

GARMIN[®]

vivoactive[®]



Användarhandbok

© 2015 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® och Auto Pause® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, tempe™, VIRB® och vivoactive® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Bluetooth® märket och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken av Garmin är licensierad. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och används på licens från Apple Inc. Mac® är ett varumärke som tillhör Apple Inc., registrerat i USA och andra länder. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

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

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Para ihop din smartphone.....	1
Ladda enheten.....	1
Översikt över enheten.....	1
Ikoner.....	1
Pekskärmstips.....	1
Låsa upp enheten.....	2
Starta en aktivitet.....	2
Visa datasidorna.....	2
Stoppa en aktivitet.....	2
Connect IQ funktioner	2
Hämta Connect IQ funktioner.....	2
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....	2
Widgetar	2
Visa widgetar.....	2
Aktivitetsspårning.....	2
Automatiskt mål.....	2
Använda inaktivitetsvarning.....	2
Sömnspårning.....	2
VIRB® fjärrkontroll.....	3
Styra en VIRB actionkamera.....	3
Appar	3
Aktiviteter.....	3
Löpning.....	3
Cykling.....	3
Gång.....	3
Navigera tillbaka till start.....	3
Simning.....	4
Golf.....	4
Inomhusaktiviteter.....	5
Hitta en borttappad mobil enhet.....	5
Bluetooth anslutna funktioner	5
Aktivera aviseringar för Bluetooth.....	5
Visa aviseringar.....	5
Hantera aviseringar.....	5
Stänga av Bluetooth teknik.....	5
Historik	5
Använda historik.....	6
Garmin Connect.....	6
Använda Garmin Connect Mobile.....	6
Använda Garmin Connect på din dator.....	6
ANT+ sensorer	6
Para ihop ANT+ givare.....	6
Ta på dig pulsmätaren.....	6
Ställa in dina pulszoner.....	7
Tips för oregelbundna pulsdata.....	7
Fotenhets.....	7
Kalibrera din fotenhets.....	7
Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval).....	7
Kalibrera fartsensorn.....	7
tempe™.....	8
Anpassa enheten	8
Byta urtavla.....	8
Ställa in din användarprofil.....	8
Aktivitetsinställningar.....	8
Anpassa datasidorna.....	8
Varningar.....	8
Auto Lap.....	8
Använda Auto Pause®.....	9
Använda Bläddra automatiskt.....	9
Bakgrundsinställningar.....	9
Bluetooth inställningar.....	9
Systeminställningar.....	9
Tidsinställningar.....	9
Inställningar för bakgrundsbelysning.....	9
Ändra mättenheterna.....	9
Ändra satellitinställningarna.....	9
Enhetsinformation	10
vivoactive – specifikationer.....	10
Pulsmätare – specifikationer.....	10
Utbytbara batterier.....	10
Byta pulsmätarens batteri.....	10
Datahantering.....	10
Koppla bort USB-kabeln.....	10
Ta bort filer.....	10
Felsökning	10
Återställa enheten.....	10
Återställa alla standardinställningar.....	10
Söka satellitsignaler.....	10
Maximera batteritiden.....	10
Support och uppdateringar.....	11
Konfigurera Garmin Express.....	11
Programuppdatering.....	11
Bilaga	11
Skötsel av enheten.....	11
Rengöra enheten.....	11
Sköta om pulsmätaren.....	11
Datafält.....	11
Beräkning av pulszon.....	12
Hjulstorlek och omkrets.....	12
Programlicensavtal.....	13
Symbolförklaringar.....	13
Index	14

Introduktion

⚠ VARNING

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

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

Para ihop din smartphone

För att du ska få ut mesta möjliga av vivoactive enheten bör du para ihop den med din smartphone och slutföra konfigurationen med hjälp av Garmin Connect™ Mobile appen. Då kan du dela och analysera data, hämta programvaruuppdateringar och hämta ytterligare Connect IQ™ funktioner från Garmin® och andra leverantörer. Du kan också visa aviseringar och kalenderhändelser från din ihopparade smartphone.

Obs! Till skillnad från andra Bluetooth® enheter som är ihopparade via Bluetooth inställningarna på den mobila enheten, måste vivoactive enheten vara ihopparad direkt via Garmin Connect Mobile appen.

- 1 Gå till www.garminconnect.com/vivoactive i webbläsaren på den mobila enheten.
- 2 Hämta appen genom att följa instruktionerna på skärmen.
- 3 Installera och öppna Garmin Connect Mobile appen.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Vid den första konfigurationen följer du instruktionerna på skärmen för att para ihop enheten med din smartphone.
 - Om du inte parade ihop enheten med din smartphone under den första konfigurationen väljer du åtgärdsknappen på vivoactive enheten och väljer **Inställningar > Bluetooth**.
- 5 Välj ett alternativ för att lägga till enheten till ditt Garmin Connect konto:
 - Om det här är den första enheten du har parat ihop med Garmin Connect Mobile appen följer du instruktionerna på skärmen.
 - Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect Mobile appen väljer du **☰ > Garmin-enheter > +** i Garmin Connect Mobile appen och följer instruktionerna på skärmen.

Ladda enheten

⚠ VARNING

Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

Laddningsdockan innehåller en magnet. I vissa fall kan magneter störa viss medicinsk utrustning, bl.a. pacemakrar och insulinpumpar. Håll laddningsdockan borta från sådan medicinsk utrustning.

OBS!

Laddningsdockan innehåller en magnet. I vissa fall kan magneter skada viss elektronisk utrustning som hårddiskar i bärbara datorer. Var försiktig när du använder laddningsdockan i närheten av elektronisk utrustning.

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna i bilagan.

- 1 Passa in laddaren ① mot enhetens baksida och tryck fast laddaren på plats.



- 2 Anslut USB-kabeln till en USB-port på datorn.
- 3 Ladda enheten helt.

Översikt över enheten



①	Tryck här för att slå på eller stänga av bakgrundsbe-lysningen. Håll nedtryckt om du vill slå på eller stänga av enheten.
②	Tryck här för att starta eller stoppa aktiviteter eller appar.
③	Tryck här för att öppna menyn från en aktivitet eller app.
④	Tryck här för att återgå till föregående sida. Tryck här för att markera ett nytt varv.
⑤	Dra med fingret åt vänster eller höger för att bläddra genom menyer, alternativ och inställningar. Tryck för att välja.

Ikoner

När en ikon blinkar innebär det att enheten söker efter signal. När en ikon lyser innebär det att signalen har hittats eller att givaren är ansluten.

	GPS-status
	Pulsmätarstatus
	Fotenhetsstatus
	LiveTrack status
	Fart- och kadenssensorns status

Pekskärms tips

- På urtavlan drar du med fingret åt vänster eller höger för att bläddra genom widgetarna på enheten.
- Välj åtgärdsknappen och dra med fingret åt vänster eller höger för att bläddra genom apparna på enheten.
- Håll pekskärmen intryckt för att visa widgetar under en aktivitet.
- Dra med fingret eller tryck på pekskärmen för att visa nästa datasida under en aktivitet.

- Gör ett pekskärmsval i taget.

Låsa upp enheten

Efter en tids inaktivitet växlar enheten till klockläge och skärmen låses.

Välj ett alternativ:

- Välj åtgärdsknappen.
- Drar med fingret över pekskärmen.

Starta en aktivitet

När du startar en aktivitet slås GPS på automatiskt (om detta krävs). När du avslutar aktiviteten återgår enheten till klockläget.

- 1 Välj åtgärdsknappen.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Vid behov följer du instruktionerna på skärmen för att ange ytterligare information.
- 4 Vid behov väntar du medan enheten ansluts till dina ANT+® sensorer.
- 5 Om aktiviteten kräver GPS går du ut och väntar medan enheten hämtar satelliter.
- 6 Välj åtgärdsknappen för att starta tiduret.

Obs! Enheten registrerar inte dina aktivitetsdata förrän du startar tiduret.

Visa datasidorna

Med anpassningsbara datasidor får du snabb åtkomst till data i realtid från inbyggda och anslutna sensorer. När du startar en aktivitet visas fler datasidor.

Dra med fingret eller tryck på skärmen för att bläddra genom datasidorna.

Stoppa en aktivitet

- 1 Välj åtgärdsknappen.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill spara aktiviteten och återgå till klockläge väljer du **Spara**.
 - Om du vill ta bort aktiviteten och återgå till klockläge väljer du **X**.

Connect IQ funktioner

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

Urtavlor: Gör det möjligt att ändra klockans utseende.

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

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

Appar: Läger till interaktiva funktioner i klockan, till exempel nya utomhus- och träningsaktivitetstyper.

Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta Connect IQ funktioner från Garmin Connect Mobile appen måste du para ihop *vivoactive* enheten med din smartphone.

- 1 Från inställningarna i Garmin Connect Mobile appen väljer du **Connect IQ**.
- 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 www.garminconnect.com och logga in.
- 3 På enhetens widget väljer du **Connect IQ**.
- 4 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

Widgetar

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

Aviseringar: Meddelar dig när du får telefonsamtal och textmeddelanden i enlighet med aviseringsinställningarna i din smartphone.

Kalender: Visar kommande möten från kalendern i din smartphone.

Musikkontroller: Musikkspelarens kontroller för din smartphone.

Väder: Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

Aktivitetsspårning: Håller koll på dina dagliga steg, stegmål, tillryggalagd sträcka, förbrända kalorier och sömnstatistik.

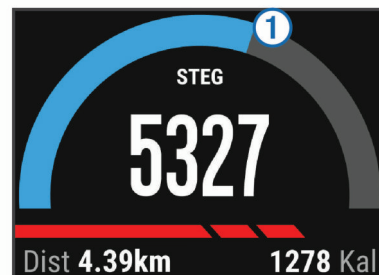
Visa widgetar

- Dra med fingret åt höger eller vänster på urtavlan.
- Tryck på pekskärmen under en aktivitet.

Aktivitetsspårning

Automatiskt mål

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



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

Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig att om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas texten Rör dig! och en röd inaktivitetsstapel. Ytterligare segment visas efter var 15:e minut av inaktivitet. Enheten vibrerar dessutom om vibration är aktiverat ([Systeminställningar](#), sidan 9).


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

Sömnspårning

Medan du sover övervakar enheten dina rörelser. Sömnstatistik omfattar totalt antal sömntimmar, sömnnivåer och sömnrörelser. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Använda sömnläget

Innan du kan använda sömnspårning måste du ha enheten på dig.




- 1 På urtavlan drar du med fingret åt vänster eller höger för att visa aktivitetsmätningssidret.
- 2 Välj  > **Starta sömnläge**.
- 3 När du vaknar håller du in åtgärdsknappen för att lämna sömnläget.
Obs! Om du glömmer att försätta enheten i sömnläge kan du manuellt ange när du somnade och när du vaknade på ditt Garmin Connect konto för att visa din sömnstatistik.

VIRB® fjärrkontroll

Med VIRB fjärrfunktionen kan du styra din VIRB actionkamera med hjälp av enheten. Gå in på www.garmin.com/VIRB för att köpa en VIRB actionkamera.

Styra en VIRB actionkamera

Innan du kan använda fjärrfunktionen hos VIRB måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i användarhandboken till *VIRB serien*.

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 På vivoactive enheten drar du med fingret åt vänster eller höger på urtavlan för att visa VIRB widgeten.
- 3 Vänta medan enheten ansluter till din VIRB kamera.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj  för att spela in video. Videoräknaren visas på vivoactive skärmen.
 - Välj  för att avsluta videoinspelningen.
 - Välj  för att ta ett foto.

Appar

Du kan välja åtgärdsknappen om du vill visa apparna på din enhet. För vissa appar krävs en Bluetooth anslutning till en kompatibel smartphone.

Aktivitetsappar: Enheten levereras med förinstallerade tränings- och utomhusaktivitetsappar för löpning, cykling, simning och golf.

Hitta min telefon: Du kan använda den här förinstallerade appen för att hitta en borttappad telefon som är ansluten till din enhet med trådlös Bluetooth teknik.

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 Connect IQ aktivitetsappar till enheten via ditt Garmin Connect konto ([Hämta Connect IQ funktioner](#), sidan 2).

Löpning

Ut och springa

Ladda enheten innan du ger dig ut och springer ([Ladda enheten](#), sidan 1). Innan du kan använda en ANT+ sensor för din löpning måste du para ihop sensorn med din enhet ([Para ihop ANT+ givare](#), sidan 6).

- 1 Sätt på dig ANT+ sensorerna, t.ex. fotenhet och pulsmätare (valfritt).
- 2 Välj åtgärdsknappen.
- 3 Välj **Löpning**.
- 4 När du använder valfria ANT+ sensorer väntar du medan enheten ansluter till sensorerna.
- 5 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 6 Välj åtgärdsknappen för att starta tiduret. Historiken registreras bara när tiduret är igång.

- 7 Starta aktiviteten.
- 8 Välj  för att registrera varv (valfritt) ([Markera varv](#), sidan 8).
- 9 Dra med fingret eller tryck på skärmen för att visa ytterligare datasidor (valfritt).
- 10 När du har slutfört aktiviteten väljer du åtgärdsknappen och väljer **Spara**.

Cykling

Ta en cykeltur

Ladda enheten innan du ger dig ut på en cykeltur ([Ladda enheten](#), sidan 1). Innan du kan använda en ANT+ sensor för din cykeltur måste du para ihop sensorn med din enhet ([Para ihop ANT+ givare](#), sidan 6).

- 1 Para ihop ANT+ sensorerna, t.ex. en pulsmätare, fartsensor eller kadenssensor (valfritt).
- 2 Välj åtgärdsknappen.
- 3 Välj **Cykling**.
- 4 När du använder valfria ANT+ sensorer väntar du medan enheten ansluter till sensorerna.
- 5 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 6 Välj åtgärdsknappen för att starta tiduret. Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 7 Starta aktiviteten.
- 8 Dra med fingret eller tryck på skärmen för att visa ytterligare datasidor (valfritt).
- 9 När du har slutfört aktiviteten väljer du åtgärdsknappen och väljer **Spara**.

Gång

Ta en promenad


Ladda enheten innan du ger dig ut på promenad ([Ladda enheten](#), sidan 1). Innan du kan använda en ANT+ sensor för din promenad måste du para ihop sensorn med din enhet ([Para ihop ANT+ givare](#), sidan 6).

- 1 Sätt på dig ANT+ sensorerna, t.ex. fotenhet och pulsmätare (valfritt).
- 2 Välj åtgärdsknappen.
- 3 Välj **Gång**.
- 4 När du använder valfria ANT+ sensorer väntar du medan enheten ansluter till sensorerna.
- 5 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 6 Välj åtgärdsknappen för att starta tiduret. Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 7 Starta aktiviteten.
- 8 Dra med fingret eller tryck på skärmen för att visa ytterligare datasidor (valfritt).
- 9 När du har slutfört aktiviteten väljer du åtgärdsknappen och väljer **Spara**.

Navigera tillbaka till start

Innan du kan navigera tillbaka till start måste du söka efter satelliter, starta tiduret och påbörja aktiviteten.

Du kan när som helst under aktiviteten återvända till startplatsen. Om du till exempel springer i en ny stad och du är osäker på hur du kommer tillbaka till huvudleden eller hotellet kan du navigera tillbaka till startplatsen. Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

- 1 Välj  > **Tillbaka till start**. Kompassen visas.
- 2 Rör dig framåt. Kompasspilen pekar mot startpunkten.

TIPS: Om du vill ha en mer korrekt navigering riktar du enheten i den riktning som du navigerar i.

Avbryta navigering

Välj > **Stoppa navigering.**

Simning

OBS!

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

Obs! Enheten kan inte lagra pulsdata när du simmar.

Ta en simtur i bassäng

Ladda enheten innan du tar en simtur ([Ladda enheten, sidan 1](#)).

- 1 Välj åtgärdsknappen.
- 2 Välj **Simning**.
- 3 Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.
- 4 Välj åtgärdsknappen för att starta tiduret.
Historiken registreras bara när tiduret är igång.
- 5 Starta aktiviteten.
Enheten registrerar automatiskt simintervaller och längder.
- 6 När du vilar väljer du åtgärdsknappen för att pausa tiduret.
Skärmen inverterar färgerna och vilosidan visas.
- 7 Välj åtgärdsknappen för att starta om tiduret.
- 8 När du har slutfört aktiviteten håller du ned åtgärdsknappen och väljer **Spara**.

Ange bassänglängden

- 1 Välj åtgärdsknappen.
- 2 Välj **Simning**.
- 3 Välj > **Bassänglängd**.
- 4 Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.

Simterminologi

Varaktighet: En sträcka i simbassängen.

Intervall: En eller flera längder. Ett nytt intervall startar när du vilat.

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

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

Golf

Spela golf

Innan du spelar på en bana för första gången måste du hämta den från Garmin Connect Mobile appen ([Garmin Connect, sidan 6](#)). Banor som hämtas från Garmin Connect Mobile appen uppdateras automatiskt. Ladda enheten innan du ger dig iväg och spelar golf ([Ladda enheten, sidan 1](#)).

- 1 Välj åtgärdsknappen.
- 2 Välj **Golf**.
- 3 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Välj en bana i listan över tillgängliga banor.
- 5 Dra med fingret åt vänster eller höger för att bläddra genom datasidorna för varje hål.
Enheten går automatiskt vidare när du fortsätter till nästa hål.
- 6 När du genomfört din aktivitet väljer du > **Avsluta runda** > **Spara**.

Hålinformation

Eftersom flaggplatserna ändras, beräknar enheten avståndet till den främre delen, mitten, och den bakre delen av greenen och inte flaggans faktiska plats.



①	Aktuellt hålnummer
②	Avstånd till greenens bakre del
③	Avstånd till greenens mitt
④	Avstånd till greenens främre del
⑤	Par för hålet
▲	Nästa hål
▼	Föregående hål

Visa layup- och doglegavstånd

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

Dra med fingret åt vänster eller höger tills layup- och dogleginformation visas.



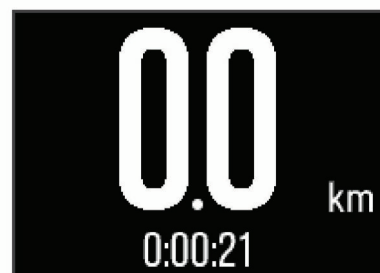
Varje layup ① samt distansen tills du når layup ② visas på skärmen.

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

Använda total distans

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

- 1 Dra med fingret åt vänster eller höger tills total distans visas.



- 2 Om det behövs väljer du > **Nollställ total distans** för att återställa total distans till noll.

Registrera score

- 1 På hålinformationssidan väljer du > **Starta runda**.
Scorekortet visas när du är på greenen.

- Välj **−** eller **+** för att ange resultatet.
Ditt totala resultat ① uppdateras.



Granska poäng

- Välj **≡** > **Scorekort** och välj ett hål.
- Välj **−** eller **+** för att ändra resultat för hålet.

Mäta ett slag

- Slå ett slag och se var bollen landar.
- Välj åtgärdsknappen.
- Gå eller kör till bollen.
Avstånden återställs automatiskt när du förflyttar dig till ett nytt hål.
- Om det behövs väljer du åtgärdsknappen och väljer **≡** > **Nytt slag** för att när som helst återställa distansen.

Inomhusaktiviteter

vivoactive enheten kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter.

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

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

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

Hitta en borttappad mobil enhet

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

- Välj åtgärdsknappen.
- Välj **Hitta min**.

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

- Välj **⇒** för att stoppa sökningen.

Bluetooth anslutna funktioner

vivoactive enheten har flera Bluetooth anslutna funktioner för din kompatibla smartphone. För vissa funktioner kan du behöva installera Garmin Connect Mobile appen på din smartphone. Mer information finns på www.garmin.com/apps.

Telefonaviseringar: Visar telefonaviseringar och meddelanden på din vivoactive 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 spåringsida.

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

Aktivera aviseringar för Bluetooth

Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop vivoactive enheten med en kompatibel mobil enhet (*Para ihop din smartphone*, sidan 1).

- Välj åtgärdsknappen.
- Välj **Inställningar** > **Bluetooth** > **Smartaviseringar**.
- Välj **Under aktivitet** för att ange inställningar för aviseringar som visas när du spelar in en aktivitet.
- Välj en aviseringsinställning.
- Välj **Inte under aktivitet** för att ange inställningar för aviseringar som visas i klockläget.
- Välj en aviseringsinställning.
- Välj **Tidgräns för avisering**.
- Välj en tidgränslängd.

Visa aviseringar

- På urtavlan drar du med fingret åt vänster eller höger för att visa aviseringswidgeten.
- Tryck på pekskärmen och dra med fingret åt vänster eller höger för att bläddra genom aviseringarna.
- Välj en avisering.
- Om det behövs väljer du **▼** för att bläddra genom innehållet i aviseringen.
- Välj **⇐** för att återgå till föregående sida.
Aviseringen finns kvar på vivoactive enheten tills du visar den på den mobila enheten.

Hantera aviseringar

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

Välj ett alternativ:

- Om du använder en Apple® enhet använder du inställningarna i aviseringscentret på din smartphone för att välja de objekt du vill visa på enheten.
- Om du använder en Android™ enhet använder du inställningarna i Garmin Connect Mobile appen för att välja de objekt du vill visa på enheten.

Stänga av Bluetooth teknik

- Välj åtgärdsknappen.
- Välj **Inställningar** > **Bluetooth** > **Status** > **Av** för att stänga av trådlös Bluetooth teknik på vivoactive enheten.
Läs i användarhandboken till den mobila enheten om hur du stänger av Bluetooth trådlös teknik på den mobila enheten.

Historik

Historiken innehåller upp till tio tidigare aktiviteter som du har sparat på enheten. När automatisk överföring är aktiverad skickar enheten automatiskt dina sparade aktiviteter och dagliga aktivitetsspåringsdata till Garmin Connect Mobile appen (*Använda Garmin Connect Mobile*, sidan 6).

Datalagringen beror på hur du använder enheten.

Datalagring	Läge
Upp till 2 månader	Endast aktivitetsspårning.
Upp till 2 veckor	Aktivitetsspårning samt omfattande användning av träningsaktivitet. (Till exempel användning av en ihopparad pulsmätare en timme per dag.)

När utrymmet för datalagring är fullt tas de äldsta filerna bort för att göra plats åt nya data.

Använda historik

- Välj åtgärdsknappen.
- Välj **Historik**.
- Välj en aktivitet.
- Välj ett alternativ:
 - Välj **Information** om du vill visa ytterligare information om aktiviteten.
 - Välj **Varv** om du vill välja ett varv och visa ytterligare information om varje varv.
 - Välj **Ta bort** om du vill ta bort den valda aktiviteten.

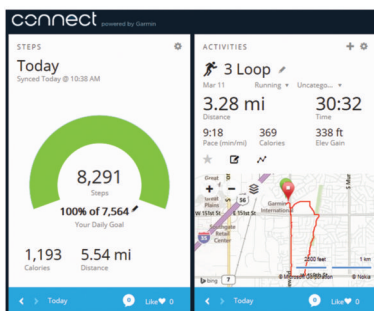
Garmin Connect

Du kan kontakta dina vänner på ditt Garmin Connect konto. Garmin Connect har verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar, golfgrunder och mycket mer. Garmin Connect är också din statistikspårare online där du kan analysera och dela alla dina golfgrunder. Registrera dig för ett kostnadsfritt konto genom att gå till www.garminconnect.com/start.

Lagra dina aktiviteter: När du har avslutat och sparat en schemalagd aktivitet på enheten kan du överföra aktiviteten till Garmin Connect kontot och spara den så länge du vill.

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om dina tränings- och utomhusaktiviteter, inklusive tid, distans, puls, kalorier som förbränts, kadens, översiktskartvy samt tempo- och fartdiagram. Du kan visa mer detaljerad information om dina golfgrunder, t.ex. scorekort, statistik och baninformation. Du kan också visa anpassningsbara rapporter.

Obs! Vissa data kräver ett valfritt tillbehör, till exempel en pulsmätare.



Spåra dina framsteg: Du kan spåra dina dagliga steg, delta i en vänskaplig tävling med dina kontakter och uppfylla dina mål.

Dela med dig av dina aktiviteter: Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter. Du kan också länka till dina aktiviteter på de sociala medier du gillar bäst.

Hantera dina inställningar: Du kan anpassa enheten och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.

Öppna Connect IQ butiken: Du kan hämta appar, urtavlor, datafält och widgets.

Använda Garmin Connect Mobile

Du kan överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto för en omfattande analys. Med ditt Garmin Connect konto kan du visa en karta över din aktivitet och dela dina aktiviteter med vänner. Du kan aktivera automatisk överföring i Garmin Connect Mobile appen.

- Från Garmin Connect Mobile appen väljer du > **Garmin-enheter**.
- Välj din vivoactive enhet och välj sedan **Enhetsinställningar**.
- Välj omkopplaren för att slå på automatisk överföring.

Använda Garmin Connect på din dator

Om du inte har parat ihop din vivoactive enhet med din smartphone kan du överföra alla aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto med hjälp av datorn.

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

ANT+ sensorer

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

Para ihop ANT+ givare

Första gången du ansluter en givare till enheten med hjälp av trådlös ANT+ teknik måste du para ihop enheten och givaren. När de har parats ihop ansluter enheten till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

Obs! Om en pulsmätare levererades med enheten är den medföljande pulsmätaren redan ihopparad med enheten.

- Om du ska para ihop en pulsmätare sätter du på dig pulsmätaren (*Ta på dig pulsmätaren, sidan 6*).
Pulsmätaren kan inte skicka eller ta emot data förrän du sätter på dig den.
- Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från sensorn.
Obs! Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra ANT+ sensorer under ihoppningen.
- Välj åtgärdsknappen.
- Välj **Inställningar > Sensorer > Lägg till ny**.
- Välj ett alternativ:
 - Välj **Söka alla**.
 - Välj sensortyp.

När sensorn har parats ihop med din enhet ändrar sensorn status från Söker till Ansluten. Sensordata visas i upprepningen av datasidor eller i ett anpassat datafält.

Ta på dig pulsmätaren

Obs! Om du inte har någon pulsmätare kan du hoppa över den här uppgiften.

Du bör bära pulsmätaren direkt mot huden, precis nedanför bröstkorgen. Den ska sitta tajt nog för att stanna på plats under hela aktiviteten.

- Sätt fast pulsmätarmodulen i remmen.



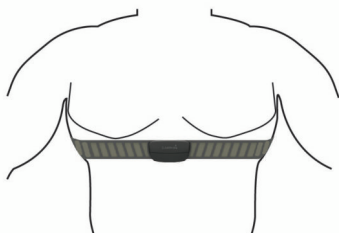
Logotyperna Garmin på modulen och remmen ska ha höger sida uppåt.

- Fukta elektroderna ② och kontaktplattorna ③ på baksidan av remmen för att skapa en ordentlig anslutning mellan din bröstkorg och sändaren.



- Linda remmen runt bröstet och fäst remmens krok ④ i öglan ⑤.

Obs! Se till att inte vika etiketten med skötselråd.



Garmin logotyperna ska ha den högra sidan uppåt.

- Flytta enheten inom 3 m (10 fot) räckhåll för pulsmätaren. När du har satt på pulsmätaren är den aktiv och skickar data.

TIPS: Om pulldata är oregelbundna eller inte visas, se felsökningstips ([Tips för oregelbundna pulldata](#), sidan 7).

Ställa in dina pulszoner

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina standardpulszoner. Ange maximal puls för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten. Du kan också ställa in varje pulszon och ange din vilopuls manuellt. Du kan justera dina zoner manuellt på enheten eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- Välj åtgärdsknappen.
- Välj **Inställningar > Användarprofil > Pulszoner**.
- Välj **Baserat på** och välj ett alternativ.
 - Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
 - Välj **% maximal puls** för att visa och redigera zonerna som procent av din maxpuls.
 - Välj **%HRR** för att visa och redigera zonerna som procent av din pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
- Välj **Maximal puls** och ange din maxpuls.
- Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
- Välj **Vilopuls** och ange din puls under vila.

Om pulszoner

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

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.
- Genom att känna till dina pulszoner kan du förhindra att du övertränar och minska risken för skador.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([Beräkning av pulszon](#), sidan 12) för att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

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

Tips för oregelbundna pulldata

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

- Återfukta elektroderna och kontaktplattorna.
- Dra åt remmen runt bröstet.
- Värm upp i 5–10 minuter.
- Följ skötselråden i ([Sköta om pulsmätaren](#), sidan 11).
- Använd en bomullströja eller fukta noggrant båda sidorna av remmen.

Syntettyger som gnids eller slår mot pulsmätaren kan skapa statisk elektricitet som stör pulssignalerna.
- Flytta dig bort från källor som kan störa pulsmätaren.

Exempel på störningskällor kan vara starka elektromagnetiska fält, vissa trådlösa 2,4 GHz-sensorer, högspänningsledning, elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa LAN-åtkomstpunkter.

Fotenhet

Din enhet är kompatibel med fotenheten. Du kan använda fotenheten för att registrera tempo och sträcka i stället för att använda GPS: en när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag. Fotenheten är placerad i viloläge och klar att skicka data (precis som pulsmätaren).

Efter 30 minuters inaktivitet stängs fotenheten av för att spara på batteriet. När batteriet är svagt visas ett meddelande på din enhet. Då återstår ungefär fem timmars batteritid.

Kalibrera din fotenhet

Innan du kan kalibrera fotenheten måste du para ihop din enhet med fotenheten ([Para ihop ANT+ givare](#), sidan 6).

Manuell kalibrering rekommenderas om du känner till kalibreringsfaktorn. Om du har kalibrerat en fotenhet med en annan Garmin produkt kanske du känner till kalibreringsfaktorn.

- Välj åtgärdsknappen.
- Välj **Inställningar > Sensorer > Foot pod > Kalibreringsfaktor**.
- Justera kalibreringsfaktorn:
 - Öka kalibreringsfaktorn om sträckan är för kort.
 - Minska kalibreringsfaktorn om sträckan är för lång.

Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)

Du kan använda en kompatibel cykelfarts- eller kadenssensor för att skicka data till din enhet.

- Para ihop givaren med din enhet ([Para ihop ANT+ givare](#), sidan 6).
- Uppdatera din träningsanvändarprofilinformation ([Ställa in din användarprofil](#), sidan 8).
- Ange din hjulstorlek ([Kalibrera fartsensorn](#), sidan 7).
- Ta en cykeltur ([Ta en cykeltur](#), sidan 3).

Kalibrera fartsensorn

Innan du kan kalibrera fartsensorn måste du para ihop din enhet med en kompatibel fartsensor ([Para ihop ANT+ givare](#), sidan 6). Manuell kalibrering är valfri och kan förbättra noggrannheten.

- Välj åtgärdsknappen.

2 Välj **Inställningar** > **Sensorer** > **Fart/kadens** > **Hjulstorlek**.

3 Välj ett alternativ:

- Välj **Auto** för att automatiskt beräkna hjulstorleken och kalibrera fartsensorn.
- Välj **Manuellt** och ange din hjulstorlek för att kalibrera fartsensorn manuellt (*Hjulstorlek och omkrets, sidan 12*).

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.

Anpassa enheten

Byta urtavla

Du kan använda den digitala standardurtavlan eller en Connect IQ urtavla (*Hämta Connect IQ funktioner, sidan 2*).

- 1 Välj åtgärdsknappen.
- 2 Välj **Inställningar** > **Urtavla**.
- 3 Välj ett alternativ.

Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelseår, längd, vikt och pulszon (*Ställa in dina puls zoner, sidan 7*). Enheten utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.


- 1 Välj åtgärdsknappen.
- 2 Välj **Inställningar** > **Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

Aktivitetsinställningar

Med dessa inställningar kan du anpassa enheten baserat på dina träningsbehov. Du kan till exempel anpassa dataskärmar och aktivera meddelanden och träningsfunktioner.

Anpassa datasidorna

Du kan anpassa datasidorna baserat på dina träningsmål eller valfria tillbehör. Du kan till exempel anpassa en av datasidorna för att visa varvtempot eller puls zonen.

- 1 Välj åtgärdsknappen.
- 2 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 3 Välj **≡** > **Datasidor**.
- 4 Välj en skärm.
- 5 Om det behövs väljer du omkopplaren för att aktivera datasidan.
- 6 Välj .
- 7 Välj ett datafält för att ändra i det.

Varningar

Du kan ställa in varningar för varje aktivitet, vilket kan hjälpa dig att träna mot vissa mål. Vissa varningar är endast tillgängliga för vissa aktiviteter.

Ställa in intervallvarningar

En intervallvarning talar om när enheten är över eller under ett angivet intervall av värden. Om du har en pulsmätare som tillbehör kan du till exempel ställa in att enheten ska varna dig när din puls är under zon 2 och över zon 5 (*Ställa in dina puls zoner, sidan 7*).

- 1 Välj åtgärdsknappen.
- 2 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.

3 Välj **≡** > **Varningar** > **Lägg till ny**.

4 Välj typ av varning.

Beroende på vilka tillbehör du har kan varningarna gälla puls, tempo, fart och kadens.

- 5 Slå på varningen om det behövs.
- 6 Välj en zon eller ange ett värde för varje varning.

Ett meddelande visas varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet. Enheten vibrerar dessutom om vibration är aktiverat (*Systeminställningar, sidan 9*).

Ställa in en återkommande varning

En återkommande varning aviserar dig varje gång enheten registrerar ett angivet värde eller intervall. Du kan till exempel ställa in att enheten ska varna dig var 30:e minut.

- 1 Välj åtgärdsknappen.
- 2 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 3 Välj **≡** > **Varningar** > **Lägg till ny**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Egna**, välj ett meddelande och välj typ av varning.
 - Välj **Tid** eller **Distans**.
- 5 Ange ett värde.

Varje gång du når varningsvärdet visas ett meddelande. Enheten vibrerar dessutom om vibration är aktiverat (*Systeminställningar, sidan 9*).

Ställa in meddelanden om gångpaus

I vissa löpningsprogram finns tidsinställda gångpauser vid jämna mellanrum. Enheten kan ställas in att t.ex. under en lång löprunda uppmana dig att löpa i fyra minuter, gå i en minut och sedan upprepa. Auto Lap® fungerar som vanligt när du använder varningarna för löpning eller gång.


- 1 Välj åtgärdsknappen.
- 2 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 3 Välj **≡** > **Varningar** > **Lägg till ny**.
- 4 Välj **Löpning/gång**.
- 5 Ange en tid för löpintervallet.
- 6 Ange en tid för gångintervallet.


Varje gång du når varningsvärdet visas ett meddelande. Enheten vibrerar dessutom om vibration är aktiverat (*Systeminställningar, sidan 9*).

Auto Lap

Markera varv

Du kan ställa in att enheten ska använda Auto Lap funktionen för att automatiskt markera varvet vid en viss distans, eller så kan du markera varv manuellt. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer för olika delar av en aktivitet (till exempel varje mile eller var femte kilometer).

- 1 Välj åtgärdsknappen.
- 2 Välj en aktivitet.
Obs! Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 3 Välj **≡** > **Varv**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Auto Lap** omkopplaren för att slå på Auto Lap funktionen.
 - Välj **LAP-knapp**-omkopplaren för att använda  till att markera ett varv under en aktivitet.

TIPS: Du kan välja  och ange en egen distans om Auto Lap funktionen är aktiverad.

Varje gång du slutför ett varv visas ett meddelande som visar tiden för varvet. Enheten vibrerar dessutom om vibration är aktiverat ([Systeminställningar, sidan 9](#)).

Om det behövs kan du anpassa datasidorna till att visa ytterligare varvdata ([Anpassa datasidorna, sidan 8](#)).

Använda Auto Pause®

Du kan använda Auto Pause för att pausa tiduret automatiskt när du stannar eller när ditt tempo eller din fart faller under ett angivet värde. Den här funktionen är användbar om aktiviteten innehåller trafikljus eller andra ställen där du måste sakta in eller stanna.

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

- 1 Välj åtgärdsknappen.
- 2 Välj en aktivitet.

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

- 3 Välj  > **Auto Pause**.

- 4 Välj ett alternativ:

- Välj **Vid stopp** om du vill pausa tiduret automatiskt när du slutar röra på dig.
- Välj **Tempo** om du vill att tiduret ska pausas automatiskt när ditt tempo faller under ett angivet värde.
- Välj **Fart** om du vill att tiduret pausas automatiskt när farten faller under ett angivet värde.

Använda Bläddra automatiskt

Använd funktionen Bläddra automatiskt om du vill bläddra automatiskt genom alla sidor med träningsdata medan tiduret är igång.

- 1 Välj åtgärdsknappen.
- 2 Välj en aktivitet.

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

- 3 Välj  > **Auto Scroll**.

- 4 Välj en visningshastighet.

Bakgrundsinställningar

Bakgrundsinställningarna ställer in bakgrundsfärgen till svart eller vit.

Välj åtgärdsknappen, välj en aktivitet och välj  > **Bakgrund**.

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

Bluetooth inställningar

Välj åtgärdsknappen och välj **Inställningar > Bluetooth**.

Status: Visar aktuell anslutningsstatus för Bluetooth och gör att du kan slå på eller stänga av trådlös Bluetooth teknik ([Stänga av Bluetooth teknik, sidan 5](#)).

Smartaviseringar: Enheten slår på och stänger av smartaviseringar automatiskt baserat på dina val ([Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 5](#)).

Para ihop mobil: Ansluter enheten till en kompatibel mobil enhet utrustad med trådlös Bluetooth Smart teknik.

Avsluta LiveTrack: Gör att du kan stoppa en LiveTrack session när en sådan pågår.

Systeminställningar

Välj åtgärdsknappen och välj **Inställningar > System**.

Språk: Ställer in språk för enhetens gränssnitt.

Klocka: Ställer in tid, format, färginställningar och urtavla ([Tidsinställningar, sidan 9](#)).

Bakgrundsbelysning: Anger bakgrundsbelysningsläge och hur lång tid den lyser innan den släcks ([Inställningar för bakgrundsbelysning, sidan 9](#)).

Vibration: Slår på eller stänger av vibration.

Enheter: Ställer in måttenheterna som används för att visa data ([Ändra måttenheterna, sidan 9](#)).

USB-läge: Ställer in enheten på användning av masslagringsläge eller Garmin läge när den är ansluten till en dator.

Återställ: Gör att du kan återställa alla enhetens inställningar till fabriksinställningarna ([Återställa alla standardinställningar, sidan 10](#)).

Programuppdatering: Gör att du kan kontrollera om det finns programvaruuppdateringar.

Om: Visar enhets-ID, programvaruversion, GPS-version och programvaruinformation.

Tidsinställningar

Välj åtgärdsknappen och välj **Inställningar > System > Klocka**.

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

Ställ in lokal tid: Ställer in tiden manuellt eller automatiskt baserat på din ihopparade mobila enhet.

Bakgrund: Anger bakgrundsfärgen svart eller vit.

Profilmfärg: Ställer in klockans accentfärg.

Ställa in tid manuellt

Som standard ställs tiden in automatiskt när vivoactive enheten är ihopparad med en mobil enhet.

- 1 Välj åtgärdsknappen.

- 2 Välj **Inställningar > System > Klocka > Ställ in lokal tid > Manuellt**.

- 3 Välj **Klocka** och ange en tid på dagen.

Ställa in alarmet

- 1 Välj åtgärdsknappen.

- 2 Välj **Inställningar > Larm**.

- 3 Välj omkopplaren för att aktivera alarmet.

- 4 Välj  och ange en tid.

Inställningar för bakgrundsbelysning

Välj åtgärdsknappen och välj **Inställningar > System > Bakgrundsbelysning**.

Läge: Ställer in att bakgrundsbelysningen slås på manuellt för knappar och varningar eller för aviseringar.

Tidsgräns: Ställer in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd, tempo och hastighet, höjd, vikt, längd och temperatur.

- 1 Välj åtgärdsknappen.

- 2 Välj **Inställningar > System > Enheter**.

- 3 Välj typ av måttenhet.

- 4 Välj en måttenhet.

Ändra satellitinställningarna

Som standard använder enheten GPS för att söka efter satelliter. För högre prestanda i krävande miljöer och snabbare GPS-positionsbestämning kan du aktivera både GPS och GLONASS. Om du använder GPS och GLONASS tillsammans kan batteriets livslängd minska mer än när du använder bara GPS.

- 1 Välj åtgärdsknappen.

- 2 Välj **Inställningar > Sensorer > GPS**.

- 3 Välj omkopplaren för att aktivera GPS.

Obs! Enheten använder inte GPS om du inte spelar in en utomhusaktivitet.

- 4 Välj .

- 5 Välj omkopplaren för att aktivera GLONASS.

Enhetsinformation

vivoactive – specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumpolymerbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 3 veckor i klockläge Upp till 10 timmar i GPS-läge
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation Bluetooth trådlös teknik
Vattenklassning	Simning, 5 ATM ¹

Pulsmätare – specifikationer

Batterityp	CR2032, 3 V, kan bytas av användaren
Batteriets livslängd	Upp till 4,5 år vid användning 1 timme/dag
Vattentålighet	3 ATM ² Obs! Den här produkten sänder inte pulsdata när du simmar.
Drifttemperaturområde	Från -5 till 50 °C (från 23 till 122 °F)
Trådlösa frekvenser/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation

Utbytbara batterier

⚠ VARNING

Använd inte vassa föremål när du tar ut batterier.

Håll batteriet utom räckhåll för barn.

Stoppa aldrig ett batteri i munnen. Vid förtäring ska du kontakta läkare eller giftinformationscentralen.

Utbytbara knappcells batterier kan innehålla perkloratmaterial.

Särskild hantering kan gälla. Se

www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ OBSERVERA

Kontakta din lokala återvinningscentral för korrekt återvinning av batterierna.

Byta pulsmätarens batteri

1 Använd en liten stjärnskruvmejsel för att ta bort de fyra skruvarna på baksidan av modulen.

2 Ta bort locket och batteriet.



3 Vänta i 30 sekunder.

4 Sätt i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt.

Obs! Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringspackningen.

5 Sätt tillbaka locket på baksidan och de fyra skruvarna.

Obs! Dra inte åt för hårt.

När du har bytt ut pulsmätarens batteri kan du behöva para ihop den med enheten igen.

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

² Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 30 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

Datahantering

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

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 en Windows dator som en flyttbar enhet, behöver du inte koppla från 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.
- På Mac datorer drar du volymikonen till papperskorgen.

2 Koppla bort kabeln från datorn.

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.

Felsökning

Återställa enheten

Om enheten slutar att svara kan du behöva återställa den.

Obs! Om du återställer enheten kan dina data eller inställningar raderas.

- 1 Håll  intryckt i 15 sekunder.
Enhetsen stängs av.
- 2 Håll ned  en sekund för att sätta på enheten.

Återställa alla standardinställningar

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

Du kan återställa alla inställningar till fabriksvärdena.

- 1 Välj åtgärdsknappen.
- 2 Välj **Inställningar > System > Återställ > Ja**.

Söka satellitsignaler

Det kan vara så att enheten behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler.

- 1 Gå utomhus till en öppen plats.
Enhetsens framsida ska vara riktad mot himlen.
- 2 Vänta medan enheten hämtar satelliter.
Det kan ta 30–60 sekunder att söka satellitsignaler.

Maximera batteritiden

- Korta ned bakgrundsbelysningens tidsgräns (*Inställningar för bakgrundsbelysning*, sidan 9).
- Använd GPS-läge i stället för GLONASS läge för din aktivitet (*Ändra satellitinställningarna*, sidan 9).
- Använd en Connect IQ urtavla som inte uppdateras varje sekund. Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare (*Hämta Connect IQ funktioner*, sidan 2).

- Begränsa aviseringar som visas i inställningarna i aviseringsscentret för din smartphone (*Hantera aviseringar*, sidan 5).

Support och uppdateringar

Garmin Express™ (www.garmin.com/express) ger enkel åtkomst till de här tjänsterna för Garmin enheter.

- Produktregistrering
- Produkthandböcker
- Programvaruuppdateringar
- Dataöverföring till Garmin Connect

Konfigurera Garmin Express

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

Programuppdatering

Om det finns en tillgänglig programuppdatering hämtar enheten automatiskt uppdateringen när du synkroniserar enheten med ditt Garmin Connect konto.

Bilaga

Skötsel av enheten

OBS!

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

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

Använd 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.

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten, solkräm, kosmetika, alkohol eller andra starka kemikalier. Om produkten utsätts för sådana substanser under en längre tid kan höljet skadas.

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

Rengöra enheten

OBS!

Även små mängder svett eller fukt kan göra att de elektriska kontakterna korroderar när de ansluts till en laddare. Korrosion kan förhindra laddning och dataöverföring.

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

Låt enheten torka helt efter rengöring.

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

Sköta om pulsmätaren

OBS!

Du måste lossa och ta bort modulen innan du tvättar remmen.

Svett och salt som fastnar i remmen kan minska pulsmätarens förmåga att rapportera korrekta data.

- Detaljerade tvättinstruktioner finns på www.garmin.com/HRMcare.
- Skölj remmen efter varje användning.
- Maskintvätta remmen efter var sjunde användning.

- Lägg inte remmen i torktummlaren.
- När du torkar remmen ska du hänga upp den eller lägga den plant.
- Om du vill förlänga pulsmätarens livslängd bör du ta loss modulen när den inte används.

Datafält

Vissa datafält kräver ANT+ tillbehör för att visa data.

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

30 sek medelvärde vertikal fart: Glidande medeltal per trettio sekunder för vertikal fart.

Distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

Fart: Den aktuella fart du färdas med.

Genomsnittlig varvtid: Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

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

Intervallängder: Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.

Intervallavstånd: Tillryggalagd sträcka för aktuellt intervall.

Intervallsimtag/längd: Antal simtag i snitt per längd under det aktuella intervallet.

Intervallsimtagstempo: Antal simtag i snitt per minut (spm) under det aktuella intervallet.

Intervalltempo: Medeltempot för det aktuella intervallet.

Intervalltid: Stoptiden för det aktuella intervallet.

Kadens: Cykling. Vevarmens varvtal. Enheten måste vara ansluten till ett kadenstillbehör för att de här data ska visas.

Kadens: Löpning. Steg per minut (höger och vänster).

Kalorier: Mängden totala kalorier som förbränts.

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

Längder: Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

Maxfart: Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

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

Medel Fart: Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

Medelkadens: Cykling. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.

Medelkadens: Löpning. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.

Medel puls: Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

Medelpuls %Max.: Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.

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

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

Medeltempo: Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

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

Puls %Max.: Procentandelen av maxpuls.

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. varvtempo: Medeltempot för det senast slutförda varvet.

Senaste dygnets högsta: Maxtemperatur registrerad under de senaste 24 timmarna.

Senaste dygnets lägsta: Lägsta temperatur registrerad under de senaste 24 timmarna.

Senaste varvdistsans: Tillryggalagd sträcka för senaste slutförda varv.

Senaste varvets kadens: Cykling. Medelkadensen för det senaste slutförda varvet.

Senaste varvets kadens: Löpning. Medelkadensen för det senaste slutförda varvet.

Senaste varv fart: Medelfarten för det senaste slutförda varvet.

Senast varv tid: Stopptiden för det senaste slutförda varvet.

Simtag för senaste längd: Totalt antal simtag för den senaste slutförda bassänglängden.

Simtagstempo för senaste längd: Antal simtag per minut i snitt (spm) under den senaste slutförda bassänglängden.

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

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

SWOLF för intervall: Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella intervallet.

SWOLF för senaste längd: Swolf-poäng för den senaste slutförda bassänglängden.

SWOLF i genomsnitt: Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden (*Simterminologi*, sidan 4).

Temperatur: Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperaturmätaren.

Tempo: Aktuellt tempo.

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

Tidur: Stopptiden för den aktuella aktiviteten.

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

Varv: Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

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

Varv distans: Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.

Varv fart: Medelfarten för det aktuella varvet.

Varv kadens: Cykling. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Varv kadens: Löpning. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

Varv puls: Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

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

Varvtempo: Medeltempot för det aktuella varvet.

Varv tid: Stopptiden för det aktuella varvet.

Vertikal fart: Stigningens eller sänkningens takt över tiden.

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
3	70-80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning
4	80-90 %	Snabbt tempo och något obekvämt, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet
5	90-100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad styrka

Hjulstorlek och omkrets

Hjulstorleken är angiven på båda sidorna av däck. Det här är inte en heltäckande lista. Du kan även använda någon av de beräkningsfunktioner som är tillgängliga på Internet.

Hjulstorlek	L (mm)
12 x 1,75	935
14 x 1,5	1 020
14 x 1,75	1 055
16 x 1,5	1 185
16 x 1,75	1 195
18 x 1,5	1 340
18 x 1,75	1 350
20 x 1,75	1 515
20 x 1-3/8	1 615
22 x 1-3/8	1 770
22 x 1-1/2	1 785
24 x 1	1 753
24 x 3/4 tubdäck	1 785
24 x 1-1/8	1 795
24 x 1-1/4	1 905
24 x 1,75	1 890
24 x 2,00	1 925
24 x 2,125	1 965
26 x 7/8	1 920
26 x 1(59)	1 913
26 x 1(65)	1 952
26 x 1,25	1 953
26 x 1-1/8	1 970
26 x 1-3/8	2 068
26 x 1-1/2	2 100
26 x 1,40	2 005
26 x 1,50	2 010
26 x 1,75	2 023
26 x 1,95	2 050
26 x 2,00	2 055
26 x 2,10	2 068
26 x 2,125	2 070
26 x 2,35	2 083
26 x 3,00	2 170
27 x 1	2 145
27 x 1-1/8	2 155
27 x 1-1/4	2 161
27 x 1-3/8	2 169
650 x 35A	2 090
650 x 38A	2 125
650 x 38B	2 105
700 x 18C	2 070
700 x 19C	2 080
700 x 20C	2 086

Beräkning av pulszon

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50-60 %	Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60-70 %	Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo

Hjulstorlek	L (mm)
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 170
700 × 32C	2 155
700C tubdäck	2 130
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200

Programlicensavtal


GENOM ATT ANVÄNDA ENHETEN GÅR DU MED PÅ ATT VARA BUNDEN AV VILLKOREN I FÖLJANDE PROGRAMVARULICENSAVTAL. DU BÖR LÄSA IGENOM DET HÄR AVTALET NOGGRANT.

Garmin Ltd. och dess dotterbolag ("Garmin") ger dig en begränsad licens för användning av den programvara som är inbäddad i enheten ("Programvaran") i binär körbar form för normal drift av produkten. Titeln, äganderätten och de immateriella rättigheterna i och för Programvaran tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer.

Du accepterar att Programvaran tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer och är skyddad enligt de upphovsrättslagar som gäller i USA samt enligt internationella upphovsrättsöverenskommelser. Du bekräftar vidare att strukturen på, organisationen av och koden för Programvaran, som inte källkoden tillhandahålls för, är värdefulla företagshemligheter som tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer och att källkoden för Programvaran är en värdefull affärshemlighet som tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer. Du intygar att du inte kommer att dekompile, demontera, ändra eller bakåtkompilera Programvaran eller någon del av den eller på något annat sätt göra om Programvaran eller någon del av den till läsbar form eller skapa något arbete som bygger på Programvaran. Du intygar också att du inte kommer att exportera eller återexportera Programvaran till något land i strid med de exportkontrolllagar som gäller i USA eller de exportkontrolllagar som gäller i något annat tillämpligt land.

Symbolförklaringar

De här symbolerna kan visas på enhetens eller tillbehörens etiketter.

	Symbol för WEEE-kassering och -återvinning. WEEE-symbolen sitter på produkten i enlighet med EU-direktiv 2012/19/EG om återvinning av elektroniskt avfall och elektronisk utrustning (WEEE – Waste Electrical and Electronic Equipment). Den är avsedd att förhindra felaktig kassering av den här produkten samt att främja återanvändning och återvinning.
--	--

Index

A

aktiviteter 3
 spara 2
 starta 2
aktivitetsspårning 2
alarm 9
anpassa enheten 8, 9
ANT+ sensorer 6
användardata, ta bort 10
användarprofil 8
appar 2, 5
 smartphone 1, 3
Auto Lap 8
Auto Pause 9
aviseringar 5

B

bakgrundsbelysning 1, 9
banor, spela 4
bassänglängd
 anpassad 4
 inställning 4
batteri
 byta 10
 ladda 1
 maximera 5, 10
Bluetooth teknik 5, 9
bläddra automatiskt 9
byta batteri 10

C

Connect IQ 1, 2
cykelgivare 7
cykla 3

D

data
 lagra 6
 överföra 6
datafält 1-3, 8, 11
dogleg 4

F

fart- och kadensgivare 1
fart- och kadenssensor 7
felsökning 7, 10
fotenhet 1, 7

G

Garmin Connect 1, 2, 5, 6
 lagra data 6
Garmin Express 11
 registrera enheten 11
 uppdatera programvaran 11
GLONASS 9
GPS 1, 9
 signal 10
gångintervaller 8

H

historik 3, 5, 6
 skicka till datorn 6
hjulstorlekar 7, 12

I

ikoner 1
inomhusträning 5
inställningar 8-10
intervaller 4

K

kadens, givare 7
klocka 9
klockläge 2, 10
knappar 1, 2, 11
kurser
 spela 4
 välja 4

L

ladda 1
lagra data 6
layout 4
längder 4

M

meny 1
måttenheter 9
mäta ett slag 5

N

navigering 3
 avbryta 4

P

para ihop
 ANT+ sensorer 6
 smartphone 1
pekskärm 1
produktregistrering 11
profiler 3
 användare 8
programlicensavtal 13
programvara, uppdatera 11
puls 1
 mätare 6, 7, 10, 11
 zoner 7, 12

R

registrera enheten 11
rengöra enheten 11

S

satellitsignaler 1, 10
scorekort 4, 5
simning 4
simtag 4
skärm 9
 läsa 2
smartphone 2
 appar 3, 5
 para ihop 1
spara aktiviteter 3, 4
specifikationer 10
swolf-poäng 4
systeminställningar 9
sömnläge 2

T

ta bort, alla användardata 10
tempe 8
temperatur 8
tid 9
 inställningar 9
tidur 3, 4
tillbehör 6
total distans 4
träning 5, 8
 sidor 3

U

uppdateringar, programvara 11
urtavlor 2, 8
USB, koppla bort 10

V

varningar 8
 distans 8
 kadens 8
 puls 8
 tid 8
VIRB fjärrkontroll 3

W

widgetar 2
widgets 2

Z

zoner, puls 7

Å

återställa enheten 10

Ö

överföra data 6

