röd linje.
- 5 Du kan navigera med hjälp av kartan (*Navigera med kartan, sidan 7*) eller kompassen (*Navigera med kompassen, sidan 7*).

Avbryta navigering

- 1 På kartan eller kompassen drar du uppåt från den nedre delen av skärmen.
- 2 Välj **≡ > Stoppa navigering**.

Navigera med kartan

- 1 Börja navigera mot en destination (*Navigera till en destination, sidan 7*).
- 2 I programlådan väljer du **Karta**.
En blå triangel visar din plats på kartan. När du färdas förflyttar sig den blå triangeln och lämnar ett spårregister (ett spår) efter sig.
- 3 Slutför en eller flera av följande åtgärder:
 - Om du vill visa andra delar av kartan väljer du  och drar.
 - Välj **+** och **-** för att zooma in och ut på kartan.
 - Välj en plats på kartan (markeras med ett stift) och gå till informationsfältet högst upp på skärmen för att visa information om den valda platsen.

Navigera med TracBack®

Medan du navigerar kan du navigera tillbaka till början av din aktivitet. Det är praktiskt när du behöver ta dig tillbaka till lägret eller huvudleden.

- 1 I programlådan väljer du **Aktivitetshistorik > Aktuell aktivitet >  > TracBack**.
Kartan visar rutten med en röd linje, startpunkt och slutpunkt.
- 2 Navigera med hjälp av kartan eller kompassen.

Söka efter en position nära en annan position

- 1 Välj **Q > ≡ > Sök nära** på en aktivitetsskärm.
- 2 Välj ett alternativ.
- 3 Välj en plats.

Kartor som tillval

Du kan använda ytterligare kartor på enheten, som satellitbilder för BirdsEye, City Navigator® och detaljerade kartor för Garmin HuntView™ Plus. Detaljerade kartor kan innehålla fler intressanta platser, t.ex. restauranger eller marina tjänster. Om du vill ha mer information går du till buy.garmin.com eller kontaktar en återförsäljare av Garmin.

Söka en adress

Innan du kan söka efter adresser måste du läsa in kartor (tillval) med adressuppgifter på enheten (*Kartor som tillval, sidan 7*).

- 1 På hemskärmen väljer du **Q > Adresser**.
- 2 Ange land eller ett område vid behov.
- 3 Ange ort eller postnummer.
Obs! Alla kartdata har inte sökfunktion för postnummer.
- 4 Välj orten.
- 5 Ange husnumret.
- 6 Ange gatan.

Navigera med kompassen

När du navigerar till en destination, pekar  mot din destination oavsett i vilken riktning du rör dig.

- 1 Navigera mot en destination (*Navigera till en destination, sidan 7*).
- 2 I programlådan väljer du **Kompass**.
- 3 Vänd dig tills  pekar mot toppen av kompassen och fortsätt att förflytta dig i den riktningen mot destinationen.

Kalibrera kompassen

OBS!

Kalibrera den elektroniska kompassen utomhus. Stå inte nära objekt som påverkar magnetfält, t.ex. bilar, hus eller kraftledningar, eftersom det kan minska noggrannheten.

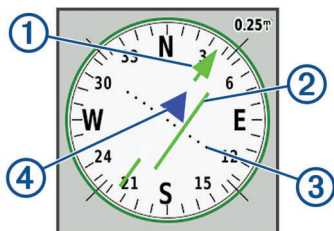
Din enhet kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering som standard. Om du upplever ett onormalt kompassbeteende, t.ex. efter att ha rört dig långa avstånd eller efter extrema temperaturändringar, kan du kalibrera kompassen manuellt.

- 1 I programlådan väljer du **Kompass**.
- 2 Välj > **Kalibrera kompass** > **Start**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Kurspekare

Kurspekaren är mest användbar när du navigerar till destinationen i en rak linje, till exempel när du navigerar på vatten. Den kan hjälpa dig att hitta tillbaka till kurslinjen när du avviker för att undvika hinder och andra faror.

Om du vill aktivera kurspekaren väljer du i programlådan **Inställning** > **Riktning** > **Gå till-linje/pekare** > **Kurs (CDI)**.



①	Kurslinjepekare. Anger riktningen för den önskade kurslinjen från startpunkten till nästa waypoint.
②	Kursavvikelseindikator (CDI). Anger platsen för önskad kurslinje i förhållande till din plats. Om CDI är inriktad med kurslinjepekaren är du på rätt kurs.
③	Kursavvikelsedistans. Prickarna anger distansen ur kurs. Distansen som representeras av varje punkt anges av skalan längst upp till höger.
④	Till-och-från-indikator. Anger om du är på väg till eller från nästa waypoint.

Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord)

Innan du kan spara man överbord-platser och navigera tillbaka till dem måste du lägga till Man överbord i programlådan ([Anpassa programlådan](#), sidan 13).

- 1 I programlådan väljer du **Man överbord** > **Start**.
Kartan öppnas och rutten till man överbord-platsen visas. Som standard visas rutten som en magentafärgad linje.
- 2 Navigera med hjälp av kartan ([Navigera med kartan](#), sidan 7) eller kompassen ([Navigera med kompassen](#), sidan 7).

Navigera med Kurs mot mål

Du kan peka med enheten mot ett avlägset objekt med kompassriktningen låst, projicera objektet som en waypoint och navigera med objektet som referenspunkt.

- 1 I programlådan väljer du **Kurs mot mål**.
- 2 Rikta enheten mot ett objekt.
- 3 Välj **Lås riktning** > **Ställ in kurs**.
- 4 Navigera med kompassen.

Höjdprofil

Som standard visar höjdprofilen höjden över tillryggalagd sträcka. Det övre diagrammet visar hela spåret och nedre diagrammet kan visa en del av spåret. Du kan peka på valfri punkt på något av diagrammen om du vill visa information om den punkten. Du kan anpassa höjdinställningarna ([Höjdmätarinställningar](#), sidan 14).

Navigera till en punkt på höjdprofilen

- 1 I programlådan väljer du **Höjdmätare**.

- 2 Välj en individuell punkt på profilen.
- 3 Välj .
- 4 Välj **Visa kartan**.
- 5 Navigera med hjälp av kartan ([Navigera med kartan](#), sidan 7) eller kompassen ([Navigera med kompassen](#), sidan 7).

Ändra plottyp (höjdprofil)

Du kan ändra höjdprofilen så att den visar tryck och höjd över tid eller över ett avstånd.

- 1 I programlådan väljer du **Höjdmätare**.
- 2 Välj > **Höjdmätarinställn.** > **Plottyp**.
- 3 Välj profiltyp.

Återställa höjdprofilen

- 1 I programlådan väljer du **Höjdmätare**.
- 2 Välj > **Nollställ** > **Radera akt. akt.** > **Rensa**.

Kalibrera den barometrisk höjdmätaren

Du kan kalibrera höjdmätaren manuellt om du känner till korrekt höjd och korrekt lufttryck.

- 1 Gå till en plats där höjden eller lufttrycket är känt.
- 2 I programlådan väljer du **Höjdmätare**.
- 3 Välj > **Höjdmätarinställn.** > **Kalibrera höjdmätare**.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Waypoints

Waypoints är positioner som du spelar in och sparar på din enhet. Waypoints kan markera var du befinner dig, vart du ska eller var du har varit. Du kan lägga till information om platsen, exempelvis namn, höjd och djup.

Du kan lägga till en .gpx-fil som innehåller waypoints genom att överföra filen till mappen GPX ([Överföra filer till enheten](#), sidan 16).

Skapa en waypoint

Du kan spara en plats som en waypoint.

- 1 Välj en aktivitet.
- 2 Välj .
- 3 Tryck på en plats på kartan.
- 4 Välj textrutan med information.
Granskningssidan öppnas.
- 5 Välj .
- Waypointen sparas automatiskt.
- 6 Välj **OK**.

Söka efter en waypoint

- 1 I programlådan väljer du **Waypointhanterare**.
- 2 Om det behövs väljer du för att begränsa sökningen.
- 3 Vid behov, välj ett alternativ:
 - Välj **Sök stavning** om du vill söka med hjälp av namnet på waypointen.
 - Välj **Välj symbol** om du vill söka med hjälp av waypointens symbol.
 - Välj **Sök nära** om du vill söka i närheten av en nyligen hittad plats, en annan waypoint, din aktuella plats eller en punkt på kartan.
 - Välj **Sortera** om du vill visa listan över waypoints utifrån närmast avstånd eller i alfabetisk ordning.
- 4 Välj en waypoint från listan.

Redigera en waypoint

- 1 I programlådan väljer du **Waypointhanterare**.
- 2 Välj en sparad waypoint.
- 3 Välj ett alternativ att redigera, t.ex. namnet.
- 4 Ange den nya informationen och välj ✓.

Ta bort en waypoint

- 1 I programlådan väljer du **Waypointhanterare**.
- 2 Välj en waypoint.
- 3 Välj ≡ > **Ta bort**.

Öka träffsäkerheten för en waypointposition

Du kan förfinas träffsäkerheten för en waypointposition genom att beräkna medelvärde av platsinformationen. Vid medelvärdesberäkning gör enheten flera GPS-avläsningar på samma plats och använder medelvärde för större noggrannhet.

- 1 I programlådan väljer du **Noggr. Waypoint**.
- 2 Välj en waypoint.
- 3 Förflytta dig till waypointplatsen.
- 4 Välj **Start**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.
- 6 När säkerhetsgradstapeln når 100 % väljer du **Spara**.

Du uppnår bäst resultat om du samlar fyra till åtta exempel för en waypoint och väntar minst 90 minuter mellan exemplen.

Beräkna en waypoint

Du kan spara waypointer genom att projicera avstånd och bäring från sparade waypointer till nya platser.

Om du till exempel vill navigera till en plats på andra sidan en flod eller bäck kan du projicera en waypoint från din aktuella plats till den observerade platsen och sedan navigera till den nya platsen när du har tagit dig över floden eller bäcken på en bättre plats.

- 1 I programlådan väljer du **Waypointhanterare**.
- 2 Välj en waypoint.
- 3 Välj ≡ > **Projektwaypoint**.
- 4 Ange bäringen och tryck på ✓.
- 5 Välj en måttenhet.
- 6 Ange avståndet och tryck på ✓.
- 7 Välj **Spara**.

Rutter

En rutt är en sekvens med waypoints eller platser som leder dig till din slutdestination.

Skapa en rutt med Ruttplanerare

En rutt kan bestå av många waypoints och ska innehålla minst en startpunkt och en destination.

- 1 I programlådan väljer du **Ruttplanerare > Skapa rutt > Välj första position**.
- 2 Välj en kategori.
- 3 Välj den första punkten på ruten.
- 4 Välj **Använd**.
- 5 Välj **Välj nästa punkt** för att lägga till fler punkter i ruten.
- 6 Välj ↩ för att spara ruten.

Skapa en rutt med hjälp av kartan

- 1 I programlådan väljer du **Ruttplanerare > Skapa rutt > Välj första position > Använd karta**.

- 2 Välj en punkt på kartan.
- 3 Välj **Använd**.
- 4 Flytta kartan och välj ytterligare punkter på kartan som ska läggas till i ruten.
- 5 Välj ↩.

Redigera namnet på en rutt

Du kan anpassa namnet på en rutt för att göra det unikt.

- 1 I programlådan väljer du **Ruttplanerare**.
- 2 Välj en rutt.
- 3 Välj **Ändra namn**.
- 4 Ange det nya namnet.

Redigera en rutt

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på punkterna i en rutt.

- 1 I programlådan väljer du **Ruttplanerare**.
- 2 Välj en rutt.
- 3 Välj **Ändra i rutt**.
- 4 Välj en punkt.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Visa punkten på kartan med **Granska**.
 - Om du vill ändra ordning på punkterna längs ruten väljer du **Flytta uppåt** eller **Flytta nedåt**.
 - Om du vill infoga ytterligare en punkt på ruten väljer du **Infoga**.
Den nya punkten infogas före den punkt du ändrar.
 - Ta bort punkter från ruten med **Ta bort**.
- 6 Välj ↩ för att spara ruten.

Visa en rutt på kartan

- 1 I programlådan väljer du **Ruttplanerare**.
- 2 Välj en rutt.
- 3 Välj **Visa kartan**.

Ta bort en rutt

- 1 I programlådan väljer du **Ruttplanerare**.
- 2 Välj en rutt.
- 3 Välj **Ta bort rutt?**.

Visa aktiv rutt

- 1 Medan du navigerar längs en rutt öppnar du programlådan och väljer **Aktiv rutt**.
- 2 Välj en punkt på ruten för att visa mer information.

Vända en rutt

Du kan växla start- och slutpunkt på ruten för att navigera efter ruten i omvänd ordning.

- 1 I programlådan väljer du **Ruttplanerare**.
- 2 Välj en rutt.
- 3 Välj **Vänd på rutt**.

Visa höjdprofil för en rutt

Höjdprofilen visar höjden för en rutt baserat på ruttinställningen. Om enheten är konfigurerad för direkt ruttdragning visar höjdprofilen rak höjddata mellan ruttpunkter. Om enheten är konfigurerad för terräng visar höjdprofilen höjden längs vägarna som ingår i ruten.

- 1 I programlådan väljer du **Ruttplanerare**.
- 2 Välj en rutt.

3 Välj Höjdprofil.

Garmin Adventures

Du kan gruppera relaterade objekt som äventyr. Du kan till exempel skapa ett äventyr för din senaste vandringstur. Äventyret kan innehålla spårloggen, bilder från vandringen och geocacher du sparat upp. Via BaseCamp™ kan du skapa och administrera dina äventyr.

Obs! BaseCamp är inte tillgänglig för alla modeller.

Skicka filer till och från BaseCamp

- 1 Öppna BaseCamp.
- 2 Anslut enheten till datorn.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Markera och dra ett objekt från en ansluten enhet till Min samling eller till en lista.
 - Välj ett objekt i Min samling eller en lista och dra det till en ansluten enhet.

Skapa ett äventyr

Innan du kan skapa ett äventyr och skicka det till din enhet måste du hämta BaseCamp till datorn och överföra ett spår från enheten till datorn (*Skicka filer till och från BaseCamp, sidan 10*).

- 1 Öppna BaseCamp.
- 2 Välj **Fil > Ny > Garmin-äventyr**.
- 3 Välj ett spår och välj sedan **Nästa**.
- 4 Om det behövs lägger du till objekt från BaseCamp.
- 5 Använd de obligatoriska fälten till att namnge och beskriva äventyret.
- 6 Om du vill byta äventyrets omslagsfoto väljer du **Ändra** och väljer sedan ett annat foto.
- 7 Välj **Slutför**.

Starta ett äventyr

Innan du kan skapa ett äventyr måste du skicka ett äventyr från BaseCamp till din enhet (*Skicka filer till och från BaseCamp, sidan 10*).

När du startar ett sparad äventyr följer enheten det sparade spåret och visar genvägar till relaterad information längs spåret, såsom foton och waypoints.

- 1 I programlådan väljer du **Äventyr**.
- 2 Välj ett äventyr.
- 3 Välj **Start**.

Kamera och fotografering

Du kan fotografera och spela in videor med enheten. Den geografiska platsen sparas automatiskt i bild- eller videoinformationen, om funktionen är aktiverad. Du kan navigera till platsen.

Fotografera

- 1 I programlådan väljer du **Kamera**.
- 2 Håll enheten horisontellt eller vertikalt för att ändra bildriktningen.
- 3 Om det behövs väljer du  om du vill sätta på blixten.

TIPS: Du kan välja Auto om du vill använda blixten bara när kameran upptäcker svagt ljus.
- 4 Använd om nödvändigt två fingrar på pekskärmen för att zooma in eller ut (*Använda pekskärmen, sidan 2*).
- 5 Håll ned  för att fokusera och håll enheten stilla.

En vit ram visas på skärmen. Enheten fokuserar på objektet inuti ramen. När fotot är i fokus blir ramen grön.

- 6 Släpp upp  för att ta en bild.

Tillämpningar

Sända och ta emot data trådlöst

För att kunna dela data trådlöst måste du befinna dig högst 3 m (10 fot) från en kompatibel enhet.

Din enhet kan sända och ta emot data när den paras ihop med en annan kompatibel enhet med hjälp av trådlös Bluetooth eller ANT+® teknik. Du kan dela waypoints, geocacher, rutter, spår, foton och egna kartor.

- 1 I programlådan väljer du **Dela trådlöst**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **Sänd** och välj datatyp.
 - Välj **Ta emot** för att ta emot data från en annan enhet. Den andra kompatibla enheten måste försöka skicka data.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Ställa in positionslarm

Positionslarmen signalerar att du befinner dig inom ett definierat avstånd från en viss plats.

- 1 I programlådan väljer du **Områdeslarm > Skapa larm**.
- 2 Välj en kategori.
- 3 Välj en plats.
- 4 Välj **Använd**.
- 5 Ange en radie och välj .

När du anger ett område med ett positionslarm ger enheten ifrån sig en ton.

TIPS: Du kan konfigurera olika larmsignaler för när du går in i och lämnar ett område.

Beräkna ett områdes storlek

- 1 I programlådan väljer du **Areaberäkning > Start**.
- 2 Gå runt utkanten av det område som du vill beräkna.
- 3 Välj **Beräknar** när du är klar.

Visa kalender och almanacka

Du kan visa enhetsaktivitet, till exempel när en waypoint sparades. Du kan också visa daglig almanacksinformation för solen och månen, samt jakt och fiske.

- 1 I programlådan väljer du ett alternativ:
 - Välj **Kalender** för att visa enhetsaktiviteter för specifika dagar.
 - Välj **Sol och måne** för att visa information om när solen och månen går upp och ned.
 - Välj **Jakt och fiske** för att visa den bästa tiden för jakt och fiske.
- 2 Med  eller  kan du gå till en annan månad.
- 3 Välj en dag.

Visa väderförhållanden och prognoser

Om du vill visa prognoser och väderradarinformation måste du ha internetåtkomst. Du kan ansluta till smartphone med internetåtkomst (*Para ihop din smartphone, sidan 3*). Du kan också ansluta till ett trådlöst nätverk.

Du kan visa väderförhållanden, prognoser och väderradar på kartan. När kartan är mörk finns det ingen inläst väderinformation på enheten, eller så är enheten utanför täckningsområdet. Väderinformation är inte tillgänglig för områden utanför täckningsområdet på kartan.

När du visar en väderradarbild visar enheten den aktuella tiden.

- 1 I programlådan väljer du **Väder**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill visa väderradarn på kartan väljer du .
 - TIPS:** Du kan använda rörliga bilder eller pausa väderkartan. När du stoppar animeringen visar enheten den senaste tillgängliga väderinformationen.
 - Om du vill visa aktuella väderförhållanden och prognoser väljer du .

Ställa in larm

- 1 I programlådan väljer du **Alarm**.
- 2 Välj  och  för att ställa in tiden.
- 3 Välj **Sätt på alarm**.
- 4 Välj ett alternativ.

Larmet ljuder vid den valda tidpunkten. Om enheten är avstängd vid larmtidpunkten, sätts den på och larmet ljuder.

Starta nedräkningstimern

- 1 I programlådan väljer du **Alarm** >  > **Timer**.
- 2 Välj  och  för att ställa in tiden.
- 3 Välj **Starta timer**.

Öppna stoppuret

I programlådan väljer du **Stoppur**.

Satellitsida

På satellitsidan visas din aktuella position, GPS-noggrannhet, satellitpositioner och signalstyrka.

Ändra satellitvisning

- 1 I programlådan väljer du **Satellit**.
- 2 Välj .
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj **Spår uppåt** om du vill ändra satellitvisningen så att ditt nuvarande spår visas överst på sidan.
 - Om du vill visa en unik färg för varje satellit och dess signalstyrka väljer du **Flerfärg**.

Stänga av GPS

Du kan stänga av GPS på enheten om du vill sluta spåra din plats.

- 1 I programlådan väljer du **Satellit**.
- 2 Välj  > **Använd med GPS av**.

Simulera en position

Du kan använda enheten med GPS avstängt för att utföra underhåll på waypoints och rutter eller för att spara batteri. Du kan ställa in platsen manuellt och visa din aktuella position på kartan.

- 1 I programlådan väljer du **Satellit** >  > **Använd med GPS av**.
- 2 Välj  > **Ställ in pos. på karta**.
- 3 Välj en plats.
- 4 Välj **Använd**.

Styra en VIRB® actionkamera

Innan du kan använda VIRB fjärrfunktionen måste du aktivera fjärrkontrollsställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i VIRB kamerans användarhandbok.

- 1 Slå på VIRB kameran och aktivera fjärrkontrollsställningen.
- 2 Välj **VIRB-fjärr** i programlådan.
- 3 Vänta medan enheten ansluter till din VIRB kamera.

4 Välj ett alternativ:

- Om du vill spela in en video drar du skjutreglaget uppåt.
- Välj  för att ta ett foto.

Telefonaviseringar

För telefonaviseringar krävs att en kompatibel smartphone är inom räckhåll och ihopparad med enheten. När telefonen tar emot meddelanden skickar den aviseringar till din enhet.

Dölja aviseringar

Aviseringar är aktiverade som standard när du parar ihop din enhet med en kompatibel smartphone. Du kan dölja aviseringar så att de inte visas på enhetens skärm.

- 1 I programlådan väljer du **Inställning** > **Bluetooth**.
- 2 Om du inte är ansluten väljer du **Status**.
- 3 Om du vill avaktivera aviseringar på enheten väljer du **Aviseringar**.

Träning

Historik

Historiken innefattar datum, tid, avstånd, kalorier, genomsnittlig hastighet eller tempo, stigning, höjdminskning och ANT+ givarinformation (tillval).

Obs! Historiken registreras inte när du har stoppat eller pausat tiduret.

När enhetens minne är fullt visas ett meddelande. Enheten tar inte automatiskt bort eller skriver över din historik. Du kan överföra historiken till Garmin Connect ([Använda Garmin Connect, sidan 11](#)) med jämna mellanrum för att bevara all aktivitetsdata.

Visa aktivitetshistorik

I historiken kan du se information om en tidigare aktivitet.

- 1 I programlådan väljer du **Aktivitetshistorik**.
- 2 Välj en aktivitet.

Ta bort en aktivitet från historiken

- 1 I programlådan väljer du **Aktivitetshistorik**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Välj  > **Ta bort**.

Använda Garmin Connect

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå till www.garminconnect.com/start.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Träningstillbehör som tillval

Du kan använda valfria träningstillbehör med enheten, bland annat en pulsmätare eller en taktgivare. De här tillbehören använder den trådlösa tekniken ANT+ för att sända data till enheten.

Innan du kan använda träningstillbehöret på enheten måste du installera tillbehöret enligt instruktionerna som medföljer tillbehöret.

Para ihop ANT+ sensorer

Du måste sätta på dig pulsmätaren eller installera givaren innan du kan para ihop dem.

Att para ihop innebär att ansluta trådlösa ANT+ sensorer, till exempel ansluta en pulsmätare till din enhet.

- 1 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från sensorn.

Obs! Håll dig på minst 10 m (30 fot) avstånd från andra ANT+ sensorer under ihoppningen.

- 2 I programlådan väljer du **Inställning** > **ANT-sensor**.

3 Välj sensor.

4 Välj **Sök igen**.

När sensorn har parats ihop men din enhet ändrar sensorn status från Söker till Ansluten.

Tips för att para ihop ANT+ tillbehör med din Garmin enhet

- Kontrollera att ANT+ tillbehöret är kompatibelt med Garmin enheten.
- Innan du parar ihop ANT+ tillbehöret med Garmin enheten flyttar du dig 10 m (33 fot) bort från andra ANT+ tillbehör.
- Flytta Garmin enheten inom avståndet 3 m (10 fot) för ANT+ tillbehöret.
- När du har parat ihop enheterna första gången känner Garmin enheten automatiskt igen ANT+ tillbehöret varje gång det aktiveras. Denna process sker automatiskt när du slår på Garmin enheten och tar bara några sekunder när tillbehören aktiveras och fungerar som de ska.
- När Garmin enheten väl har parats ihop med ett tillbehör tar den endast emot data från det tillbehöret och du kan utan problem vara i närheten av andra tillbehör.

Om pulszoner

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

Träningsmål

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

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

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av pulszone, sidan 19*) för att fastställa den bästa pulszone för dina träningsmål.

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

Ställa in dina pulszoner

Innan enheten kan fastställa dina pulszoner måste du ställa in din användarprofil för träning (*Ställa in din användarprofil för träning, sidan 15*).

Du kan manuellt justera pulszonerna utifrån dina träningsmål (*Träningsmål, sidan 12*).

- 1 I programlädan väljer du **Inställning > Träning > Pulszoner**.
- 2 Ange högsta och lägsta puls för zon 5.
Maxpulsen för varje zon baseras på den lägsta pulsen i föregående zon. Om du till exempel anger 167 som lägsta puls för zon 5 så blir 166 maxpuls för zon 4.
- 3 Ange lägsta puls för zon 4–1.

Anpassa enheten

Anpassa knapparna

Du kan anpassa viktiga åtgärder så att du har snabb åtkomst till menyer, inställningar, appar eller andra enhetsfunktioner.

- 1 I programlädan väljer du **Inställning > System > Konfigureringsknappar**.
- 2 Välj **Strömknapp** eller **Användarknapp**.

3 Välj **Tryck en gång**, **Tryck två gånger**, eller **Håll ned**.

4 Välj ett alternativ.

Justera bakgrundsbelysningens ljusstyrka

Du kan justera bakgrundsbelysningens ljusstyrka för att maximera batterilivslängden.

- 1 Slep neråt från den övre delen av skärmen.
- 2 Välj **+** eller **–**.

Ställa in pekskärmens känslighet

Du kan justera pekskärmens känslighet så att den passar din verksamhet.

- 1 I programlädan väljer du **Inställning > Tillgänglighet > Pekkänslighet**.
- 2 Välj ett alternativ.

TIPS: Du kan testa inställningarna för pekskärmen med och utan handskar baserat på din aktivitet.

Rotera skärmen

Rotera enheten om du vill visa i horisontellt (landskap) eller vertikalt (porträtt) läge.



Skärminställningar

I programlädan väljer du **Inställning > Display**.

Belysningstid: Ställer in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.

Orienteringslås: Låser skärmen i stående eller liggande läge, eller får skärmen att ändra läge automatiskt beroende av hur enheten är riktad.

Skärmbild: Spara bilden på enhetens skärm.

Batterisparläge: Sparar batterikapacitet och förlänger batteriets livslängd genom att stänga av skärmen när bakgrundsbelysningen släcks (*Sätta på batterisparläget, sidan 1*).

Konfigurera kartorna

Du kan aktivera eller avaktivera de kartor som för närvarande är inlästa i enheten.

I programlädan väljer du **Inställning > Karta > Konfigurera kartor**.

Kartinställningar

I programlädan väljer du **Inställning > Karta**.

Orientering: Justerar hur kartan visas på sidan. Med alternativet **Norr upp** visas norr överst på sidan. Med alternativet **Spår uppåt** visas den aktuella riktningen uppåt på sidan. Med alternativet **Fordonsläge** visas färdriktningen ur ett bilperspektiv med färdriktningen överst.

Info fält: Ställer in inforutor som visas på kartan. I varje inforuta visas olika uppgifter om din rutt eller plats.

Guidningstext: Ställer in när guidningstext visas på kartan.

Avancerade kartinställningar

I programlådan väljer du **Inställning > Karta > Avancerade inställn..**

Detaljer: Anger hur mycket detaljer som visas på kartan. Ju fler detaljer du visar desto långsammare går det att rita om kartan.

Karthastighet: Anpassar hastigheten för kartritningen. En högre hastighet minskar batteriets livslängd.

Skuggad relief: Visar detaljerad relief på kartan (om den är tillgänglig) eller stänger av skuggning.

Fordon: Ställer in positionsikonen som indikerar din position på kartan. Standardikonen är en liten blå triangel.

Zoomreglage: Ställer in autozoom och placeringarna av knapparna i stående eller liggande läge ([Zoomkontrollinställningar](#), sidan 13).

Textstorlek: Ställer in textstorlek för kartobjekt.

Zoomkontrollinställningar

I programlådan väljer du **Inställning > Karta > Avancerade inställn. > Zoomreglage**.

Autozoom: Väljer automatiskt rätt zoomnivå för optimal användning av kartan. När detta är avaktiverat måste du zooma in och ut manuellt.

Knappar för liggande: Ställer in placering av zoomknapparna för det stående läget.

Knappar för stående: Ställer in placering av zoomknapparna för det liggande läget.

Zoomnivåer: Justerar zoomnivån där kartobjekt visas. Kartobjekt visas inte om kartans zoomnivå är högre än den inställda nivån.

Anpassade datafält och inforutor

Datafält visar information om din position eller andra specificerade data. Data kan grupperas i översikter (inforutor) och kopplas till en specifik eller allmän uppgift, till exempel geocaching, allt efter användarens behov.

Aktivera kartans datafält

1 Dra uppåt på kartan från den nedre delen av skärmen och välj  > **Kartinställningar > Info fält**.

2 Välj ett datafält.

Anpassa datafälten

För att kunna ändra datafält på kartan måste du aktivera dem ([Aktivera kartans datafält](#), sidan 13).

Du kan anpassa datafälten och inforutorna för kart-, kompass-, färddator-, höjdprofil- och statussidan.

1 Välj ett datafält på en sida som visar datafält.

2 Välj en datafältkategori och ett datafält.

Välj till exempel **Färddata > Medelfart i rörelse**.

Anpassa inforutor

1 Välj en sida.

2 Välj ett alternativ:

- På kartan väljer du  > **Kartinställningar > Info fält**.
- Från kompassen eller färddatorn väljer du  > **Byt inforutor**.

3 Välj inforutor.

Anpassa datasidorna

Du kan anpassa datasidor som visas för varje aktivitet och i vilken ordning de visas.

1 Välj en aktivitet.

2 I programlådan väljer du **Inställning > Datasidor**.

3 Välj en datasida.

4 Välj ett alternativ.

Anpassa programlådan

Du kan lägga till objekt i, ta bort objekt från och ändra ordning på objekt i programlådan.

1 I programlådan väljer du  > **Ordna verktyg**.

2 Välj ett alternativ:

- Om du vill lägga till ett objekt i programlådan väljer du **Lägg till** och väljer objektet.
- Om du vill lägga till ett objekt i programlådan väljer du objektet och sedan väljer du det objekt du vill flytta det till.
- Om du vill ta bort ett objekt från programlådan markerar du objektet och väljer .

Obs! Det går inte att ta bort vissa objekt från programlådan.

Lägga till en genväg på huvudmenyn

Du kan lägga till genvägar till programlådan, huvudmenyn eller favoriter på instrumentpanelen när enheten är i klassiskt läge. Du kan skapa genvägar så att enheten kan utföra flera åtgärder samtidigt. Om genvägen inte visas i listan kan du skapa den ([Skapa genväg](#), sidan 13).

1 I programlådan väljer du **Inställning > Genvägar**.

2 Välj genvägen.

3 Välj **Lägg till i meny**.

4 Välj **Huvudmeny**, **Låda** eller **Favoriter**.

Skapa genväg

1 I programlådan väljer du **Inställning > Genvägar > Skapa genväg**.

2 Välj **Namn** och ange ett namn.

3 Välj **Ikon** och välj en ikon.

4 Välj ett alternativ:

- Välj **Aktivitet** om du vill skapa en genväg och snabbt byta aktivitet.
- Om du vill lägga till en genväg till en enhetsinställning väljer du **Inställning**.
- Välj **Vart?** för att lägga till en genväg som startar navigationen till en specifik waypoint.
- Välj **Applikation** för att lägga till en genväg till en specifik app.

Systeminställningar

I programlådan väljer du **Inställning > System**.

Satellit: Ger dig möjlighet att justera satellitsysteminställningar ([Satellitinställningar](#), sidan 13).

Textspråk: Ställer in textspråket på enheten.

Obs! Om du ändrar textspråk innebär det inte att språket i data som användaren lagt in ändras.

Gränssnitt: Ställer in kommunikationsgränssnittet till Garmin Spanner, Garmin serienummer, NMEA In/Ut, Text ut, RTCM eller MTP.

Konfigureringsknappar: Ställer in strömknappen och användarknappen som en genväg till en meny, inställning eller app.

Läge: Ställer in hemskärmen så att den ser ut som hemskärmen på en klassisk handhållen enhet för utomhusbruk eller som en aktivitetsbaserad hemskärm.

AA-batterityp: Ställer in batteritypen för enheten.

Satellitinställningar

I programlådan väljer du **Inställning > System > Satellit**.

Satellitssystem: Ställer in satellitsystemet på GPS, GPS + GLONASS (*GPS och GLONASS, sidan 14*) eller Demoläge (GPS av).

WAAS/EGNOS: Ställer in satellitsystemet på WAAS/EGNOS (Wide Area Augmentation System/European Geostationary Navigation Overlay Service). Mer information om WAAS finns på www.garmin.com/aboutGPS/waas.html.

GPS och GLONASS

Standardinställningen för satellitsystem är GPS + GLONASS som ger snabbare positionsbestämning och högre prestanda i krävande miljöer. Om du använder GPS och GLONASS tillsammans kan batteritiden minska snabbare än när du använder enbart GPS.

Utseendeställningar

I programlådan väljer du **Inställning > Utseende**.

Läge: Ställer in en ljus bakgrund, en mörk bakgrund eller växlar automatiskt mellan de två alternativen beroende på tiderna för soluppgång och solnedgång för din aktuella position.

Dagsljusfärg: Ställer in färgen för alternativ som du valde i dagläget.

Nattljusfärg: Ställer in färgen för alternativ som du valde i nattläget.

Liggande kontroller: Placerar kontrollerna i liggande läge på vänster och höger sida av skärmen.

Ställa in enhetssignaler

Du kan anpassa signaler för meddelanden, knappar, svängvarningar och larm.

1 I programlådan väljer du **Inställning > Ljud > Ljud > På**.

2 Välj en signal för varje ljudtyp.

Ruttinställningar

Vilka ruttinställningar som är tillgängliga beror på vilken aktivitet som är vald.

I programlådan väljer du **Inställning > Rutt**.

Aktivitet: Ställer in en aktivitet som används för transport under rutt. Enheten beräknar optimerade rutter för den typ av aktivitet du ägnar dig åt.

Beräkningsmetod: Ställer in den metod som används för att beräkna din rutt.

Läs på väg: Läser den blå ikonen, som indikerar din position på kartan, på närmaste väg. Detta är mest användbart när du kör eller navigerar på vägar.

Utanför rutt, räkna om: Anger inställningar för omräkning när du navigerar bort från en aktiv rutt.

Undvikanden: Ställer in typ av vägar, terräng och transportmetoder att undvika när du navigerar.

Ruttövergångar: Ställer in hur enheten tar sig från en punkt längs rutten till nästa. Den här inställningen är endast tillgänglig för vissa aktiviteter. Alternativet Distans leder dig till nästa punkt på rutten när du befinner dig på ett visst avstånd från den aktuella punkten.

Riktningstinställningar

Du kan anpassa kompassinställningarna.

I programlådan väljer du **Inställning > Riktning**.

Display: Ställer in typen av riktningvisning som visas på kompassen.

Nordlig referens: Ställer in nord som kursreferens för kompassen.

Gå till-linje/pekare: Låter dig använda bäringspekaren som pekar i riktning mot målet eller använda kurspekaren som

visar din position i förhållande till kurslinjen som leder till målet.

Kompass: Växlar automatiskt från elektronisk kompass till GPS-kompass när du färdas med högre hastighet under en viss tid.

Kalibrera kompass: Du kan kalibrera kompassen om du upplever ett onormalt kompassbeteende, t.ex. efter att ha rört dig långa avstånd eller efter extrema temperaturändringar (*Kalibrera kompassen, sidan 7*).

Höjdmätarinställningar

I programlådan väljer du **Inställning > Höjdmätare**.

Autokalibrering: Kalibrerar automatiskt höjdmätaren varje gång en aktivitet startas. Enheten fortsätter att genomföra automatiska kalibreringar av höjdmätaren så länge den tar emot GPS-signaler och kontinuerlig autokalibrering är på.

Barometerläge: Varierande höjd gör att barometern kan mäta höjdförändringar när du är i rörelse. Angiven höjd förutsätter att enheten är stationär på en angiven höjd och att det barometriska trycket därför endast förändras av vädret.

Trycktrend: Ställer in hur enheten spelar in tryckdata. Spara alltid är användbar när du söker efter tryckfronter.

Plottyp: Gör att du kan visa höjdförändringar under en viss tid eller en viss sträcka, barometriskt tryck under en viss tid eller spelar in omgivningstryck under en viss tid.

Kalibrera höjdmätare: Du kan kalibrera höjdmätaren manuellt om du känner till korrekt höjd eller korrekt lufttryck (*Kalibrera den barometriska höjdmätaren, sidan 8*).

Inställningar för positionsformat

Obs! Ändra bara positionsformat eller koordinatsystem för kartreferens om du använder en karta eller ett sjökort med ett annat positionsformat.

I programlådan väljer du **Inställning > Positionsformat**.

Positionsformat: Ställer in positionsformatet som en given platsavläsning visas i.

Kartreferenssystem: Ställer in koordinatsystemet för kartan.

Kartsfär: Visar det koordinatsystem som enheten använder. Standardkoordinatsystem är WGS 84.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd och hastighet, höjd, djup, temperatur, tryck och vertikal fart.

1 I programlådan väljer du **Inställning > Enheter**.

2 Välj typ av måttenhet.

3 Välj en måttenhet.

Tidsinställningar

I programlådan väljer du **Inställning > Tid**.

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

Tidszon: Ställer in tidszonen för enheten. Automatisk ställer in tidszonen automatiskt baserat på din GPS-position.

Geocacheinställningar

I programlådan väljer du **Inställning > Geocaching**.

Geocaching Live: Anger att enheten ska visa eller följa live geocachedata.

Geocachestil: Ställ in enheten för att visa geocachelistan efter namn eller koder.

chirp™-sökning: Enheten kan söka efter en geocache som innehåller ett chirp tillbehör (*Aktivera chirp sökning, sidan 7*).

Programmera chirp™: Programmerar chirp tillbehör. Se *chirp användarhandbok* på www.garmin.com.

Filter-inställningar: Du kan skapa och spara anpassade filter för geocacher (*Spara ett skräddarsytt geocachefilter*, sidan 6).

Hittade geocache: Gör att du kan ändra antalet hittade geocacher. Antalet ökar automatiskt när du loggar ett fynd (*Logga ett försök*, sidan 6).

ANT+ sensorinställningar

Mer information om träningstillbehör (tillval) finns på *Träningstillbehör som tillval*, sidan 11.

Träningsinställningar

I programlädan väljer du **Inställning > Träning**.

Auto Lap: Ställer in enheten på att automatiskt markera varvet vid ett visst avstånd.

Aktivitetstyp: Ställer in träningsaktiviteten till vandring, löpning, cykling eller annat. Det här gör att din aktivitet visas som korrekt typ när du överför den till Garmin Connect.

Användare: Ställer in användarprofilinformation (*Ställa in din användarprofil för träning*, sidan 15).

Pulszoner: Ställer in fem pulszoner för träningsaktiviteter.

Ställa in din användarprofil för träning

Enheten använder information som du anger om dig själv för beräkning av exakta data. Du kan ändra användarprofilinformation som kön, ålder, vikt, längd och idrottare hela livet (*Om Idrottare hela livet*, sidan 15).

1 I programlädan väljer du **Inställning > Träning > Användare**.

2 Ändra inställningarna.

Om Idrottare hela livet

En som har idrottat hela livet är en person som har tränat intensivt i många år (utom vid småskador) och har en vilopuls på högst 60 slag per minut.

Markera varv enligt distans

Med funktionen Auto Lap® kan du automatiskt markera ett varv vid en viss distans. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra dina prestationer under olika delar av en aktivitet.

1 I programlädan väljer du **Inställning > Träning > Auto Lap**.

2 Ange ett värde och välj ✓.

Marina inställningar

I programlädan väljer du **Inställning > Marint**.

Sjökortsläge: Ställ in typen av sjökort som används för enheten när du visar marina data. Nautiskt visar olika kartfunktioner i olika färger, vilket gör marina intressanta platser (POI) lättare att tyda och gör att kartan efterliknar visningen på papperskartor. Fiske (kräver marina kartor) visar en detaljerad översikt över bottenkonturer och djuplodning. Kartvisningen är enklare och en mycket bra hjälp vid fisketur.

Utseende: Ställer in utseendet för marina navigationshjälpmedel på kartan.

Inst. f. sjövarn: Ställer in larm som avges när du överskrider ett visst driftavstånd vid ankring, när du befinner dig ur kurs med ett visst avstånd och när du kommer in i vatten med ett visst djup.

Ställa in marina larm

1 I programlädan väljer du **Inställning > Marint > Inst. f. sjövarn**.

2 Välj typ av larm.

3 Välj På.

4 Ange en distans och välj ✓.

Återställa data och inställningar

Du kan nollställa trippdata, ta bort alla waypoints, rensa aktuellt spår eller återställa standardinställningarna.

1 I programlädan väljer du **Inställning > Nollställ**.

2 Välj ett alternativ:

- För att återställa data som är specifika för en resa, såsom avstånd och medelvärden väljer du **Nollställ trippdata**.
- Om du vill ta bort alla sparade waypoints väljer du **Ta bort alla waypoints**.
- Om du vill rensa alla data som har registrerats sedan du startade din aktuella aktivitet väljer du **Radera akt. akt.**
Obs! Enheten fortsätter att registrera nya data för den aktuella aktiviteten.
- För att återställa inställningarna för din aktuella aktivitetstyp till fabriksinställningarna väljer du **Återställ aktivitetsinst.**
- Om du vill återställa alla enhetens inställningar till fabriksinställningarna väljer du **Återställ alla inställn.**
Obs! Återställning av alla inställningar rensar alla geocachingaktivitet från enheten.

Återställa standardinställningarna för specifika inställningar

Du kan återställa standardinställningarna för specifika inställningskategorier.

1 I programlädan väljer du **Inställning**.

2 Välj en kategori att återställa.

3 Välj ≡ > **Återställ**.

Återställa standardinställningarna för specifika sidor

Du kan återställa standardinställningarna för kartan, kompassen, färdatorn och höjdprofilen.

1 Öppna sidan där du vill återställa inställningarna.

2 Välj ≡ > **Återställ**.

Återställa alla standardinställningar

Du kan återställa alla inställningar till fabriksinställningarna.

I programlädan väljer du **Inställning > Nollställ > Återställ alla inställn. > Nollställ**.

Obs! Om du återställer standardinställningarna på enheten tar du bort registreringen för geocaching och alla standardaktiviteter.

Ställa in hemskärmen i klassiskt läge

Ställ in så att hemskärmen ser ut som hemskärmen på en klassisk Garmin handhållen enhet. Det här kan vara användbart om du är bekant med användargränssnittet från en tidigare produktmodell.

I programlädan väljer du **Inställning > System > Klassisk**.

Enhetsinformation

Produktuppdateringar

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

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

- Programvaruuppdateringar
- Kartuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

Konfigurera Garmin Express

1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.

- 2 Gå till garmin.com/express.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmin webbplatsen.

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

Registrera enheten

Hjälp oss hjälpa dig på ett bättre sätt genom att fylla i vår online-registrering redan i dag! Spara inköpskvittot, i original eller kopia, på ett säkert ställe.

- 1 Gå till garmin.com/express
- 2 Logga in på ditt Garmin konto.

Fästa karbinhaken

- 1 Placera karbinhaken ① i spåren på monteringsflänsen ② på enheten.



- 2 Skjut karbinhaken uppåt tills den låses på plats.

Skötsel av enheten

OBS!

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

Använd aldrig hårda eller vassa föremål på pekskärmen eftersom den då kan skadas.

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

Fäst väderskyddet ordentligt för att förhindra skada på USB-porten.

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

Rengöra enheten

- 1 Torka av enheten med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.
- 2 Torka enheten torr.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

Rengöra pekskärmen

- 1 Använd en mjuk, ren, luddfri trasa.
- 2 Om det behövs, fukta trasan med vatten.
- 3 Om du använder en lätt fuktad trasa, stäng av enheten och koppla ur enheten från eluttaget.
- 4 Torka skärmen försiktigt med trasan.

Nedsänkning i vatten

OBS!

Enheten är vattentålig enligt IEC-standard 60529 IPX7. Den tål att vara nedsänkt i vatten på 1 meters djup i 30 minuter. Längre tider kan leda till att enheten skadas. Om enheten varit under vatten måste du torka av den och sedan blåsa den torr innan du använder eller laddar den.

Datahantering

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

Filtyper

Den handhållna enheten stöder följande filtyper:

- Filer från BaseCamp eller HomePort™. Gå till www.garmin.com/trip_planning.
- GPX-rutt, spår och waypoint-filer.
- GPX-geocache-filer (*Hämta geocacher med en dator, sidan 6*).
- JPEG-bildfiler.
- GPI-filer med anpassade sevärdheter från Garmin POI Loader. Gå till www.garmin.com/products/poiloader.
- FIT-filer för export till Garmin Connect.

Installera ett minneskort

Du kan installera ett microSD minneskort om du vill ha mer lagringsutrymme eller förinlästa kartor.

- 1 Vrid D-ringen moturs och dra uppåt för att avlägsna skyddet.
- 2 Ta bort batterierna.
- 3 I batterifacket skjuter du korthållaren ① åt vänster och uppåt.



- 4 Sätt i minneskortet ② med guldkontakten vänd nedåt.
- 5 Stäng korthållaren.
- 6 Skjut korthållaren åt höger för att låsa den på plats.
- 7 Byt batterierna.
- 8 Sätt tillbaka batteriluckan och vrid D-ringen medurs.

Ansluta enheten till en dator

OBS!

Förhindra korrosion genom att torka av USB-porten, väderskyddet och det omgivande området noggrant innan du laddar eller ansluter enheten till en dator.

- 1 Lyft upp väderskyddet från USB-porten.
- 2 Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till USB-porten på enheten.
- 3 Anslut den tjocka änden av USB-kabeln till en USB-port på datorn.

Enheten och minneskortet (tillval) visas som flyttbara enheter under Den här datorn på Windows datorer eller som en volym på skrivbordet på Mac datorer.

Överföra filer till enheten

- 1 Anslut enheten till datorn.

På datorer med Windows visas enheten som en flyttbar eller bärbar enhet medan minneskortet kan visas som en andra flyttbar enhet. På datorer med Mac visas enheten och minneskortet som monterade volymer.

Obs! På vissa datorer med flera nätverksenheter kan det hända att enheterna inte visas korrekt. Om du vill ha mer information om hur du ansluter diskenheten kan du läsa i dokumentationen till operativsystemet.

- 2 Öppna filläsaren på datorn.
- 3 Välj en fil.
- 4 Välj **Ändra > Kopiera**.
- 5 Öppna den bärbara enheten, drivenheten eller volymen till enheten eller minneskortet.
- 6 Bläddra till en mapp.
- 7 Välj **Ändra > Klistra in**.
Filen visas i listan med filer i enhetsminnet eller på minneskortet.

Ta bort filer

OBS!

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

- 1 Öppna **Garmin** enheten eller volym.
- 2 Om det behövs öppnar du en mapp eller volym.
- 3 Välj en fil.
- 4 Tryck på **Delete** på tangentbordet.
Obs! Om du använder en Apple® dator måste du tömma Papperskorgen för att ta bort filerna helt.

Koppla bort USB-kabeln

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

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

Felsökning

Starta om enheten

Om enheten slutar svara kan du behöva starta om den. Detta raderar inte dina data eller inställningar.

- 1 Ta bort batterierna.
- 2 Sätt tillbaka batterierna.
- 3 Håll ned .

Visa enhetsinformation

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

I programlädan väljer du **Inställning > Om**.

Specifikationer

Batterityp	NiMH-batteri eller två AA-batterier (NiMH-, alkaliska eller litiumbatterier)
Batteriets livslängd	Upp till 16 timmar
Vattenklassning	IEC 60529 IPX7 ¹
Drifttemperaturområde	Från -20 till 50 °C (från -4 till 122 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0 ° till 45 °C (från 32 ° till 113 °F)

¹ Enheten tål tillfällig exponering för vatten på upp till 1 m djup i upp till 30 min. Mer information hittar du på www.garmin.com/waterrating.

Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation 2,4 GHz Wi-Fi Bluetooth aktiverad enhet
Säkerhetsavstånd till kompass	17,5 cm (7 tum)

Bilagor

tempe™

tempe är en ANT+ trådlös temperatursensor. Du kan ansluta sensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningens luft och därigenom tillhandahålla en konsekvent källa till exakta temperaturdata. Du måste para ihop tempe med din enhet för att visa temperaturdata från tempe.

Datafält

För vissa datafält krävs att du navigerar eller att ANT+ tillbehören visar data.

24-tim max. temperatur: Maxtemperatur registrerad under de senaste 24 timmarna.

24-tim min. temperatur: Lägsta temperatur registrerad under de senaste 24 timmarna.

Aktivitetssträcka: Tillryggslagd sträcka för aktuellt spår.

Aktuell tid: Aktuell tid på dagen baserat på din aktuella plats och tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).

Aktuellt varv: Stopptiden för det aktuella varvet.

Barometer: Kalibrerat aktuellt lufttryck.

Batterinivå: Återstående batteriladdning.

Bilsväng: Riktningen för nästa sväng i rutten. Dessa data visas bara under navigering.

Datum: Aktuell dag, månad och år.

Distans till dest.: Återstående sträcka till slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.

Distans till nästa: Återstående avstånd till nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.

Djup: Vattendjup. Enheten måste vara ansluten till en NMEA® 0183 eller NMEA 2000® enhet som kan läsa av vattendjupet.

ETA nästa: Det beräknade klockslaget då du når nästa waypoint på rutten (justerat till waypointens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.

ETA vid destination: Det beräknade klockslaget då du når slutdestinationen (justerat till destinationens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.

Faktisk fart mot dest.: Hastigheten med vilken du närmar dig en destination längs en rutt. Dessa data visas bara under navigering.

Färdtid: En fortlöpande uppräknings av den tid som tillbringats i rörelse sedan den senaste återställningen.

Fartgräns: Den rapporterade hastighetsgränsen för vägen. Funktionen finns inte för alla kartor och områden. Följ alltid hastighetsanvisningar på vägs skyltar.

Glidförhållande: Förhållandet mellan tillryggslagd horisontell sträcka och ändring i vertikal sträcka.

Glidförhållande t. dest.: Det glidförhållande som krävs för att sjunka från din aktuella position till destinationens höjd. Dessa data visas bara under navigering.

GPS-höjd: Höjden på aktuell plats enligt GPS-enheten.

GPS-noggrannhet: Felmarginal för din exakta plats. Exempel: Din GPS-plats är exakt +/- 3,65 m (+/- 12 fot).

GPS-riktning: Riktningen du rör dig i enligt GPS-enheten.

GPS - Signalstyrka: Styrkan på GPS-satellitssignalen.

Hastighet: Den aktuella färdhastigheten.

Högsta höjd över havet: Den högsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.

Höjd: Höjden över eller under havsnivå för din aktuella plats.

Höjd över mark: Höjden på aktuell plats över marken (om kartorna innehåller tillräckligt med höjdinformation).

Ingen: Det här är ett tomt datafält.

Kadens: Antal varv för vevarmen/pedalen per minut, eller antal steg per minut. Enheten måste vara ansluten till ett kadenstillbehör för att de här data ska visas.

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

Kompassriktning: Riktningen du rör dig i enligt kompassen.

Kurs: Riktning från din aktuella plats till en destination. Dessa data visas bara under navigering.

Kurs: Riktningen från startplatsen till en destination. Kursen kan visas som en planerad eller bestämd rutt. Dessa data visas bara under navigering.

Lägsta höjd över havet: Den lägsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.

Larmtimer: Den aktuella tiden för nedräkningstiderna.

Lufttryck: Okalibrerat omgivande tryck.

Lutning: Beräkningen av stigning (höjd) under lopp (sträcka). Exempel: Om du färdas 60 m (200 fot) för varje 3 m (10 fot) du stiger är lutningen 5 %.

Maximal fart: Den högsta hastighet som nåtts sedan den senaste återställningen.

Maximal sluttning: Den maximala höjdminskningshastigheten i fot per minut eller meter per minut sedan den senaste återställningen.

Maximal stigning: Den maximala stigningshastigheten i fot per minut eller meter per minut sedan den senaste återställningen.

Med.puls %Max: Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.

Med. Varv: Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

Medelfart i rörelse: Medelhastigheten i rörelse sedan den senaste återställningen.

Medelkadens: Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.

Medel puls: Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

Medelsluttning: Den lodräta medelsträckan för höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

Medelstigning: Den lodräta medelsträckan för stigningen sedan den senaste återställningen.

Pekare: En pil pekar i riktning mot nästa waypoint eller sväng. Dessa data visas bara under navigering.

Plats (latitud/longitud): Den aktuella positionen i latitud och longitud oberoende av den valda inställningen för positionsformat.

Plats (vald): Den aktuella positionen med hjälp av den valda inställningen för positionsformat.

Plats för dest.: Positionen för slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.

Puls: Hjärtslagen per minut (bpm). Din enhet måste vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.

Puls - %Max.: Procentandelen av maxpuls.

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

Pulsprocent under varv: Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella varvet.

Pulszon: Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5).

Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder).

Riktning: Den riktning som du rör dig i.

Sen. varv fart: Medelhastigheten för det senaste slutförda varvet.

Senaste varvdistans: Tillryggalagd sträcka för senaste slutförda varv.

Senaste varvets kadens: Medelkadensen för det senaste slutförda varvet.

Senast varv tid: Stopptiden för det senaste slutförda varvet.

Slutdestination: Den sista punkten på en rutt till destinationen. Dessa data visas bara under navigering.

Sluttn. sen. varv: Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det senaste slutförda varvet.

Slutning under varvet: Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det aktuella varvet.

Solnedgång: Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.

Soluppgång: Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.

Stign. sen. varv: Den vertikala sträckan för stigningen för det senaste slutförda varvet.

Stigning under varvet: Den vertikala sträckan för stigningen för det aktuella varvet.

Stillestånd: En fortgående uppräknings av den tid som tillbringats stillastående sedan den senaste återställningen.

Stoppur: Stopptiden för den aktuella aktiviteten.

Sväng: Vinkeldifferensen (i grader) mellan bäringen till destinationen och din aktuella kurs. V betyder att du ska svänga åt vänster. H betyder att du ska svänga åt höger. Dessa data visas bara under navigering.

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperaturmätaren.

Temperatur – vatten: Vattentemperaturen. Enheten måste vara ansluten till en NMEA 0183 enhet som kan läsa av vattentemperaturen.

Tidsåtgång för aktivitet: Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar tiduret och löper i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar tiduret igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.

Tid till destination: Den beräknade tiden innan du når destinationen. Dessa data visas bara under navigering.

Tid till nästa: Den beräknade tiden som återstår tills du når nästa waypoint på ruten. Dessa data visas bara under navigering.

Till kurs: Den riktning du måste färdas i för att återvända till ruten. Dessa data visas bara under navigering.

Total medelfart: Medelhastigheten i rörelse och vid stopp sedan den senaste återställningen.

Total nedför: Den totala höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

Total uppför: Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.

Total varv: Stopptiden för alla slutförda varv.

Trippmätare: En fortgående uppräknings av den tillryggalagda sträckan för alla resor. Denna summa rensas inte när du återställer trippdata.

Trippmätare: En fortgående uppräknings av den tillryggalagda sträckan sedan den senaste återställningen.

Tripptid: En fortgående uppräknings av den tid som tillbringats i rörelse och stillastående sedan den senaste återställningen.

Ur kurs: Avståndet till vänster eller höger som du avviker från den ursprungliga resvägen. Dessa data visas bara under navigering.

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

Varv distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.

Varv fart: Medelhastigheten för det aktuella varvet.

Varvkadens: Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Varv puls: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

Vert dist till dest: Höjdskillnaden mellan den aktuella platsen och slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.

Vert dist till näst: Höjdskillnaden mellan den aktuella platsen och nästa waypoint i rutten. Dessa data visas bara under navigering.

Vertikal fart: Stigningens eller sänkningens takt över tiden.

Vertikal fart mot dest.: Stigningens eller sänkningens hastighet i förhållande till en förutbestämd höjd. Dessa data visas bara under navigering.

Waypoint vid nästa: Nästa punkt på rutten. Dessa data visas bara under navigering.

Beräkning av pulszone

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

Index

A

adresser, söka 7
aktiviteter 3–5, 11
anpassad 4
almanacka
jakt och fiske 10
soluppgång och solnedgång 10
anpassa enheten 12, 13
ANT+ sensorer 15
para ihop 12
ANT+ sensorer, para ihop 11
användardata, ta bort 17
användarprofil 15
appar 2, 3
Auto Lap 15
aviseringar 11

B

bakgrundsbelysning 1, 12
barometer 8
BaseCamp 10, 16
batteri 1, 17
förvaring 1
installera 1
ladda 2
maximera 1, 12
montera 1
Bluetooth teknik 2, 3

C

chirp 7, 14
City Navigator 7
Connect IQ 3
cykla 4

D

data
lagra 11
sidor 13
överföra 11, 16
datafält 3, 13, 17
dator, ansluta 16
dela data 10

E

enhet
registrering 16
skötsel 16
enhets-ID 17

F

felsökning 15–17
filer, överföra 6, 10, 16
foto, ta 10
foton 10

G

Garmin Connect 2, 3
lagra data 11
Garmin Express 3, 15
uppdatera programvaran 15
genvägar, lägga till 13
geocacher 5–7, 16
hämta 5, 6
inställningar 14
navigera till 6
GLONASS 14
GPS 11, 14
signal 11

H

hemskärm 2
anpassa 15
historik 11
skicka till datorn 11
visa 11
HomePort 16
hämta, geocacher 5, 6

höjd 8
profil 5, 8, 9
höjdmätare 8, 14

I

ID-nummer 17
idrottare hela livet 15
inforutor 13
inställningar 12–15
enhet 14

J

jakt- och fisketider 10

K

kalender 10
kalibrera
höjdmätare 8
kompass 7
kamera 10
karbinhake 16
kartinställningar 13
kartor 7, 12
datafält 13
inställningar 12, 13
navigera 7
uppdatera 15
valfritt 7
knappar 1, 12
kompass 7, 8
inställningar 14
navigera 7
kortkommandon 13
Kurs mot mål 8

L

ladda 2
lagra data 16
larm
klocka 11
larmgräns 10
ljud 14
marint 15
ljud 14
låsa, skärm 2

M

man överbord (MÖB) 8
marint
inställningar 15
larminställning 15
microSD kort 1, 16. Se minneskort
minneskort 16
måttenheter 14
MÖB 8

N

navigation 7
Kurs mot mål 8
navigering 7, 8
avbryta 7
kompass 7
kurspekare 8
nedräkningstimer 11

O

områdesberäkning 10

P

para ihop 3
ANT+ sensorer 12
ANT+ sensorer 11
peksskärm 2, 12
platser
redigera 8
spara 8
positionsformat 14
positionsalarm 10
produktregistrering 7, 16
profiler, användare 15
programlådan, anpassa 13
programvara, uppdatera 15

puls, zoner 12, 19

R

registrera enheten 5, 16
rengöra enheten 16
rengöra peksskärmen 16
reseplanerare. Se rutter
riktningsinställning 14
rutter 9
inställningar 14
redigera 9
skapa 9
ta bort 9
visa på kartan 9

S

satellitssignaler 11
platser 11
söka 2
skärm 2
låsa 2
orientering 12
skärminställningar 12
skärmmknappsats 2
smartphone 3
appar 2, 3
soluppgång och solnedgång 10
specifikationer 17
springa 4
spår 5, 10
stoppur 11
strömknapp 2
systeminställningar 13

T

ta bort
alla användardata 17
historik 11
tempe 17
temperatur 17
tid, zoner och format 14
tidsinställningar 14
tidur, nedräkning 11
tillbehör 11, 12, 16
timer 11
TracBack 7
träning 2, 4, 15

U

USB
kontakt 1
koppla bort 17
masslagringsläge 16
överföra filer 16

V

Vart? 7
vattentålighet 16
VIRB fjärrkontroll 11
väder 10

W

waypoints 7, 8
beräkna 9
redigera 8, 9
spara 8
ta bort 9
Wi-Fi, ansluta 3
Wi-Fi, ansluta 3
widgets 3

Z

zoner, puls 12

Å

återställa, inställningar 15
återställa enheten 15

Ä

äventyr 10

Ö
överföra, filer **6, 10, 16**

