

**GARMIN®**



# **FĒNIX® 8 SERIES**

---

**Användarhandbok**

© 2024 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](http://www.garmin.com) om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin logotypen, fenix®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, Virtual Partner® och Xero® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess registrerade dotterbolag i USA och andra länder. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatiQ™, tempe™, Varia™ och Vector™ 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 LLC. Apple®, iTunes® och iPhone® är varumärken som tillhör Apple Inc., registrerade i USA och andra länder. Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. Di2™ är ett varumärke som tillhör Shimano, Inc. Shimano® är ett registrerat varumärke som tillhör Shimano, Inc. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och används under licens av Apple Inc. Iridium® är ett registrerat varumärke som tillhör Iridium Satellite, LLC. STRAVA och Strava™ är varumärken som tillhör Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), och Normalized Power™ (NP) är varumärken som tillhör Peaksware, LLC. USB-C® är ett registrerat märke som tillhör USB Implementers Forum. Wi-Fi® är ett registrerat märke som tillhör Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Zwift™ är ett varumärke som tillhör Zwift Inc. Övriga varumärken och varunamn tillhör sina respektive ägare.

Den här produkten är certifierad av ANT+®. Besök [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) för att se en lista över kompatibla produkter och appar.

# Innehållsförteckning

<b>Introduktion.....</b>	<b>1</b>	Visa tidvatteninformation.....	18
Komma igång.....	1	Ställa in en tidvattensvarning.....	18
Knappfunktioner.....	1	Markera ankarets plats.....	19
Pekskärmsfunktioner.....	3	Ankarinställningar.....	19
Aktivera och avaktivera		Fjärrkontroll för trollingmotor.....	19
pekskärmen.....	3	Para ihop klockan och	
Anpassa urtavlan.....	4	trollingmotorn.....	19
<b>Appar och aktiviteter.....</b>	<b>4</b>	Aktiviteter.....	20
Appar.....	5	Starta en aktivitet.....	21
Träningspass.....	7	Tips för att spela in aktiviteter.....	21
Påbörja ett träningspass.....	7	Stoppa en aktivitet.....	22
Poäng för träningspassets		Utvärdera en aktivitet.....	22
genomförande.....	8	Utomhusaktiviteter.....	23
Följa ett träningspass från Garmin		Golf.....	23
Connect.....	8	Spela golf.....	23
Följa ett dagligt föreslaget		Golfmeny.....	25
träningspass.....	8	Flytta flaggan.....	26
Starta ett intervallpass.....	9	Virtuell caddie.....	26
Anpassa ett intervallpass.....	9	PlaysLike avståndssikoner.....	27
Registrera test av kritisk		Mäta avstånd med Peka på	
simhastighet.....	10	mät punkt.....	27
Använda Virtual Partner®.....	10	Visa uppmätta slag.....	27
Ställa in ett träningsmål.....	11	Registrera score.....	28
Tävla i en föregående		Visa vindhastighet och	
aktivitet.....	11	-riktning.....	29
Om träningskalendern.....	11	Visa riktningen till flaggan.....	29
Använda Garmin Connect		Spara anpassade mål.....	29
träningsprogram.....	12	Läge med stora siffror.....	30
Använda appen Sparade.....	12	Svingtempoträning.....	30
Spela in en röstanteckning.....	13	Registrera en	
Använda röstkommandon.....	13	boulderingaktivitet.....	32
Klockans röstkommandon.....	14	Starta en expedition.....	32
Garmin Pay.....	15	Spela in en spårpunkt	
Konfigurera din Garmin Pay		manuellt.....	32
plånbok.....	15	Visa spårpunkter.....	33
Betala för ett köp med hjälp av		Fiska.....	33
klockan.....	16	Jaga.....	33
Lägga till ett kort i Garmin Pay		Löpning.....	34
plånboken.....	16	Springa på bana.....	34
Hantera Garmin Pay kort.....	16	Tips för registrering av	
Ändra din Garmin Pay kod.....	16	banlöpning.....	34
Dykplanering.....	16	Ut och springa en virtuell löptur....	34
Beräkna NDL-tid.....	17	Kalibrera löpbandsdistansen.....	35
Beräkna andningsgasen.....	17	Registrera en	
		ultralöpningsaktivitet.....	35
		Inställningar för automatisk vila	
		vid ultralöpning.....	35

Registrera en hinderbaneaktivitet.....	36	Visa vattensportåk.....	54
PacePro™ träning.....	36	Segling.....	55
Hämta en PacePro plan från Garmin Connect.....	36	Kryssguidning.....	55
Skapa en PacePro plan på klockan.....	37	Anpassa aktiviteter och appar.....	56
Starta en PacePro plan.....	38	Anpassa applistan.....	56
Simning.....	38	Anpassa listan över dina favoritaktiviteter.....	57
Simterminologi.....	39	Fästa en favoritaktivitet i listan....	57
Typer av simtag.....	39	Anpassa datasidorna.....	57
Tips för simningsaktiviteter.....	39	Lägga till en karta i en aktivitet....	58
Automatisk vila och manuell vila för simning.....	40	Skapa en anpassad aktivitet.....	58
Träna med träningsloggen.....	40	Aktivitetsinställningar.....	59
Cykling.....	41	Aktivitetsvarningar.....	61
Använda en indoor trainer.....	41	Ställa in varning.....	62
Kraftvägledning.....	41	Ruttinställningar.....	62
Skapa och använd en kraftvägledning.....	42	Använda ClimbPro.....	63
Multisport.....	42	Aktivera automatisk klättring.....	63
Triathlonträning.....	42	Satellitinställningar.....	64
Skapa en multisportaktivitet.....	43	Segment.....	64
Gymaktiviteter.....	43	Strava™ segment.....	64
Registrera en styrketränningsaktivitet.....	43	Visa segmentinformation.....	64
Registrera en HIIT-aktivitet.....	44	Tävla mot ett segment.....	65
Registrera en inomhusklättringsaktivitet.....	45	<b>Kontroll.....</b>	<b>65</b>
Dykning.....	46	Anpassa menyn för kontroller.....	68
Dykvarningar.....	46	Använda ficklampan.....	69
Dyka.....	47	Redigera anpassad ficklampsblinkning.....	69
Navigera med dykkompassen..	48	<b>Widgetar.....</b>	<b>70</b>
Utföra ett säkerhetsstopp.....	48	Visa förenklade widgetar.....	74
Utföra ett dekompressionsstopp.....	49	Anpassa listan med förenklade widgetar.....	74
Överskrida djupgränsen.....	49	Skapa en mapp med förenklade widgetar.....	75
Dykinställningar.....	50	Body Battery.....	75
Avancerade dykinställningar.....	51	Tips för bättre Body Battery data....	75
Höjddykning.....	51	Prestationsmätningar.....	76
Anpassade dykvarningar.....	51	Om VO2-maxberäkningar.....	77
Dykvarningar.....	52	Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning.....	77
Vintersport.....	53	Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling.....	78
Visa dina skidåk.....	53	Visa dina förutsagda tävlingstider...	78
Registrera en offpiståknings- eller snowboardaktivitet.....	54	HRV-test.....	78
Kraftdata för längdskidåkning.....	54	Prestationsförhållande.....	79
Vattensport.....	54	Visa ditt prestationsförhållande...	79

Hämta din FTP-uppskattning.....	79	Multisporthistorik.....	96
Utför ett FTP-test.....	80	Personliga rekord.....	96
Mjölksyratröskel.....	80	Visa dina personliga rekord.....	96
Genomföra ett guidat test för att fastställa din mjölksyratröskel.....	81	Återställa ett personligt rekord.....	96
Visa din uthållighet i realtid.....	82	Ta bort personliga rekord.....	97
Visa din kraftkurva.....	82	Visa datatotaler.....	97
Träningsstatus.....	83	<b>Inställningar för aviseringar och varningar..... 97</b>	
Träningsstatusnivåer.....	83	Varningar om hälsa och välbefinnande.....	97
Tips för att få din träningsstatus..	84	Ställa in en varning för onormal puls.....	98
Intensiv belastning.....	84	Morgonrapport.....	98
Träningsens belastningsfokus.....	84	Anpassa din morgonrapport.....	98
Belastningsförhållande.....	84	Ställa in tidsvarningar.....	98
Om Training Effect.....	85	Ställa in en stormvarning.....	99
Återhämtningstid.....	86	Slå på anslutningsaviseringar för telefonen.....	99
Återhämtningspuls.....	86	<b>Ljud- och vibrationsinställningar..... 99</b>	
Värme- och höjddacklimatisering för bra prestation.....	86	<b>Inställningar för skärm och ljusstyrka..... 99</b>	
Pausa och återuppta din träningsstatus.....	86	<b>Anslutningar..... 100</b>	
Träningsberedskap.....	87	Sensorer och tillbehör.....	100
Uthållighetspoäng.....	87	Trådlösa sensorer.....	100
Backpoäng.....	88	Para ihop dina trådlösa sensorer.....	102
Visa cyklingsnivå.....	88	Löp tempo och distans från pulstillbehör.....	102
Tävlingskalender och primär tävling....	88	Tips för registrering av löp tempo och -distans.....	102
Träning inför tävling.....	89	Löpdynamik.....	103
Lägga till en aktie.....	89	Tips om det saknas löpdynamikdata.....	103
Lägga till en väderplatser.....	89	Löpkraft.....	103
Använda Jetlagrådgivning.....	90	Använda Varia kamerakontrollerna.....	104
Planera en resa i Garmin Connect appen.....	90	inReach fjärrkontroll.....	104
Visa den förenklade widgeten för dykning.....	90	Använda inReach fjärrkontrollen.....	104
<b>Klockor..... 91</b>		Xero laserplatsinställningar.....	105
Ställa in larm.....	91	Funktioner för telefonanslutning.....	105
Redigera ett larm.....	91	Para ihop telefonen.....	105
Använda nedräkningstimern.....	92	Ringa från klockan.....	105
Ta bort en nedräkningstimer.....	92		
Använda stoppuret.....	93		
Lägga till andra tidszoner.....	94		
Redigera en alternativ tidszon.....	94		
Lägga till en nedräkningshändelse.....	95		
Redigera en nedräkningshändelse... ..	95		
<b>Historik..... 95</b>			
Använda historik.....	96		

Använda telefonassistenten.....	106
Aktivera telefonaviseringar.....	106
Visa aviseringar.....	106
Ta emot ett inkommande telefonsamtal.....	107
Svara på ett sms.....	107
Hantera aviseringar.....	107
Stänga av Bluetooth telefonanslutningen.....	107
Slå på och stänga av varningar för Hitta min telefon.....	107
Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet.....	108
Wi-Fi anslutningsfunktioner.....	108
Ansluta till ett Wi-Fi nätverk.....	108
Garmin Share.....	108
Dela data med Garmin Share.....	109
Ta emot data med Garmin Share...	109
Telefon- och datorappar.....	109
Garmin Connect.....	110
Använda Garmin Connect appen.....	110
Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen.....	110
Enhetlig träningsstatus.....	111
Använda Garmin Connect på din dator.....	111
Uppdatera programvaran med Garmin Express.....	111
Synkronisera data manuellt med Garmin Connect.....	111
Connect IQ-funktioner.....	112
Hämta Connect IQ funktioner.....	112
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....	112
Garmin Dive™ app.....	112
Garmin Explore™.....	112
Appen Garmin Messenger.....	113
Använda Messenger-funktionen	113
Garmin Golf app.....	114

## **Fokuseringslägen..... 114**

Anpassa läget för sömnfokus.....	114
Anpassa läget för aktivitetsfokus.....	114
Spela upp röstvarningar under en aktivitet.....	115

## **Inställningar för hälsa och välbefinnande..... 115**

Puls på handleden.....	115
Bära klockan.....	116
Tips för oregelbundna pulsdata.....	116
Inställningar för pulsmätning vid handleden.....	116
Sända pulsdata.....	117
Pulsoximeter.....	117
Läsa av pulsoximetervärden.....	118
Ställa in pulsoximeterläget.....	118
Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....	118
Automatiskt mål.....	119
Använda inaktivitetsvarning.....	119
Intensiva minuter.....	119
Få intensiva minuter.....	119
Sömnspårning.....	119
Använda automatisk sönmätning.....	119

## **Karta..... 119**

Visa kartan.....	120
Spara eller navigera till en plats på kartan.....	120
Kartinställningar.....	121
Hantera kartor.....	121
Hämta kartor med Outdoor Maps+.....	122
Hämta TopoActive kartor.....	122
Ta bort kartor.....	122
Visa och dölja kartdata.....	123

## **Navigering..... 123**

Navigera till en destination.....	123
Navigera till en närliggande intressant plats.....	124
Navigera till startpunkten under en aktivitet.....	124
Markera och starta navigation till en MOB-plats (man överbord).....	125
Avbryta navigering.....	125
Spara platser.....	125
Spara din plats.....	125
Spara en dubbel rutnätsplats.....	125
Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect.....	126

Starta en GPS-aktivitet från en delad plats.....	126	Anpassa batterisparfunktionen.....	137
Navigera till en delad plats under en aktivitet.....	126	Anpassa strömläget för en aktivitet..	137
Banor.....	126	Anpassa strömlägen.....	138
Skapa och följ en bana i din enhet.....	127	<b>Systeminställningar..... 138</b>	
Skapa en tur och retur-bana.....	127	Anpassa knappgenvägarna.....	138
Navigera med Kurs mot mål.....	128	Kompass.....	138
Skapa en bana på Garmin Connect	128	Ställa in kompassriktningen.....	139
Skicka en bana till enheten.....	128	Kompassinställningar.....	139
Beräkna en waypoint.....	129	Manuell kalibrering av kompassen.....	139
<b>Säkerhets- och spårningsfunktioner..... 129</b>		Ställa in den nordliga referensen	139
Lägga till nödsituationskontakter.....	129	Höjdmätare och barometer.....	139
Lägga till kontakter.....	130	Inställningar av höjdmätare och barometer.....	140
Sätta på och stänga av händesdetektorn.....	130	Kalibrera den barometriska höjdmätaren.....	140
Begära hjälp.....	130	Djupsensor.....	140
Starta en GroupTrack session.....	131	Inställningar för djupsensor.....	140
Tips för GroupTrack sessioner.....	131	Tidsinställningar.....	140
<b>Musik..... 131</b>		Synkronisera tiden.....	141
Ansluta till en tredjepartsleverantör..	132	Avancerade systeminställningar.....	141
Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör.....	132	Ändra måttenheterna.....	141
Hämta personliga ljudfiler.....	132	Återställa alla standardinställningar..	141
Lyssna på musik.....	133	Visa enhetsinformation.....	142
Musikuppspelningskontroller.....	133	Se information om regler och efterlevnad för E-label.....	142
Ansluta Bluetooth hörlurar.....	133	<b>Enhetsinformation..... 142</b>	
Ändra ljudläge.....	133	Om AMOLED-skärmen.....	142
<b>Användarprofil..... 134</b>		Ladda klockan.....	143
Ställa in din användarprofil.....	134	Solenergiladdning.....	143
Inställningar för kön.....	134	Tips för solenergiladdning.....	143
Visa din konditionsålder.....	134	Specifikationer.....	144
Om puls zoner.....	134	Batteriinformation.....	145
Träningsmål.....	134	Skötsel av enheten.....	146
Ställa in dina puls zoner.....	135	Rengöra klockan.....	147
Låta klockan ange dina puls zoner.	135	Rengöra läderbanden.....	147
Beräkning av puls zon.....	136	Byta ut QuickFit® armbandets.....	147
Ange dina kraft zoner.....	136	Justera ett klockarmband av metall..	147
Upptäcka prestandamätningar automatiskt.....	136	<b>Felsökning..... 148</b>	
<b>Inställningar för strömhantering... 137</b>		Produktuppdateringar.....	148
		Mer information.....	148
		Enhetsen är på fel språk.....	148
		Tips för att maximera batteritiden.....	149
		Starta om klockan.....	149

Är min telefon kompatibel med min klocka? .....	149
Telefonen ansluter inte till klockan....	149
Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka? .....	150
Hörlurarna ansluter inte till klockan...	150
Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån .....	150
Högtalaren eller mikrofonen är tyst efter exponering för vatten.....	150
Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen? .....	150
Dykning .....	151
Återställa vävnadsbelastning .....	151
Återställa yttrycket .....	151
Söka satellitsignaler .....	151
Förbättra GPS-satellitmottagningen .....	151
Pulsen på klockan är inte korrekt .....	151
Aktivitetstemperaturen är inte korrekt	151
Avsluta demoläge .....	152
Aktivitetsspårning .....	152
Stegräkningen verkar inte stämma	152
Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt	
Garmin Connect konto .....	152
Antal trappor verkar inte vara korrekt .....	152

## **Bilagor ..... 153**

Datafält .....	153
Färgmätare och löpdynamikdata .....	168
Balans för markkontaktid – data..	168
Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd .....	169
Standardklassificeringar för VO2-maxvärde .....	169
FTP-klassning .....	170
Värdering av uthållighetspoäng .....	171
Hjulstorlek och omkrets .....	172



# 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.

## Komma igång

Första gången du använder klockan ska du utföra följande åtgärder för att konfigurera den och lära dig de grundläggande funktionerna.

- 1 Håll  intryckt för att slå på klockan (*Knappfunktioner, sidan 1*).
- 2 Följ instruktionerna på skärmen när du vill slutföra den första konfigurationen.  
Under den första konfigurationen kan du para ihop din smartphone med klockan för att få aviseringar, synkronisera aktiviteter med mera (*Para ihop telefonen, sidan 105*). Om du uppgraderar från en kompatibel klocka kan du migrera dina klockinställningar, sparade banor med mera när du parar ihop din nya fenix klocka med telefonen.
- 3 Ladda klockan (*Ladda klockan, sidan 143*).
- 4 Starta en aktivitet (*Starta en aktivitet, sidan 21*).

## Knappfunktioner








<p>①</p>  <p>Övre vänsterknappen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tryck för att tända skärmen.</li> <li>• Tryck snabbt två gånger för att slå på eller stänga av ficklampan (<i>Använda ficklampan, sidan 69</i>).</li> <li>• Håll intryckt i tre sekunder för att slå på enheten.</li> <li>• Håll intryckt i två sekunder för att visa menyn för kontroller (<i>Kontroll, sidan 65</i>).</li> <li>• Håll intryckt i fem sekunder för att begära hjälp (<i>Begära hjälp, sidan 130</i>).</li> </ul>
<p>②</p>  <p>Vänster mittenknappen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tryck för att visa aviseringsskärmen från urtavlan (<i>Visa aviseringar, sidan 106</i>).</li> <li>• Tryck för att bläddra genom menyerna eller datasidorna.</li> <li>• Håll intryckt för att gå till huvudmenyn från urtavlan.</li> <li>• Håll intryckt för att öppna en kontextmeny, om en sådan finns tillgänglig i den delen av användargränssnittet.</li> </ul>
<p>③</p>  <p>Nedre vänsterknappen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tryck för att bläddra igenom listan med förenklade widgetar från urtavlan (<i>Visa förenklade widgetar, sidan 74</i>).</li> <li>• Tryck för att bläddra genom menyerna eller datasidorna.</li> <li>• Håll intryckt för att visa musikkontrollerna (<i>Lyssna på musik, sidan 133</i>).</li> </ul>
<p>④</p>  <p>Övre högerknappen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tryck här för att välja ett alternativ i en meny.</li> <li>• Tryck för att öppna menyn för appar och aktiviteter från urtavlan (<i>Appar och aktiviteter, sidan 4</i>).</li> <li>• Tryck för att starta eller stoppa en aktivitet (<i>Starta en aktivitet, sidan 21</i>).</li> <li>• Håll intryckt för att öppna röstkommandofunktionen (<i>Använda röstkommandon, sidan 13</i>).</li> </ul>
<p>⑤</p>  <p>Nedre högerknappen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tryck här för att återgå till föregående sida.</li> <li>• Tryck för att registrera ett varv, vila eller gå vidare till nästa steg i träningspasset under en aktivitet.</li> <li>• Håll intryckt för att visa en lista över nyligen använda appar.</li> </ul>

## Pekskärmsfunktioner








- Tryck för att välja ett alternativ i en meny.
- Håll nedtryckt för att visa menyn.
- Håll ned klockans urtavledata för att öppna den förenklade widgeten eller funktionen.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig på alla urtavlor.
- Svep nedåt på urtavlan för att visa aviseringssentret.
- Svep uppåt på urtavlan för att bläddra igenom listan med förenklade widgetar.
- Svep uppåt eller nedåt för att bläddra bland menyerna.
- Dra med fingret åt höger för att återgå till föregående sida.
- Täck skärmen med handflatan för att återgå till urtavlan och minska skärmens ljusstyrka.

### Aktivera och avaktivera pekskärmen

- Håll nere  och .
- Håll  intryckt och välj .
- Håll ned , välj **Klockinställningar > Skärm och ljusstyrka > Pekskärm** och väljer ett alternativ.

## Anpassa urtavlan

Du kan anpassa urtavlans information och utseende, eller aktivera en installerad Connect IQ™ urtavla ([Connect IQ-funktioner, sidan 112](#)).

- 1 På urtavlan håller du ned .
- 2 Välj **Urtavla**.
- 3 Tryck på  eller  för att förhandsgranska alternativen för urtavlan.
- 4 Välj **Lägg till ny** om du vill skapa en anpassad digital eller analog urtavla.
- 5 Bläddra till en urtavla, tryck på  och välj .
- 6 Välj ett alternativ:

**Obs!** Alla alternativ är inte tillgängliga för alla urtavlor.

- Välj **Verkställ** för att aktivera urtavlan.
- Om du vill ändra urtavlans stil till digital eller analog väljer du **Stilar**.
- Om du vill ändra data som visas på urtavlan väljer du **Data**.
- Om du vill lägga till eller ändra profilmfärg på urtavlan väljer du **Profilmfärg**.
- Om du vill ändra färgen på data som visas på urtavlan väljer du **Datafärg**.
- Om du vill ändra den tidszon som används för den alternativa tidszonspekaren på urtavlan väljer du **Alternativa tidzoner**.

**Obs!** Den alternativa tidszonspekaren använder den alternativa tidszon som du anger som din favorit ([Redigera en alternativ tidszon, sidan 94](#)).

- Om du vill ta bort urtavlan väljer du **Ta bort**.

## Appar och aktiviteter

Klockan innehåller ett antal olika förinstallerade appar och aktiviteter.

**Appar:** Appar innehåller interaktiva funktioner för din klocka, till exempel att visa sparade platser eller ringa någon från klockan ([Appar, sidan 5](#)).

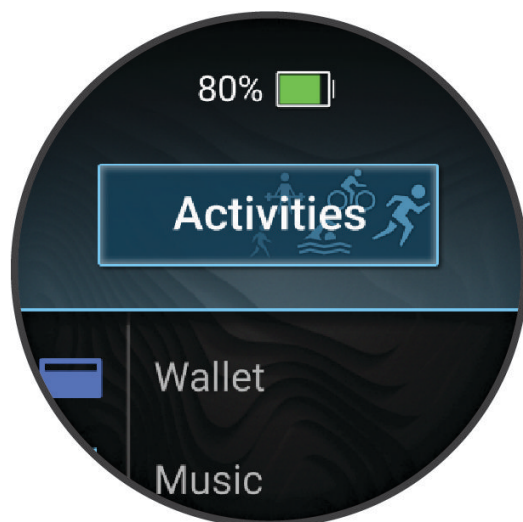
**Aktiviteter:** Klockan levereras med förinstallerade aktivitetsappar för inomhus- och utomhusbruk, t.ex. för löpning, cykling, styrketräning, golf med mera ([Aktiviteter, sidan 20](#)). När du startar en aktivitet visar och registrerar klockan sensordata som du kan spara och dela med resten av Garmin Connect™ gemenskapen. För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

**Connect IQ appar:** Du kan lägga till funktioner i klockan genom att installera appar från Connect IQ appen ([Connect IQ-funktioner, sidan 112](#)).

## Appar

Du kan anpassa klockan med hjälp av appmenyn, som gör att du snabbt kommer åt klockfunktioner och alternativ. För vissa förenklade appar krävs en Bluetooth® anslutning till en kompatibel telefon. Många appar finns också i widgetarna (*Widgetar, sidan 70*) eller i kontrollerna (*Kontroll, sidan 65*).

Tryck på  på urtavlan och tryck på  för att bläddra genom apparna.



Namn	Mer information
ABC	Välj för att visa kombinerad höjdmätar-, barometer- och kompassinformation.
Ankare	Välj för att markera en ankarplats ( <i>Markera ankarets plats, sidan 19</i> ).
Sänd puls	Välj för att sända pulsdata till en parkopplad enhet ( <i>Sända pulsdata, sidan 117</i> ).
Kalender	Välj för att visa kommande tävlingar från telefonens kalender.
Klockor	Välj för att ställa in ett larm, en timer, ett stoppur, en alternativ tidszon eller en nedräkningshändelse ( <i>Klockor, sidan 91</i> ).
Fiskeprognos	Välj för att visa prognoser för de bästa dagarna och tiderna för fiske baserat på din plats, månens position och månens upp- och nedgångstider. Du kan se dagens prognos och bättre och sämre napperioder.
Garmin Share	Välj för att skicka data till eller ta emot data från andra Garmin® enheter ( <i>Garmin Share, sidan 108</i> ).
Health Snapshot™	Välj för att registrera flera viktiga hälsovärden, som medelpuls, stressnivå och andningsfrekvens, medan du håller dig stilla i två minuter. Du kan använda den till att få en översikt över din allmänna kardiovaskulära status.
Historik	Välj för att visa registrerad aktivitetshistorik, poster och summor ( <i>Använda historik, sidan 96</i> ).
Karta	Välj för att visa kartan ( <i>Visa kartan, sidan 120</i> ).
Karthanterare	Välj för att visa och hantera hämtade kartor ( <i>Hantera kartor, sidan 121</i> ).
Messenger	Välj för att visa och skicka meddelanden från Garmin Messenger™ telefonappen ( <i>Appen Garmin Messenger, sidan 113</i> ).
Månfas	Välj för att visa tider för månuppgång och månedgång samt månens faser, baserat på din GPS-position.
Musik	Välj för att styra ljuduppspelningen med klockan ( <i>Lyssna på musik, sidan 133</i> ).
Aviseringar	Välj för att visa dina telefonaviseringar ( <i>Visa aviseringar, sidan 106</i> ).
Telefon	Välj för att öppna telefonkontrollerna, t.ex. kontakter och knappsatsen ( <i>Ringa från klockan, sidan 105</i> ).
Telefonassistent	Välj för att uttala ett kommando för telefonens röstassistent ( <i>Använda telefonassistenten, sidan 106</i> ).
Planera dyk	Välj för att beräkna maximalt användningsdjup, andningsgas eller tiden för gränsen utan dekompression för ett dyk ( <i>Dykplanering, sidan 16</i> ).
Projicera waypoint	Välj för att spara en ny plats genom att projicera avstånd och bäring från din aktuella plats ( <i>Beräkna en waypoint, sidan 129</i> ).
Pulsoximeter	Välj för att läsa av pulsoximetern ( <i>Pulsoximeter, sidan 117</i> ).
Sparat	Välj för att visa sparade platser, banor och waypointer ( <i>Använda appen Sparade, sidan 12</i> ).
Inställningar	Välj för att öppna menyn för inställningar.
SOLUPPGÅNG & SOLNEDGÅNG	Välj för att visa tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus.

Namn	Mer information
Tidvatteninformation	Välj för att visa tidvatteninformation för en plats ( <a href="#">Visa tidvatteninformation, sidan 18</a> ).
Röstkommando	Välj för att uttala ett kommando som klockan ska utföra ( <a href="#">Använda röstkommandon, sidan 13</a> ).
Röstanteckningar	Välj för att spela in en röstanteckning ( <a href="#">Spela in en röstanteckning, sidan 13</a> ).
Plånbok	Välj detta för att öppna din Garmin Pay™ plånbok ( <a href="#">Garmin Pay, sidan 15</a> ).
Väder	Välj detta för att visa aktuell väderprognos och förhållanden.
Träningspass	Välj för att visa dina sparade träningspass ( <a href="#">Träningspass, sidan 7</a> ).

## Träningspass

Du kan skapa egna träningspass som innehåller mål för varje steg och för olika sträckor, tider och kalorier. Under aktiviteten kan du se tränings-specifika datasidor som innehåller information om steg under passet, t.ex. träningsstegets distans eller aktuellt tempo.

**På klockan:** Du kan öppna träningsappen från aktivitetslistan för att visa alla träningspass som för närvarande är inlästa på din klocka ([Appar och aktiviteter, sidan 4](#)).

Du kan också visa din träningshistorik.




**På appen:** Du kan skapa och hitta fler träningspass, eller välja ett träningsprogram som har inbyggda träningspass och överföra dem till klockan. ([Följa ett träningspass från Garmin Connect, sidan 8](#)).

Du kan schemalägga träningspass.

Du kan uppdatera och redigera dina aktuella träningspass.

## Påbörja ett träningspass




Enheten kan vägleda dig genom flera steg i ett träningspass.

- Tryck på  på urtavlan.
- Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
- Tryck på  och välj **Träning**.
- Välj ett alternativ:
  - Om du vill starta ett intervallpass eller ett träningspass med ett träningsmål väljer du **Snabbträning** ([Starta ett intervallpass, sidan 9](#), [Ställa in ett träningsmål, sidan 11](#)).
  - Om du vill starta ett förladdat eller sparat träningspass väljer du **Träningsbibliotek** ([Följa ett träningspass från Garmin Connect, sidan 8](#)).
  - Om du vill starta ett schemalagt träningspass från Garmin Connect träningskalendern väljer du **Träningskalender** ([Om träningskalendern, sidan 11](#)).
- Obs!** Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.
- Välj ett träningspass.
  - Obs!** Endast träningspass som är kompatibla med den valda aktiviteten visas i listan.
- Om det behövs väljer du **Kör träningspass**.
- Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.

När du har påbörjat ett träningspass visar enheten varje steg i passet, steganteckningar (valfritt), målet (valfritt) och aktuella träningsdata. Om du vill ha information om styrka, yoga, kondition eller pilates visas en instruktionsanimering.


## Poäng för träningspassets genomförande

När du har slutfört ett träningspass visar klockan din poäng för träningspassets genomförande baserat på hur exakt du slutförde träningspasset. Om ditt 60-minuterspass till exempel har ett måltempointervall och du stannar inom det intervallet i 50 minuter är din poäng för träningspassets genomförande 83 %.

	Bra, 67 till 100 %
	Genomsnittlig, 34 till 66 %
	Låg, 0 till 33 %




## Följa ett träningspass från Garmin Connect

Innan du kan hämta ett träningspass från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), sidan 110)).

- 1 Välj ett alternativ:
  - Öppna appen Garmin Connect och välj ●●●.
  - Gå till [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Välj **Träning och planering > Träningspass**.
- 3 Hitta ett träningspass eller skapa och spara ett nytt träningspass.
- 4 Välj  eller **Skicka till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

## Följa ett dagligt föreslaget träningspass









Innan klockan kan föreslå ett dagligt löp- eller cykelpass måste du ha en VO2 Max-uppskattning för den aktiviteten ([Om VO2-maxberäkningar](#), sidan 77).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Löpning** och sedan en aktivitet.
  - Välj **Cykling** och sedan en aktivitet.
- 4 Tryck på  och välj det föreslagna dagliga träningspasset.
- 5 Tryck på  och välj ett alternativ:
  - Om du vill starta träningspasset väljer du **Kör träningspass**.
  - För att ta bort träningspasset väljer du **Avslå**.
  - För att förhandsgranska träningsstegen väljer du **Steg**.
  - Om du vill visa träningsförslag för den kommande veckan väljer du **Fler förslag**.
  - Om du vill visa träningsinställningarna, t.ex. **Måltyp**, väljer du **Inställningar**.

Det föreslagna träningspasset uppdateras automatiskt med ändringar av träningsvanor, återhämtningstid och VO2 Max.







## Starta ett intervallpass

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Träning > Snabbträningsspass > Intervaller**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Öppna upprepningspass** för att markera dina intervall och viloperioder manuellt genom att trycka på .
  - Välj **Planerade upprepningspass**, tryck på  och välj **Kör träningspass** för att använda ett intervallpass baserat på distans eller tid.
- 6 Välj  för att inkludera uppvärmning före träningspasset.
- 7 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 8 När intervallpasset innehåller uppvärmning trycker du på  för att påbörja den första intervallen.
- 9 Följ instruktionerna på skärmen.
- 10 Du kan när som helst trycka på  för att stoppa aktuellt intervall eller aktuell viloperiod och gå över till nästa intervall eller viloperiod (valfritt).

När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.






## Anpassa ett intervallpass

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Träning > Snabbträningsspass > Intervaller > Planerade upprepningspass**.
- 5 Tryck på  och välj **Redigera träningspass**.
- 6 Välj ett eller flera alternativ:
  - Om du vill ställa in intervallens varaktighet och typ väljer du **Intervall**.
  - Om du vill ställa in varaktighet och typ för vila väljer du **Vila**.
  - För att ställa in antal repetitioner väljer du **Repetitioner**.
  - För att lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass väljer du **Uppvärmning > På**.
- 7 Tryck på .

Klockan sparar ditt eget intervallpass tills du redigerar det igen.

## Registrera test av kritisk simhastighet







Värdet för din kritiska simhastighet (CSS) är resultatet av ett tidsbaserat test uttryckt som tempo per 100 meter. Din CSS är den teoretiska hastighet som du bibehåller kontinuerligt utan att bli uttröttad. Du kan använda din CSS för att styra din träningshastighet och hålla koll på din utveckling.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** > **Simning** > **Simbassäng**.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Träning** > **Träningsbibliotek** > **Kritisk simhastighet** > **Simma för att testa kritisk simhastighet**.
- 5 Tryck på  för att förhandsgranska stegen i träningspasset (valfritt).
- 6 Tryck på .
- 7 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 8 Följ instruktionerna på skärmen.

## Använda Virtual Partner



Funktionen Virtual Partner är ett träningsverktyg som utformats för att hjälpa dig att uppnå dina mål. Du kan ställa in ett tempo för Virtual Partner funktionen och tävla mot det.

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



- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Aktivitetsalternativ** > **Datasidor** > **Lägg till ny** > **Virtual Partner**.
- 5 Ange ett värde för tempo eller fart.
- 6 Tryck på  eller  för att ändra plats på skärmen Virtual Partner(valfritt).
- 7 Starta en aktivitet ([Starta en aktivitet, sidan 21](#)).
- 8 Tryck på  eller  för att bläddra till Virtual Partner skärmen och se vem som leder.

## Ställa in ett träningsmål

Funktionen för träningsmål kan användas med Virtual Partner funktionen så att du kan träna mot ett inställt mål för distans, distans och tid, distans och tempo eller distans och fart. Under träningsaktiviteten ger klockan feedback i realtid om hur nära du är att uppnå ditt träningsmål.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
  - 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
  - 3 Tryck på  och välj **Träning**.
  - 4 Välj ett alternativ:
    - Välj **Ställ in ett mål**.
    - Välj **Snabbträningsspass**.



**Obs!** Alla alternativ är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.
  - 5 Välj ett alternativ:
    - Välj **Endast distans** för att välja en förinställd distans eller ange en anpassad distans.
    - Välj **Distans och tid** för att välja ett mål för distans och tid.
    - Välj **Distans och tempo** eller **Distans och fart** för att välja ett mål för distans och tempo eller fart.



Träningsmålsidan visas och anger din beräknade sluttid.
  - 6 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- TIPS:** Du kan hålla  intryckt och välja **Avbryt mål** för att avbryta träningsmålet.

## Tävla i en föregående aktivitet

Du kan tävla i en tidigare registrerad eller hämtad aktivitet. Den här funktionen kan användas med Virtual Partner funktionen så att du kan se hur långt före eller efter du är under aktiviteten.

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

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Träning > Tävla mot dig själv**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **I historiken** för att välja en tidigare registrerad aktivitet från enheten.
  - Välj **Hämtade** för att välja en aktivitet som du hämtat från ditt Garmin Connect konto.
- 6 Välj aktiviteten.

Virtual Partner sidan visas och anger din beräknade sluttid.
- 7 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

## Om träningskalendern

Träningskalendern på klockan är en förlängning av träningskalendern eller schemat du konfigurerat på ditt Garmin Connect konto. När du har lagt till några träningspass i Garmin Connect kalendern kan du skicka dem till enheten. Alla planerade träningspass som skickats till klockan visas i den förenklade kalenderwidgeten. När du väljer en dag i kalendern kan du visa eller köra passet. Det planerade passet stannar kvar i klockan oavsett om du slutför det eller hoppar över det. När du skickar planerade träningspass från Garmin Connect skriver de över den befintliga träningskalendern.

## Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 110](#)) och du måste para ihop klockan fēnix med en kompatibel smartphone.


- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering > Träningsprogram**.
- 3 Välj och schemalägg ett träningsprogram.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 Kontrollera träningsprogrammet i kalendern.

### *Anpassade träningsprogram*

Ditt Garmin Connect konto har ett anpassat träningsprogram och en Garmin tränare som passar dina träningsmål. Du kan exempelvis besvara några frågor och hitta en plan som hjälper dig att slutföra ett lopp på 5 km. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum. När du påbörjar ett program läggs den förenklade träningswidgeten Garmin till i listan med förenklade widgetar på fēnix klockan.

## Använda appen Sparade

Med appen Sparade kan du visa sparade platser och banor.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Sparat**.
- 3 Välj ett sparat objekt.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill navigera till platsen väljer du **Gå till**.
  - Om du vill göra banan väljer du **Kör bana**.
  - Om du vill göra banan i omvänd ordning väljer du **Mer > Kör banan baklänges**.
  - Välj **Mer > Information** för att visa platsinformation.
  - Välj **Mer > Ändra** för att redigera platsen eller baninformationen.
  - Om du vill visa en lista över stigningar i banan väljer du **Mer > Se stigningar**.
  - Välj **Mer > Visa på karta** för att visa banan på kartan även när du inte navigerar.
  - Om du vill dela platsen eller banan med funktionen **Garmin Share** väljer du **Mer > Dela** ([Garmin Share, sidan 108](#)).
  - Välj **Mer > Ta bort** för att ta bort platsen eller banan.

## Spela in en röstanteckning

Du kan spela in och lyssna på röstanteckningar med klockans inbyggda högtalare och mikrofon.

1 Välj ett alternativ:

- Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.

2 Välj **Röstanteckningar**.

3 Välj .

4 Välj ett alternativ:





- Välj **Plats** för att spara din GPS-position tillsammans med röstanteckningen.
- Välj **Volym** för att justera högtalarvolymen.

5 Välj .

6 Säg din röstanteckning.




7 Välj .

Välj ett alternativ:

- 8
- Välj  för att spela upp röstanteckningen.
  - Välj  för att byta namn på eller ta bort röstanteckningen.
  - Tryck på  och välj  för att visa ditt bibliotek av röstanteckningar.

## Använda röstkommandon

Välj ett alternativ:

- 1
- Håll  intryckt.
  - Håll  intryckt och välj **Röstkommando**.
  - Tryck på  på urtavlan och välj **Röstkommando**.

2 Säg ett röstkommando som klockan ska utföra (*Klockans röstkommandon, sidan 14*).

## Klockans röstkommandon

Röstkommandosystemet är utformat för att upptäcka naturligt tal. Det här är en lista över vanliga röstkommandon, men klockan kräver inte dessa exakta fraser. Du kan försöka säga variationer av dessa kommandon på ett sätt som är naturligt för dig. Gå till [garmin.com/voicecommand/tips](http://garmin.com/voicecommand/tips) för tips om röstkommandon och felsökningsinformation.

Rösthjälpkommando	Funktion
Vad kan jag säga nu?	Visar en lista över vanliga röstkommandon

## Enhets- och skärmfunktioner

Röstkommando	Funktion
Var är min telefon?	Spelar upp en ljudsignal på din ihopparade telefon om den är inom räckhåll för Bluetooth.
Stäng av stör ej	Inaktiverar stör ej-läge för att tona ned skärmen och avaktivera varningar och aviseringar.
Starta flygplansläge	Aktiverar flygplansläge för att stänga av all trådlös kommunikation.
Höj ljusstyrkan	Ökar ljusstyrkan.
Sänk ljusstyrkan	Minskar ljusstyrkan.
Ställ in ljusstyrkan på 80	Ställer in ljusstyrkan på en angiven procent. Tillgängliga siffror är 0–100 %.

## Klockfunktioner

Röstkommando	Funktion
Ställ in timern på femton minuter	Ställer in en nedräkningstimer på angiven tid.
Pausa timer	Pausar den aktuella nedräkningstimern.
Återuppta timer	Återupptar den pausade nedräkningstimern.
Avbryt timer	Avbryter den aktuella nedräkningstimern.
Starta stoppuret	Startar stoppuret.
Stoppa stoppur	Stoppar stoppuret.
Väck mig klockan kvart över tre på morgonen	Ställer in ett engångslarm för den angivna tiden.

## App- och aktivitetsfunktioner

Röstkommando	Funktion
Hur är vädret?	Öppnar väderappen.
Öppna kalendern	Öppnar kalenderappen.
Nu ska vi tar en löptur	Starta en Kör.
Börja vandring	Startar en Vandring.
Öppna triathlon appen	Startar en Triathlon.

**Obs!** De appar och aktiviteter som visas är exempel, men du kan styra alla standardappar och -aktiviteter med röstkommandon ([Appar, sidan 5](#)), ([Aktiviteter, sidan 20](#)).

## Navigeringsfunktioner

Röstkommando	Funktion
Börja navigering	Öppnar menyn Navigera för att navigera till en destination.
Markera en waypoint	Sparar din aktuella plats.
Byt till kompass appen	Öppnar kompassen.

## Mediefunktioner

Röstkommando	Funktion
Ställ in ljudstyrkan på 8	Justerar volymen till den angivna nivån. Tillgängliga siffror är 0–10 eller 0–100 %.
Höj volymen	Höjer ljudvolymen.
Sänk volymen	Sänker ljudvolymen.
Spela musik	Spelar upp det valda mediet.
Nästa spår	Spelar upp nästa mediespår.
Föregående spår	Spelar upp föregående mediespår.
Pausa musik	Pausar den aktuella medieuppspelningen.
Mute	Tystar alla ljud.
Unmute	Slår på alla ljud.

## Garmin Pay

Med Garmin Pay funktionen kan du använda din klocka för att betala för inköp på anslutna platser med kredit- eller betalkort från en ansluten bank.

### Konfigurera din Garmin Pay plånbok

Du kan lägga till ett eller flera kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok. Gå till [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) om du vill hitta anslutna banker.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Garmin Pay > Sätt igång**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

## Betala för ett köp med hjälp av klockan

Innan du kan använda klockan till att betala för köp måste du konfigurera minst ett betalkort.

Du kan använda klockan för att betala för köp på en ansluten plats.

1 Håll  intryckt.

2 Välj .

3 Ange den fyrsiffriga lösenordskoden.

**Obs!** Om du anger lösenordskoden felaktigt tre gånger, låses plånboken och du måste återställa din kod i Garmin Connect appen.

Det senast använda betalkortet visas.

4 Om du har lagt till flera kort i Garmin Pay plånboken sveper du för att byta till ett annat kort (valfritt).

5 Om du har lagt till flera kort i Garmin Pay plånboken väljer du  för att byta till ett annat kort (valfritt).

6 Inom 60 sekunder håller du klockan nära betalterminalen, med klockan vänd mot terminalen.

Klockan vibrerar och visar en bock när den har kommunicerat klart med terminalen.


7 Vid behov följer du instruktionerna på kortläsaren för att slutföra transaktionen.

**TIPS:** När du har matat in din lösenordskod kan du göra betalningar utan kod i 24 timmar så länge du fortsätter att bära din klocka. Om du tar bort klockan från handleden eller avaktiverar pulsövervakningen måste du ange lösenordskoden igen innan du betalar.

## Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken

Du kan lägga till upp till 10 kredit- eller betalkort i din Garmin Pay plånbok.

1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.

2 Välj **Garmin Pay** >  > **Lägg till kort**.

3 Följ instruktionerna på skärmen.

När kortet har lagts till kan du välja kortet på klockan när du genomför en betalning.

## Hantera Garmin Pay kort

Du kan tillfälligt avaktivera eller ta bort ett kort.

**Obs!** I vissa länder kan deltagande finansiella institutioner begränsa Garmin Pay funktionerna.

1 Från appen Garmin Connect väljer du ●●●.

2 Välj **Garmin Pay**.

3 Välj ett kort.

4 Välj ett alternativ:

- Om du tillfälligt vill avaktivera eller återaktivera kortet väljer du **Avaktivera kort**.

Kortet måste vara aktiverat för att du ska kunna göra inköp med klockan fēnix.

- Välj  för att ta bort kortet.

## Ändra din Garmin Pay kod

Du måste veta din nuvarande kod för att kunna ändra den. Om du glömmet din lösenordskod måste du återställa Garmin Pay funktionen för klockan fēnix, skapa en lösenordskod och ange kortuppgifterna på nytt.

1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.

2 Välj **Garmin Pay** > **Ändra lösenordskod**.

3 Följ instruktionerna på skärmen.

Nästa gång du betalar med klockan fēnix måste du ange den nya lösenordskoden.


## Dykplanering


Du kan planera för framtida dyk med hjälp av klockan, till exempel genom att beräkna dina tider för andningsgas eller NDL (no-decompression limit).



## Beräkna NDL-tid










Du kan beräkna tiden för gränsen utan dekompression (NDL) eller maximalt djup för ett framtida dyk. Beräkningarna varken sparas eller tillämpas på nästa dyk.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Planera dyk > Beräkna NDL**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill beräkna NDL baserat på den aktuella vävnadsbelastningen väljer du **Dyker nu**.
  - Om du vill beräkna NDL baserat på vävnadsbelastningen vid ett senare tillfälle väljer du **Ange yt- intervall** och ange tid för ytintervall.
- 4 Ange syre i procent.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Om du vill beräkna NDL-tid väljer du **Ange djup** och anger det planerade djupet för dyket.
  - Om du vill beräkna det maximala djupet väljer du **Ange tid** och anger den planerade dyktiden.Nedräkningsklockan, djupet och det maximala användningsdjupet (MOD) för NDL visas.

**Obs!** Om det planerade djupet överskrider andningsgasens eller klockans maximala användningsdjup visas ett varningsmeddelande och gasens användningsdjup visas i rött.
- 6 Tryck på .
- 7 Välj ett alternativ:
  - Om du vill avsluta väljer du **Klar**.
  - Om du vill lägga till intervaller till dyket väljer du **Lägg t upprep.dyk** och följ instruktionerna på skärmen.

## Beräkna andningsgasen

Du kan beräkna PO<sub>2</sub>-värdet, syrgasprocent eller maximalt djup för ett dyk genom att justera två av de tre värdena. Beräkningarna påverkas av vattentypsinställningen i menyn Dykinställning.


- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Planera dyk > Beräkna gas**.
- 3 Tryck på  eller  och välj ett alternativ för att beräkna:
  - Välj **PO<sub>2</sub>**.
  - Välj **O<sub>2</sub>%**.
  - Välj **Djup**.
- 4 Tryck på  eller  för att ändra det första värdet.
- 5 Tryck på  och sedan på  eller  för att ändra det andra värdet.  
När du ändrar värdena beräknar enheten ett justerat värde för det markerade alternativet.
- 6 Om det behövs trycker du på  för att beräkna värdet för ett annat alternativ.

## Visa tidvatteninformation

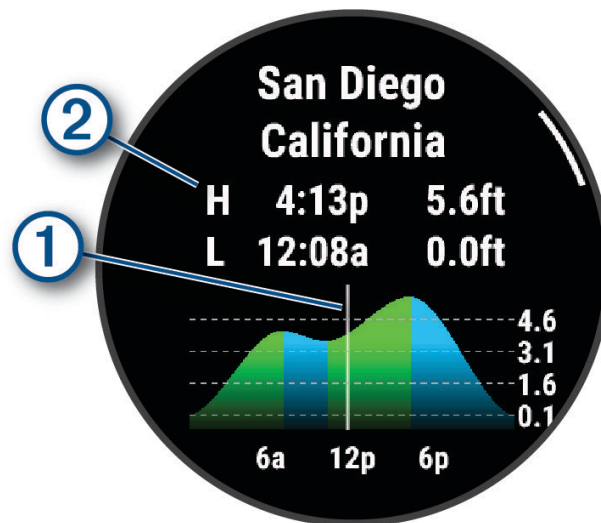
### ⚠ VARNING



Tidvattensinformation är endast avsedd för informationssyfte. Det är ditt ansvar att ta hänsyn till all publicerad tidvatten- eller vattenrelaterad hjälp, att vara uppmärksam på omgivningen och alltid använda ditt goda omdöme när du befinner dig vid vatten. Underlåtelse att hörsamma denna varning kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.

Du kan visa information om en tidvattenstation, inklusive tidvattenhöjd och när nästa flod och ebb inträffar. Du kan spara upp till tio tidvattensstationer.


- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Tidvatteninformation**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill använda aktuell plats när du är i närheten av en tidvattenstation väljer du **Lägg till > Aktuell position**.
  - Om du vill välja en plats på kartan väljer du **Lägg till > Använd karta**.
  - Om du vill ange namnet på en stad väljer du **Lägg till > Ortssökning**.
  - Om du vill välja en sparad plats väljer du **Lägg till > Sparade platser**.
  - Om du vill ange koordinater för en plats väljer du **Lägg till > Koordinater**.

Ett 24-timmars-tidvattendiagram visas för dagens datum med aktuell tidvattenhöjd ① och information om nästa flod och ebb ②.



- 4 Tryck på  för att visa tidvatteninformation för kommande dagar.
- 5 Tryck på  och välj **Ställ in som favorit** för att ange den här platsen som din favorittidvattensstation. Din favorittidvattensstation visas längst upp i listan i appen och i den förenklade widgeten.



### Ställa in en tidvattensvarning

- 1 Från appen **Tidvatteninformation** väljer du en sparad tidvattensstation.
- 2 Tryck på  och välj **Ställ in avisering**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ställa in ett larm som ljuder före högtidvattnet väljer du **Till högvatten**.
  - Om du vill ställa in ett larm som ljuder före lågvatten väljer du **Till lågvatten**.



## Markera ankarets plats

### VARNING

Ankringsfunktionen är ett verktyg enbart för situationsberedskap och kan inte förhindra grundstötning eller kollisioner under alla omständigheter. Det är ditt ansvar att båten framförs på ett säkert och förnuftigt sätt, att vara uppmärksam på omgivningen och alltid använda ditt goda omdöme när du befinner dig på vatten. Underlåtelse att hörsamma denna varning kan leda till egendomsskada, allvarlig personskada eller dödsfall.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Ankare**.
- 3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 4 Tryck på  och välj **Kasta ankar**.

### Ankarinställningar

Tryck på  på urtavlan och välj **Ankare**, håll sedan  intryckt och välj appinställningarna.

**Avdriftsradi**: Ställer in tillåtna driftavstånd vid ankring.

**Uppdateringsintervall**: Ställer in tidsintervallet för att uppdatera ankarinformation.








**Ankringslarm**: Aktiverar ett larm för när båten rör sig utanför avdriftsradien.

**Ankringslarmets varaktighet**: Ställer in ankringslarmets varaktighet. När ankringslarmet är aktiverat visas en varning varje gång båten rör sig utanför avdriftsradien under larmets angivna varaktighet.

## Fjärrkontroll för trollingmotor

### Para ihop klockan och trollingmotorn

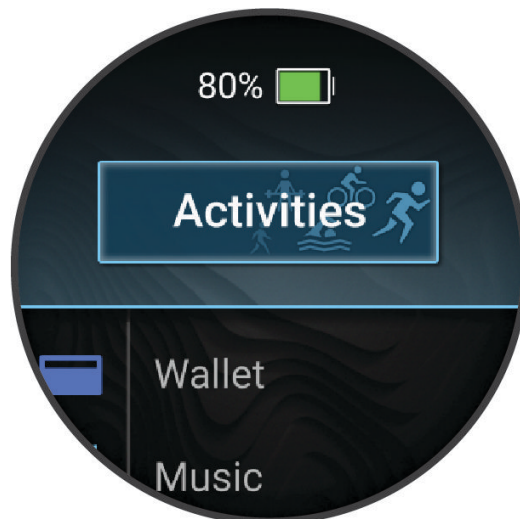
Du kan para ihop klockan med en Garmin trollingmotor och använda den som fjärrkontroll. Mer information om hur du använder en fjärrkontroll finns i trollingmotorns användarhandbok.

- 1 Slå på trollingmotorn.
- 2 Placera klockan inom 1 m (3 fot) från skärmpanelen på trollingmotorn.
- 3 På klockan trycker du på  och väljer **Trollingmotor**.  
**TIPS:** Om det behövs kan du para ihop klockan med en annan trollingmotor (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 102*).
- 4 Tryck tre gånger på  på trollingmotorns skärm för att aktivera ihopparningsläget. På trollingmotorns display lyser  blått när den söker efter en anslutning.
- 5 Tryck på  på klockan för att aktivera ihopparningsläget.
- 6 Kontrollera att lösenordet som visas på trollingmotorns fjärrkontroll stämmer överens med klockan.
- 7 Tryck på  på klockan för att bekräfta lösenordet.
- 8 Tryck på  på trollingmotorns fjärrkontroll för att bekräfta lösenordet. På trollingmotorns display lyser  grönt när anslutningen till klockan har upprättats.

## Aktiviteter

Tryck på  på urtavlan, välj **Aktiviteter** och tryck på  för att bläddra igenom aktiviteterna. Din lista över favoritaktiviteter visas överst i listan ([Anpassa listan över dina favoritaktiviteter, sidan 57](#)).


**Obs!** Vissa aktiviteter visas i mer än en kategori.




Kategori	Aktiviteter
Utomhus	Ridning, Bouldering, Frisbeegolf, Expedition, Fiske, Golf, Vandring, Ridning, Jakt, Inlines, Bergsklättring, Gång
Löpning	Inomhusbana, Kör, Banlöpning, Trailrun, Löpband, Hinderlopp, Ultralöpning, Virtuellt löpning
Cykling	Cykling, Cykelpendling, Cykling inne, Cykeltour, BMX, Cykelcross, eBike, eMTB, Gruscykling, Mountainbike, Landsvägscyking
Simning	Öppet vatten, Simbassäng, Swimrun, Triathlon
Gym	Boxning, Kondition, Klättring inomhus, Crosstrainer, Trappsteg, HIIT (Högintensiv intervallträning), Hopprep, MMA, Pilates, Rodd inomhus, Trappmaskin, Styrka, Gå inomhus, Yoga
Dykning	Fridyk, Dykning, Snorkel
Vintersport	Offpiståkning, Offpiståkning snowboard, Skridskoåkning, Skidåkning, Snowboard, Skoteråkning, Snöskovandring, Klassisk stil, Fristil
Vattensport	Båt, Kajak, Kiteboard, Rodd, Segla, SUP, Surf, Tube, Wakeboard, Wakesurfing, Vattenskidor, Forsrättning, Vindsurfing
Lagsporter	Amerikansk fotboll, Baseball, Basket, Cricket, Landhockey, Hockey, Lacrosse, Rugby, Fotboll, Softboll, Volleyboll, Ultimate disc
Racketsporter	Badminton, Padel, Pickleball, Plattformstennis, Racketboll, Squash, Pingis, Tennis
Motorsporter	Fyrhjuling, Motocross, Motorcykel, Overland
Annan	Andningsterapi, Tempoträning, Spåra mig

## Starta en aktivitet

När du startar en aktivitet slås GPS på automatiskt (om detta krävs).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj en aktivitet från dina favoriter.
  - Bläddra till listan **Mer** aktiviteter, välj en aktivitetskategori och välj en aktivitet.
- 4 Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du ut till ett område med fri sikt mot himlen och väntar tills GPS-statusfältet blir fullt.

Klockan är klar när den har fastställt din puls, hämtat GPS-signaler (vid behov) och anslutits till dina trådlösa sensorer (vid behov).
- 5 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.

Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

### Tips för att spela in aktiviteter


- Ladda klockan innan du startar en aktivitet ([Ladda klockan, sidan 143](#)).
- Tryck på  för att registrera varv, starta ett nytt set eller en ny position eller gå vidare till nästa steg i träningspasset.

Du kan välja  för att ta bort ett varv för vissa aktiviteter ([Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?, sidan 150](#)).
- Tryck på  eller  för att visa fler dataskärmar.
- Dra med fingret upp eller ned för att visa fler datasidor.

**TIPS:** Du kan svepa nedåt från den övre delen av skärmen för att låsa upp pekskärmen under en aktivitet.
- Svep åt höger eller vänster för att visa musikkontroller eller aktivitetsinställningar.
- Under en aktivitet håller du ned  och väljer **Ändra sport** för att övergå till en annan aktivitetstyp.

När aktiviteten omfattar två eller fler sporter registreras den som en multisportaktivitet.
- Håll  intryckt och välj **Aktivitetsalternativ > Strömläge** för att använda ett strömläge för att förlänga batteriets livslängd ([Anpassa strömlägen, sidan 138](#)).

## Stoppa en aktivitet

1 Tryck på .

Välj ett alternativ:

- 2
- Om du vill återuppta aktiviteten väljer du **Fortsätt**.
  - Om du vill spara aktiviteten och visa informationen väljer du **Spara**, trycker på  och väljer ett alternativ.  
**Obs!** När du har sparat aktiviteten kan du ange självvärderingsdata (*Utvärdera en aktivitet, sidan 22*).
  - Om du vill avbryta aktiviteten och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Återuppta senare**.
  - För att markera ett varv väljer du **Varv**.  
Du kan välja  för att ta bort ett varv för vissa aktiviteter (*Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?, sidan 150*).
  - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet längs den väg du färdats väljer du **Tillbaka till start > TracBack**.  
**Obs!** Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
  - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet via den mest direkta vägen väljer du **Tillbaka till start > Rutt**.  
**Obs!** Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.
  - Om du vill mäta skillnaden mellan din puls i slutet av aktiviteten och din puls två minuter senare väljer du **Återhämtningspuls** och väntar medan timern räknar ned (*Återhämtningspuls, sidan 86*).
  - Om du vill ta bort aktiviteten väljer du **Ta bort**.

**Obs!** När du har stoppat aktiviteten sparar klockan den automatiskt efter 30 minuter.


## Utvärdera en aktivitet

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

Du kan anpassa självvärderingsinställningen för vissa aktiviteter (*Aktivitetsinställningar, sidan 59*).

1 När du har slutfört en aktivitet väljer du **Spara** (*Stoppa en aktivitet, sidan 22*).

2 Välj en siffra som motsvarar din upplevda ansträngning.

**Obs!** Du kan välja  för att hoppa över självvärderingen.

3 Välj hur du kände dig under aktiviteten.


Du kan se utvärderingarna i Garmin Connect appen.

## Utomhusaktiviteter

### Golf

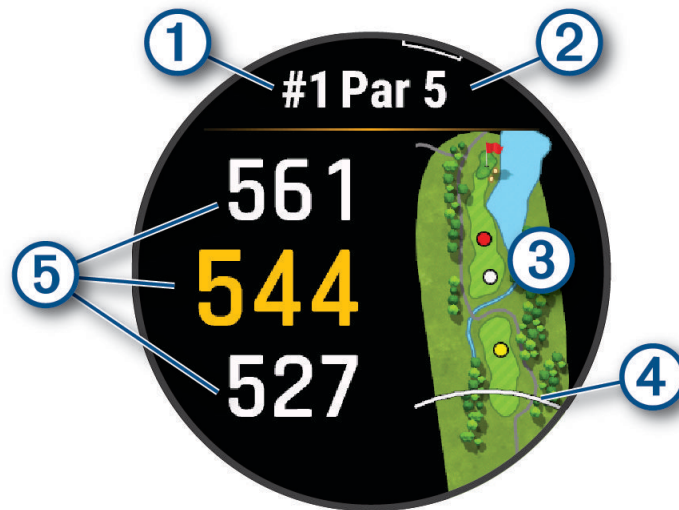
#### Spela golf

Ladda klockan innan du ger dig iväg och spelar golf ([Ladda klockan, sidan 143](#)).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Utomhus > Golf**.  
Enheter hämtar satelliter, beräknar din plats och väljer en bana om det endast finns en bana i närheten.
- 3 Om en lista med banor visas väljer du en bana från listan.
- 4 Vid behov ställer du in din driverlängd.
- 5 Välj  om du vill ange score.

## 6 Välj tee-ruta.






Skärmen med hålinformation visas.



①	Aktuellt hålnummer
②	Par för hålet
③	Kartan över hålet
④	Driverlängd från tee-rutan
⑤	Avstånd till den främre, mittre och bakre delen av greenen

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


## 7 Välj ett alternativ:

- Tryck på greenens främre, mittre eller bakre del för att visa PlaysLike avståndet (*PlaysLike avståndssikoner, sidan 27*).
- Tryck på  eller  för att visa ytterligare data, inklusive ditt handicap och PlaysLike-faktorer.
- Tryck på kartan om du vill visa fler detaljer eller mäta avstånd med peka på mätpunkt (*Mäta avstånd med Peka på mätpunkt, sidan 27*).
- Tryck på kartan och välj  eller  för att visa platsen och avståndet till en layup eller till fram- och baksidan av ett hinder.
- Tryck på  för att öppna golfmenyn (*Golfmeny, sidan 25*).

När du går vidare till nästa hål växlar klockan automatiskt till att visa informationen om det nya hålet.



## Golfmeny

Under en runda kan du trycka på  för att komma åt fler funktioner i golfmenyn.

**Visa green:** Flytta flaggan för att få mer exakt avståndsmätning (*Flytta flaggan, sidan 26*).

**Virtuell caddie:** Ber om en klubbrekommendation från den virtuella caddien (*Virtuell caddie, sidan 26*).

**Ändra hål:** Gör att du kan ändra hålet manuellt.

**Byt green:** Byt green när det finns flera greener för ett hål.

**Scorekort:** Öppnar scorekortet för rundan (*Registrera score, sidan 28*).

**PinPointer:** Funktionen PinPointer är en kompass som pekar ut flaggans plats när du inte kan se greenen. Med funktionen får du veta åt vilket håll du ska slå, även om du är ute i skogen eller i en djup sandbunker.

**Obs!** Använd inte funktionen PinPointer i en golfbil. Störningar från golfbilen kan påverka kompassens noggrannhet.

**Vind:** Öppnar en pekare som visar vindriktningen och hastighet i förhållande till flaggan (*Visa vindhastighet och -riktning, sidan 29*).

**Information om runda:** Visar registrerad tid, distans och antal steg som gått. Detta startar och stoppar automatiskt när du startar eller avslutar en runda.

**Mät slag:** Visar avståndet för det senaste slag du registrerade med hjälp av Garmin AutoShot™ funktionen (*Visa uppmätta slag, sidan 27*). Du kan även registrera slag manuellt (*Mäta slag manuellt, sidan 28*).

**Anpassade mål:** Sparar en plats, som ett objekt eller ett hinder, för det aktuella hålet (*Spara anpassade mål, sidan 29*).

**Klubbstatistik:** Visar statistik med varje golfklubba, liksom information om distans och noggrannhet. Visas när du parar ihop kompatibla Approach® klubbspårningssensorer eller aktiverar inställningen Prompt för klubba.

**SOLUPPGÅNG & SOLNEDGÅNG:** Visar tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus för den aktuella dagen.

**Inställningar:** Gör att du kan anpassa inställningarna för golfaktiviteter (*Golfinställningar, sidan 25*).

**Avsluta runda:** Avslutar den aktuella rundan.

### Golfinställningar

Under en runda kan du trycka på  och välja **Inställningar** att anpassa golfinställningarna.

**Scoreinställningar:** Gör att du kan ställa in scorealternativen (*Scoringinställningar, sidan 28*).

**Driverlängd:** Ställer in tillryggalagd medelsträcka för bollen från tee-rutan på din drive. Distansen för drivern visas som en båge på kartan.

**PlaysLike:** Ställer in preferenser för avståndsfunktionen "motsvarande avstånd", som visar justerade avstånd till greenen när du spelar golf (*PlaysLike avståndssikoner, sidan 27*).

**Virtuell caddie:** Du kan välja automatiska eller manuella klubbrekommendationer från den virtuella caddien. Visas när du har spelat fem golfrundor, spårat klubborna och överfört scorekort till Garmin Golf™ appen.

**Stora siffror:** Ändrar storleken på siffrorna på hålvyskärmen.

**Tävlingsläge:** Avaktiverar distansfunktionerna PinPointer och PlaysLike. De här funktionerna är inte tillåtna under sanktionerade turneringar eller rundor för handicapberäkning.

**Golfdistans:** Ställer in måttenheten för avstånd när du spelar golf.

**Vindhastighet för golf:** Ställer in den måttenhet för vindhastighet när du spelar golf.

**Prompt för klubba:** Uppmanar dig att ange vilken golfklubba du använde efter varje detekterat slag för att registrera din klubbstatistik (*Registrera statistik, sidan 28*).




**Satelliter:** Ställer in det satellitsystem som ska användas för aktiviteten (*Satellitinställningar, sidan 64*).

**Klubbensorer:** Gör att du kan ställa in kompatibla Approach klubbspårningssensorer.

**Para ihop avståndsmätare:** Gör att du kan para ihop klockan med din kompatibla avståndsmätare.

## Flytta flaggan

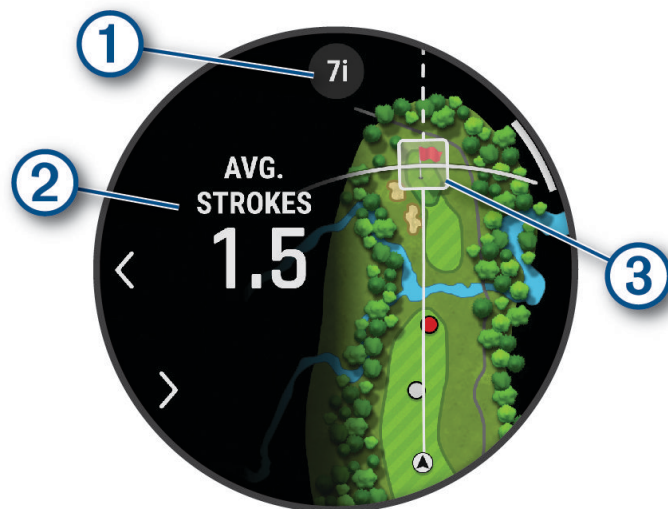
Du kan titta närmare på greenen och flytta flaggan.



- 1 På hålinformationssidan trycker du på .
- 2 Välj **Visa green**.
- 3 Använd vid behov skjutreglaget på skärmens högra sida för att zooma in eller ut.
- 4 Tryck på eller dra  för att flytta flaggan.
- 5 Tryck på .

Avstånden på hålinformationssidan uppdateras för att visa flaggans nya plats. Placeringen av flaggan sparas endast för aktuell runda.


## Virtuell caddie

Innan du kan använda den virtuella caddien måste du spela fem rundor med Approach klubbspårningssensorer eller aktivera inställningen Prompt för klubba ([Aktivitetsinställningar, sidan 59](#)) och överföra dina scorekort. För varje runda måste du ansluta till en ihopparad smartphone med hjälp av appen Garmin Golf. Rekommendationer baserat på hål, vinddata och dina tidigare prestationer med varje klubb visas med hjälp av den virtuella caddien.



- 1 Visar rekommenderad klubb eller klubbkombination för hålet. Du kan välja  eller  för att visa andra klubbalternativ.
- 2 Visar medelantalet slag som förväntas ta poäng med klubbrekommendationen.
  - Klockor med AMOLED-skärm: Visar slagspridningsområdet för nästa slag med klubbrekommendationen baserat på slaghistoriken med klubban.
- 3 **Obs!** Om slagspridningsområdet överlappar med greenen visas slagets chanser att nå greenen som en procentsats.
  - Klockor med MIP-skärm: Visar siktriktningen för nästa slag med klubbrekommendationen, baserat på slaghistoriken med klubban.

## PlaysLike avståndsikoner

Funktionen PlaysLike avstånd tar hänsyn till höjdförändringar på banan, vindhastigheten, vindriktningen och luftdensiteten genom att visa det justerade avståndet till greenen. Under en runda kan du trycka på ett avstånd till greenen för att se PlaysLike avståndet. Du kan svepa uppåt eller trycka på  för att se hur mycket avståndet har ändrats på grund av var och en av dessa faktorer.

**TIPS:** Du kan konfigurera vilka data som tas med i PlaysLike justeringarna i aktivitetsinställningarna ([PlaysLike inställningar, sidan 27](#)).

▲: Avståndet är längre än förväntat.

■: Avståndet blir som förväntat.

▼: Avståndet är kortare än förväntat.

↗: Skillnaden i avstånd på grund av höjdförändringar.

▲: Skillnaden i avstånd på grund av vindhastighet och -riktning.

☁: Skillnaden i avstånd på grund av luftdensiteten.

## PlaysLike inställningar

Under en runda trycker du på  och väljer **Inställningar > PlaysLike**.

**Vind:** Vindhastighet och -riktning inkluderas i justeringarna för PlaysLike avstånd.

**Väder:** Luftdensiteten inkluderas i justeringarna för PlaysLike avstånd.


**Hemförhållanden:** Gör att du manuellt kan ändra de inställningar för höjd, temperatur och luftfuktighet som används för luftdensiteten.

**Obs!** Det kan vara bra att ställa in väderförhållanden som stämmer överens med hur det är där du brukar spela. Om de inte överensstämmer med förhållandena på dina normala banor kan justeringarna för luftdensitet verka felaktiga.

## Mäta avstånd med Peka på mätpunkt

Under pågående spel kan du använda Peka på mätpunkt för att mäta avståndet till en viss punkt på kartan.

1 Tryck på kartan när du spelar golf.

2 Tryck eller dra för att placera mätpunktscirkeln .


Du kan visa avståndet från din nuvarande position till mätpunktscirkeln och från mätpunktscirkeln till flaggans plats.

3 Använd vid behov skjutreglaget på skärmens högra sida för att zooma in eller ut.

## Visa uppmätta slag

Enheten har automatisk avkänning och registrering av slag. Varje gång du slår ett slag på fairway registrerar enheten slaglängden så att du kan visa den senare.

**TIPS:** Automatisk avkänning av slag fungerar bäst när du bär enheten på din främre handled och får en bra träff på bollen. Avkänningen fungerar inte på puttar.

1 När du spelar golf trycker du på .

2 Välj **Mät slag**.

Din senaste slaglängd visas.



**Obs!** Längden återställs automatiskt när du slår iväg bollen igen, gör en putt på green eller går vidare till nästa hål.

3 Tryck på  och välj **Tidigare slag** för att visa alla registrerade slaglängder.

**Obs!** Avståndet från det senaste slaget visas också längst upp på hålinformationssidan.







### Mäta slag manuellt

Du kan lägga till ett slag manuellt om klockan inte hittar det. Du måste lägga till slaget från platsen för det missade slaget.

- 1 Slå ett slag och se var bollen landar.
- 2 På hålinformationssidan trycker du på .
- 3 Välj **Mät slag**.
- 4 Tryck på .
- 5 Välj **Lägg till slag** > ✓.
- 6 Om nödvändigt anger du klubban som du använde för slaget.
- 7 Gå eller kör till bollen.



Nästa gång du slår ett slag registrerar klockan det senaste slagets avstånd automatiskt. Om nödvändigt kan du lägga till ytterligare ett slag manuellt.

### Registrera score


- 1 På hålinformationssidan trycker du på .
- 2 Välj **Scorekort**.  
Scorekortet visas när du är på greenen.
- 3 Tryck på  eller  för att bläddra bland hålen.
- 4 Tryck på  för att välja ett hål.
- 5 Tryck på  eller  för att ange resultatet.  
Ditt totala resultat har uppdaterats.

### Registrera statistik

Innan du kan registrera statistik måste du aktivera spårning av statistik ([Scoringinställningar, sidan 28](#)).

- 1 Välj ett hål från scorekortet.
- 2 Ange totalt antal slag, inklusive puttar, och tryck sedan på .
- 3 Ange antalet puttar och tryck på .  
**Obs!** Antal puttar används endast för statistikspårning och ökar inte ditt resultat.
- 4 Vid behov, välj ett alternativ:  
**Obs!** Om du befinner dig på ett par 3-hål visas inte information om fairway.
  - Om bollen träffar fairway väljer du **På fairway**.
  - Om bollen missade fairway väljer du **Miss åt höger** eller **Miss åt vänster**.
- 5 Ange vid behov antalet pliktslag.

### Scoringinställningar

Under en runda trycker du på  och väljer **Inställningar > Scoreinställningar**.

**Scoringmetod:** Ändrar vilken metod enheten använder för att ange score.

**Handicap-score:** Aktivera handicap-score.

**Ange handicap:** Ställer in ditt handicap när handicap-score är aktiverat.

**Visa score:** Visar din totala poäng för rundan högst upp på scorekortet ([Registrera score, sidan 28](#)).

**Spåra statistik:** Aktiverar statistikspårning för antal puttar, greenträffar och fairwayträffar medan du spelar golf.

**Pliktslag:** Aktiverar spårning av pliktslag under golfspel ([Registrera statistik, sidan 28](#)).

**Förslag:** Aktiverar frågan i början av en runda som frågar om du vill ange score.

## Om Poängbogey


När du väljer Poängbogey som scoringmetod ([Aktivitetsinställningar, sidan 59](#)) tilldelas spelarna poäng baserat på antalet slag i förhållande till par. Den som har högst poäng i slutet av en runda vinner. Enheten delar ut poäng enligt specifikation från United States Golf Association.

Scorekortet för spel med Poängbogey visar poäng i stället för slag.

Poäng	Slag i förhållande till par
0	2 eller fler över
1	1 över
2	Par
3	1 under
4	2 under
5	3 under

## Visa vindhastighet och -riktning

Vindfunktionen är en pekare som används till att visa vindhastighet och -riktning i förhållande till flaggan. Om du vill använda vindfunktionen måste det finnas en anslutning i appen Garmin Golf.

1 Tryck på .


2 Välj **Vind**.

Pilen pekar i vindriktningen relativt flaggan.

## Visa rikningen till flaggan

Funktionen PinPointer är en kompass som ger riktningshjälp när du inte kan se greenen. Med funktionen får du veta åt vilket håll du ska slå, även om du är ute i skogen eller i en djup sandbunker.

**Obs!** Använd inte funktionen PinPointer i en golfbil. Störningar från golfbilen kan påverka kompassens noggrannhet.

1 På hålinformationssidan trycker du på .

2 Välj **PinPointer**.


Pilen pekar mot flaggans plats.

## Spara anpassade mål

När du spelar en runda kan du spara upp till fem anpassade mål för varje håll. Det kan vara praktiskt att spara ett mål för registrering av föremål eller hinder som inte visas på kartan. Du kan visa avstånden till målen från skärmen med hinder och layups ([Spela golf, sidan 23](#)).

1 Stå nära det mål du vill spara.

**Obs!** Du kan inte spara ett mål som är långt ifrån det nu valda hålet.

2 På hålinformationssidan trycker du på .

3 Välj **Anpassade mål**.

4 Välj en måltyp.



## Läge med stora siffror

Du kan ändra storleken på siffrorna på hålinformationssidan.

- 1 Tryck på  under en runda.
- 2 Välj **Inställningar > Stora siffror**.



Avstånden till den främre, mittre och bakre delen av greenen visas med stort teckensnitt på hålinformationssidan.

- 3 Tryck på  eller  för att visa ytterligare data, inklusive PlaysLike avståndet till mitten av greenen, vindhastighet och vindriktning samt handicap.

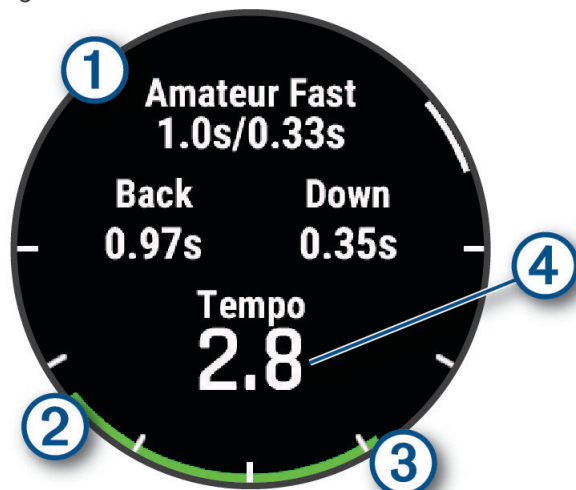
## Svingtempoträning

Med aktiviteten Tempoträning får du hjälp med att göra en mer konsekvent golfsving. Enheten mäter och visar tiden för din baksving och nedsving. Enheten visar också ditt svingtempo. Svingtempot är tiden för baksvingen dividerat med tiden för nedsvingen uttryckt som ett förhållande. Ett förhållande på 3 till 1, eller 3,0 är det idealiska svingtempot baserat på studier av professionella golfare.

### Det idealiska svingtempot

Du kan uppnå det idealiska 3:0-tempot med hjälp av olika svingtider, t.ex. 0,7 sek/0,23 sek eller 1,2 sek./0,4 sek. Alla golfspelare kan ha ett unikt svingtempo som grundas på deras skicklighet och erfarenhet. Garmin tillhandahåller sex olika svingtider.

Enheten visar ett diagram som anger om svingtiden för din bak- eller nedsving är för snabb, för långsam eller precis rätt för den inställda svingtiden.



①	Valda tider (förhållande mellan baksvings- och nedsvingstid)
②	Baksvingstid
③	Nedsvingstid
④	Ditt tempo
	Bra tid
	För långsamt
	För snabbt

För att hitta den idealiska svingtiden ska du börja med den långsammaste svingtiden och prova den under några golfsvingar. När tempodiagrammet kontinuerligt visar grönt för din baksvings- och nedsvingstid kan du fortsätta med nästa svingtid. När du hittar en tid som känns bekväm kan du använda den för att åstadkomma jämnare svingar och jämnare resultat.

### Analysera ditt svingtempo

Du måste slå en boll för att se ditt svingtempo.

- 1 Tryck på
- 2 Välj **Aktiviteter > Annan > Tempoträning**.
- 3 Tryck på
- 4 Välj **Inställningar > Svinghastighet** och välj ett alternativ.
- 5 Utför en full sving och slå bollen.  
Klockan visar din svinganlys.







### Visa tipssekvensen

Första gången du använder aktiviteten Tempoträning visar klockan en tipssekvens för att förklara hur svingen analyseras.

- 1 Under aktiviteten trycker du på .
- 2 Välj **Tips**.
- 3 Tryck på  för att visa nästa tips.



### Registrera en boulderingaktivitet

Du kan registrera leder under en boulderingaktivitet. En led är en klätterstig längs en stor sten eller klippformation.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Utomhus > Bouldering**.
- 3 Välj ett klassificeringssystem.  
**Obs!** Nästa gång du påbörjar en boulderingaktivitet använder klockan det här klassificeringssystemet. Du kan hålla  intryckt, välja aktivitetsinställningar och sedan **Klassificeringssystem** om du vill byta system.
- 4 Välj svårighetsgrad för leden.
- 5 Tryck på  för att starta ledtimern.
- 6 Starta den första leden.
- 7 Tryck på  för att avsluta leden.
- 8 Välj ett alternativ:
  - Om du vill spara en lyckad led väljer du **Slutförd**.
  - Om du vill spara en misslyckad led väljer du **Provad**.
  - Om du vill ta bort leden väljer du **Ta bort**.
- 9 När du har vilat färdigt trycker du på  för att starta nästa led.
- 10 Upprepa den här processen för varje led tills aktiviteten är slutförd.
- 11 Efter den sista leden trycker du på  för att stoppa ledtimern.
- 12 Välj **Spara**.


### Starta en expedition

Du kan använda aktiviteten **Expedition** för att förlänga batteriets livslängd när du registrerar en flerdagsaktivitet.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Utomhus > Expedition**.
- 3 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.  
Enheten går in i energisparläge och samlar in GPS-spårpunkter en gång i timmen. För att maximera batteriets livslängd stänger enheten av alla sensorer och tillbehör, inklusive anslutningen till din smartphone.


### Spela in en spårpunkt manuellt

Under en expedition spelas spårpunkter in automatiskt baserat på valt inspelningsintervall. Du kan spela in en spårpunkt manuellt när som helst.





- 1 Under en expedition trycker du på .
- 2 Välj **Lägg till punkt**.



## Visa spårpunkter





- 1 Under en expedition trycker du på .
- 2 Välj **Visa punkter**.
- 3 Välj en spårpunkt i listan.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill börja navigera till spårpunkten väljer du **Gå till**.
  - Om du vill visa detaljerad information om spårpunkten väljer du **Information**.

## Fiska

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Utomhus > Fiske**.
- 3 Tryck på .
- 4 Tryck på  och välj ett alternativ:
  - Om du vill lägga till fångsten till fiskräkningen och spara platsen väljer du **Spara fångst**.
  - Om du vill spara den nuvarande platsen väljer du **Spara plats**.
  - Om du vill ställa in en intervalltimer, sluttid eller påminnelse för sluttid för aktiviteten väljer du **Fisktimers**.
  - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet väljer du **Tillbaka till start** och väljer ett alternativ.
  - Om du vill se sparade platser väljer du **Sparade platser**.
  - Om du vill navigera till en destination väljer du **Navigation** och väljer ett alternativ.
  - Om du vill redigera aktivitetsinställningarna väljer du **Inställningar** och sedan ett alternativ (*Aktivitetsinställningar, sidan 59*).
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Avsluta fiskaktivitet**.

## Jaga




Du kan spara platser som är relevanta för jakten och visa en karta över sparade platser. Under en jaktaktivitet använder enheten ett GNSS-läge som sparar batteritid.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Utomhus > Jakt**.
- 3 Tryck på  och välj **Starta jakt**.
- 4 Tryck på  och välj ett alternativ:
  - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för din aktivitet väljer du **Tillbaka till start** och väljer ett alternativ.
  - Om du vill spara den nuvarande platsen väljer du **Spara plats**.
  - Om du vill visa platser som sparats under jaktaktiviteten väljer du **Jaktplatser**.
  - Om du vill visa alla tidigare sparade platser väljer du **Sparade platser**.
  - Om du vill navigera till en destination väljer du **Navigation** och väljer ett alternativ.
- 5 När du är klar med rundan trycker du på  och väljer **Avsluta jakt**.

## Löpning

### Springa på bana

Innan du ger dig ut på en löprunda på bana ska du se till att du springer på en standardbana som är 400 m lång. Du kan använda banlöpningsaktiviteten för att registrera dina data för banlöpning utomhus, inklusive distans i meter och varvtider.




- 1 Stå på utomhusbanan.
- 2 Tryck på  på urtavlan.
- 3 Välj **Aktiviteter > Löpning > Banlöpning**.
- 4 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 5 Om du springer på bana 1, gå vidare till steg 8.
- 6 Välj **Bannummer**.
- 7 Välj ett bannummer.
- 8 Tryck på .
- 9 Spring runt banan.
- 10 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

### Tips för registrering av banlöpning

- Vänta tills klockan tar emot satellitsignaler innan du startar banlöpning.
- Under den första löpturen på en obekant bana ska du springa fyra varv för att kalibrera din bandistans. Du bör springa lite förbi startpunkten för att slutföra varvet.
- Spring varje varv på samma bana.  
**Obs!** Det förvalda Auto Lap<sup>®</sup> avståndet är 1 600 m, dvs. fyra varv runt banan.
- Om du springer på en annan bana än bana 1 anger du banans nummer i aktivitetsinställningarna.


### Ut och springa en virtuell löptur

Du kan para ihop klockan med den kompatibla tredjepartsappen för att överföra tempo-, puls- eller kadensdata.








- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Löpning > Virtuell löpning**.
- 3 På surfplattan, din bärbara dator eller smartphone kan du öppna Zwift™ appen eller en annan virtuell träningsapp.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen för att starta en löpningsaktivitet och para ihop enheterna.
- 5 Tryck på  för att starta aktivitetstimern.
- 6 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

## Kalibrera löpbandsdistansen

Om du vill registrera mer exakta distanser för dina löpturer på löpbandet kan du kalibrera löpbandsdistansen när du har sprungit minst 2,4 km (1,5 miles) på ett löpband. Om du använder olika löpband kan du kalibrera löpbandsdistansen manuellt på varje löpband eller efter varje löptur.

- 1 Börja en löpbandsaktivitet (*Starta en aktivitet, sidan 21*).
- 2 Spring på löpbandet tills klockan registrerar minst 2,4 km (1,5 miles).
- 3 När du är klar med aktiviteten trycker du på  för att stoppa aktivitetstimern.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen första gången väljer du **Spara**. Enheten uppmanar dig att genomföra kalibreringen av löpbandet.
  - Om du vill kalibrera löpbandsdistansen efter den första kalibreringen väljer du **Kalibrera och spara** > ✓.
- 5 Kontrollera den tillryggalagda sträckan på löpbandets display och ange distansen på din klocka.


## Registrera en ultralöpningsaktivitet

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Löpning > Ultralöpning**.
- 3 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 4 Börja springa.
- 5 Tryck på  för att registrera ett varv och starta vilotimern.  
**TIPS:** Du kan konfigurera hur inställningen Automatisk vila registrerar vilomellantider och varv (*Inställningar för automatisk vila vid ultralöpning, sidan 35*).
- 6 När du har vilat färdigt trycker du på  för att återuppta löpningen.
- 7 Tryck på  eller  för att visa ytterligare datasidor (valfritt).
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

## Inställningar för automatisk vila vid ultralöpning

Du kan anpassa alternativen för att automatiskt starta och stoppa vilotimern för aktiviteten Ultralöpning.

**Status:** Aktiverar automatisk registrering av mellanvila.

**Start av vila:** Startar vilotimern automatiskt när du slutar springa. Du kan använda alternativet Endast manuell för att enbart starta vilotimern när du trycker på .





**Slut på vila:** Ställer in det tempo som krävs för att avsluta en mellanvila.

**Minsta tid:** Ställer in tiden innan en mellanvila börjar eller slutar.

**LAP-knapp:** Ställer in knappen  att registrera ett varv och starta vilotimern, endast starta vilotimern eller endast registrera ett varv.

## Registrera en hinderbaneaktivitet

När du deltar i ett hinderbanelopp kan du använda aktiviteten Hinderlopp för att registrera tiden på varje hinder och löptid mellan olika hinder.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Löpning > Hinderlopp**.
- 3 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 4 Tryck på  för att manuellt markera början och slutet av varje hinder.  
**Obs!** Du kan konfigurera inställningen för **Hinderspårning** så att du sparar hindrets plats från den första slingan på banan. När slingor på banan upprepas använder klockan de sparade platserna för att växla mellan hinder- och löpintervaller.
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.


## PacePro™ träning

Många löpare gillar att ha på sig ett tempoband under ett lopp för att uppnå sina tävlingsmål. Med PacePro funktionen kan du skapa ett anpassat tempoband baserat på distans och tempo eller distans och tid. Du kan också skapa ett tempoband för en känd bana för att optimera din tempoansträngning baserat på höjdförändringar.

Du kan skapa en PacePro plan med Garmin Connect appen. Du kan förhandsgranska mellantiderna och höjdprofilen innan du springer banan.




## Hämta en PacePro plan från Garmin Connect

Innan du kan hämta en PacePro plan från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 110](#))).

- 1 Välj ett alternativ:
  - Öppna appen Garmin Connect och välj ●●●.
  - Gå till [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Välj **Träning och planering > PacePro-tempostrategier**.
- 3 Följ anvisningarna på skärmen för att skapa och spara en PacePro plan.
- 4 Välj  eller **Skicka till enhet**.




## Skapa en PacePro plan på klockan

Innan du kan skapa en PacePro plan på klockan måste du skapa en bana ([Skapa en bana på Garmin Connect, sidan 128](#)).


- 1 På urtavlan trycker du på .
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Navigation > Banor**.
- 5 Välj en bana.
- 6 Välj **PacePro > Skapa ny**.
- 7 Välj ett alternativ:
  - Välj **Måltempo** och ange ditt måltempo.
  - Välj **Måltid** och ange din måltid.Klockan visar ditt anpassade tempoband.
- 8 Tryck på .
- 9 Välj ett alternativ:
  - Välj **Acceptera plan** för att starta planen.
  - Välj **Visa intervall** om du vill förhandsgranska mellantiderna.
  - Välj **Höjdprofil** för att visa en höjdplottning för banan
  - Välj **Karta** för att visa banan på kartan.
  - Välj **Ta bort** om du vill ta bort planen.

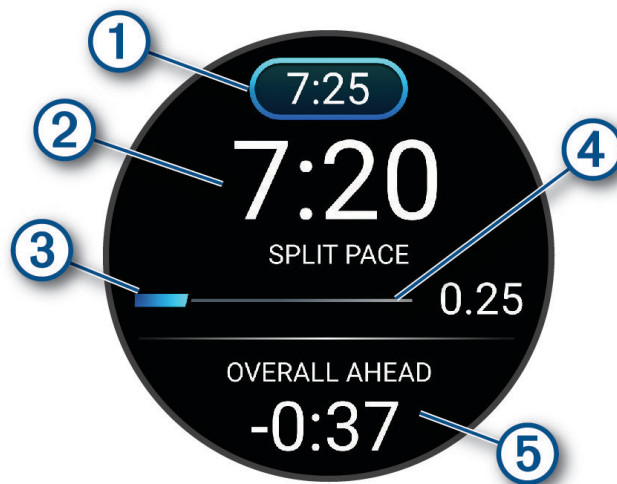
## Starta en PacePro plan

Innan du kan starta en PacePro plan måste du hämta en plan från ditt Garmin Connect konto.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Träning > PacePro-program**.
- 5 Välj en plan.
- 6 Tryck på .

**TIPS:** Du kan förhandsgranska mellantider, höjdprofil och kartan innan du accepterar PacePro planen.

- 7 Välj **Acceptera plan** för att starta planen.
- 8 Om nödvändigt väljer du  för att aktivera bannavigering.
- 9 Tryck på  för att starta aktivitetstimern.



①	Måltempo för mellantid
②	Nuvarande tempo för mellantid
③	Slutförandeförlopp för mellantiden
④	Återstående distans för mellantiden
⑤	Total tid före eller efter måltiden

**TIPS:** Du kan hålla in  och välja **Stoppa PacesPro >**  för att stoppa PacePro planen. Aktivitetstimern fortsätter köras.

## Simning

**Obs!** Klockan har pulsmätning på handleden aktiverad för simaktiviteter. Klockan är också kompatibel med pulsmätare med bröstrem, till exempel tillbehör i HRM-Pro™ serien. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem.

## Simterminologi

**Längd:** En sträcka i simbassängen.

**Intervall:** En eller flera längder i följd. Efter vila startar ett nytt intervall.

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

**Swolf:** Din swolf-poäng är summan av tiden för en bassänglängd plus antalet simtag för den längden. T.ex. 30 sekunder plus 15 simtag motsvarar en swolf-poäng på 45. Vid simning i öppet vatten beräknas swolf över 25 meter. Swolf är ett mått på effektiviteten i din simning och som i golf är ett lägre resultat bättre.


**Kritisk simhastighet (CSS):** Din CSS är den teoretiska hastighet som du bibehåller kontinuerligt utan att bli uttröttad. Du kan använda din CSS för att styra din träningshastighet och hålla koll på din utveckling.



## Typer av simtag

Identifiering av simtagstyp är bara tillgänglig för simning i bassäng. Din typ av simtag identifieras i slutet av en längd. Simtagstyper visas i din simhistorik och i ditt Garmin Connect konto. Du kan även välja simtagstyp som ett anpassat datafält ([Anpassa datasidorna](#), sidan 57).

Fri	Fristil
Rygg	Ryggsim
Bröst	Bröstsims
Fjäril	Fjärilsim
Blandat	Mer än en simtagstyp i en intervall
Övning	Används vid träningsloggning ( <a href="#">Träna med träningsloggen</a> , sidan 40)

## Tips för simningsaktiviteter

- Tryck på  för att registrera en intervall vid simning på öppet vatten.
- Innan du påbörjar en simbassängsaktivitet ska du följa instruktionerna på skärmen för att välja rätt bassänglängd eller ange en egen storlek.

Klockan mäter och registrerar distans efter slutförda bassänglängder. Bassänglängden måste stämma för att rätt distans ska visas. Nästa gång du påbörjar en simbassängsaktivitet använder klockan den här bassänglängden. Du kan hålla ned , välja aktivitetsinställningar och välja **Bassänglängd** om du vill ändra storleken.
- För att få rätt resultat simmar du hela bassänglängden och använder samma slags simtag under hela längden. Pausa aktivitetstimern när du vilar.
- Tryck på  om du vill registrera vila under simning i bassäng ([Automatisk vila och manuell vila för simning](#), sidan 40).


Klockan registrerar automatiskt simintervaller och längder för simbassängsträning.
- Hjälp klockan att räkna längder genom att skjuta iväg dig själv från bassängkanten med stor kraft och glida en bit innan du tar ditt första simtag.
- Under övningar måste du antingen pausa aktivitetstimern eller använda funktionen för träningsloggning ([Träna med träningsloggen](#), sidan 40).

## Automatisk vila och manuell vila för simning

Funktionen automatisk vila är bara tillgänglig för simning i bassäng. Klockan upptäcker automatiskt när du vilar och vilosidan visas. Om du vilar i mer än 15 sekunder skapar klockan automatiskt ett vilointervall. När du återupptar simningen startar klockan automatiskt ett nytt simintervall.

**TIPS:** För bästa resultat när du använder den automatiska vilofunktionen ska du minimera dina armrörelser när du vilar.








Om du i stället vill använda manuell vila kan du stänga av den automatiska vilofunktionen i aktivitetsalternativen (*Aktivitetsinställningar, sidan 59*). Under en simaktivitet i bassäng eller öppet vatten kan du manuellt markera

ett vilointervall genom att trycka på . Simdata registreras inte under ett vilointervall.

**TIPS:** Använd manuell vila om du vilar korta stunder eller vill ha mycket exakt simintervalltimning.

## Träna med träningsloggen

Träningsloggfunktionen är bara tillgänglig för simning i bassäng. Du kan använda träningsloggfunktionen för att manuellt spela in sparkset, enarmssimning eller annan typ av simning som inte är något av de fyra huvudsimsätten.

- 1 Under simaktiviteten i bassängen trycker du på  eller  för att visa träningsloggsidan.
- 2 Tryck på  för att starta träningstimern.
- 3 Tryck på  när du har avslutat ett träningsintervall.  
Träningsstiduret stannar, men aktivitetstiduret fortsätter att spela in hela simpasset.
- 4 Välj en distans för den avslutade träningen.  
Distanssteg baseras på den bassänglängd som du valt för aktivitetsprofilen.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Om du vill starta ett nytt träningsintervall trycker du på .
  - Om du vill starta ett simintervall trycker du på  eller  för att återgå till simträningssidorna.






## Cykling

### Använda en indoor trainer

Innan du kan använda en kompatibel indoor trainer måste du para ihop den med klockan med ANT+® teknologi ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 102](#)).

Du kan använda klockan med en indoor trainer för att simulera motstånd när du följer en bana, en tur eller ett träningspass. När du använder en inomhustrainer stängs GPS:en av automatiskt.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Cykling > Cykling inne**.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Smart Trainer-alternativ**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Fricykling** för att ge dig ut på en tur.
  - Välj **Följ träningspass** för att följa ett sparad träningspass ([Träningspass, sidan 7](#)).
  - Välj **Följ banan** för att följa en sparad bana ([Banor, sidan 126](#)).
  - Välj **Ställ in kraft** för att ställa in måleffektvärdet.
  - Välj **Ange lutning** för att ställa in det simulerade lutningsvärdet.
  - Välj **Ställ in motstånd** för att ställa in det motstånd som trainern ska använda.
- 6 Tryck på  för att starta aktivitetstimern.  
Trainern ökar eller minskar motståndet baserat på höjdinformationen på banan eller cykelturen.

### Kraftvägledning




Du kan skapa och använda en kraftstrategi för att planera din ansträngning på en bana. Fenix enheten använder din FTP, banans höjd och den beräknade tiden det tar dig att slutföra banan för att skapa en anpassad kraftvägledning.

Ett av de viktigaste stegen för att planera en framgångsrik kraftvägledningsstrategi är att välja ansträngningsnivå. Om du anstränger dig mer på banan ökar kraftrekommendationerna och om du väljer en lägre ansträngningsnivå minskar de ([Skapa och använda en kraftvägledning, sidan 42](#)). Det primära målet med en kraftvägledning är att hjälpa dig att slutföra banan baserat på vad som är känt om din förmåga, inte för att uppnå en specifik måltid. Du kan anpassa ansträngningsnivån under turen.

Kraftvägledningar är alltid kopplade till en bana och kan inte användas med träningspass eller segment. Du kan visa och redigera din strategi i Garmin Connect-appen och synkronisera den med kompatibla Garmin enheter. Den här funktionen kräver en kraftmätare som måste paras ihop med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 102](#)).

## Skapa och använda en kraftvägledning

Innan du kan skapa en kraftvägledning måste du para ihop kraftmätaren med din klocka (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 102*). Du måste också ha en bana inläst i klockan (*Skapa en bana på Garmin Connect, sidan 128*). Du kan också skapa en kraftvägledning i Garmin Connect appen.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj en utomhuscyklingsaktivitet.
- 3 Håll in .
- 4 Välj **Träning > Kraftvägledning > Skapa ny**.
- 5 Välj en bana (*Banor, sidan 126*).
- 6 Välj en körposition.
- 7 Välj en växelvikt.
- 8 Tryck på  och välj **ANVÄND PLAN**.

**TIPS:** Du kan förhandsgranska kartan, höjdprofilen, ansträngning, inställningar och intervall. Du kan också justera ansträngning, terräng, körställning och växelvikt innan du börjar köra.






## Multisport

Om du tävlar i triathlon, duathlon eller andra multisporter har du nytta av multisportaktiviteter, t.ex. Triathlon eller Swimrun. Under en multisportaktivitet kan du byta mellan aktiviteter och fortsätta visa den totala tiden. Du kan till exempel växla från cykling till löpning och se den totala tiden för cykling och löpning genom hela multisportaktiviteten.


Du kan anpassa en multisportaktivitet eller så kan du använda standardaktiviteten för triathlon som är inställd för standardtriathlon.

## Triathlonträning

När du deltar i ett triathlon kan du använda triathlonaktiviteten för att snabbt byta sportläge, ta tiden vid varje läge och spara aktiviteten.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Simning > Triathlon**.
- 3 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.  
**Obs! Autom. sportändr.** är standardinställningen för multisportaktiviteter (*Aktivitetsinställningar, sidan 59*).
- 4 Om det behövs trycker du på  i början och slutet av varje övergång (*Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?, sidan 150*).  
Övergångsfunktionen är på som standard och övergångstiden registreras separat från aktivitetstiden. Övergångsfunktionen kan slås på eller av i triathlonaktivitetsinställningarna. Om övergångar är avstängda trycker du på  för att ändra sport.
- 5 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

## Skapa en multisportaktivitet

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Ändra > Lägg till > Multisport**.
- 3 Välj en multisportaktivitetstyp eller ange ett eget namn.  
Dubbletter av aktivitetsnamn innehåller en siffra. Till exempel triathlon(2).
- 4 Välj två eller fler aktiviteter.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj ett alternativ för att anpassa specifika aktivitetsinställningar. Du kan till exempel välja om du ska ta med övergångar.
  - Välj **Klar** för att spara och använda multisportaktiviteten.

## Gymaktiviteter

Klockan kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel eller indoor trainer. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter (*Aktivitetsinställningar, sidan 59*).












När du springer eller går med GPS-funktionen avstängd beräknas fart och distans med klockans accelerometer. Accelerometern kalibreras automatiskt. Noggrannheten för fart- och distansdata förbättras efter några löprundor eller promenader utomhus med GPS.

**TIPS:** Att hålla i ledstängerna på löpbandet minskar noggrannheten.

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 klockan t.ex. en fart- eller kadenssensor.





## Registrera en styrketränningsaktivitet

Du kan registrera set under en styrketränningsaktivitet. Ett set är flera repetitioner av en enda rörelse.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Gym > Styrka**.
- 3 Välj ett träningspass.
- 4 Tryck på  för att visa en lista över stegen i träningspasset (valfritt).  
**TIPS:** När du visar steg i träningspasset kan du trycka på  och sedan på  för att visa en animering av den valda övningen, om den är tillgänglig.
- 5 När du har tittat klart på träningsstegen trycker du på  och väljer **Kör träningspass**.
- 6 Tryck på  och välj **Påbörja ett träningspass**.
- 7 Starta ditt första set.  
Klockan räknar dina repetitioner. Repetitionsräknaren visas när du har utfört minst fyra repetitioner.  
**TIPS:** Klockan kan bara räkna repetitioner av en enda övning för varje set. När du vill ändra rörelse ska du slutföra setet och starta ett nytt.
- 8 Tryck på  för att avsluta setet och gå vidare till nästa övning, om sådan finns.  
Klockan visar det totala antalet repetitioner för setet.
- 9 Tryck vid behov på  eller  för att redigera antalet repetitioner.  
**TIPS:** Du kan även lägga till den vikt som användes för setet.
- 10 Om det behövs trycker du på  när du har vilat klart för att starta nästa set.
- 11 Upprepa detta för varje styrketränningsset tills aktiviteten är slutförd.
- 12 Efter sista setet trycker du på  och väljer **Avbryt pass**.
- 13 Välj **Spara**.








## Registrera en HIIT-aktivitet

Du kan använda specialtimers för att registrera en HIIT-aktivitet (högintensiv intervallträning).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Gym > HIIT (Högintensiv intervallträning)**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Fri** om du vill registrera en öppen, ostrukturerad HIIT-aktivitet.
  - Välj **Timer för högintensiv intervallträning > AMRAP** för att registrera så många rundor som möjligt under en angiven tidsperiod.
  - Välj **Timer för högintensiv intervallträning > EMOM** för att registrera ett visst antal övningar varje minut på minuten.
  - Välj **Timer för högintensiv intervallträning > Tabata** om du vill växla mellan 20-sekundersintervall med maximal ansträngning och 10 sekunders vila.
  - Välj **Timer för högintensiv intervallträning > Egna** för att ställa in träningstid, vilotid, antal övningar och antal rundor.
  - Välj **Träningspass** för att följa ett sparad träningspass.
- 4 Om det behövs följer du instruktionerna på skärmen.
- 5 Tryck på  för att starta din första runda.  
Klockan visar en nedräkningstimer och aktuell puls.
- 6 Om det behövs trycker du på  för att gå till nästa runda manuellt eller vila.
- 7 När du är klar med aktiviteten trycker du på  för att stoppa aktivitetstimern.
- 8 Välj **Spara**.

## Registrera en inomhusklättringsaktivitet

Du kan registrera leder under en inomhusklättringsaktivitet. En led är en klätterstig längs en bergvägg inomhus.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Gym > Klättring inomhus**.
- 3 Välj  för att registrera ledstatistik.
- 4 Välj ett klassificeringssystem.  
**Obs!** Nästa gång du påbörjar en inomhusklättringsaktivitet använder enheten det här klassificeringssystemet. Du kan hålla  intryckt, välja aktivitetsinställningar och sedan **Klassificeringssystem** om du vill byta system.
- 5 Välj svårighetsgrad för leden.
- 6 Tryck på .
- 7 Starta den första leden.  
**Obs!** När ledtimern är igång låser enheten automatiskt knapparna för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar. Håll valfri knapp nedtryckt för att låsa upp klockan.
- 8 När du avslutar rutten går du ned på marken.  
Vilotimern startas automatiskt när du står på marken.  
**Obs!** Om det behövs kan du trycka på  för att avsluta leden.
- 9 Välj ett alternativ:
  - Om du vill spara en lyckad led väljer du **Slutförd**.
  - Om du vill spara en misslyckad led väljer du **Provad**.
  - Om du vill ta bort leden väljer du **Ta bort**.
- 10 Ange antalet fall för leden.
- 11 När du har vilat färdigt trycker du på  för att starta nästa led.
- 12 Upprepa den här processen för varje led tills aktiviteten är slutförd.
- 13 Tryck på .
- 14 Välj **Spara**.


## Dykning


### Dykvarningar


#### VARNING

- Dykfunktionerna i den här enheten är endast avsedda att användas av certifierade dykare. Den här enheten ska inte användas som enda dykdator. Underlåtenhet att ange lämplig dykrelaterad information i enheten kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.
- Överskrid inte den maximala dykdjupklassningen för enheten (*Specifikationer, sidan 144*).
- Se till att du till fullo förstår hur enheten används, vad som visas på enheten samt enhetens begränsningar. Om du har frågor som gäller användarhandboken eller enheten ska du alltid åtgärda alla avvikelser eller funderingar innan du dyker med enheten. Kom ihåg att det alltid är du som är ansvarig för din egen säkerhet.
- Det finns alltid en risk för tryckfallssjuka (DCI) för alla dykprofiler, även om du följer den dykplanering som du får från dyktabeller eller en dykenhet. Ingen procedur, dykenhet eller dyktabel tar bort risken för tryckfallssjuka eller syrgasförgiftning. En persons fysiologi kan variera från dag till dag. Den här enheten kan inte ta hänsyn till dessa variationer. Vi rekommenderar att du håller dig innanför de gränser som anges av den här enheten för att minimera risken för tryckfallssjuka. Du bör rådfråga en läkare om din kondition innan dykning.
- Använd alltid reservinstrument, inklusive en djupmätare, dränkbar tryckmätare samt timer eller klocka. Du bör ha tillgång till dekompressionstabeller när du dyker med den här enheten.
- Genomför säkerhetskontroller före dykningen. Kontrollera till exempel att enheten fungerar som den ska och kontrollera inställningar, skärm, batterinivå, flasktryck, och gör bubblekontroller för att kontrollera om flaskan läcker.
- Enheten ska inte delas av flera användare för dykningar. Dykprofiler är användarspecifika och att använda en annan dykares profil kan resultera i missvisande information som kan leda till personskada eller dödsfall.
- Av säkerhetsskäl ska du aldrig dyka ensam. Dyk tillsammans med en utsedd kompis. Du bör också stanna kvar med andra personer under en längre tid efter ett dyk, eftersom möjlig uppkomst av tryckfallssjuka (DCI) kan vara fördröjd eller kan utlösas av aktiviteter vid ytan.
- Den här enheten är inte avsedd för kommersiella eller yrkesmässiga dykaktiviteter. Den är endast till för rekreationssyfte. Kommersiella eller yrkesmässiga dykaktiviteter kan utsätta användaren för extrema djup eller förhållanden som ökar risken för tryckfallssjuka.
- Dyk inte med en gasflaska om du inte personligen kontrollerat innehållet och själv angett det analyserade värdet i enheten. Underlåtenhet att kontrollera dykflaskans innehåll och att ange rätt gasvärden i enheten leder till felaktig information för dykplaneringen och kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.
- Att dyka med mer än en gasblandning utgör en mycket större risk än att dyka med endast en gasblandning. Misstag i samband med användning av flera gasblandningar kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.
- Se till att du alltid genomför en säker uppstigning. En snabb uppstigning ökar risken för tryckfallssjuka.
- Att avaktivera låsningsfunktionen för dekompression på enheten kan leda till en ökad risk för tryckfallssjuka, vilket kan leda till personskada eller dödsfall. Du inaktiverar den här funktionen på egen risk.
- Att bryta mot de dekompressionsstopp som krävs kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall. Gör aldrig en uppstigning över djupet för det dekompressionsstopp som visas.
- Gör alltid ett säkerhetsstopp mellan 3 och 5 meter (9,8 och 16,4 fot) i 3 minuter, även om inget dekompressionsstopp krävs.

## Dyka

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter**.
- 3 Välj **Dykning** och välj **Dykning** eller **Fridyk**.



**Obs!** Första gången du utför en dykaktivitet måste du välja kategorin **Dykning** innan du väljer en dyktyp. Den valda dyktypen läggs till i din lista över favoritaktiviteter (*Anpassa listan över dina favoritaktiviteter, sidan 57*).
- 4 Vänta med handleden utanför vattnet tills klockan hittar GPS-signal och statusfältet blir fullt (valfritt). Klockan kräver GPS-signal för att kunna spara platsen du påbörjade dykningen på.
- 5 Granska inställningarna på sidan för kontroll inför nästa dyk och tryck på  tills den primära dykdatasidan visas.

**Obs!** Om det behövs kan du trycka på  för att redigera alternativ för dykaktivitet, till exempel gas, vattentyp och varningar.

- 6 Gå ned för att påbörja dykningen.




Aktivitetstimern startar automatiskt när du når ett djup på 1,2 m (4 fot).

**Obs!** Om du startar ett dyk utan att välja dykläge använder klockan det senast använda dykläget och inställningarna, och platsen för där du gick i sparas inte.
- 7 Välj ett alternativ:



- Tryck på  för att bläddra mellan datasidorna och dykkompassen.
- Tryck på  för att visa under dykning-menyn.

- 8 När du är redo att avsluta dyket stiger du upp till ytan.

Din stigningshastighet visas på djupmätaren.






	Grön	Bra. Stigningen är mindre än 7,9 m (26 fot) per minut.
	Gul	Medelhögt. Stigningen är mellan 7,9 och 10,1 m (26 och 33 fot) per minut.
	Röd	För högt. Stigningen är större än 10,1 m (33 fot) per minut.

- 9 Håll handleden utanför vattnet tills att klockan kan ta emot GPS-signaler och spara din dykplats (valfritt).
- 10 Välj ett alternativ:
  - För aktiviteten **Dykning** väntar du tills timern **Tidsgräns för Spara automatiskt** har räknat ned.

**Obs!** När du går upp till 1 m (3,3 fot) börjar timern **Tidsgräns för Spara automatiskt** att räkna ned. Du kan trycka på  och välja **Avsluta dyk** för att spara dyket innan timern slutar räkna ned.
  - För aktiviteten **Fridyk** trycker du på  och väljer **Avsluta dyk**.

Klockan sparar dykaktiviteten.

## Navigera med dykkompassen

- 1 Under en **Dykning** trycker du på  för att visa dykkompassen.
- 2 Tryck på  och välj **Kompass** > **Ställ in riktning** för att ställa in riktningen. Kompassen anger riktningen med en grön markering.  
**TIPS:** Du kan snabbt ställa in riktningen genom att hålla ned  och .
- 3 Tryck på  och välj **Kompass**.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ställa in rubriken igen väljer du **Ändra rubrik**.
  - Om du vill ändra riktningen med 180 grader väljer du **Ställ in på 180°**.  
**Obs!** Kompassen anger den reciproka riktningen med en röd markering.
  - Om du vill ställa in en riktning på 90 grader vänster eller höger väljer du **Ställ in på 90VÄ** eller **Ställ in på 90HÖ**.
  - Om du vill ta bort en riktning väljer du **Rensa riktning**.

## Utföra ett säkerhetsstopp

Du bör göra ett säkerhetsstopp vid varje dyk för att minska risken för tryckfallssjuka.

- 1 Efter ett dyk på minst 11 m (35 fot), gå upp till 5 m (15 fot).  
Information om säkerhetsstopp visas på datasidorna.



① Gränsdjup för säkerhetsstopp.

② Säkerhetsstoppets timer.  
När du är inom 1 m (5 fot) från gränsdjupet börjar timern räkna ned.

- 2 Håll dig inom 2 m (8 fot) från säkerhetsstoppets gränsdjup tills säkerhetsstopptimern når noll.  
**Obs!** Om du stiger mer än 3 m (8 fot) över säkerhetsstoppets gränsdjup pausas säkerhetsstopptimern och enheten uppmanar dig att gå under gränsdjupet. Om du går under 11 m (35 fot) återställs säkerhetsstopptimern.
- 3 Fortsätt stiga mot ytan.



## Utföra ett dekompensionsstopp

Du bör alltid utföra alla de dekompensionsstopp som krävs vid dykning för att minska risken för tryckfallssjuka. Om ett dekompensionsstopp saknas innebär det en betydande risk.

- 1 När du överskrider tiden för gränsen utan dekompensation (NDL) påbörjar du stigningen.  
Information om dekompensionsstopp visas på datasidorna.



① Gränsdjup för dekompensionsstopp.

② Timer för dekompensionsstopp.

- 2 Stanna inom 0,6 m (2 fot) från dekompensionsstoppets gränsdjup tills dekompensionsstoptimern når noll.  
**Obs!** Om du stiger mer än 0,6 m (2 fot) över dekompensionsstoppets gränsdjup pausas dekompensionsstoptimern och enheten meddelar att du ska gå ned under gränsdjupet. Djupet och gränsdjupet blinkar rött tills du befinner dig inom säkerhetsmarginalen.
- 3 Fortsätt att stiga till ytan eller nästa dekompensionsstopp.

## Överskrida djupgränsen

### ⚠ VARNING

Om klockans dykdjupklassning på 40 m (131,2 fot) och en dykdjupgräns på 45 m (147,6 fot) överskrids slutar klockan att rapportera djupmätningar tills du stiger över djupgränsen.

### OBS!

Om klockans djupgräns på 45 m (147,6 fot) överskrids under ett dyk kan du inte starta några ytterligare dykaktiviteter under de kommande 24 timmarna.



Klockan är dykcertifierad upp till ett dykdjup på 40 m (131,2 fot). När du överskrider en dykdjupgräns på 45 m (147,6 fot) slutar klockan rapportera djupet och **Ingen vägledning** visas på skärmen. När du stiger över 45 m (147,6 fot) fortsätter klockan att rapportera djupet. Information som kräver korrekt vävnadsbelastning är inte tillgänglig under återstoden av dyket, inklusive NDL (no-decompression limit), stopptider och tid till yta (TTS).

När djupgränsen har överskridits under ett dyk är aktiviteten **Dykning** inte tillgänglig i 24 timmar för att förhindra felaktig vägledning. Du kan inte avaktivera funktionen **Dekompensionslås** efter att ha brutit mot klockans dykdjupklassning (*Avancerade dykinställningar*, sidan 51).



## Dykeställningar

Du kan anpassa dykeställningarna efter dina behov. Alla inställningar kan inte användas för alla dyklägen.

På urtavlan trycker du på , väljer **Aktiviteter**, sedan en dykaktivitet, trycker på  och väljer **Aktivitetsalternativ**.

**Avancerade inställningar:** Anpassar avancerade inställningar för dykaktiviteter (*Avancerade dykeställningar*, sidan 51).

**Apneagren:** Ställer in grenen apnea.

**Tidsgräns för Spara automatiskt:** Ställer in tiden innan klockan avslutar och sparar ett dyk efter att du har återgått till ytan.

**Konservatism:** Ställer in konservatismnivån för dekompressionsberäkningar för apparatdykning. Högre konservatism ger kortare bottentid och längre stigningstid.

**Skärmsinställningar:** Ställer in skärmens ljusstyrka och tidsgräns för dykaktiviteter.

**Gas:** Ställer in den gasblandning som används för apparatdykning.

**PO2:** Ställer in tröskelvärden för partialtryck för syrgas (PO2), i bar, för varningar och viktiga varningar för apparatdykning (*Dykvarningar*, sidan 52). Värdet PO2 varning är tröskelvärdet för den högsta syrekonzentrationsnivån som du känner dig bekväm med att nå. Värdet PO2 kritiskt är tröskelvärdet för den maximala syrekonzentrationsnivån som du ska nå.



**Pooläge:** Aktiverar pooläge för apparatdykning. När klockan är i pooldykläge fungerar funktionen för dekompressionsstopp normalt men dyken sparas inte i dykloggen.

**Säkh.stopp:** Ställer in säkerhetsstoppets varaktighet för dykning.

**Vattentyp:** Ställer in vattentypen för dykaktiviteter.


## Avancerade dykinställningar

Du kan anpassa dykinställningarna efter dina behov. Alla inställningar kan inte användas för alla dyklägen.

På urtavlan trycker du på , väljer **Aktiviteter**, sedan en dykaktivitet, trycker på  och väljer **Aktivitetsalternativ**.

**Autodyk:** Startar automatiskt en dykaktivitet baserat på din senaste dyktyp när du påbörjar nedstigningen. Du kan tillfälligt avaktivera den här funktionen med alternativet Snooze.

**Dubbelknacka för att byta:** Bläddrar genom dykdatasidorna när du trycker två gånger på klockan. Om du märker att du bläddrar oavsiktligt kan du använda alternativet Känslighet för att justera responsen.

**UP-knapp:** Aktiverar  under dykaktiviteter för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar.

**Puls på handleden:** Aktiverar pulsmätning vid handleden för dyk.

**Kompass:** Kalibrerar och ställer in kompassens nordliga referens ([Manuell kalibrering av kompassen, sidan 139](#)).

**Satelliter:** Ställer in att satellitsystemet ska användas för dykets start- och slutpunkt ([Satellitinställningar, sidan 64](#)).

**Dekompressionslås:** Aktiverar funktionen för dekompressionsstopp. Den här funktionen förhindrar apparatdyk i 24 timmar om du bryter mot en dekompressionsgräns i mer än tre minuter.

**Obs!** Du kan fortfarande avaktivera funktionen dekompressionsstopp efter att ha brutit mot en dekompressionsgräns. Du kan inte avaktivera funktionen för dekompressionsstopp efter att ha brutit mot klockans djupgräns för dyk ([Överskrida djupgränsen, sidan 49](#)).

## Höjddykning

På högre höjd är det atmosfäriska trycket lägre och kroppen innehåller en större mängd kväve än vid början av en dykning på havsnivå. Enheten tar automatiskt hänsyn till höjdförändringar med hjälp av barometertrycksensorn. Det absoluta tryckvärde som används av dekompressionsmodellen påverkas inte av höjden eller det mätartryck som visas på klockan.

## Anpassade dykvarningar

Du kan ställa in anpassade dykvarningar som hjälper dig att träna mot ett visst mål eller öka din medvetenhet om omgivningen.

Varningsnamn	Dykläge	Beskrivning
Djup	Dykning eller apneadykning	Varningen visas när du når det valda djupet.
Neutralt flytdjup	Apneadykning	Varningen visas när du når det valda djupet.
Start/stopp	Apneadykning	Varningen visas när du inleder eller avslutar en dykning.
Yttimer	Apneadykning	Varningen inträffar när det valda tidsintervallet löper ut.
Måldjup	Apneadykning	Varningen visas när du når det valda djupet.
Tid	Dykning eller apneadykning	Varningen inträffar när det valda tidsintervallet löper ut.
Variometer	Apneadykning	Varningen visas varje gång du når det valda djupintervallet.

## Dykvarningar

Varningsmeddelande	Orsak	Klockåtgärd
Ingen	Du har slutfört dekompressionsstoppet.	Djupet för dekompressionsstopp och tiden blinkar blått i fem sekunder.
Ingen	Partialtrycksvärdet för syre (PO2) är över det angivna varningsvärdet.	PO2-värdet blinkar gult.
%1 OTU ackumulerade. Avsluta dyket nu.	Syrgasförgiftningen överstiger säkerhetsgränsen. Under ett dyk ersätts "%1" med antalet enheter som ackumulerats.	Varningen visas varannan minut, upp till tre gånger.
250 OTU ackumulerade.	Dina syrgasförgiftningsenheter (OTU) är på 250 enheter och du närmar dig en säker gräns på 300 enheter.	Ingen
Du närmar dig dekompressionsstopp	Du befinner dig inom ett stoppintervall (3 m eller 9,8 fot) för djup för dekompressionsstopp.	Ingen
NDL närmar sig.	Du har 10 minuter kvar innan gränsen utan dekompression (NDL) har uppnåtts.	Varningen visas igen när 5 minuter av NDL-tid återstår.
Stiger för snabbt. Stig långsammare.	Du stiger snabbare än 9,1 m/min. (30 fot/min) i mer än 5 sekunder.	Ingen
Batterinivån mycket låg. Avsluta dyket nu.	Mindre än 10 % av batterispänningen återstår.	Varningen visas när klockans batterispänning är lägre än 10 % och visas på sidan för kontroll inför nästa dyk.
Batteriet är svagt.	Mindre än 20 % av batterispänningen återstår.	Varningen visas när klockans batterispänning är lägre än 20 % och visas på sidan för kontroll inför nästa dyk.
CNS-toxicitet %1%. Avsluta dyket nu.	Syrgasförgiftningen i CNS för hög. Under ett dyk ersätts "%1" med den aktuella procentsatsen för CNS.	Varningen visas varannan minut, upp till tre gånger.
CNS-toxicitet 80 %.	Nivåerna för syrgasförgiftning i det centrala nervsystemet (CNS) är minst 80 % av säkerhetsgränsen.	Varningen visas under ett dyk och vid kontrollen före dykning för nästa dyk.
Dekompressions-/NDL-vägledning ej tillgänglig.	Du har överskridit gränsen för dykdjupet för klockan.	Information som kräver korrekt vävnadsbelastning är inte tillgänglig under återstoden av dyket, inklusive NDL-tid, stopptider och tid till yta (TTS). NDL-fältet ersätts med ett varningsmeddelande.
Dekompression klar	Du har slutfört alla dekompressionsstopp.	Ingen
Sjunk under dekompressionstak.	Du är mer än 0,6 m (2 fot) ovanför dekompressionstaket.	Det aktuella djupet och stoppdjupet blinkar rött. Om du är kvar ovanför dekompressionstaket i mer än tre minuter aktiveras dekompressionsläsningsfunktion.


Varningsmeddelande	Orsak	Klockåtgärd
Sjunker för att slutföra säkerhetsstopp.	Du är mer än 2 m (8 fot) ovanför gränsen för säkerhetsstopp.	Det aktuella djupet och stoppdjupet blinkar gult.
Dyket avslutas om %1 sekunder.	Klockan stoppas automatiskt och dyket sparas. Under ett dyk ersätts "1%" med antalet sekunder.	Ingen
Dyk inte. Kunde inte läsa av djupsensorn.	Klockan har ogiltiga eller saknade data från djupsensorn innan du startar en dykaktivitet.	Starta inte ett dyk. Ring Garmin produktsupport.
Kunde inte läsa av djupsensorn. Avsluta dyket nu.	Klockan har ogiltiga eller saknade data från djupsensorn efter att du har startat en dykaktivitet.	Använd en reservdykdator eller dykplanering och avsluta din dykning. Ring Garmin produktsupport.
NDL överskriden. Dekompression krävs nu.	Du har överskridit NDL-tiden.	Klockan börjar ge vägledning för dekompressionsstopp.
PO2 är högt.	PO2-värdet är högre än det angivna kritiska värdet.	PO2-värdet blinkar rött. Varningen visas var 30:e sekund upp till tre gånger tills du stiger till en säker nivå.
Säkerhetsstopp klart	Du har slutfört säkerhetsstoppet.	Ingen
Säkerhetsstopp påbörjat	Du har stigit över 6 m (20 fot) utan annan dekompressionsvägledning.	Nedräkningstimern för säkerhetsstopp startar om den är konfigurerad.
Klockan startade om. Utvärdera dykförhållandena.	Klockan startade om under dykningen.	Klockan simulerar dyket under den tid den startades om. Eftersom andra varningar kanske inte har utlösts ska du utvärdera det aktuella djupet och dykförhållandena.

## Vintersport



### Visa dina skidåk

Klockan registrerar detaljer om varje utförs- eller snowboardåk med hjälp av funktionen för automatiska åk. Den här funktionen är aktiverad som standard för utförsåkning och snowboard. Den registrerar automatiskt nya åk när du börjar köra nedför en backe.

1 Starta en skidåknings- eller snowboardaktivitet.

2 Håll ned .





3 Välj **Visa åk**.

4 Tryck på  och  för att visa detaljer om ditt senaste åk, ditt aktuella åk och dina åk totalt.

Åkskärmarna inkluderar tid, tillryggalagd sträcka, maximal hastighet, medelhastighet och totalt nedför.

## Registrera en offpiståknings- eller snowboardaktivitet

Med offpiståknings- eller snowboardaktiviteten kan du växla mellan spårlägen för uppförs- eller utförsåkning så att du kan mäta statistiken på ett korrekt sätt. Du kan anpassa inställningen för Lägesspårning till att automatiskt eller manuellt växla spårningsläge (*Aktivitetsinställningar, sidan 59*).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj ett alternativ:
  - Välj **Aktiviteter > Vintersport > Offpiståkning**.
  - Välj **Aktiviteter > Vintersport > Offpiståkning snowboard**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du påbörjar din aktivitet i en stigning väljer du **Stigning**.
  - Om du påbörjar en aktivitet genom att åka utför väljer du **Utförsåkning**.
- 4 Tryck på  om du vill starta aktivitetstimern.
- 5 Om det behövs trycker du på  för att växla mellan spårlägena för uppförs- eller utförsåkning.
- 6 När du är klar med aktiviteten trycker du på  och väljer **Spara**.

## Kraftdata för längdskidåkning

**Obs!** Tillbehöret i HRM-Pro serien måste paras ihop med fēnix klockan med hjälp av ANT+ teknologi.




Du kan använda din kompatibla fēnix klocka som är ihopparad med tillbehöret i HRM-Pro serien för att få återkoppling i realtid om din skidåkning. Uteffekten mäts i watt. Faktorer som påverkar kraften är din hastighet, höjdförändringar, vind och snöförhållanden. Du kan använda uteffekt för att mäta och förbättra skidåkningen.

**Obs!** Kraftvärdena för skidåkning är i allmänhet lägre än cykelkraftvärdena. Det är normalt och sker eftersom människor är bättre på att cykla än att åka skidor. Det är vanligt att värdena för skidkraft är 30 till 40 procent lägre än kraftvärdena för cykling vid samma träningsintensitet.

## Vattensport

### Visa vattensportåk

Klockan registrerar detaljer om varje vattensportåk med hjälp av funktionen för automatiska åk. Den här funktionen registrerar nya åk automatiskt baserat på hur du rör dig. Aktivitetstimern pausar när du slutar röra på dig. Aktivitetstimern startar automatiskt när rörelsehastigheten ökar. Du kan visa detaljer om åken på den pausade skärmen eller när aktivitetstimern är igång.

- 1 Starta en vattensportaktivitet, t.ex. vattenskidåkning.
- 2 Håll ned .
- 3 Välj **Visa åk**.
- 4 Tryck på  och  för att visa detaljer om ditt senaste åk, ditt aktuella åk och dina åk totalt. Åkskärmarna inkluderar tid, tillryggalagd sträcka, maximal hastighet och medelhastighet.

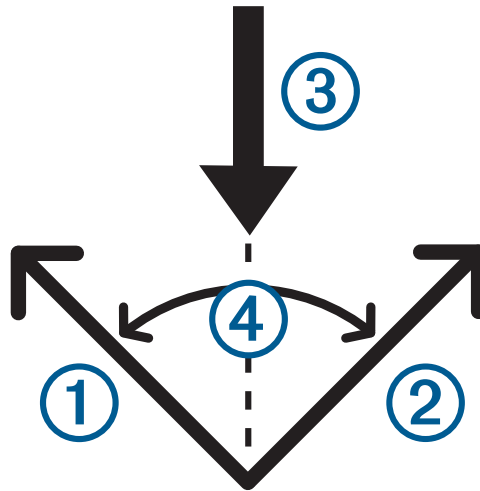
## Segling

### Kryssguidning

#### ⚠ OBSERVERA







Klockan använder GPS-baserad kurs över grund för att fastställa din kurs i funktionen för kryssningsguidning och tar inte med andra faktorer som kan påverka båtens riktning, som strömmar och tidvatten, i beräkningen. Du ansvarar för att båten framförs på ett säkert och förnuftigt sätt.

När du navigerar eller tävlar mot vinden kan funktionen för kryssguidning hjälpa dig att avgöra om båten får med- eller motvrid. När du kalibrerar kryssguidningen registrerar klockan båtens mätningar för babord ① och styrbord ② kurs över grund (KÖG), och använder KÖG-data för att beräkna den genomsnittliga faktiska vindriktningen ③ och båtens kryssningsvinkel ④.









Klockan använder dessa data för att fastställa om båten får med- eller motvrid genom vindväxlingar. Som standard är funktionen för kryssguidning inställd på automatisk. Varje gång du kalibrerar styrbords eller babords KÖG kalibrerar klockan om den motsatta sidan och den faktiska vindriktningen. Du kan ändra inställningarna för kryssguidningen om du vill ange en fast kryssningsvinkel eller faktisk vindriktning.







#### Kalibrera kryssguidning

- 1 Välj  på urtavlan.
  - 2 Välj **Vattensport** och sedan **Segla**.
  - 3 Välj  eller  för att visa skärmen med kryssguidning.  
**Obs!** Du kan behöva lägga till sidan med kryssguidning på datasidorna för aktiviteten ([Anpassa datasidorna, sidan 57](#)).
  - 4 Välj .
  - 5 Välj ett alternativ:
    - Om du vill kalibrera styrbordssidan väljer du .
    - Om du vill kalibrera babordssidan väljer du .
- TIPS:** Om vinden kommer från båtens styrbordssida ska du kalibrera styrbord. Om vinden kommer från båtens babordssida ska du kalibrera babord.
- 6 Vänta medan enheten kalibrerar kryssguidningen.  
En pil visas och anger om båten har med- eller motvrid.

### *Ange en fast kryssningsvinkel*

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Vattensport** och sedan **Segla**.
- 3 Tryck på  eller  för att visa skärmen med krysssguidning.
- 4 Håll ned .
- 5 Välj **Kryssningsvinkel > Vinkel**.
- 6 Tryck på  eller  för att ställa in värdet.

### *Ange en faktisk vindriktning*

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Vattensport** och sedan **Segla**.
- 3 Tryck på  eller  för att visa skärmen med krysssguidning.
- 4 Håll ned .
- 5 Välj **Faktisk vindriktning > Fast**.
- 6 Tryck på  eller  för att ställa in värdet.

### *Tips för att få bästa uppskattning av medvrid*






Om du vill ha bästa möjliga uppskattning av medvrid när du använder funktionen för krysssguidning kan du prova de här tipsen. Mer information finns i [Ange en faktisk vindriktning, sidan 56](#) och [Kalibrera krysssguidning, sidan 55](#).

- Ange en fast kryssningsvinkel och kalibrera babordssidan.
- Ange en fast kryssningsvinkel och kalibrera styrbordssidan.
- Återställ kryssningsvinkeln och kalibrera både babords och styrbords sida.

## **Anpassa aktiviteter och appar**

Du kan anpassa listan med aktiviteter och appar, dataskärmar, datafält och andra inställningar.






### **Anpassa applistan**

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Ändra**.
- 3 Välj **Sortera**.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ändra platsen för en app i listan väljer du en app, trycker på  eller  för att flytta appen. Tryck sedan på  för att välja den nya platsen.
  - Om du vill ta bort en app från listan väljer du en app och trycker på .
  - Välj **Lägg till** och välj en eller flera appar om du vill lägga till en app.





## Anpassa listan över dina favoritaktiviteter


Listan över dina favoritaktiviteter visas överst i listan och ger snabb åtkomst till dina vanligaste aktiviteter. Du kan lägga till eller ta bort favoritaktiviteter när om helst.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter**.  
Dina favoritaktiviteter visas överst i listan.
- 3 Välj **Ändra**.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ändra platsen för en aktivitet i listan väljer du en aktivitet, trycker på  eller  för att flytta aktiviteten. Tryck sedan på  för att välja den nya platsen.
  - Om du vill ta bort en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer .
  - Välj **Lägg till** och välj en eller flera aktiviteter för att lägga till en favoritaktivitet.

## Fästa en favoritaktivitet i listan



Du kan fästa upp till tre favoritaktiviteter högst upp i appen och aktivitetslistorna.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter**.
- 3 Bläddra till en favoritaktivitet ([Anpassa listan över dina favoritaktiviteter, sidan 57](#)).
- 4 Håll  intryckt och välj **Fäst aktivitet**.

Nästa gång du trycker på  på urtavlan för att öppna appen och aktivitetslistorna visas den fästa aktiviteten högst upp i listan.


## Anpassa datasidorna

Du kan visa, dölja och ändra ordningen på layout och innehåll på datasidorna för varje aktivitet.


- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
- 3 Tryck på  och välj **Aktivitetsalternativ**.
- 4 Välj **Datasidor**.
- 5 Välj en datasida som du vill anpassa.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj **Layout** för att justera antalet datafält på datasidan.
  - Välj **Datafält** och välj ett fält för att ändra data som visas i det fältet.  
**TIPS:** En lista över alla tillgängliga datafält finns på [Datafält, sidan 153](#). Alla datafält är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.
  - Välj **Sortera** om du vill ändra placeringen av datasidan i slingan.
  - Välj **Ta bort** om du vill ta bort datasidan från slingan.
- 7 Om det behövs väljer du **Lägg till ny** för att lägga till en datasida i slingan.  
Du kan lägga till en egen datasida eller välja någon av de fördefinierade datasidorna.

## Lägga till en karta i en aktivitet

Du kan lägga till kartan till datasidslingen för en aktivitet.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj den aktivitet du vill anpassa.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Datasidor > Lägg till ny > Karta**.

## Skapa en anpassad aktivitet

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter > Ändra > Lägg till**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Kopiera aktivitet** om du vill skapa en egen aktivitet utifrån någon av dina sparade aktiviteter.
  - Välj **Annan > Annan** om du vill skapa en ny egen aktivitet.
- 4 Välj vid behov en aktivitetstyp.
- 5 Välj ett namn eller ange ett eget namn.  
Dubletter av aktivitetsnamn innehåller en siffra, t.ex. Cykel(2).
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj ett alternativ för att anpassa specifika aktivitetsinställningar. Du kan till exempel anpassa datasidorna eller automatiska funktioner.
  - Välj **Klar** för att spara och använda den anpassade aktiviteten.

## Aktivitetsinställningar

Med de här inställningarna kan du anpassa de förinstallerade aktiviteterna utifrån dina behov. Du kan exempelvis anpassa datasidor och aktivera varningar och träningsfunktioner. Alla inställningar är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper. Vissa aktivitetstyper har separata inställningslistor ([Golfinställningar](#), sidan 25), ([Dykinställningar](#), sidan 50).

På urtavlan trycker du på , väljer **Aktiviteter**, sedan en aktivitet, trycker på  och väljer **Aktivitetsalternativ**.

**3D-sträcka:** Beräknar din tillryggalagda sträcka med hjälp av din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord.

**3D-fart:** Beräknar din hastighet med hjälp av din höjdförändring och din horisontella rörelse ovan jord.


**Profilfärg:** Ställer in accentfärg för aktivitetsikonen.

**Lägg till aktivitet:** Lägger till en aktivitetstyp i en multisportaktivitet.

**Varningar:** Ställer in tränings- eller navigeringsmeddelanden för aktiviteten ([Aktivetsvarningar](#), sidan 61).

**Automatisk klättring:** Upptäcker höjdförändringar med hjälp av den inbyggda höjdmätaren och visar automatiskt relevanta klättringsdata ([Aktivera automatisk klättring](#), sidan 63)).

**Auto Lap:** Ställer in alternativen för funktionen Auto Lap för att markera varv automatiskt. Alternativet Automatisk sträcka markerar varv vid ett specifikt avstånd. Alternativet Automatisk plats markerar varv

på en plats där du tidigare tryckte på . När du har slutfört ett varv visas ett anpassningsbart varvvarningsmeddelande. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra dina prestationer under olika delar av en aktivitet.

**Auto Pause:** Ställer in alternativen för att Auto Pause<sup>®</sup> funktionen ska sluta spela in data när du slutar röra på dig eller när du kommer under en viss fart. Den här funktionen är användbar om aktiviteten innehåller trafikljus eller andra ställen där du måste stanna.

**Automatisk vila:** Skapar automatiskt ett vilointervall när du slutar röra på dig under en aktivitet med simning i bassäng ([Automatisk vila och manuell vila för simning](#), sidan 40)). Ställer in alternativen för att automatiskt starta och stoppa vilotimern för aktiviteten ultralöpning ([Inställningar för automatisk vila vid ultralöpning](#), sidan 35)).

**Auto-åk:** Upptäcker automatiskt skid- eller vattensportåk med den inbyggda accelerometern ([Visa dina skidåk](#), sidan 53, [Visa vattensportåk](#), sidan 54).

**Auto Scroll:** Bläddrar automatiskt igenom alla sidor med aktivitetsdata medan aktivitetstimern körs.

**Auto. inst.:** Startar och stoppar set automatiskt vid styrketräningsaktiviteter.

**Autom. sportändr.:** Upptäcker automatiskt en övergång till nästa sport i en multisportaktivitet som triathlon.

**Autostart:** Startar automatiskt en motocross- eller BMX-aktivitet när du börjar röra på dig.

**Bakgrundsfärg:** På MIP-klockor ställs bakgrundsfärgen på datasidorna in till svart eller vit.

**Sänd puls:** Sänder automatiskt pulsdata från klockan till parkopplade enheter när du startar aktiviteten ([Sända pulsdata](#), sidan 117).

**ClimbPro:** Visar information om stigning för kommande och aktuella stigningar när du navigerar längs en bana ([Använda ClimbPro](#), sidan 63).

**Börja nedräkning:** Aktiverar nedräkningstimer för simning i intervaller.

**Datasidor:** Anpassar datasidor och lägger till nya datasidor för aktiviteten ([Anpassa datasidorna](#), sidan 57).

**Redigera vikt:** Uppmanar dig att lägga till vikten som används för ett träningsset under en styrketräning eller konditionsaktivitet.

**Ficklampsblinkning:** Anger ficklampans blinkningsläge, -hastighet och -färg under aktiviteten.


**Klassificeringssystem:** Ställer in klassificeringssystemet för att betygsätta ledens svårighet för en bergsklättringsaktivitet.

**Hoppläge:** Ställer målet för en hopprensaktivitet på en inställd tid, antal repetitioner eller öppen.

**Bannummer:** Ställer in bannumret för banlöpning.

**Varv:** Konfigurerar inställningarna för alternativen Auto Lap, LAP-knapp och Varvvarning.

**Varvvarning:** Ställer in de datafält som ska visas för varv.

- LAP-knapp:** Aktiverar  för registrering av ett varv eller vila under en aktivitet.
- Lås enheten:** Låser pekskärmen och knapparna under en multisportaktivitet för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar och svep på skärmen.
- Karta:** Ställer in visningsinställningar för kartdatasidan för aktiviteten (*Kartinställningar, sidan 121*).
- Metronom:** Spelar upp toner eller vibrerar med jämn rytm för att hjälpa dig förbättra ditt resultat genom att träna med snabbare, långsammare eller jämnare kadens. Du kan ställa in slag per minut (bpm) för den takt du vill upprätthålla, slagfrekvens och ljudinställningar.
- Lägesspårning:** Ställer in läget för spårning av uppförs- eller nedförsåkning till automatisk eller manuell för offpiståkning och snowboard.
- Hinderspårning:** Sparar hinderplatser från den första slingan på banan. När slingor på banan upprepas använder klockan de sparade platserna för att växla mellan hinder- och löpintervaller (*Registrera en hinderbaneaktivitet, sidan 36*).
- Bassänglängd:** Ställer in bassänglängd för simning i bassäng.
- Genomsnittskraft:** Anger om klockan ska inkludera nollvärden för cykelkraftsdata som inträffar när du inte trampar.
- Strömläge:** Ställer in standardströmläget för aktiviteten.
- Tidsgräns energispar.:** Ställer in tidsgränsen för hur länge klockan ska förbli i aktivitetsläge medan du väntar på att starta aktiviteten, till exempel när du väntar på att ett lopp ska starta. Alternativet Normal ställer in klockan på att gå in i klockläge med låg effekt efter fem minuters inaktivitet. Alternativet Utökad ställer in klockan på att gå in i klockläge med låg effekt efter 25 minuters inaktivitet. Det utökade läget kan leda till att batteriet behöver laddas oftare.
- Spela in efter solnedgång:** Anger att klockan ska spela in spårpunkter efter solnedgången under en expedition.
- Registrera temperatur:** Registrerar den omgivande temperaturen runt klockan eller från en parkopplad temperatursensor.
- Registrera VO2 Max:** Registrerar beräknad VO2 Max för terränglöpnings- och ultralöpningsaktiviteter.
- Intervall:** Ställer in frekvensen för inspelning av spårpunkter under en expedition. GPS-spårpunkter registreras som standard efter en timme, men de registreras inte efter solnedgången. Om du spelar in spårpunkter mer sällan maximeras batteritiden.
- Byt namn:** Anger aktivitetsnamnet.
- Repetitionsräkning:** Registrerar antalet repetitioner under ett träningspass. Alternativet Endast träningspass registrerar endast antalet repetitioner under guidade träningspass.
- Repetitioner:** Registrerar repetitioner för multisportaktiviteter. Du kan till exempel använda detta alternativ för aktiviteter som omfattar flera övergångar, t.ex. en swimrun.
- Återställ standardinställningar:** Återställer aktivitetsinställningarna.
- Ruttstatistik:** Registrerar ledstatistik för inomhusklättringsaktiviteter.
- Rutter:** Anger inställningarna för beräkning av rutter för aktiviteten (*Ruttinställningar, sidan 62*).
- Löpkraft:** Registrerar löpkraftsdata och anpassar inställningarna (*Löpkraftsinställningar, sidan 104*).
- Åk:** Konfigurerar inställningarna för alternativen Auto-åk, LAP-knapp och Varvvarning.
- Satelliter:** Ställer in det satellitsystem som ska användas för aktiviteten (*Satellitinställningar, sidan 64*).
- Segment:** Visar dina sparade segment för aktiviteten (*Segment, sidan 64*). Med alternativet Auto ansträngn. justeras målloppstiden för ett segment automatiskt baserat på din prestation under segmentet.
- Segment, varning:** Meddelar dig om att du närmar dig sparade segment (*Segment, sidan 64*).
- Självutvärdering:** Anger hur ofta du utvärderar din upplevda ansträngning för aktiviteten (*Utvärdera en aktivitet, sidan 22*).
- SpeedPro:** Registrerar avancerade hastighetsmätvärden för åk under vindsurfingsaktiviteten.
- Simtagsdetektering:** Upptäcker automatiskt simtagstyp för simning i bassäng.
- Ändring i Swimrun Auto Sport:** Växlar automatiskt mellan simdelen och löpdelen av en swimrunaktivitet.
- Pekskärm:** Aktiverar pekskärmen under en aktivitet eller endast för kartskärmen.
- Peklås:** Gör att du kan svepa nedåt från den översta delen av skärmen för att låsa upp pekskärmen.

**Övergångar:** Möjliggör övergångar för multisportaktiviteter.

**Enheter:** Anger måttenheterna för aktiviteten.

**Vibr.varningar:** Påminner dig om att andas in eller ut under en andningsaktivitet.

**Träningsvideor:** Spelar upp instruktiva träningsanimeringar för en styrketrännings-, konditions-, yoga- eller pilatesaktivitet. Animeringarna är tillgängliga för förinstallerade träningspass och träningspass som har hämtats från ditt Garmin Connect konto.

## Aktivitetsvarningar

Du kan ställa in varningar för varje aktivitet, vilket kan hjälpa dig att träna mot vissa mål, öka din medvetenhet om omgivningen och att navigera till din destination. Vissa varningar är endast tillgängliga för vissa aktiviteter. Det finns tre typer av varningar: Händelsevarningar, intervallvarningar och återkommande varningar.



**Händelsevarningar:** En händelsevarning meddelar dig en gång. Händelsen är ett visst värde. Till exempel kan du ställa in klockan på att meddela dig om att du har förbränt ett särskilt antal kalorier.

**Intervallvarning:** En intervallvarning meddelar dig varje gång klockan är över eller under ett angivet intervall av värden. Ett exempel: du kan ställa in klockan på att varna dig när din puls ligger under 60 slag per minut (bpm) och över 210 bpm.

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

Varningsnamn	Varningstyp	Beskrivning
Kadens	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.
Kalorier	Händelse, återkommande	Du kan ställa in antal kalorier.
Egna	Händelse, återkommande	Du kan välja ett befintligt meddelande eller skapa ett eget meddelande och välja en varningstyp.
Distans	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett avståndintervall.
Höjd	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för höjd.
Puls	Intervall	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar. Se <a href="#">Om puls zoner, sidan 134</a> och <a href="#">Beräkning av puls zoner, sidan 136</a> .
Tempo	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.
Tempo	Återkommande	Du kan ställa in ett måltempo för simning.
Ström	Intervall	Du kan ställa in hög eller låg strömnivå.
Position	Händelse	Du kan ange en radie från en sparad plats.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gånggraster vid jämna mellanrum.
Löpkraft	Tävling, intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för kraftzoner.
Fart	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för fart.
Tagtempo	Intervall	Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.
Spårtimer	Återkommande	Du kan ställa in ett spårtidsintervall i sekunder.

## Ställa in varning



- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 3 Tryck på  och välj **Aktivitetsalternativ**.
- 4 Välj **Varningar**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Lägg till ny** för att lägga till en ny varning för aktiviteten.
  - Välj varningens namn för att redigera en befintlig varning.
- 6 Vid behov, välj typ av varning.
- 7 Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.
- 8 Slå på varningen om det behövs.

För händelsevarningar och återkommande varningar visas ett meddelande varje gång du når varningsvärdet. För intervallvarningar visas ett meddelande varje gång du överstiger eller faller under det angivna intervallet (minimi- och maximivärden).

## Ruttinställningar

Du kan ändra ruttinställningar för att anpassa på vilket sätt klockan beräknar rutter för varje aktivitet.

**Obs!** Alla inställningar är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper.

På urtavlan trycker du på , väljer **Aktiviteter**, sedan en aktivitet, trycker på  och väljer **Aktivitetsalternativ** > **Rutter**.

**Aktivitet:** Ställer in en aktivitet för rutten. Klockan beräknar optimerade rutter för den typ av aktivitet du ägnar dig åt.

**Ruttdr eft pop:** Beräknar rutter baserat på de mest populära rundorna och turerna från Garmin Connect.

**Banor:** Ställer in hur du navigerar banor med hjälp av klockan. Använd Följ banan för att navigera efter en kurs precis som det står, utan omräkning. Använd alternativet Använd karta för att beräkna en bana med ruttdragningsbara kartor och räkna om rutten om du avviker från banan.



**Beräkningsmetod:** Ställer in beräkningsmetoden för att minimera tiden, sträckan eller stigningen i rutter.

**Undvikanden:** Ställer in vilka väg- eller transporttyper du vill undvika i rutter.

**Typ:** Ställer in hur pekaren som visas under direkt ruttdragnings betar sig.



## Använda ClimbPro

Med funktionen ClimbPro får du hjälp att hantera ansträngningen för kommande stigningar på en bana. Du kan visa stigningsdetaljer, inklusive lutning, distans och höjdstigning, före eller i realtid när du följer en bana. Cykelstigningskategorierna, baserade på längd och lutning, anges med färg.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 3 Tryck på  och välj **Aktivitetsalternativ**.
- 4 Välj **ClimbPro > Status > Vid navigering**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Datafält** för att anpassa de data som visas på skärmen ClimbPro.
  - Välj **Larm** om du vill ställa in varningar i början av en stigning eller på ett visst avstånd från stigningen.
  - Välj **Höjdminskningar** för att slå på eller stänga av höjdminskningar för löpningsaktiviteter.
  - Välj **Stigningsdetektion** för att välja typer av stigningar som detekterats under cykling.
- 6 Gå igenom banans stigningar och baninformation (*Använda appen Sparade, sidan 12*).
- 7 Börja följa en sparad bana (*Navigera till en destination, sidan 123*).



## Aktivera automatisk klättring

Du kan använda funktionen Automatisk klättring för att upptäcka höjdförändringar automatiskt. Du kan använda den under aktiviteter som klättring, vandring, löpning och cykling.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 3 Tryck på  och välj **Aktivitetsalternativ**.
- 4 Välj **Automatisk klättring > Status**.
- 5 Välj **Alltid** eller **När ingen navigering pågår**.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj **Löpskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du springer.
  - Välj **Klättringsskärm** för att ta reda på vilken datasida som visas när du klättrar.
  - Välj **Invertera färger** för att kasta om färgerna på skärmen när du byter läge.
  - Välj **Vertikal fart** för att ställa in stigningens takt över tid.
  - Välj **Lägesväxlare** för att ange hur snabbt enheten ska byta läge.**Obs!** Med alternativet Aktuell skärm kan du växla automatiskt till den senaste skärmen du visade innan övergången till automatisk klättring skedde.

## Satellitinställningar

Du kan ändra satellitinställningarna för att anpassa de satellitsystem som används för varje aktivitet. Om du vill ha mer information om satellitsystem går du till [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

På urtavlan trycker du på , väljer **Aktiviteter**, sedan en aktivitet, trycker på  och väljer **Aktivitetsalternativ** > **Satelliter**.

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

**Av:** Avaktiverar satellitsystem för aktiviteten.

**Använd standard:** Gör att klockan kan använda standardinställningen för aktivitetsfokusläge för satelliter (*Anpassa läget för aktivitetsfokus, sidan 114*).

**Endast GPS:** Aktiverar GPS-satellitsystemet.

**Alla system:** Aktiverar flera satellitsystem. Genom att använda flera satellitsystem tillsammans får du ökad prestanda i krävande miljöer och snabbare positionsbestämning än när endast GPS används. Dock kan batteritiden minska snabbare om du använder flera system än om du använder enbart GPS.

**Alla + Flera band:** Aktiverar flera satellitsystem på flera frekvensband. System med flera band använder flera frekvensband och möjliggör mer konsekventa spårregister, förbättrad positionering, färre flervägsfel och färre atmosfäriska fel när klockan används i krävande miljöer.

**Välj automatiskt:** Gör att klockan kan använda SatIQ™ teknologi för att dynamiskt välja det bästa systemet med flera band baserat på omgivningen. Inställningen Välj automatiskt ger den bästa positionsnoggrannheten samtidigt som batteritiden prioriteras.

**UltraTrac:** Spela in spårpunkter och sensordata mindre ofta. Om du aktiverar funktionen UltraTrac ökas batteriets livslängd men kvaliteten på inspelade aktiviteter minskas. Du bör använda funktionen UltraTrac för aktiviteter som kräver längre batterilivslängd och för vilka frekventa uppdateringar av sensordata är mindre viktigt.

## Segment

Du kan skicka segment för löpning och cykling från ditt Garmin Connect konto till enheten. När ett segment sparas på enheten kan du tävla mot ett segment, försöka matcha eller överträffa ditt personliga rekord eller andra deltagare som har tävlat mot segmentet.

**Obs!** När du hämtar en bana från ditt Garmin Connect konto kan du hämta alla tillgängliga segment i banan.

## Strava™ segment

Du kan hämta Strava segment till din fēnix enhet. Följ Strava segment för att jämföra ditt resultat med tidigare turer, vänner och proffs som har åkt samma segment.

Registrera ett Strava medlemskap genom att gå till segmentmenyn i ditt Garmin Connect konto. Mer information finns på [www.strava.com](http://www.strava.com).

Informationen i den här handboken gäller både Garmin Connect segment och Strava segment.

## Visa segmentinformation

1 Tryck på  på urtavlan.

2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.

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

3 Tryck på  och välj **Aktivitetsalternativ**.

4 Välj **Segment**.

5 Välj ett segment.

6 Välj ett alternativ:


- Välj **Tävlingstider** för att visa tid och medelhastighet eller tempo för ledaren i segmentet.
- Välj **Karta** för att visa segmentet på kartan.
- Välj **Höjdprofil** för att visa en höjdprofil av segmentet.



## Tävla mot ett segment

Segment är virtuella lopp. Du kan tävla mot ett segment och jämföra din prestation med tidigare aktiviteter, andras resultat, kontakter på ditt Garmin Connect konto eller andra medlemmar i löpnings- eller cykelgruppen. Du kan överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto för att visa din segmentplacering.

**Obs!** Om ditt Garmin Connect konto och Strava konto är länkade, skickas din aktivitet automatiskt till ditt Strava konto så att du kan granska segmentplaceringen.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Gå ut och spring eller cykla.

När du närmar dig ett segment visas ett meddelande och du kan tävla mot det segmentet.

- 4 Börja tävla mot segmentet.




















Ett meddelande visas när segmentet har slutförts.





















## Kontroll







Med menyn för kontroller kan du snabbt komma åt klockfunktioner och alternativ. Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativ i menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 68](#)).

Håll den  intryckt på valfri skärm.








Ikon	Namn	Beskrivning
	ABC	Välj för att öppna appen höjdmätare, barometer och kompass.
	Flygplansläge	Välj det här för att aktivera eller inaktivera flygplansläge för att stänga av all trådlös kommunikation.
	Klocklarm	Välj det här alternativet för att lägga till eller redigera ett larm ( <i>Ställa in larm, sidan 91</i> ).
	Höjdmätare	Välj för att öppna höjdmätarskärmen.
	Alternativa tidszoner	Välj för att visa aktuell tid på dagen i andra tidszoner ( <i>Lägga till andra tidszoner, sidan 94</i> ).
	Hjälp	Välj för att skicka en hjälpbegäran ( <i>Begära hjälp, sidan 130</i> ).
	Autodyk	Startar automatiskt en dykaktivitet baserat på din senaste dyktyp när du påbörjar nedstigningen. Du kan tillfälligt avaktivera den här funktionen med alternativet Snooze.
	Barometer	Välj för att öppna barometerskärmen.
	Batterisparläge	Välj för att aktivera eller avaktivera batterisparläge ( <i>Anpassa batterisparfunktionen, sidan 137</i> ).
	Bakgrundsbelysn. eller Ljusstyrka	Välj det här alternativet för att justera skärmens ljusstyrka ( <i>Inställningar för skärm och ljusstyrka, sidan 99</i> ).
	Sänd puls	Välj för att aktivera pulssändning till en ihopparad enhet ( <i>Sända pulsdata, sidan 117</i> ).
	Kalender	Välj för att visa kommande tävlingar från telefonens kalender.
	Klockor	Välj för att öppna appen Klockor för att ställa in ett larm, en timer, ett stoppur eller visa andra tidszoner ( <i>Klockor, sidan 91</i> ).
	Kompass	Välj för att öppna kompassskärmen.
	Display	Stänger av skärmen för varningar, gester och Visas alltid ( <i>Inställningar för skärm och ljusstyrka, sidan 99</i> ).
	Stör ej	Välj för att aktivera eller inaktivera stör ej-läge för att tona ned skärmen och inaktivera aviseringar och meddelanden. Du kan till exempel använda det här läget när du tittar på film.
	Hitta min telefon	Välj för att spela upp en ljudsignal på din ihopparade telefon om den är inom räckvidd för Bluetooth. Bluetooth signalstyrkan visas på fēnix klockans skärm och förstärks när du närmar dig telefonen. Välj det här alternativet för att navigera till din borttappade telefon under en GPS-aktivitet ( <i>Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet, sidan 108</i> ).
	Ficklampa	Välj för att slå på LED-ficklampa.
	Garmin Share	Välj det här alternativet för att öppna appen Garmin Share ( <i>Garmin Share, sidan 108</i> ).

Ikon	Namn	Beskrivning
	Historik	Välj för att visa aktivitetshistorik, poster och summer.
	Lås enheten	Välj för att låsa knapparna och pekskärmen för att förhindra oavsiktliga tryckningar och sveprärelser.
	Messenger	Välj för att öppna appen Messenger ( <i>Använda Messenger-funktionen, sidan 113</i> ).
	Musik	Välj för att styra musikuppspelningen på klockan eller telefonen.
	Aviseringar	Välj det här alternativet för att visa samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på telefonens aviseringsinställningar ( <i>Aktivera telefonaviseringar, sidan 106</i> ).
	Telefon	Välj för att aktivera eller inaktivera Bluetooth teknologi och din anslutning till din ihopparade telefon.
	Telefonassistent	Välj det här alternativet för att ansluta till telefonens röstassistent ( <i>Använda telefonassistenten, sidan 106</i> ).
	Stäng av	Välj för att stänga av klockan.
	Pulsoximeter	Välj för att öppna pulsoximeterappen ( <i>Pulsoximeter, sidan 117</i> ).
	Röd skiftning	Välj detta så skiftar skärmen i olika röda nyanser för användning av klockan i svagt ljus. <b>Obs!</b> Den här funktionen är endast tillgänglig på fēnix 8 AMOLED-modeller.
	Spara plats	Välj det här alternativet för att spara din aktuella plats och återgå till den senare ( <i>Använda appen Sparade, sidan 12</i> ).
	Inställningar	Välj för att öppna menyn för inställningar.
	Sömnläge	Välj det här alternativet för att aktivera eller avaktivera Sömnläge ( <i>Anpassa läget för sömnfokus, sidan 114</i> ).
	Stoppur	Välj det här alternativet för att starta stoppuret ( <i>Använda stoppuret, sidan 93</i> ).
	Blinkande	Välj för att slå på LED-ficklampans blinkning. Du kan skapa ett anpassat blinkningsläge ( <i>Redigera anpassad ficklampsblinkning, sidan 69</i> ).
	SOLUPPGÅNG & SOLNEDGÅNG	Välj för att visa tider för soluppgång, solnedgång och skymningsljus.
	Synka	Välj för att synkronisera klockan med den ihopparade telefonen.
	Tidssynkronisering	Välj för att synkronisera klockan med tiden på telefonen eller använd satelliter.
	Timer	Välj det här alternativet för att ställa in en nedräkningstimer ( <i>Använda nedräkningstimer, sidan 92</i> ).
	Pekskärm	Välj för att aktivera eller inaktivera pekskämskontroller.

Ikon	Namn	Beskrivning
	Röstkommando	Välj det här alternativet för att öppna röstkommandoappen och säg ett kommando ( <i>Använda röstkommandon, sidan 13</i> ).
	Röstanteckningar	Välj det här alternativet för att öppna appen för röstanteckningar och spela in en anteckning ( <i>Spela in en röstanteckning, sidan 13</i> ).
	Volym	Välj för att öppna klockans volymkontroller.
	Plånbok	Välj för att öppna Garmin Pay plånboken och betala för köp med din klocka ( <i>Garmin Pay, sidan 15</i> ).
	Väder	Välj för att visa aktuell väderprognos och aktuella förhållanden.
	Wi-Fi	Välj för att aktivera eller inaktivera Wi-Fi® kommunikation.

## Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsmenyalternativ i menyn för kontroller (*Kontroll, sidan 65*).

- 1 Håll  intryckt för att öppna menyn för kontroller.
- 2 Håll ned .
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill lägga till en kontroll i menyn väljer du **Lägg till kontroller** och väljer en kontroll att lägga till.
  - Om du vill ändra plats för en genväg i menyn för kontroller väljer du **Ordna om kontroller**, väljer en kontroll att flytta, trycker på  eller  för att flytta kontrollen till en ny position och trycker på  för att välja den nya platsen.
  - Om du vill ta bort genvägen från menyn för kontroller väljer du **Ta bort kontroller** och väljer en kontroll att ta bort.

## Använda ficklampan


### ⚠ VARNING

Enheten kan ha en ficklampa som kan programmeras att blinka med olika intervall. Rådgör med din läkare om du har epilepsi eller är känslig för starka eller blinkande ljus.



Om du använder ficklampan kan du förkorta batteriernas livslängd. Du kan öka batteriets livslängd genom att minska ljusstyrkan.




1 Håll  intryckt.


2 Välj .

3 Tryck på  vid behov för att slå på ficklampan.



4 Välj ett alternativ:

- Tryck på  eller  om du vill justera ficklampans ljusstyrka eller färg.

**TIPS:** Du kan på alla skärmar trycka kort på  två gånger för att slå på ficklampan. Under de första tre sekunderna kan du trycka på  eller  om du vill justera ficklampans ljusstyrka eller färg.

- Om du vill programmera ficklampan till att blinka med ett valt mönster håller du  intryckt, väljer


**Blinkande**, väljer ett läge och trycker på .

- Om du vill se information om nödkontakter och programmera ficklampan till att blinka med ett nödmönster håller du  intryckt, väljer **Nödanropsmönster** och trycker på .


### ⚠ OBSERVERA

Även om du programmerar ficklampan till att blinka med ett nödmönster kommer inte nödsituationskontakterna eller räddningstjänsten kontaktas åt dig. Dina nödkontaktuppgifter visas endast om de har konfigurerats i Garmin Connect appen.

## Redigera anpassad ficklampsblinkning


1 Håll ned .

2 Välj  > **Egna**.

3 Tryck på  för att slå på ficklampans blinkning (valfritt).

4 Välj .

5 Tryck på  eller  för att bläddra till blinkningsinställningen.

6 Tryck på  för att bläddra igenom inställningsalternativen.

7 Tryck på  för att spara.

## Widgetar

Klockan levereras med förenklade widgets som ger snabb information ([Visa förenklade widgetar, sidan 74](#)). För vissa förenklade widgetar krävs en Bluetooth anslutning till en kompatibel telefon.

Vissa förenklade widgetar visas inte som standard. Du kan lägga till dem i listan med förenklade widgetar manuellt ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 74](#)).

Namn	Beskrivning
ABC	Visar kombinerad höjdmätar-, barometer- och kompassinformation.
Andra tidszoner	Visar aktuell tid på dagen i andra tidszoner ( <a href="#">Lägga till andra tidszoner, sidan 94</a> ).
Höjdecklimatisering	På höjder över 800 m (2625 ft.) visas grafer som visar höjdkorrigerade värden för din genomsnittliga pulsoximeteravläsning, andningsfrekvens och vilopuls de senaste sju dagarna.
Höjdmätare	Visar din ungefärliga höjd baserat på tryckförändringar.
Barometer	Visar omgivningens tryckdata baserat på höjd.
Body Battery™	Visar aktuell nivå för Body Battery och ett diagram över din nivå under de senaste timmarna ( <a href="#">Body Battery, sidan 75</a> ).
Kalender	Visar kommande möten från kalendern i din telefon.
Kalorier	Visar kaloriinformation för aktuell dag.
Kompass	Visar en elektronisk kompass.
Nedräkningar	Visar kommande nedräkningshändelser.
Cyklingsnivå	Visar din åkarty, aerobisk uthållighet, aerobisk kapacitet och anaerobisk kapacitet ( <a href="#">Visa cyklingsnivå, sidan 88</a> ).
Hundspårning	Visar din hunds platsinformation när du har en kompatibel hundspårningsenhet ihopparad med fēnix klockan.
Uthållighetspoäng	Visar ett resultat, en graf och ett kort meddelande som beskriver den totala uthålligheten baserat på alla registrerade aktiviteter ( <a href="#">Uthållighetspoäng, sidan 87</a> ).
Fiskeprognos	Visar prognoser för de bästa dagarna och tiderna för fiske baserat på din plats, månens position och månens upp- och nedgångstider. Du kan se dagens prognos och bättre och sämre napperioder.
Antal trappor	Spårar antal trappor och framsteg mot målet.
Garmin Coach	Visar planerade träningspass när du väljer ett Garmin träningsprogram från tränaren på Garmin Connect kontot. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum.
Golf	Visar golfpoäng och -statistik för din senaste runda.
Health Snapshot	Startar en Health Snapshot session på klockan som registrerar flera viktiga hälsovärden när du håller dig stilla i två minuter. Du kan använda den till att få en översikt över din allmänna kardiovaskulära status. Klockan används till att registrera mätvärden som medelpuls, stressnivå och andningsfrekvens. Visar sammanfattningar av dina sparade Health Snapshot sessioner.
Puls	Visar din aktuella puls i slag per minut och ett diagram över din genomsnittliga vilopuls.
Backpoäng	Visar poäng, graf, bidragande mätvärden och ett kort meddelande som beskriver hur du presterar i backar baserat på registrerade löpningsaktiviteter ( <a href="#">Backpoäng, sidan 88</a> ).
Historik	Visar din aktivitetshistorik och ett diagram över dina registrerade aktiviteter.
HRV-status	Visar ditt sjudagarsmedel för pulsvariabilitet under natten ( <a href="#">HRV-test, sidan 78</a> ).
Intensiva minuter	Håller koll på den tid du deltagit i måttliga till högintensiva aktiviteter, ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka och dina framsteg mot ditt mål.


Namn	Beskrivning
inReach® kontroller	Skicka meddelanden på din ihopparade inReach enhet ( <i>Använda inReach fjärrkontrollen, sidan 104</i> ).
Jetlag-vägledning	Visar din interna klocka under resan och ger vägledning som hjälper dig att acklimatisera dig till tidszonen på din destination ( <i>Använda Jetlagrådgivning, sidan 90</i> ).
Senaste aktiviteten	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet.
Senaste cykeltur Senaste löptur Senaste simning	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet och historik för den angivna sporten.
Messenger	Visar dina konversationer i appen Garmin Messenger och gör att du kan svara på meddelanden från klockan ( <i>Appen Garmin Messenger, sidan 113</i> ).
Månfas	Visar tider för månuppgång och månedgång samt månens faser, baserat på din GPS-position.
Musik	Ger musikspelarkontroller för din telefon eller musik i klockan.
Tupplurar	Visar total tupplurstid och ökningen av Body Battery. Du kan starta tupplurstimern och sätta en väckarklocka ( <i>Anpassa läget för sömnfokus, sidan 114</i> ).
Aviseringar	Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din telefon ( <i>Aktivera telefonaviseringar, sidan 106</i> ).
Prestanda	Visar prestationsvärden som hjälper dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter och prestationer under lopp ( <i>Prestationsmätningar, sidan 76</i> ).
Primär tävling	Visar den tävling som du anger som primär tävling i Garmin Connect kalendern ( <i>Tävlingskalender och primär tävling, sidan 88</i> ).
Pulsoximeter	Gör att du kan läsa av en manuell pulsoximeter ( <i>Läsa av pulsoximetervärden, sidan 118</i> ). Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa pulsoximetervärdet registreras inte mätningarna.
Tävlingskalender	Visar kommande tävlingar som lagts in i Garmin Connect kalendern ( <i>Tävlingskalender och primär tävling, sidan 88</i> ).
RCT-kamerakontroller	Gör att du manuellt kan ta ett foto och spela in ett videoklipp ( <i>Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 104</i> ).
Återhämtning	Visar tiden för återhämtning. Den längsta tiden är fyra dagar.
Andning	Din aktuella andningsfrekvens mätt i andetag per minut och ditt genomsnitt över sju dagar. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.
Dykning	Visar tid för ytintervall, återstående flygförbudstid, syrgasförgiftningsenheter (OTU), syrgasförgiftning i det centrala nervsystemet (CNS) i procent och vävnadsbelastning efter ett dyk ( <i>Visa den förenklade widgeten för dykning, sidan 90</i> ).
Sömnresultat	Visar den totala sömntiden, ett sömnresultat och information sömnstadier för föregående natt.
Sömncoach	Ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitetshistorik, HRV-status och tupplurar.
Solenergiintensitet	Visa ett diagram över intensiteten av den ingående solenergin under de senaste 6 timmarna och genomsnittet för föregående vecka.



Namn	Beskrivning
	<b>Obs!</b> Den här funktionen är inte tillgänglig för alla produktmodeller.
Steg	Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste dagarna.
Aktier	Visar en anpassningsbar lista över aktier ( <a href="#">Lägga till en aktie, sidan 89</a> ).
Stress	Visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå. Du kan göra en andningssaktivitet som hjälper dig att slappna av. Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa din stressnivå registreras inte stressmätningar.
Soluppgång och solnedgång	Visar tider för soluppgång, solnedgång, gryning och skymning, tillsammans med en karta över solens aktuella position och en graf över dagens solljus.
Temperatur	Visar temperaturdata från den interna temperatursensorn.
Tidvatteninformation	Visar information om en tidvattenstation, t.ex. tidvattenhöjd och när nästa flod och ebb inträffar ( <a href="#">Visa tidvatteninformation, sidan 18</a> ).
Träningsberedskap	Visar en poäng och ett kort meddelande som hjälper dig att avgöra hur redo du är för träning varje dag ( <a href="#">Träningsberedskap, sidan 87</a> ).
Träningsstatus	Visar aktuell träningsstatus och träningsbelastning, som visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestation ( <a href="#">Träningsstatus, sidan 83</a> ).
Väder	Visar aktuell temperatur- och väderprognos. Du kan också visa aktuella väderförhållanden på kartan med flera kartöverlagringar.
Xero® enhet	Visar laserplatsinformation när du har en kompatibel Xero enhet som parats ihop med din fēnix klocka ( <a href="#">Xero laserplatsinställningar, sidan 105</a> ).




## Visa förenklade widgetar

Förenklade widgetar ger snabb åtkomst till hälsodata, aktivitetsinformation, inbyggda sensorer och mer. När du parkopplar klockan kan du visa data från telefonen, t.ex. hälsoinformation, väder och kalenderhändelser.






- 1 Tryck på  för att bläddra igenom listan med förenklade widgetar.



**TIPS:** Du kan dessutom svepa för att bläddra eller trycka för att välja alternativ.

- 2 Tryck på  för att visa mer information.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Tryck på  för att visa detaljer om en förenklad widget.
  - Tryck på  för att visa fler alternativ och funktioner för en förenklad widget.



## Anpassa listan med förenklade widgetar

- 1 Tryck på  om du vill se listan med förenklade widgetar.
- 2 Välj **Ändra**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ändra platsen för en förenklad widget i listan väljer du en förenklad widget, trycker på  eller  för att flytta den förenklade widgeten. Tryck sedan på  för att välja den nya platsen.
  - Om du vill ta bort en förenklad widget från listan väljer du en förenklad widget och trycker på .
  - Om du vill lägga till en förenklad widget på listan väljer du **Lägg till** och väljer en eller flera förenklade widgetar.

**TIPS:** Du kan välja **Skapa mapp** för att skapa en mapp som innehåller flera förenklade widgetar ([Skapa en mapp med förenklade widgetar, sidan 75](#)).

## Skapa en mapp med förenklade widgetar

Du kan anpassa listan med förenklade widgetar för att skapa mappar med relaterade förenklade widgetar.

- 1 Tryck på  för att se listan med förenklade widgetar.
- 2 Välj **Ändra** > **Lägg till** > **Skapa mapp**.
- 3 Välj de förenklade widgetar som ska ingå i mappen och välj **Klar**.  
**Obs!** Om de förenklade widgetarna redan är i listan med förenklade widgetar kan du flytta eller kopiera dem till mappen.
- 4 Välj eller ange ett namn på mappen.
- 5 Välj en ikon för mappen.
- 6 Vid behov, välj ett alternativ:
  - Om du vill redigera mappen bläddrar du till mappen i listan med förenklade widgetar och håller  intryckt.
  - Om du vill redigera de förenklade widgetarna i mappen öppnar du mappen och väljer **Ändra** ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 74](#)).

## Body Battery

Klockan analyserar pulsvariabilitet, stressnivå, sömnkvalitet och aktivitetsdata för att fastställa din totala Body Battery nivå. Precis som bränslemätaren i en bil visar den hur mycket reservenergi du har kvar. Body Battery nivån sträcker sig från 5 till 100 där 5 till 25 är låg reservenergi, 26 till 50 är normal reservenergi, 51 till 75 är hög reservenergi och 76 till 100 är mycket hög reservenergi.

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information ([Tips för bättre Body Battery data, sidan 75](#)).

### Tips för bättre Body Battery data

- För mer exakta resultat bör du bära klockan medan du sover.
- När du sover laddas ditt Body Battery.
- Om anstränger dig eller är stressad laddas ditt Body Battery ur snabbare.
- Matintag, liksom stimulantia som koffein, har ingen inverkan på din Body Battery.

## Prestationsmätningar

De här prestationsvärdena är uppskattningar som kan hjälpa dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter och prestationer under lopp. För de här mätningarna krävs några aktiviteter med pulsmätning vid handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem. Prestationsmätning för cykling kräver en pulsmätare och en kraftmätare.

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics™. Mer information finns på [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**Obs!** Beräkningarna kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina prestationer behöver du slutföra några aktiviteter.

**VO2 Max:** VO2 Max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 77*).

**Förutsagda tävlingstider:** Klockan använder VO2 Max-beräkningen och träningshistorik för att räkna ut en måltävlingstid baserad på din aktuella kondition (*Visa dina förutsagda tävlingstider, sidan 78*).

**HRV-status:** Klockan analyserar dina pulsmätningar vid handleden medan du sover för att fastställa statusen för din pulsvariabilitet (HRV) baserat på dina personliga, långsiktiga HRV-medelvärden (*HRV-test, sidan 78*).

**Prestationsförhållande:** Prestationsförhållandet är en realtidsutvärdering efter 6 till 20 minuters aktivitet. Det kan läggas till som ett datafält så att du kan visa prestationsförhållandet under resten av aktiviteten. Den jämför realtidsförhållandet med din genomsnittliga konditionsnivå (*Prestationsförhållande, sidan 79*).

**FTP (Functional Threshold Power):** Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa din FTP. För en mer exakt bedömning kan du genomföra ett test med guidning (*Hämta din FTP-uppskattning, sidan 79*).

**Mjölksyratröskel:** Mjölksyratröskel kräver en pulsmätare. Mjölksyratröskel är den punkt där musklerna snabbt börjar tröttna. Klockan mäter mjölksyratröskelnivån med hjälp av pulsinformation och tempo (*Mjölksyratröskel, sidan 80*).

**Uthållighet:** Klockan använder ditt beräknade VO2 Max och pulsdata för att ge uppskattningar av uthållighet i realtid. Det kan läggas till som en datasida så att du kan se din potentiella och aktuella uthållighet under aktiviteten (*Visa din uthållighet i realtid, sidan 82*).

**Kraftkurva (cykling):** Kraftkurvan visar din sammanhängande uteffekt över tiden. Du kan visa kraftkurvan för den föregående månaden, tre månaderna eller tolv månaderna (*Visa din kraftkurva, sidan 82*).

## Om VO2-maxberäkningar

VO2-max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation. Enkelt uttryckt är VO2-max en indikation på din idrottsmässiga prestationsförmåga och bör öka allt eftersom din kondition ökar. Enheten Fenix kräver pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa ditt VO2-maxvärde. Enheten har olika VO2-maxberäkningar för löpning och cykling. Du måste antingen springa utomhus med GPS eller cykla med en kompatibel kraftmätare i en måttlig intensitetsnivå i flera minuter att få ett korrekt VO2-maxvärde.

På enheten visas ditt VO2-maxvärde som en siffra, beskrivning och läge på färgmätaren. På ditt Garmin Connect konto kan du se ytterligare information om ditt förväntade VO2 Max-värde, t.ex. var det rangordnas efter ålder och kön.



 Lila	Överlägset
 Blå	Utmärkt
 Grön	Bra
 Orange	Ganska bra
 Röd	Dåligt

VO2-maxdata tillhandahålls av Firstbeat Analytics. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan (*Standardklassificeringar för VO2-maxvärde, sidan 169*) och på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Få ditt förväntade VO2-maxvärde för löpning

För den här funktionen behövs en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem. Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på den och para ihop den med din klocka (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 102*).



För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil, sidan 134*) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner, sidan 135*). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina löpningsprestationer behövs det några löprundor. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpning- och terränglöpningsaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max (*Aktivitetsinställningar, sidan 59*).

- 1 Starta en löpningsaktivitet.
- 2 Spring i minst 10 minuter utomhus.
- 3 Efter löpningen väljer du **Spara**.
- 4 Tryck på  eller  för att bläddra igenom tillgängliga mått.

## Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling

För den här funktionen behövs en kraftmätare och en pulsmätare för handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem. Kraftmätaren måste paras ihop med klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 102*). Om du använder en pulsmätare med bröstrem måste du sätta på dig den och para ihop den med klockan.






För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil, sidan 134*) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner, sidan 135*). Beräkningen kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina cyklingsprestationer behövs det några cykelturer.

- 1 Starta en cykelaktivitet.
- 2 Cykla med jämn, hög intensitet i minst 20 minuter.
- 3 Efter cykelturen väljer du **Spara**.
- 4 Tryck på  eller  för att bläddra genom prestationsmätningar.

## Visa dina förutsagda tävlingstider

För att få en så exakt beräkning som möjligt bör du slutföra inställningen av användarprofilen (*Ställa in din användarprofil, sidan 134*) och ställa in din maxpuls (*Ställa in dina pulszoner, sidan 135*).




Klockan använder beräknat VO2 Max och din träningshistorik för att tillhandahålla en måltävlingstid (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 77*). Klockan analyserar flera veckors träningsdata för att förfina uppskattningen av tävlingstiderna.

- 1 Tryck på  på urtavlan för att se prestandawidgeten.
- 2 Tryck på .
- 3 Tryck på  eller  för att se en förutsagd tävlingstid.
- 4 Tryck på  för att se prognoser för andra distanser.

**Obs!** Förutsägelser kanske inte verkar stämma helt till en början. För att klockan ska lära sig om dina löpningsprestationer behövs det några löprundor.

## HRV-test

Klockan analyserar mätvärdena från pulsmätning vid handleden medan du sover för att fastställa din pulsvariabilitet (HRV). Träning, fysisk aktivitet, sömn, kost och hälsosamma vanor påverkar alla din pulsvariabilitet. HRV-värden kan variera kraftigt beroende på kön, ålder och konditionsnivå. Ett balanserat HRV-värde kan vara positiva tecken på hälsa, till exempel bra tränings- och återhämtningsbalans, bättre kardiovaskulär kondition och förmåga att stå emot stress. Ett obalanserat eller dåligt värde kan vara tecken på utmattnings-, större återhämtningsbehov eller ökad belastning. För bästa resultat bör du bära klockan medan du sover. Klockan behöver tre veckors sammanhängande sömndata för att visa din pulsvariabilitetstatus.

Färgzon	Status	Beskrivning
 Grön	Balanserad	Din genomsnittliga HRV under sju dagar ligger inom standardintervallet.
 Orange	Obalanserad	Din genomsnittliga HRV under sju dagar är över eller under standardintervallet.
 Röd	Låg	Din genomsnittliga HRV under sju dagar är långt under standardintervallet.
Ingen färg	Dåligt Ingen status	Medelvärdena för din HRV ligger långt under det normala intervallet för din ålder. Ingen status innebär att det inte finns tillräckligt med data för att generera ett sjudagarsmedelvärde.

Du kan synkronisera klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din aktuella pulsvariabilitetstatus, trender och pedagogisk feedback.

## Prestationsförhållande

När du slutfört din aktivitet, t.ex. löpning eller cykling, analyserar funktionen för prestationsförhållande ditt tempo, din puls och pulsvariabilitet för att göra en realtidsutvärdering av din förmåga att prestera i relation till din genomsnittliga konditionsnivå. Det är din ungefärliga procentuella avvikelse från ditt grundläggande VO2-maxvärde i realtid.

Värdet på prestationsförhållandet går från -20 till +20. Efter de första 6 till 20 minuterna av aktiviteten visar enheten ditt resultat för prestationsförhållande. Till exempel innebär en poäng på +5 att du är utvilad, pigg och har kapacitet för en bra löprunda eller cykeltur. Du kan lägga till prestationsförhållande som ett datafält på en av dina träningsidor för att kontrollera din förmåga under hela aktiviteten. Prestationsförhållande kan även fungera som en indikator för utmattningsnivå, särskilt mot slutet av en lång löprunda eller cykeltur.

**Obs!** Du måste springa eller cykla några gånger med en pulsmätare innan enheten kan ge dig korrekt VO2-maxvärde och information om din löp- eller cyklingsförmåga (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 77*).

## Visa ditt prestationsförhållande





För den här funktionen behövs en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem.

- 1 Lägg till **Prestationsförhållande** på en datasida (*Anpassa datasidorna, sidan 57*).
- 2 Gå ut och spring eller cykla.  
Efter 6 till 20 minuter visas ditt prestationsförhållande.
- 3 Bläddra till datasidan för att visa ditt prestationsförhållande under hela löprundan eller cykelturen.

## Hämta din FTP-uppskattning

Innan du kan få en FTP-uppskattning (functional threshold power) måste du para ihop en pulsmätare med bröstrem och en kraftmätare med din klocka (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 102*) och du måste få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling (*Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling, sidan 78*).

Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen och ditt förväntade VO2-maxvärde för att fastställa ditt FTP-värde. Klockan identifierar automatiskt din FTP vid cykling med en jämn, hög intensitet med puls och kraft.

- 1 Tryck på  på urtavlan om du vill se prestandawidgeten.
- 2 Tryck på .
- 3 Tryck på  eller  för att visa din FTP-uppskattning.

FTP-uppskattningen visas som ett värde som mäts i watt per kilogram, din uteffekt i watt och en placering på färgmätaren.

 Lila	Överlägset
 Blå	Utmärkt
 Grön	Bra
 Orange	Ganska bra
 Röd	Otränad



Mer information finns i bilagan (*FTP-klassning, sidan 170*).

**Obs!** När en prestationsavisering meddelar dig om ett nytt FTP-värde kan du välja Godkänn om du vill spara det nya FTP-värdet eller Avvisa om du vill behålla ditt nuvarande FTP-värde.

## Utför ett FTP-test

Innan du kan genomföra ett test för att fastställa din FTP (Functional Threshold Power) måste du para ihop en pulsmätare med bröstrem och kraftmätare med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 102](#)), och du måste få ditt uppskattade VO2 Max-värde ([Få ditt förväntade VO2-maxvärde för cykling, sidan 78](#)).

**Obs!** FTP-testet är ett utmanande träningspass som tar ungefär 30 minuter att genomföra. Välj en praktisk och mestadels plan rutt som gör att du kan cykla med en stadigt ökande ansträngning, ungefär som ett tempolopp.

- 1 På urtavlan väljer du .
- 2 Välj en cykelaktivitet.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Träning > Träningsbibliotek > Test med guidning för FTP**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har påbörjat en cykeltur visar enheten varje stegs varaktighet, det uppsatta målet och information om aktuella kraftdata. Ett meddelande visas när testet har slutförts.

- 6 När du har slutfört det guidade testet genomför du nedvarningen, stoppar timern och sparar aktiviteten. FTP visas som ett värde som mäts i watt per kilogram, din uteffekt i watt och en placering på färgmätaren.
- 7 Välj ett alternativ:
  - Välj **Godkänn** om du vill spara din nya FTP.
  - Välj **Avvisa** om du vill behålla din nuvarande FTP.

## Mjölksyratröskel

Mjölksyratröskeln är den träningsintensitet vid vilken laktat (mjölksyra) börjar ansamlas i blodomloppet. Vid löpning uppskattas intensitetsnivån i form av tempo, puls eller kraft. När en löpare överstiger tröskeln börjar tröttheten tillta i en allt snabbare takt. För erfarna löpare inträffar tröskeln vid ungefär 90 % av maxpulsen och i ett tävlingstempo för löpning mellan 10 km och ett halvmaraton. För medelgoda löpare inträffar mjölksyratröskeln ofta långt under 90 % av maxpulsen. Att ha kännedom om din mjölksyratröskel kan hjälpa dig att avgöra hur hårt du ska träna eller när du ska pressa dig under ett lopp.

Om du redan vet ditt pulsvärde för mjölksyratröskel kan du ange det i dina inställningar för användarprofilen ([Ställa in dina puls zoner, sidan 135](#)). Du kan aktivera funktionen **Automatisk identifiering** för att automatiskt registrera din mjölksyratröskel under en aktivitet.




## Genomföra ett guidat test för att fastställa din mjölksyatröskel


För den här funktionen krävs en Garmin pulsmätare med bröstrem. Innan du kan genomföra det guideade testet måste du sätta på dig en pulsmätare och para ihop den med din enhet (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 102*).

Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen och ditt förväntade VO2 Max-värde för att fastställa din mjölksyatröskel. Klockan identifierar automatiskt din mjölksyatröskel vid löpning vid en jämn, hög intensitet med puls.

**TIPS:** Du måste springa några gånger med en pulsmätare med bröstrem innan klockan kan visa korrekt maxpuls och VO2 Max-värde. Om du har problem att få en uppskattning av mjölksyatröskel kan du försöka med att manuellt sänka maxpulsvärdet.

1 På urtavlan trycker du på .

2 Välj en utomhuslöpningsaktivitet.  
För att slutföra testet krävs GPS.

3 Håll ned .

4 Välj **Träning > Träningsbibliotek > Test med guidning för mjölksyatröskel**.

5 Tryck på  för att starta aktivitetstimern och följ instruktionerna på skärmen.








När du har påbörjat en löptur visar klockan varje stegs varaktighet, det uppsatta målet och information om aktuella pulsdata. Ett meddelande visas när testet har slutförts.

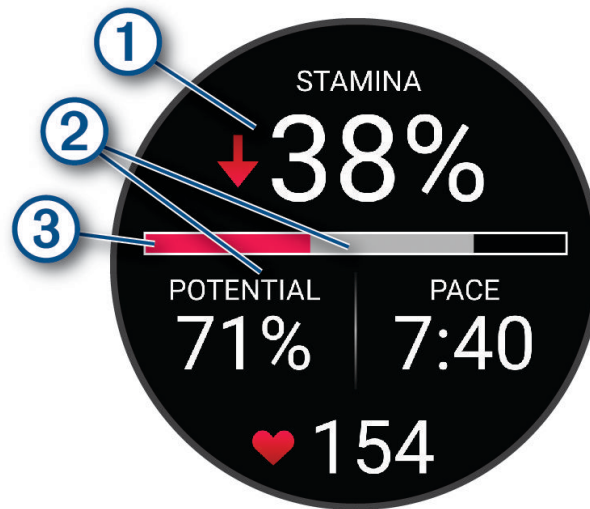
6 När du har slutfört det guideade testet stoppar du aktivitetstimern och sparar aktiviteten.

Om detta är din första uppskattning av mjölksyatröskeln uppmanar klockan dig att uppdatera dina pulszoner baserat på mjölksyatröskeln. För varje ytterligare uppskattning av mjölksyatröskeln uppmanar klockan dig att godkänna eller avböja uppskattningen.

## Visa din uthållighet i realtid

Klockan kan visa uppskattad uthållighet i realtid baserat på dina pulsdatabaser och uppskattning av max. VO2 (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 77*).




- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter**.
- 3 Välj en löpnings- eller cykelaktivitet.
- 4 Tryck på .
- 5 Välj **Aktivitetsalternativ > Datasidor > Lägg till ny > Stamina**.
- 6 Tryck på  eller  för att ändra datasidans plats (valfritt).
- 7 Tryck på  för att redigera det primära datafältet för uthållighet (valfritt).
- 8 Starta en aktivitet (*Starta en aktivitet, sidan 21*).
- 9 Tryck på  eller  för att bläddra till datasidan.



① Primärt datafält för uthållighet. Visar aktuell procentuell uthållighet, återstående avstånd eller återstående tid.

② Potentiell uthållighet.

Aktuell uthållighet.

- ③
-  Röd: Uthålligheten försämras.
  -  Orange: Uthålligheten är stadig.
  -  Grön: Uthålligheten förbättras.

## Visa din kraftkurva

Innan du kan visa kraftkurvan måste du använda kraftmätaren och registrera en tur som är minst en timme lång under de senaste 90 dagarna (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 102*).

Du kan skapa träningspass på Garmin Connect ditt konto. Kraftkurvan visar din sammanhängande uteffekt över tiden. Du kan visa kraftkurvan för den föregående månaden, tre månaderna eller tolv månaderna.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Prestationsstatistik > Kraftkurva**.

## Träningsstatus

De här värdena är uppskattningar som kan hjälpa dig att hålla reda på och förstå dina träningsaktiviteter. För de här mätningarna krävs att du slutför aktiviteter med pulsmätning vid handleden eller en kompatibel pulsmätare med bröstrem i två veckor. Prestationsmätning för cykling kräver en pulsmätare och en kraftmätare. Mätningarna kan verka felaktiga till en början när klockan fortfarande lär känna dig och hur du presterar.

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics. Mer information finns på [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**Träningsstatus:** Träningsstatus visar hur träningen påverkar din kondition och prestationsförmåga.

Träningsstatus baseras på förändringar i VO2 Max, intensiv belastning och HRV-status över en längre tid.

**VO2 Max:** VO2 Max är den största volymen syrgas (i milliliter) som du kan förbruka per minut per kilo kroppsvikt vid maximal prestation (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 77*). Klockan visar värme- och höjdcorrigerade VO2 Max-värden när du acklimatiserar dig till miljöer med hög värme eller till hög höjd (*Värme- och höjddacklimatisering för bra prestation, sidan 86*).

**HRV:** HRV är din pulsvariabilitetstatus under de senaste sju dagarna (*HRV-test, sidan 78*).

**Intensiv belastning:** Intensiv belastning är en viktad summa av dina senaste belastningspoäng inklusive övningarnas varaktighet och intensitet. (*Intensiv belastning, sidan 84*).

**Träningsbelastningsfokus:** Klockan analyserar och fördelar träningsbelastningen i olika kategorier baserat på intensiteten och strukturen för varje registrerad aktivitet. Träningsbelastningsfokus omfattar den totala ackumulerade belastningen per kategori och träningsfokus. Klockan visar din belastningsfördelning under de senaste 4 veckorna (*Tränings belastningsfokus, sidan 84*).

**Återhämtningstid:** Återhämtningstiden visar hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa träningspass (*Återhämtningstid, sidan 86*).

## Träningsstatusnivåer

Träningsstatus visar hur träningen påverkar din träningsnivå och prestationsförmåga. Träningsstatus baseras på förändringar i VO2 Max, intensiv belastning och HRV-status över en längre tid. Du kan ta hjälp av din träningsstatus när du planerar din framtida träning och fortsätter att förbättra din träningsnivå.

**Ingen status:** Du behöver registrera flera aktiviteter under två veckor med VO2 Max-resultat från löpning eller cykling för att fastställa träningsstatus.

**Minskande:** Du har en paus i din träningsrutin eller så tränar du mycket mindre än vanligt i en vecka eller mer. Minskande innebär att du inte kan upprätthålla din konditionsnivå. Du kan prova att öka träningsbelastningen för att se förbättringar.

**Återhämtning:** Den lättare träningsbelastningen låter din kropp återhämta sig, vilket är viktigt i samband med längre perioder av hård träning. Du kan återgå till en högre träningsbelastning när du känner dig redo.

**Bibehållen:** Den aktuella träningsbelastningen är tillräcklig för att du ska bibehålla din träningsnivå. Om du vill se förbättringar kan du prova att variera träningspassen mer, eller träna mer.

**Produktiv:** Den aktuella träningsbelastningen gör att din träningsnivå och dina prestationer går åt rätt håll. Du bör planera in återhämningsperioder i träningen för att bibehålla träningsnivån.

**Ökande:** Du är i toppform. Den nyligen sänkta träningsbelastningen låter din kropp återhämta sig och kompensera för tidigare träning. Du bör se till att planera eftersom du bara kan bibehålla toppformen under en kort tid.

**Överdriven träning:** Träningsbelastningen är mycket hög och kontraproduktiv. Din kropp behöver vila. Du bör ge dig själv tid för återhämtning genom att lägga till lättare träning i ditt schema.

**Inte produktiv:** Träningsbelastningen ligger på en bra nivå, men din kondition minskar. Försök fokusera på vila, kost och stresshantering.

**Ansträngd:** Det finns obalans mellan din återhämtning och träningsbelastning. Det är ett normalt resultat efter hård träning eller ett större evenemang. Kroppen kanske har svårt att återhämta sig, så du bör vara uppmärksam på din allmänna hälsa.

## Tips för att få din träningsstatus

Funktionen för träningsstatus kräver uppdaterade bedömningar av din konditionsnivå, inklusive minst en VO2 Max-mätning per vecka (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 77*). För kunna följa din konditionsnivå exakt genererar inte löpningsaktiviteter inomhus ett VO2 Max-värde. Du kan avaktivera registrering av VO2 Max för ultralöpnings- och terränglöpningsaktiviteter om du inte vill att de här löpningstyperna ska påverka ditt beräknade VO2 Max (*Aktivitetsinställningar, sidan 59*).

För att få ut mesta möjliga av funktionen för träningsstatus kan du pröva följande tips.

- Spring eller cykla utomhus med en kraftmätare en gång i veckan och uppnå 70 % av din maxpuls under minst 10 minuter.  
När du har använt klockan i två veckor bör din träningsstatus finnas tillgänglig.
- Registrera alla träningsaktiviteter på din primära träningsenhet så att klockan kan lära sig mer om dina prestationer (*Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar, sidan 111*).
- Bär klockan kontinuerligt medan du sover för att fortsätta generera en uppdaterad HRV-status. Om du har en giltig HRV-status kan du bibehålla en giltig träningsstatus när du inte har så många aktiviteter med VO2 Max-mätningar.

## Intensiv belastning

Intensiv belastning är en viktad summa av efterförbränningen (EPOC) för de senaste dagarna. Mätaren visar om din aktuella belastning är låg, optimal, hög eller mycket hög. Det optimala intervallet baseras utifrån din egen konditionsnivå och träningshistorik. Intervallet ändras när din träningstid och -intensitet ökar eller minskar.

### Tränings belastningsfokus

För att kunna maximera prestations- och konditionsförbättringar bör träningen fördelas över tre kategorier: lätt aerob, hård aerob och anaerob. Träningsbelastningsfokus visar hur mycket av träningen du för närvarande gör i varje kategori och ger dig träningsmål. För träningsbelastningsfokus krävs minst 7 dagars träning för att avgöra om träningen är lätt, optimal eller hård. Efter 4 veckors träningshistorik har den beräknade träningsbelastningen mer detaljerad målinformation som hjälper dig att balansera träningsaktiviteterna.

**Under målen:** Träningsbelastningen är lägre än vad som är optimalt i alla intensitetskategorier. Prova att öka längden på eller antalet träningspass.

**Brist på lätt aerob aktivitet:** Försök att lägga till mer lätt aerob aktivitet för att skapa återhämtning och balans för dina aktiviteter med högre intensitet.

**Brist på hård aerob aktivitet:** Försök att lägga till mer hård aerob aktivitet för att förbättra din mjölkhydratöskel och VO2 Max över tid.

**Brist på anaerob aktivitet:** Försök att lägga till lite fler intensiva, anaeroba aktiviteter för att förbättra din fart och anaeroba kapacitet över tid.

**Balanserad:** Träningsbelastningen är balanserad och ger allmänna träningsfördelar när du fortsätter träna.

**Lågt aerobiskt fokus:** Träningsbelastningen består mestadels av lätt aerob aktivitet. Det ger en stabil grund och förbereder dig för att lägga till mer intensiva träningspass.


**Högt aerobiskt fokus:** Träningsbelastningen består mestadels av hård aerob aktivitet. Dessa aktiviteter bidrar till att förbättra mjölkhydratöskeln, VO2 Max och uthålligheten.

**Anaerobt fokus:** Träningsbelastningen består mestadels av intensiv aktivitet. Det leder till snabb konditionsförbättring, men bör balanseras med lätt aerob aktivitet.

**Över målen:** Träningsbelastningen är högre än optimalt och du bör överväga att minska på längden och antalet träningspass.

### Belastningsförhållande

Belastningsförhållande är förhållandet mellan den akuta (kortsiktiga) träningsbelastningen och den kroniska (långsiktiga) träningsbelastningen. Det är användbart för att övervaka förändringar i träningsbelastningen.

Status	Värde	Beskrivning
Ingen status	Ingen	Belastningsförhållandet visas efter två veckors träning.
Låg	Lägre än 0,8	Den kortsiktiga träningsbelastningen är lägre än den långsiktiga träningsbelastningen.
Optimal 	0,8 till 1,4	Den kortsiktiga och långsiktiga träningsbelastningen är balanserad. Det optimala intervallet baseras utifrån din egen konditionsnivå och träningshistorik.
Hög	1,5 till 1,9	Den kortsiktiga träningsbelastningen är högre än den långsiktiga träningsbelastningen.
Mycket hög	2,0 eller högre	Den kortsiktiga träningsbelastningen är mycket högre än den långsiktiga träningsbelastningen.

## Om Training Effect

Training Effect mäter hur träningen påverkar din aeroba och anaeroba kondition. Training Effect ackumuleras under aktiviteten. Under aktivitetens gång ökar värdet på Training Effect. Training Effect fastställs med hjälp av din användarprofilinformation och träningshistorik samt puls, varaktighet och aktivitetens intensitet. Det finns sju olika Training Effect-namn som beskriver aktivitetens främsta fördel. Varje namn är färgkodat och motsvarar din träningslastningsfokus (*Tränings belastningsfokus, sidan 84*). Varje feedbackfras, till exempel, "Påverkar VO2-max avsevärt." har en motsvarande beskrivning i Garmin Connect aktivitetsdetaljerna.

Aerob Training Effect använder din puls för att mäta hur den ackumulerade träningsintensiteten för en övning påverkar konditionen och anger om träningspasset hade en bibehållande eller förbättrande effekt på konditionsnivån. Den efterförbränning (excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) som ackumuleras under träningen mappas till ett intervall med värden som tar hänsyn till din konditionsnivå och dina träningsvanor. Jämna träningspass med måttlig ansträngning och träningspass med längre intervaller (> 180 sekunder) har en positiv inverkan på din aeroba metabolism och ger förbättrad aerob träningseffekt.

Anaerob Training Effect använder puls och fart (eller kraft) för att fastställa hur ett träningspass påverkar din förmåga att prestera vid mycket hög intensitet. Du får ett värde baserat på det anaeroba bidraget till EPOC och typen av aktivitet. Upprepade högintensiva intervaller om 10 till 120 sekunder har en mycket gynnsam inverkan på din anaeroba kapacitet och ger därför förbättrad anaerob Training Effect.

Du kan lägga till Aerobisk träningseffekt och Anaerobisk träningseffekt som datafält på en av dina träningsidor för att kontrollera dina siffror under hela aktiviteten.

Training Effect	Aerob fördel	Anaerob fördel
Från 0,0 till 0,9	Ingen fördel.	Ingen fördel.
Från 1,0 till 1,9	Viss fördel.	Viss fördel.
Från 2,0 till 2,9	Bibehåller din aeroba kondition.	Bibehåller din anaeroba kondition.
Från 3,0 till 3,9	Påverkar din aeroba kondition.	Påverkar din anaeroba kondition.
Från 4,0 till 4,9	Påverkar din aeroba kondition avsevärt.	Påverkar din anaeroba kondition avsevärt.
5,0	Överdriven och potentiellt skadlig utan tillräcklig tid för återhämtning.	Överdriven och potentiellt skadlig utan tillräcklig tid för återhämtning.

Teknologi för Training Effect tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics. Mer information finns på [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## Återhämtningstid

Du kan använda din Garmin enhet med en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa hur lång tid som återstår innan du har återhämtat dig helt och är redo för nästa tuffa pass.

**Obs!** Rekommendationen för återhämtningstid använder ditt VO<sub>2</sub>-maxvärde och kan verka vara felaktigt till en början. För att enheten ska lära sig om dina prestationer behöver du slutföra några aktiviteter.

Återhämtningstiden visas omedelbart efter en aktivitet. Tiden räknar ner tills det är optimalt för dig att försöka dig på ännu ett tufft pass. Enheten uppdaterar din återhämtningstid under dagen baserat på förändringar i sömn, stress, avslappning och fysisk aktivitet.

## Återhämtningspuls

Om du tränar med en pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem kan du kontrollera din återhämtningspuls efter varje aktivitet. Återhämtningspulsen är skillnaden mellan din träningspuls och din puls två minuter efter att träningen har avslutats. Exempel: Efter en normal löprunda stoppar du timern. Din puls är 140 slag per minut. Efter två minuters inaktivitet eller nedvarvning är din puls 90 slag per minut. Din återhämtningspuls är 50 slag per minut (140 minus 90). Vissa studier kopplar samman återhämtningspuls och hjärthälsa. Ett högre tal anger generellt sett ett friskare hjärta.

**TIPS:** För bästa resultat ska du sluta röra på dig i två minuter medan enheten beräknar värdet på återhämtningspulsen.

**Obs!** Din återhämtningspuls beräknas inte för lågintensiva aktiviteter som yoga.

## Värme- och höjdecklimatisering för bra prestation

Miljöfaktorer som hög temperatur och höjd påverkar din träning och prestation. Höghöjdsträning kan till exempel ha positiv inverkan på din kondition, men du kan märka en tillfällig sänkning av VO<sub>2</sub> Max när du är på hög höjd. Fenix klockan ger dig acklimatiseringsmeddelanden och korrigeringar av ditt beräknade VO<sub>2</sub> Max och din träningsstatus när temperaturen är över 22 °C (72 °F) och när höjden är över 800 m (2 625 fot). Du kan hålla koll på din värme- och höjdecklimatisering i träningsstatuswidgeten.


**Obs!** Funktionen för värmeacklimatisering är endast tillgänglig för GPS-aktiviteter och kräver väderdata från din anslutna telefon.

## Pausa och återuppta din träningsstatus

Om du är skadad eller sjuk kan du pausa din träningsstatus. Du kan fortsätta registrera träningsaktiviteter, men din träningsstatus, fokus på träningsbelastning, feedback om återhämtning och rekommendationer för träningspass är tillfälligt avaktiverade.


Du kan återuppta din träningsstatus när du är redo att börja träna igen. För att uppnå bästa resultat behöver du minst en VO<sub>2</sub> Max-mätning varje vecka (*Om VO<sub>2</sub>-maxberäkningar, sidan 77*).

1 När du vill pausa din träningsstatus väljer du ett alternativ:

- 1
  - I den förenklade widgeten för träningsstatus håller du ned  och väljer **Alternativ > Pausa träningsstatus**.
  - Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus > ⋮ > Pausa träningsstatus**.

2 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.

3 När du vill återuppta din träningsstatus väljer du ett alternativ:






- 3
  - I den förenklade widgeten för träningsstatus håller du ned  och väljer **Alternativ > Återuppta träningsstatus**.
  - Från dina Garmin Connect inställningar väljer du **Prestationsstatistik > Träningsstatus > ⋮ > Återuppta träningsstatus**.

4 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.

## Träningsberedskap

Din träningsberedskap är en poäng och ett kort meddelande som hjälper dig att avgöra hur redo du är för träning varje dag. Poängen beräknas och uppdateras fortlöpande under dagen med hjälp av följande faktorer:

- Sömnresultat (senaste natten)
- Återhämtningstid
- HRV-status
- Intensiv belastning
- Sömnhistorik (senaste 3 nätterna)
- Stresshistorik (senaste 3 dagarna)

Färgzon	Betyg	Beskrivning
 Lila	95 till 100	Förstklassig Bästa möjliga
 Blå	75 till 94	Hög Klar för utmaningar
 Grön	50 till 74	Måttlig Redo
 Orange	25 till 49	Låg Dags att sakta ner
 Röd	1 till 24	Dåligt Låt kroppen återhämta sig

Gå till ditt Garmin Connect konto om du vill se trender för träningsberedskap över tid.

## Uthållighetspoäng







Uthållighetspoängen hjälper dig att förstå den totala uthålligheten baserat på alla registrerade aktiviteter med pulsdata. Du kan se rekommendationer för att förbättra uthållighetspoängen och de främsta sporterna som bidrar till poängen över tid.

Färgzon	Beskrivning
 Rosa	Elit
 Lila	Överlägset
 Blå	Expert
 Grön	Vältränad
 Gul	Tränad
 Orange	Mellannivå
 Röd	Motionär

Mer information finns i bilagan ([Värdering av uthållighetspoäng, sidan 171](#)).

## Backpoäng




Backpoäng hjälper dig att förstå din aktuella förmåga att springa i uppförsbackar baserat på träningshistorik och beräknad VO2 Max. Klockan upptäcker segment i uppförsbackar med 2 % lutning eller mer under en löpningsaktivitet utomhus. Du kan se backuthållighet, backstyrka och förändringar i backpoängen över tid.

Färgzon	Betyg	Beskrivning
 Rosa	95 till 100	Elit
 Lila	85 till 94	Expert
 Blå	70 till 84	Erfaren
 Grön	50 till 69	Tränad
 Orange	25 till 49	Utmanare
 Röd	1 till 24	Motionär

## Visa cyklingsnivå

Innan du kan visa din cyklingsnivå måste du ha registrerade data för 7 dagars träningshistorik och VO2 Max i din användarprofil (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 77*) och kraftkurvedata från en ihopparad kraftmätare (*Visa din kraftkurva, sidan 82*).

Cyklingsnivå är ett mått på din prestation i tre kategorier: aerobisk uthållighet, aerob kapacitet och anaerob kapacitet. Cyklingsnivå omfattar din nuvarande åkarty, till exempel klättrare. Information som du anger i användarprofilen, till exempel kroppsvikt, hjälper också till att avgöra din åkarty (*Ställa in din användarprofil, sidan 134*).

- Tryck på  för att se den förenklade widgeten för cyklingsnivå.  
**Obs!** Du kan behöva lägga till den förenklade widgeten till din lista över förenklade widgetar (*Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 74*).
- Tryck på  för att se din aktuella åkarty.
- Tryck på  för att se en detaljerad analys av din cyklingsnivå (tillval).

## Tävlingskalender och primär tävling

När du lägger till en tävling i din Garmin Connect kalender kan du visa tävlingen på klockan genom att lägga till den förenklade widgeten primär tävling (*Widgetar, sidan 70*). Tävlingsdatumet måste vara under de kommande 365 dagarna. Klockan visar en nedräkning till tävlingen, din måltid eller förväntad sluttid (endast löpartävlingar) och väderinformation.

**Obs!** Historisk väderinformation för platsen och datumet är tillgänglig direkt. Lokala prognosdata visas cirka 14 dagar före tävlingen.


Om du lägger till fler än en tävling uppmanas du att välja en primär tävling.

Beroende på det finns bandata för tävlingen kan du visa höjddata, bankartan och lägga till en PacePro plan (*PacePro™ träning, sidan 36*).







## Träning inför tävling

Klockan tillhandahåller förslag på dagliga träningspass inför en löp- eller cykeltävling om du har en VO2 Max-uppskattning (*Om VO2-maxberäkningar, sidan 77*).





- 1 Gå till Garmin Connect kalendern på telefonen eller datorn.
- 2 Välj dag för loppet och lägg till tävlingen.  
Du kan söka efter ett lopp i ditt område eller skapa ett eget.
- 3 Lägg till information om loppet och lägg till banan om den är tillgänglig.
- 4 Synkronisera din kompatibla klocka med ditt Garmin Connect konto.
- 5 Bläddra till den förenklade widgeten för primär tävling på klockan för att se en nedräkning till den primära tävlingen.
- 6 På urtavlan trycker du på  och väljer en löpnings- eller cykelaktivitet.  
**Obs!** Om du har avslutat minst en löprunda utomhus med pulsdatabaser eller en cykeltur med puls- och prestationsdata visas dagliga föreslagna träningspass på klockan.

## Lägga till en aktie

Innan du kan anpassa aktielistan måste du lägga till den förenklade aktiewidgeten i listan med förenklade widgetar (*Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 74*).

- 1 Tryck på  på urtavlan om du vill se den förenklade aktiewidgeten.
- 2 Tryck på .
- 3 Välj **Ändra > Lägg till**.
- 4 Ange företagsnamn eller aktiesymbol för den aktie du vill lägga till och välj .
- 5 Välj den aktie du vill lägga till.  
Klockan visar sökresultatet.
- 6 Välj aktien för att visa mer information.  
**TIPS:** Om du vill visa aktien i den förenklade widgetlistan trycker du på  och väljer Ställ in som favorit.





## Lägga till en väderplatser

- 1 Tryck på  på urtavlan om du vill se den förenklade väderwidgeten.
- 2 Tryck på .
- 3 På den första widgetskärmen trycker du på .
- 4 Välj **Lägg till plats** och sök efter en plats.
- 5 Om det behövs upprepar du steg 3 och 4 för att lägga till fler platser.
- 6 Tryck på  och välj en plats för att visa vädret för den platsen.

## Använda Jetlagrådgivning

Innan du kan använda den förenklade widgeten Jetlag-vägledning måste du planera en resa i Garmin Connect appen (*Planera en resa i Garmin Connect appen, sidan 90*).

Du kan använda den förenklade widgeten Jetlag-vägledning när du reser för att se hur din interna klocka står sig jämfört med den lokala tiden och få vägledning om hur du kan minska effekterna av jetlag.




- 1 Tryck på  på urtavlan för att visa den förenklade widgeten **Jetlag-vägledning**.
- 2 Tryck på  för att se hur din inre klocka står sig jämfört med den lokala tiden och se den totala nivån av jetlag.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill se ett informationsmeddelande om din nuvarande jetlag trycker du på .
  - Om du vill se en tidslinje för rekommenderade åtgärder för att minska symptomen på jetlag trycker du på .

## Planera en resa i Garmin Connect appen







- 1 Från appen Garmin Connect väljer du **•••**.
- 2 Välj **Träning och planering > Jetlag-vägledning > Lägg till reseinformation**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

## Visa den förenklade widgeten för dykning

Du kan använda den förenklade widgeten för dykning för att övervaka kroppens återhämtning efter ett dyk. Du kan behöva vänta flera timmar efter ett dyk innan det är säkert att flyga.

- 1 Tryck på  för att se den förenklade widgeten för dykning.
- 2 Tryck på  för att visa ytintervall (SI), återstående flygförbudstid och det klockslag då flygförbudsperioden upphör.
- 3 Tryck på  för att visa information om vävnadsbelastning, aktuella syrgasförgiftningsenheter (OTU) och procent i det centrala nervsystemet (CNS).

**Obs!** Den OTU som ackumulerats under ett dyk upphör att gälla efter 24 timmar.

OTU		Grön: 0 till 249 OTU
		Gul: 250 till 299 OTU
		Röd: Minst 300 OTU
CNS		Grön: 0 till 79 % syrgasförgiftning i CNS.
		Gul: 80 till 99 % syrgasförgiftning i CNS.
		Röd: 100 % eller mer syrgasförgiftning i CNS.




- 4 Tryck på  för att visa dykloggen för dina senast registrerade dyk.

# Klockor

## Ställa in larm

Du kan ställa in flera larm.

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du ned .
- Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.




2 Välj **Klockor > Larm**.

3 Välj ett alternativ:

- Mata in larmtiden för att ställa in och spara ett larm för första gången.
- Välj **Lägg till larm** och ange larmtiden för att ställa in och spara ytterligare larm.

## Redigera ett larm

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du ned .
- Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.

2 Välj **Klockor > Larm**.




3 Välj ett larm.

4 Välj ett alternativ:

- Välj **Status** för att sätta på eller stänga av larmet.
- Om du vill ändra larmtiden väljer du **Tid**.
- Om du vill att larmet ska upprepas regelbundet väljer du **Repetitioner** och väljer när larmet ska upprepas.
- Om du vill välja typ av larmvisering väljer du **Ljud och vibration**.
- Om du vill slå på eller stänga av bakgrundsbelysningen med larmet väljer du **Bakgrundsbelysn..**  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig på fēnix 8 AMOLED modeller.
- Välj en beskrivning för larmet genom att välja **Etikett**.
- Om du vill ta bort larmet väljer du **Ta bort**.



## Använda nedräkningstimern


1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du ned .
- Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.


2 Välj **Klockor > Timer**.

Välj ett alternativ:

- 3
- Om du vill ställa in en nedräkningstimer för första gången anger du tiden med hjälp av pekskärmen eller  och .
  - Om du vill ställa in en nedräkningstimer utan att spara den väljer du **Snabbtimer** och anger tiden.
  - Om du vill ställa in och spara en ny nedräkningstimer väljer du **Ändra > Lägg till timer** och anger tiden.
  - Om du vill ställa in en sparad nedräkningstimer väljer du den sparade timern.




4 Tryck på  för att starta timern.

5 Vid behov, välj ett alternativ:

- För att stoppa timern, välj .
- Om du vill starta om timern väljer du .
- Om du vill spara timern väljer du  > **Spara timer**.
- Om du vill starta om timern automatiskt när tiden har löpt ut väljer du  > **Starta om autom..**
- Om du vill anpassa timermeddelandet väljer du  > **Ljud och vibration**.

## Ta bort en nedräkningstimer

1 Välj ett alternativ:






- På urtavlan håller du ned .
- Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.

2 Välj **Klockor > Timer > Ändra**.

3 Välj en timer.








4 Välj **Ta bort**.

## Använda stoppuret

- 1 Välj ett alternativ:
  - På urtavlan håller du ned .
  - Tryck på  på urtavlan.
  - Håll  intryckt.
- 2 Välj **Klockor > Stoppur**.
- 3 Tryck på  för att starta timern.
- 4 Tryck på  för att starta om varvtimern ①.






Den totala stoppurstiden ② fortsätter.

- 5 Tryck på  för att stoppa båda timerna.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Om du vill nollställa båda timerna trycker du på .
  - Om du vill spara stopptiden som en aktivitet trycker du på  och väljer **Spara aktivitet**.
  - Om du vill nollställa timerna och lämna stoppuret trycker du på  och väljer **Klar**.
  - Om du vill granska varvtimerna trycker du på  och väljer **Granska**.  
**Obs!** Alternativet **Granska** visas bara om det har förekommit flera varv.
  - Om du vill återgå till urtavlan utan att nollställa timerna trycker du på  och väljer **Gå till urtavla**.
  - Om du vill aktivera eller avaktivera varvinspelning trycker du på  och väljer **LAP-knapp**.

## Lägga till andra tidszoner


Du kan visa aktuell tid på dagen i andra tidszoner.

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du ned .
- Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.

**TIPS:** Du kan även visa dina alternativa tidszoner i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 74](#)).




2 Välj **Klockor > Alternativa tidszoner > Lägg till**.

3 Tryck på  eller  för att markera ett område och tryck på  för att välja det.

4 Välj en tidszon.

## Redigera en alternativ tidszon


1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du ned .
- Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.

**TIPS:** Du kan även visa dina alternativa tidszoner i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 74](#)).

2 Välj **Klockor > Alternativa tidszoner**.

3 Välj en tidszon.




4 Tryck på .

5 Välj ett alternativ:

- Om du vill ställa in vilken tidszon som ska visas i den förenklade widgetlistan väljer du **Ställ in som favorit**.
- Om du vill ange ett eget namn för tidszonen väljer du **Byt namn**.
- Om du vill ange en egen förkortning för tidszonen väljer du **Förkorta**.
- Om du vill ändra tidszonen väljer du **Ändra zon**.
- Om du vill ta bort tidszonen väljer du **Ta bort**.

## Lägga till en nedräkningshändelse

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du ned .
- Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.

**TIPS:** Du kan även visa dina nedräkningshändelser i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 74](#)).

2 Välj **Klockor > Nedräkningar > Lägg till**.

3 Ange ett namn.

4 Välj år, månad och dag.




5 Välj ett alternativ:

- Välj **Heldag**.
- Välj **Specifik tid** och ange en tid.

6 Välj en ikon.

## Redigera en nedräkningshändelse

1 Välj ett alternativ:

- På urtavlan håller du ned .
- Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.

**TIPS:** Du kan även visa dina nedräkningshändelser i listan med förenklade widgetar ([Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 74](#)).

2 Välj **Klockor > Nedräkningar**.

3 Välj en nedräkningshändelse.

4 Tryck på  och välj **Ställ in som favorit** för att visa nedräkningshändelsen i listan med förenklade widgetar (valfritt).

5 Tryck på  och välj **Redigera nedräkning**.

6 Välj ett alternativ som du vill redigera:

- Om du vill ändra namn på händelsen väljer du **Namn**.
- Om du vill ändra datumet väljer du **Datum**.
- Om du vill ändra tiden väljer du **Tid**.
- Om du vill ändra händelsetyp väljer du **Typ**.
- Om du vill lägga till ett förkortat namn för händelsen väljer du **Förkortning**.
- Om du vill lägga till en händelseplats väljer du **Plats**.
- Om du vill lägga till händelsepåminnelser väljer du **Påminnelser**.
- Om du vill upprepa händelsen varje år väljer du **Upprepa årligen**.
- Om du vill ta bort händelsen väljer du **Ta bort nedräkning**.

## Historik

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

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

## Använda historik

Historiken innehåller sparade aktivitetsdata, rekord och summor.





Klockan har en förenklad historikwidget så att du snabbt kan komma åt dina aktivitetsdata (*Widgetar, sidan 70*).

1 Håll  nedtryckt på urtavlan.

2 Välj **Historik**.

Ett stapeldiagram med dina senaste aktiviteter visas.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill ändra tidsperioden för stapeldiagrammet trycker du på  och väljer **Diagramalternativ**.
- Om du vill visa dina personliga rekord efter sport trycker du på  och väljer **Rekord** (*Personliga rekord, sidan 96*).
- Om du vill visa vecko- eller månadssammanställningar trycker du på  och väljer **Totaler** (*Visa datatotaler, sidan 97*).
- Tryck på  och välj en aktivitet om du vill visa aktivitetshistorik.

## Multisporthistorik

På enheten lagras en övergripande sammanfattning av multisportaktiviteten, bland annat data för total distans, tid, kalorier och valfritt tillbehör. Enheten särskiljer också aktivitetsdata för varje sportsegment och övergång så att du kan jämföra liknande träningsaktiviteter och hålla reda på hur snabbt du tar dig igenom övergångarna. Övergångshistoriken innefattar distans, tid, medelfart och kalorier.

## Personliga rekord

När du avslutar en aktivitet visar klockan alla nya personliga rekord du har uppnått under aktiviteten. Personliga rekord omfattar din snabbaste tid under flera typiska tävlingsdistanser, den högsta vikten i en styrkeaktivitet för vanliga övningar och längsta löptur, cykeltur eller simtur.

**Obs!** För cykling innefattar personliga rekord även största stigningen och bästa kraften (kraftmätare krävs).

## Visa dina personliga rekord

1 Håll  nedtryckt på urtavlan.

2 Välj **Historik**.

3 Tryck på  och välj **Rekord**.

4 Välj en sport.

5 Välj ett rekord.

6 Välj **Visa rekord**.

## Återställa ett personligt rekord

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

1 Håll  nedtryckt på urtavlan.

2 Välj **Historik**.

3 Tryck på  och välj **Rekord**.

4 Välj en sport.



5 Välj ett rekord som ska återställas.

6 Välj **Föregående** > ✓.

**Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.





## Ta bort personliga rekord

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Historik**.
- 3 Tryck på  och välj **Rekord**.
- 4 Välj en sport.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ta bort ett rekord markerar du ett rekord och väljer **Rensa rekord** > ✓.
  - Välj **Rensa alla rekord** > ✓ om du vill ta bort alla rekord för sporten.**Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

## Visa datatotaler

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

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Historik**.
- 3 Tryck på  och välj **Totaler**.
- 4 Välj en aktivitet.
- 5 Välj ett alternativ för att visa summa varje vecka eller månad.

## Inställningar för aviseringar och varningar

Håll  intryckt på urtavlan och välj **Klockinställningar** > **Aviseringar & varningar**.

**Smartaviseringar:** Anpassar smarta aviseringar som visas på klockan (*Aktivera telefonaviseringar, sidan 106*).

**Hälsa & välmående:** Anpassar de aviseringar om hälsa och välbefinnande som visas på klockan (*Varningar om hälsa och välbefinnande, sidan 97*).

**Morgonrapport:** Visar morgonrapporten och anpassar data i rapporten (*Anpassa din morgonrapport, sidan 98*).

**Systemvarningar:** Ställer in tid (*Ställa in tidsvarningar, sidan 98*), barometer (*Ställa in en stormvarning, sidan 99*) eller aviseringar om telefonanslutning (*Slå på anslutningsaviseringar för telefonen, sidan 99*).

**Aviseringscenter:** Aktiverar meddelandecentret för visning av nya meddelanden (*Visa aviseringar, sidan 106*).

## Varningar om hälsa och välbefinnande

Håll  intryckt från urtavlan och välj **Klockinställningar** > **Aviseringar & varningar** > **Hälsa & välmående**.

**Dagl sammanf:** En daglig Body Battery sammanfattning visas några timmar före din sömn börjar. Den dagliga sammanfattningen ger information om hur din dagliga stress och aktivitetshistorik påverkade din Body Battery nivå (*Body Battery, sidan 75*).

**Stressvarningar:** Meddelar dig när perioder av stress har sänkt din Body Battery nivå.

**Vilovarningar:** Meddelar dig när du har en avkopplande stund och dess inverkan på din Body Battery nivå.

**Varningar för onormal puls:** Varnar dig när pulsen överstiger eller understiger ett målvärde (*Ställa in en varning för onormal puls, sidan 98*).

**Jetlag-vägledning:** Ger råd om jetlag-symptom för en resa, t.ex. sömn- och träningsrekommendationer (*Använda Jetlagrådgivning, sidan 90*).

**Rörelseavisering:** Påminner dig om att fortsätta röra på dig (*Använda inaktivitetsvarning, sidan 119*).


**Målvarningar:** Meddelar dig när du når dina mål för antal steg och antal trappor varje dag och ditt mål för antalet intensiva minuter varje vecka.

## Ställa in en varning för onormal puls

### ⚠ OBSERVERA


Den här funktionen varnar dig endast när pulsen överskrider eller faller under ett visst antal slag per minut, som användaren angivit, efter en period av inaktivitet. Den här funktionen meddelar dig inte när din puls sjunker under det valda tröskelvärdet under det valda sömnfönstret som konfigurerats i Garmin Connect appen. Den här funktionen meddelar dig inte om eventuella hjärtsjukdomar och är inte avsedd att behandla eller diagnostisera medicinska tillstånd eller sjukdomar. Vänd dig alltid till din vårdgivare om eventuella hjärtrelaterade problem.

Du kan ställa in pulströskelvärdet.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Hälsa & välmående > Varningar för onormal puls.**
- 3 Välj **Varning vid hög** eller **Varning vid låg.**
- 4 Ange pulströskelvärdet.


Ett meddelande visas och klockan vibrerar varje gång du överstiger eller faller under tröskelvärdet.

## Morgonrapport


Klockan visar en morgonrapport baserat på din normala uppvakningstid. Tryck på  för att visa rapporten, som inkluderar väder, sömn, status för pulsvariabilitet över natten med mera ([Anpassa din morgonrapport, sidan 98](#)).

### Anpassa din morgonrapport

**Obs!** Du kan anpassa dessa inställningar på klockan eller på ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Morgonrapport.**
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Visa rapport** om du vill aktivera eller avaktivera morgonrapporten.
  - Välj **Redigera rapport** om du vill anpassa ordningen och typen av data som visas i morgonrapporten.


## Ställa in tidsvarningar

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Systemvarningar > Tid.**
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före solnedgången väljer du **Till solnedgång > Status > På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
  - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud ett visst antal minuter eller timmar före soluppgången väljer du **Till soluppgång > Status > På**, välj sedan **Tid** och ange tiden.
  - Om du vill ställa in att en avisering ska avge ett ljud varje timme väljer du **Timprognos > På**.

## Ställa in en stormvarning

### ⚠ VARNING

Den här varningen är en informationsfunktion och är inte avsedd att vara den primära källan för att spåra ändringar i vädret. Det är ditt ansvar att kontrollera väderrapporter och väderförhållanden, att vara medveten om omgivningen och att använda ditt goda omdöme, särskilt vid svåra väderförhållanden. Underlåtelse att hörsamma denna varning kan leda till allvarlig personskada eller dödsfall.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Systemvarningar > Barometer > Stormvarning**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Status** för att sätta på eller stänga av varningen.
  - Välj **Kalibrera kompass** för att uppdatera hastigheten på lufttrycksändringen som utlöser en stormvarning.

## Slå på anslutningsaviseringar för telefonen

Du kan ställa in klockan så att den varnar dig när din parkopplade telefon ansluts och kopplas bort med hjälp av Bluetooth teknologi.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Aviseringar & varningar > Systemvarningar > Telefon**.

## Ljud- och vibrationsinställningar

På urtavlan håller du ned  och väljer **Klockinställningar > Ljud och vibration**.

**Volym:** Stänger av alla ljud eller justerar högtalarvolymen.

**Knappljud:** Spelar upp en ton när du trycker på en knapp.

**Vibration:** Ställer in klockvibrationer för varningar och knapptryckningar.

## Inställningar för skärm och ljusstyrka

Håll ned  på urtavlan och välj **Klockinställningar > Skärm och ljusstyrka**.

**Ljusstyrka eller Bakgrundsbelysn.:** Anger skärmens ljusstyrka.

**Visas alltid:** Ställer in urtavlan så att den förblir synlig och minskar ljusstyrkan och bakgrunden. Det här alternativet påverkar batteriets och skärmens livslängd (*Om AMOLED-skärmen, sidan 142*).

**Obs!** Den här funktionen är endast tillgänglig på fēnix 8 AMOLED-modeller.

**Textstorlek:** Justerar storleken på texten på skärmen.

**Röd skiftning:** Gör att skärmen skiftar till nyanser av rött, grönt eller orange så att du kan använda klockan i svagt ljus och bevara mörkerseendet.

**Obs!** Den här funktionen är endast tillgänglig på fēnix 8 AMOLED-modeller.

**Rörelse:** Slår på skärmen när du höjer och vrider på armen för att titta på handleden.

**Knappar o pekskärm:** Slår på skärmen för knapptryckningar och tryckningar på skärmen.

**Tidsgräns:** Ställer in tiden innan skärmen släcks.

**Pekskärm:** Aktiverar pekskärmen. Du kan välja Endast karta för att aktivera pekskärmen endast på kartskärmen.

**Peklås:** Låser pekskärmen efter att skärmen stängts av. När den här inställningen är aktiverad kan du svepa nedåt för att låsa upp pekskärmen.

## Anslutningar

Anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan när du parar ihop den med din kompatibla telefon (*Para ihop telefonen, sidan 105*). Ytterligare funktioner är tillgängliga när du ansluter klockan till ett Wi-Fi-nätverk (*Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 108*).

### Sensorer och tillbehör

fēnix klockan har flera inbyggda sensorer och du kan para ihop ytterligare trådlösa sensorer för dina aktiviteter.

#### Trådlösa sensorer

Klockan kan paras ihop och användas med trådlösa sensorer med ANT+ eller Bluetooth teknologi (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 102*). När enheterna har parats ihop kan du anpassa de valfria datafälten (*Anpassa datasidorna, sidan 57*). Om din klocka levererades med en sensor är de redan ihopparade.

För mer information om kompatibiliteten med specifika Garmin sensor, inköp eller för att visa användarhandboken går du till [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) för den sensorn.

Sensortyp	Beskrivning
Klubbsensorer	Du kan använda Approach golfklubbsensorer för att automatiskt spåra dina golfslag, bland annat plats, avstånd och klubbtyp.
DogTrack	Gör att du kan ta emot data från en kompatibel handenhet för hundspårning.
eBike	Du kan använda klockan med din elcykel och visa cykeldata som batteri- och räckviddsinformation under dina cykelturer.
Utökad display	Du kan använda läget Utökad display för att visa datasidor från fēnix-klockan på en kompatibel Edge® cykeldator under en cykeltur eller ett triathlonlopp.
Extern puls	Du kan använda en extern sensor, till exempel HRM-Pro serien eller pulsmätaren HRM-Fit™ och visa pulsdata under aktiviteter. Vissa pulsmätare kan även lagra data och tillhandahålla avancerade löpdata ( <a href="#">Löpdynamik, sidan 103</a> ) ( <a href="#">Löpkraft, sidan 103</a> ).
Foot pod	Du kan använda Foot pod för att registrera tempo och sträcka i stället för att använda GPS:en när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag.
Hörlurar	Du kan använda Bluetooth hörlurar för att lyssna på musik som har laddats på fēnix klockan ( <a href="#">Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 133</a> ).
inReach	Med inReach fjärrstyrningsfunktionen kan du styra en kompatibel inReach satellitkommunikationsenhet med hjälp av fēnix klockan ( <a href="#">Använda inReach fjärrkontrollen, sidan 104</a> ).
Lampor	Du kan använda smarta Varia™ cykellampor för att förbättra situationsberedskapen.
Kraft	Du kan använda Rally™ eller Vector™ pedalerna med kraftmätare för att visa kraftdata på klockan. Du kan justera kraftzonerna så att de motsvarar dina mål och din förmåga ( <a href="#">Ange dina kraftzoner, sidan 136</a> ) eller använda intervallvarningar för att få meddelanden när du når en angiven kraftzon ( <a href="#">Ställa in varning, sidan 62</a> ).
Radar	Du kan använda en Varia bakradar för cykel för att förbättra situationsberedskapen och skicka varningar när fordon närmar sig. Med en Varia radar med kamera och baklykta kan du även ta foton och spela in video under en cykeltur ( <a href="#">Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 104</a> ).
Avståndsmätare	Du kan använda en kompatibel laseravståndsmätare för att se avståndet till flaggan när du spelar golf.
RD Pod	Du kan använda Running Dynamics Pod för att registrera löpdynamik och visa data på klockan ( <a href="#">Löpdynamik, sidan 103</a> ).
Växling	Du kan använda elektroniska cykelväxlar för att visa växlingsinformation under en cykeltur. fēnix klockan visar aktuella justeringsvärden när sensorn är i justeringsläget.
Shimano Di2	Du kan använda elektroniska Shimano® Di2™ cykelväxlar för att visa växlingsinformation under en cykeltur. fēnix klockan visar aktuella justeringsvärden när sensorn är i justeringsläget.
Smart Trainer	Du kan använda klockan med en smart cykeltrainer för inomhusbruk för att simulera motstånd när du följer en bana, en tur eller ett träningspass ( <a href="#">Använda en indoor trainer, sidan 41</a> ).
Hastighet/kadens	Du kan koppla fart- eller kadenssensorer till din cykel och visa data under en cykeltur. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets ( <a href="#">Hjulstorlek och omkrets, sidan 172</a> ).
Tempe	Du kan ansluta tempe™ temperatursensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningsluft och kan användas som källa för exakta temperaturdata.
Trollingmotor	Du kan använda enheten som fjärrkontroll till trollingmotorn Garmin ( <a href="#">Para ihop klockan och trollingmotorn, sidan 19</a> ).

Sensortyp	Beskrivning
XERO-laser-platser	Du kan visa och dela laserplatsinformation från en Xero enhet ( <a href="#">Xero laserplatsinställningar, sidan 105</a> ).

## Para ihop dina trådlösa sensorer

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

Första gången du ansluter en trådlös sensor till klockan med hjälp av ANT+ eller Bluetooth teknologi måste du para ihop enheten och klockan. Om sensorn har både ANT+ och Bluetooth teknologi rekommenderar Garmin att du parar ihop med hjälp av ANT+ teknik. När de har parats ihop ansluter klockan till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

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

**Obs!** Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra trådlösa sensorer under ihopparningen.

- 2 Håll  nedtryckt på urtavlan.

- 3 Välj **Klockinställningar > Anslutningar > Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.

**TIPS:** När du startar en aktivitet när alternativet Hitta automatiskt är aktiverat söker klockan automatiskt efter närliggande sensorer och frågar om du vill para ihop dem.

- 4 Välj ett alternativ:

- Välj **Sök efter alla**.
- Välj sensortyp.

När sensorn har parats ihop med klockan ändrar sensorn status från Söker till Ansluten. Sensordata visas i datasidslingan eller i ett anpassat datafält. Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasidorna, sidan 57](#)).

## Löptempo och distans från pulstillbehör

Tillbehören i HRM-Fit och HRM-Pro-serien beräknar löptempo och -distans baserat på din användarprofil och rörelsen som mäts av sensorn vid varje steg. Pulsmätaren tillhandahåller löptempo och -distans när GPS inte är tillgängligt, till exempel vid löpbandslöpning. Du kan se löptempo och -distans på din kompatibla fēnix klocka när du är ansluten med ANT+ teknologi. Du kan också se det i kompatibla träningsappar från tredje part när du är ansluten med Bluetooth teknologi.

Noggrannheten för tempo och distans förbättras med kalibrering.

**Automatisk kalibrering:** Standardinställningen för klockan är **Autokalibrering**. Pulstillbehöret kalibreras varje gång du springer utomhus med tillbehöret anslutet till din kompatibla fēnix klocka.

**Obs!** Automatisk kalibrering fungerar inte för aktivitetsprofiler för inomhuslöpning, terränglöpning eller ultralöpning ([Tips för registrering av löptempo och -distans, sidan 102](#)).

**Manuell kalibrering:** Du kan välja **Kalibrera och spara** efter en löptur på löpband när du sprungit med ett anslutet pulstillbehör ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 35](#)).

## Tips för registrering av löptempo och -distans

- Uppdatera fēnix klockans programvara ([Produktuppdateringar, sidan 148](#)).
- Spring flera gånger utomhus med GPS och ditt anslutna tillbehör i HRM-Fit eller HRM-Pro-serien. Det är viktigt att tempointervallen utomhus är samma som tempointervallen på löpband.
- Om löpturen innehåller sand eller djup snö går du till sensorinställningarna och stänger av **Autokalibrering**.
- Om du tidigare har anslutit en kompatibel foot pod med ANT+ teknologi ska ställa in din foot pod på **Av** eller ta bort den från listan över anslutna sensorer.
- Spring på löpband med manuell kalibrering ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 35](#)).
- Om den automatiska och manuella kalibreringen inte verkar korrekt ska du gå till sensorinställningarna och välja **Tempo och distans pulsmätare > Återställ kalibreringsdata**.

**Obs!** Du kan testa med att stänga av **Autokalibrering** och sedan kalibrera manuellt igen ([Kalibrera löpbandsdistansen, sidan 35](#)).

## Löpdynamik

Löpdynamik är återkoppling i realtid om löpteknik. fēnix-klockan har en accelerometer som beräknar fem värden för löpteknik. För alla sex mätvärden med löpteknik måste du para ihop klockan fēnix med tillbehöret i HRM-Fit eller HRM-Pro-serien eller andra löpdynamiktillbehör som mäter bålens rörelser. Mer information finns på [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

Metrisk	Sensortyp	Beskrivning
<b>Kadens</b>	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Kadensen är antalet steg per minut. Den visar det totala antalet steg (höger och vänster sammanlagt).
<b>Vertikal rörelse</b>	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Vertikal rörelse är studsens i din löpningsrörelse. Den visar torsions vertikala rörelse, mätt i centimeter.
<b>Markkontakttid</b>	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Markkontakttid är den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer. Det mäts i millisekunder. <b>Obs!</b> Markkontakttid och balans är inte tillgängligt när du går.
<b>Balans för markkontakttid</b>	Endast kompatibelt tillbehör	Balans för markkontakttid visar din vänstra/höger balans för markkontakttid när den är igång. En procentsats visas. Till exempel 53,2 med en pil som pekar åt vänster eller höger.
<b>Steglängd</b>	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Steglängden är längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa. Den mäts i meter.
<b>Kvot vertikal rörelse/steglängd</b>	Klocka eller kompatibelt tillbehör	Kvot vertikal rörelse/steglängd är förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd. En procentsats visas. Ett lägre värde tyder vanligen på en bättre löpstil.

## Tips om det saknas löpdynamikdata

Det här avsnittet innehåller tips om hur du använder ett kompatibelt löpdynamiktillbehör. Om tillbehöret inte är anslutet till klockan växlar klockan automatiskt till handledsbaserad löpdynamik.

- Se till att du har ett tillbehör för löpdynamik, till exempel tillbehör i HRM-Fit eller HRM-Pro-serien.
- Para ihop tillbehöret för löpdynamik med din klocka igen, enligt instruktionerna.
- Om du använder tillbehöret i HRM-Fit eller HRM-Pro serien parar du ihop det med klockan med hjälp av ANT+ teknologi istället för Bluetooth teknologi.
- Om det bara visas nollor som löpdynamikdata bör du kontrollera att tillbehöret sitter med rätt sida uppåt.  
**Obs!** Markkontakttid och balans visas endast under löpning. Den beräknas inte när du går.  
**KOM IHÅG!** Balans för markkontakttid beräknas inte med handledsbaserad löpdynamik.

## Löpkraft

Garmin löpkraft beräknas med hjälp av uppmätt löpdynamikinformation, kroppsmassa, miljöinformation och andra sensordata. Vid kraftmätning beräknas hur mycket energi löparen använder på underlaget. Energin visas i watt. Löpkraft är en bra ansträngningsmätare som går att använda i stället för tempo- eller puls. Löpkraft ger snabbare svar än pulsmätning för att mäta ansträngningsnivån. Hänsyn tas även till upp- och nedförsbackar och vind, vilket inte omfattas vid tempomätning. Mer information finns på [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

Löpkraften kan mätas med ett kompatibelt löpdynamiktillbehör eller klocksensornerna. Du kan anpassa löpkraftdatafälten för att visa din uteffekt och göra justeringar i din träning (*Datafält, sidan 153*). Du kan ställa in så att du får meddelanden om kraftvarningar när du når en angiven kraftzon (*Aktivitetsvarningar, sidan 61*).

Kraftzoner för löpning liknar kraftzoner för cykling. Värdena för zonerna är standardvärden baserat på kön, vikt och genomsnittlig förmåga och motsvarar kanske inte dina egna förmågor. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto (*Ange dina kraftzoner, sidan 136*).

## Löpkraftsinställningar

Håll ned , välj **Aktiviteter och appar**, välj en löpaktivitet, välj aktivitetsinställningarna och välj **Löp kraft**.

**Status:** Aktiverar eller avaktiverar registrering av Garmin löpkraftsdata. Du kan använda den här inställningen om du föredrar att använda löpkraftsdata från tredje part.

**Källa:** Här kan du välja vilken enhet som ska användas för att registrera löpkraftsdata. Alternativet Smart läge känner automatiskt av och använder löpdynamikstillbehöret när det är tillgängligt. Klockan använder löpkraftsdata som mäts vid handleden när ett tillbehör inte är anslutet.




**Ta hänsyn till vinden:** Aktiverar eller avaktiverar användning av vinddata vid beräkning av löp kraft. Vinddata är en kombination av fart-, kurs- och barometerdata från klockan och tillgängliga vinddata från telefonen.

## Använda Varia kamerakontrollerna

### OBS!

I vissa jurisdiktioner kan det vara förbjudet eller reglerat att spela in video, ljud eller bilder, eller kan kräva att alla passagerare vet att du spelar in och samtycker till detta. Det är ditt ansvar att känna till och följa alla lagar, förordningar och andra begränsningar i jurisdiktioner där du planerar att använda enheten.

Innan du kan använda Varia kamerakontrollerna måste du para ihop tillbehöret med klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 102*).





- 1 Lägg till den förenklade widgeten **RCT-KAMERA** i klockan (*Widgetar, sidan 70*).
- 2 På den förenklade widgeten **RCT-KAMERA** väljer du ett alternativ:
  - Välj  för att visa kamerainställningarna.
  - Välj  för att ta en bild.
  - Välj  för att spara ett klipp.

## inReach fjärrkontroll

Med inReach fjärrstyrningsfunktionen kan du styra en kompatibel inReach satellitkommunikationsenhet med hjälp av fēnix klockan. Gå in på [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) för mer information om kompatibla enheter.

## Använda inReach fjärrkontrollen

Innan du kan använda inReach fjärrfunktionen måste du lägga till den förenklade inReach widgeten i listan med förenklade widgetar (*Anpassa listan med förenklade widgetar, sidan 74*).

- 1 Slå på inReach satellitkommunikationsenheten.
- 2 fēnix Tryck på  på urtavlan om du vill se inReach förenklad widget.
- 3 Tryck på  för att söka efter inReach satellitkommunikationsenheten.
- 4 Tryck på  för att parkoppla inReach satellitkommunikationsenheten.
- 5 Tryck på  och välj ett alternativ:
  - Om du vill skicka ett SOS-meddelande väljer du **Initiera SOS**.  
**Obs!** Du bör bara använda SOS-funktionen i en verklig nödsituation.
  - Om du vill skicka ett sms väljer du **Meddelanden > Nytt meddelande**, väljer kontakter för meddelandet och skriver meddelandetexten eller väljer ett snabbtextalternativ.
  - Om du vill skicka ett förinställt meddelande väljer du **Skicka förinställt** och väljer ett meddelande i listan.
  - Om du vill visa timern och tillryggalagd sträcka under en aktivitet väljer du **Spårning**.



## Xero laserplatsinställningar

Innan du kan anpassa laserplatsinställningarna måste du para ihop en kompatibel Xero enhet (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 102*).

På urtavlan håller du  nedtryckt och väljer **Klockinställningar > Anslutningar > Sensorer och tillbehör > XERO-laserplatser > Laserplacering**.

**Under aktivitet:** Aktiverar visning av laserplatsinformation från en kompatibel, ihopparad Xero enhet under en aktivitet.

**Delningsläge:** Delar laserplatsinformation offentligt eller sänder den privat.




## Funktioner för telefonanslutning

Telefonens anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan fēnix när du parar ihop den med Garmin Connect appen (*Para ihop telefonen, sidan 105*).

- App-funktioner från Garmin Connect appen, Connect IQ appen med mera (*Telefon- och datorappar, sidan 109*)
- Förenklade widgetar (*Widgetar, sidan 70*)
- Funktioner på menyn kontroller (*Kontroll, sidan 65*)
- Säkerhets- och spårningsfunktioner (*Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 129*)
- Telefoninteraktioner, t.ex. aviseringar (*Aktivera telefonaviseringar, sidan 106*)





## Para ihop telefonen

För att använda klockans anslutningsfunktioner måste den paras ihop direkt via Garmin Connect appen, i stället för via Bluetooth inställningarna på din telefon.

- 1 Välj ett alternativ:
  - Under den första inställningen av klockan väljer du  när du uppmanas att para ihop med telefonen.
  - Om du tidigare hoppade över parkopplingen håller du  intryckt och väljer **Klockinställningar > Anslutningar > Para ihop telefon**.
  - Håll  intryckt på urtavlan och välj **Klockinställningar > Anslutningar > Telefon > Para ihop telefon** om du vill parkoppla en ny telefon.
- 2 Skanna QR-koden med telefonen och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra ihoppningen och konfigurationen.

## Ringa från klockan

**Obs!** Den här funktionen är endast tillgänglig om klockan är ansluten till en kompatibel telefon som använder Bluetooth teknologi.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Telefon**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ringa upp ett telefonnummer med hjälp av knappsatsen väljer du  slår telefonnumret och väljer .
  - Om du vill ringa ett telefonnummer från dina kontakter väljer du , väljer ett kontaktnamn och väljer ett telefonnummer (*Lägga till kontakter, sidan 130*).
  - Om du vill visa de senaste samtalen som gjorts eller tagits emot på klockan sveper du uppåt.  
**Obs!** Klockan synkroniseras inte med listan över senaste samtal på telefonen.

**TIPS:** Du kan välja  för att lägga på innan samtalet kopplas.

## Använda telefonassistenten


Om du vill använda telefonassistenten måste klockan vara ansluten till en kompatibel telefon som använder Bluetooth teknologi (*Para ihop telefonen, sidan 105*). Gå till [garmin.com/voicefunctionality](http://garmin.com/voicefunctionality) för mer information om kompatibla telefoner.

Du kan kommunicera med telefonens röstassistent med hjälp av klockans inbyggda högtalare och mikrofon. Gå till [garmin.com/voicefunctionality/tips](http://garmin.com/voicefunctionality/tips) för tips om hur du konfigurerar telefonassistenten.

1 Välj ett alternativ:

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- Håll  intryckt.

2 Välj **Telefonassistent**.

När du är ansluten till telefonens röstassistent visas .

3 Säg en fras, t.ex. *Ring mamma* eller *Skicka ett SMS*.

**Obs!** Telefonassistenten kommunicerar endast med ljud.

## Aktivera telefonaviseringar

Du kan anpassa hur aviseringar från din parkopplade telefons ska låta och visas på klockan vid normal användning.

**Obs!** Du kan konfigurera meddelanden under sömn eller aktiviteter i inställningarna för Fokuseringslägen (*Fokuseringslägen, sidan 114*).

1 Håll  nedtryckt på urtavlan.

2 Välj **Klockinställningar > Anslutningar > Telefon > Aviseringar**.

3 Välj ett alternativ:





- Om du vill aktivera telefonaviseringar väljer du **Status > På**.
- Om du vill aktivera aviseringar för telefonsamtal väljer du **Samtal** och väljer inställningar för status, ton och vibration.
- Om du vill aktivera aviseringar för textmeddelanden väljer du **Sms** och väljer inställningar för status, ton och vibration.
- Om du vill aktivera aviseringar för telefonappar väljer du **Appar** och väljer inställningar för status, ton och vibration.
- Om du vill dölja aviseringsinformation tills du utför en åtgärd väljer du **Sekretess** och väljer ett alternativ.
- Om du vill ändra hur länge klockan visar aviseringar väljer du **Tidsgräns**.
- Välj **Signatur** för att lägga till en signatur i dina sms-svar från klockan.

**Obs!** Den här funktionen är bara kompatibel med Android™ telefoner.


## Visa aviseringar

Du kan visa telefonaviseringar på klockan från flera menyplatser.

1 Välj ett alternativ:


- 1 Tryck på  på urtavlan om du vill se aviseringscentret.
- Tryck på  på urtavlan om du vill se den förenklade aviseringswidgeten.
- På urtavlan trycker du på  och väljer **Aviseringar** om du vill se aviseringssappen.
- Håll  intryckt och välj **Aviseringar** om du vill se aviseringskontrollen.

2 Välj en avisering.

3 Tryck på  om du vill se fler alternativ.

## Ta emot ett inkommande telefonsamtal

När du tar emot ett samtal på den anslutna telefonen visar fēnix klockan namnet eller telefonnumret till den som ringer.

- Om du vill ta emot samtalet väljer du .
- Om du vill avvisa samtalet väljer du .
- Om du vill avvisa samtalet och omedelbart skicka ett sms-svar väljer du **Svara** och väljer ett meddelande från listan.



**Obs!** Om du vill skicka ett SMS-svar måste du vara ansluten till en kompatibel Android telefon med hjälp av Bluetooth teknologi.

## Svara på ett sms

**Obs!** Den här funktionen är bara kompatibel med Android telefoner.

När du får en sms-avisering på din klocka kan du skicka ett snabb svar genom att välja ur en lista med meddelanden. Du kan anpassa meddelanden i appen Garmin Connect.

**Obs!** Den här funktionen skickar sms från din telefon. Vanliga sms-begränsningar och -avgifter från din operatör och för ditt telefonabonnemang kan gälla. Kontakta din mobiloperatör för mer information om avgifter eller begränsningar för sms.

- 1 Tryck på  på urtavlan om du vill se aviseringsscentret.
- 2 Välj en sms-avisering.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Svara**.
- 5 Välj ett meddelande ur listan.  
Telefonen skickar det valda meddelandet som ett sms.

## Hantera aviseringar

Du kan använda din kompatibla telefon för att hantera aviseringar som visas på fēnix.



Välj ett alternativ:

- Om du använder en iPhone® går du till iOS® aviseringstillningarna för att välja de objekt du vill visa på klockan.
- Om du använder en Android telefon väljer du **•••** > **Inställningar** > **Aviseringar** från appen Garmin Connect.

## Stänga av Bluetooth telefonanslutningen

Du kan stänga av Bluetooth telefonanslutningen från kontrollmenyn.

**Obs!** Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa meny för kontroller, sidan 68](#)).


- 1 Håll  nedtryckt för att visa kontrollmenyn.
- 2 Välj  för att stänga av Bluetooth telefonanslutningen på fēnix klockan.  
Läs i användarhandboken till telefonen om hur du stänger av Bluetooth teknik på telefonen.

## Slå på och stänga av varningar för Hitta min telefon

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar** > **Anslutningar** > **Telefon** > **Varningar för Hitta min telefon**.

## Hitta en telefon som tappats bort under en GPS-aktivitet

Klockan fēnix lagrar automatiskt en GPS-position när din ihopparade telefon kopplas bort under en GPS-aktivitet. Du kan använda den här funktionen för att hitta en telefon som tappats bort under en aktivitet.

- 1 Starta en GPS-aktivitet.
- 2 När du uppmanas att navigera till enhetens senast kända plats väljer du ✓.
- 3 Navigera till platsen på kartan (*Spara eller navigera till en plats på kartan*, sidan 120).
- 4 Tryck på  för att visa en kompass som pekar mot platsen (valfritt).
- 5 När din klocka är inom Bluetooth räckhåll för din telefon signalstyrka för Bluetooth på skärmen. Signalstyrkan ökar när du närmar dig telefonen.

## Wi-Fi anslutningsfunktioner

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

**Ljudinnehåll:** Gör att du kan synkronisera ljudinnehåll från tredjepartsleverantörer.

**Banuppdateringar:** Gör att du kan hämta och installera golfbaneuppdateringar.


**Karthämtningar:** Gör att du kan hämta och installera kartor.

**Programvaruuppdateringar:** Hämta och installera den senaste programvaran.

**Träningspass och träningsprogram:** Du kan bläddra efter och välja träningspass och träningsprogram på Garmin Connect kontot. Nästa gång din klocka har en Wi-Fi anslutning skickas filerna till klockan.

## Ansluta till ett Wi-Fi nätverk

Du måste ansluta klockan till appen Garmin Connect på din telefon eller till programmet Garmin Express™ på din dator innan du kan ansluta till ett Wi-Fi nätverk.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Anslutningar > Wi-Fi > Mina nätverk > Sök efter nätverk**.  
Klockan visar en lista med Wi-Fi nätverk i närheten.
- 3 Välj ett nätverk.
- 4 Om det behövs anger du lösenordet för nätverket.

Klockan ansluts till nätverket och nätverket läggs till i listan med sparade nätverk. Klockan återansluts till det här nätverket automatiskt när den är inom räckhåll.

## Garmin Share

### OBS!


Det är ditt ansvar att använda gott omdöme vid delning av information med andra. Se alltid till att du är medveten om vilken person, och att du är bekväm med den person, som du delar information med.

Med funktionen Garmin Share kan du använda Bluetooth teknologi till att trådlöst dela dina data med andra kompatibla Garmin enheter. När Garmin Share är aktiverat och kompatibla Garmin enheter inom är räckhåll för varandra kan du välja sparade platser, banor och träningspass som du vill överföra till en annan enhet via en direkt, säker enhet-till-enhet-anslutning, utan att behöva en telefon eller Wi-Fi anslutning.

## Dela data med Garmin Share


Innan du kan använda den här funktionen måste Bluetooth teknologi vara aktiverad på båda dina kompatibla enheter och de måste vara inom 3 m (10 fot) från varandra. När du uppmanas till det måste du också godkänna att du delar data med andra Garmin enheter med Garmin Share.

fenix klockan kan skicka och ta emot data när den är ansluten till en annan kompatibel Garmin enhet ([Ta emot data med Garmin Share, sidan 109](#)). Du kan också överföra data mellan olika enheter. Du kan till exempel dela en favoritbana från Edge cykeldatorn med en kompatibel Garmin klocka.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Garmin Share > Dela**.
- 3 Välj en kategori och välj ett objekt.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Välj **Dela**.
  - Välj **Lägg till fler > Dela** för att välja fler än ett objekt att dela.
- 5 Vänta medan enheten söker efter kompatibla enheter.
- 6 Välj en enhet.
- 7 Bekräfta att den sexsiffriga PIN-koden matchar på båda enheterna och välj ✓.
- 8 Vänta medan enheterna överför data.
- 9 Välj **Dela igen** för att dela samma objekt med en annan användare (valfritt).
- 10 Välj **Klar**.

## Ta emot data med Garmin Share

Innan du kan använda den här funktionen måste Bluetooth teknologi vara aktiverad på båda dina kompatibla enheter och de måste vara inom 3 m (10 fot) från varandra. När du uppmanas till det måste du också godkänna att du delar data med andra Garmin enheter med Garmin Share.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Garmin Share**.
- 3 Vänta medan enheten söker efter kompatibla enheter inom räckhåll.
- 4 Välj ✓.
- 5 Bekräfta att den sexsiffriga PIN-koden matchar på båda enheterna och välj ✓.
- 6 Vänta medan enheterna överför data.
- 7 Välj **Klar**.

## Telefon- och datorappar

Du kan ansluta klockan till flera Garmin telefon- och datorappar via samma Garmin konto.

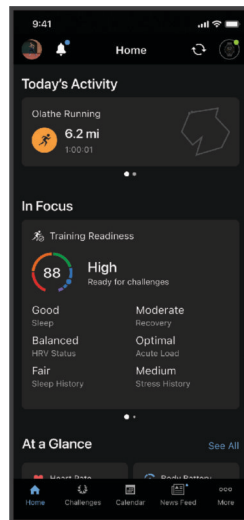
## Garmin Connect

Du kan kontakta dina vänner på Garmin Connect. 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, triathlon och mycket mer. Om du vill registrera dig för ett kostnadsfritt konto kan du hämta appen från appbutiken på telefonen ([garmin.com/connectapp](http://garmin.com/connectapp)) eller gå till [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

**Lagra dina aktiviteter:** När du har avslutat och sparat en aktivitet på klockan 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 din aktivitet, inklusive tid, sträcka, höjd, puls, kalorier som förbränts, kadens, löpdynamik, översiktskartvy, tempo- och hastighetsdiagram samt anpassningsbara rapporter.

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



**Planera din träning:** Du kan välja ett träningsmål och läsa in något av träningsprogrammen med anvisningar dag för dag.

**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 eller dela länkar till aktiviteter.

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

### Använda Garmin Connect appen

När du har parat ihop din klocka med din telefon (*Para ihop telefonen, sidan 105*) kan du använda Garmin Connect appen för att överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto.

1 Kontrollera att appen Garmin Connect körs på din telefon.

2 Placera din klocka inom 10 m (30 fot) från telefonen.

Klockan synkroniserar automatiskt dina data med appen Garmin Connect och ditt Garmin Connect konto.

### Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen

Innan du kan uppdatera klockans programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste para ihop klockan med en kompatibel telefon (*Para ihop telefonen, sidan 105*).

Synkronisera klockan med Garmin Connect appen (*Använda Garmin Connect appen, sidan 110*).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet.

## Enhetlig träningsstatus

När du använder fler än en Garmin enhet med Garmin Connect kontot kan du välja vilken enhet som är den primära datakällan för vardaglig användning och för träning.

I appen Garmin Connect väljer du **••• > Inställningar**.

**Primär träningsenhet:** Ställer in den prioriterade datakällan för träningsdata som träningsstatus och belastningsfokus.

**Primär wearable:** Ställer in prioriterad datakälla för dagliga hälsodata som steg och sömn. Det här bör vara den klocka du använder oftast.

**TIPS:** Garmin rekommenderar att du synkroniserar ofta med ditt Garmin Connect konto för att få så exakta resultat som möjligt.

### Synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar

Du kan synkronisera aktiviteter och prestationsmätningar från andra Garmin enheter till din klocka i fēnix via ditt Garmin Connect konto. På så sätt kan klockan visa din träning och kondition mer noggrant. Du kan till exempel registrera en tur med en Edge cykeldator och se aktivitetsdetaljer och återhämtningstid på din klocka i fēnix.

Synkronisera din klocka i fēnix andra Garmin enheter med ditt Garmin Connect konto.

**TIPS:** Du kan ställa in en primär träningsenhet och en primär wearable enhet i Garmin Connect appen ([Enhetlig träningsstatus, sidan 111](#)).

Senaste aktiviteter och prestationsmätningar från dina andra Garmin enheter visas på din klocka i fēnix.

## Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Express applikationen ansluter klockan till ditt Garmin Connect konto med hjälp av en dator. Du kan använda Garmin Express applikationen för att överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto och att skicka data, t.ex. träningspass eller träningsprogram, från Garmin Connect webbplatsen till din klocka. Du kan också lägga till musik till klockan ([Hämta personliga ljudfiler, sidan 132](#)). Du kan också installera uppdateringar till enhetens programvara och hantera dina Connect IQ appar.

- 1 Anslut klockan till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå till [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 Hämta och installera Garmin Express applikationen.
- 4 Öppna Garmin Express applikationen och välj **Lägg till enhet**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

## Uppdatera programvaran med Garmin Express


Innan du kan uppdatera enhetens programvara måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste hämta Garmin Express appen.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.  
När den nya programvaran finns tillgänglig skickar Garmin Express den till din enhet.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.
- 3 Koppla inte bort enheten från datorn under uppdateringsprocessen.

**Obs!** Om du redan har använt Wi-Fi för att ställa in din enhet kan Garmin Connect automatiskt hämta tillgängliga programuppdateringar till enheten när den ansluts via Wi-Fi .

## Synkronisera data manuellt med Garmin Connect

**Obs!** Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 68](#)).

- 1 Håll  nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj **Synka**.

## Connect IQ-funktioner

Du kan lägga till Connect IQ appar, förenklade widgetar, musikleverantörer och urtavlor till klockan från Connect IQ butiken på klockan eller telefonen ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**Obs!** För din säkerhet är Connect IQ inte tillgängligt när du dyker. Detta garanterar att alla dykfunktioner fungerar som de ska.

**Urtavlor:** Anpassa klockans utseende.

**Enhetsappar:** Lägger till interaktiva funktioner i klockan, till exempel förenklade widgetar och nya utomhus- och träningsaktivitetstyper.

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

**Musik:** Lägg till musikleverantörer i klockan.

## Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop fēnix klockan med din telefon ([Para ihop telefonen, sidan 105](#)).

- 1 I appbutiken i din telefon installerar och öppnar du Connect IQ appen.
- 2 Om det behövs väljer du din klocka.
- 3 Välj en Connect IQ funktion.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

## Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

- 1 Anslut klockan till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) och logga in.
- 3 Välj en Connect IQ funktion och hämta den.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

## Garmin Dive™ app

Med Garmin Dive appen kan du överföra dina dykloggar från den kompatibla Garmin enheten. Du kan lägga till mer detaljerad information om dyken, däribland miljöförhållanden, foton, anteckningar och dykkompisar. Du kan använda kartan till att söka efter nya platser och visa platsinformation och foton som andra användare delar.

Garmin Dive appen synkroniserar dina data med ditt Garmin Connect konto. Du kan hämta Garmin Dive appen från appbutiken på telefonen ([garmin.com/diveapp](http://garmin.com/diveapp)).

## Garmin Explore™

På Garmin Explore webbplatsen och i appen kan du skapa banor, waypointer och samlingar, planera resor och använda molnlagring. De ger dig avancerad planering, både online och offline, så att du kan dela och synkronisera data med din kompatibla Garmin enhet. Du kan använda appen för att hämta kartor för åtkomst offline, och sedan navigera vart du vill utan att använda ditt mobilabonnemang.

Du kan hämta Garmin Explore appen från appbutiken på din telefon ([garmin.com/exploreapp](http://garmin.com/exploreapp)), eller så kan du gå till [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com).



## Appen Garmin Messenger

### ⚠ VARNING

inReach funktionerna i appen Garmin Messenger inklusive SOS, spårning och inReach Weather, är inte tillgängliga utan en ansluten inReach satellitkommunikationsenhet och ett aktivt satellitabonnemang. Testa alltid appen utomhus innan du använder den på en resa.

### ⚠ OBSERVERA

Icke-satellitmeddelandefunktionerna i appen Garmin Messenger bör inte användas som primär metod för att få hjälp i nödsituationer.

### OBS!

Appen fungerar både via internet (via en trådlös anslutning eller mobildata på telefonen) och via satellitnätverket Iridium®. Om du använder mobildata måste du ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Om du befinner dig i ett område utan nätverkstäckning måste du ha ett aktivt satellitabonnemang för att inReach satellitkommunikationsenheten ska kunna använda satellitnätverket Iridium.

Du kan använda appen för att skicka meddelanden till andra som använder appen Garmin Messenger, inklusive nära och kära som inte har Garmin enheter. Alla kan hämta appen och ansluta sin telefon, vilket gör att de kan kommunicera med andra appanvändare via internet (ingen inloggning krävs). Appanvändare kan också skapa gruppmeddelandetrådar med andra sms-telefonnummer. Nya medlemmar som läggs till i gruppmeddelandet kan hämta appen för att se vad andra säger.

Meddelanden som skickas via en trådlös anslutning eller mobildata på telefonen medför inte dataavgifter eller extra avgifter för satellitabonnemanget. Mottagna meddelanden kan debiteras om du försöker skicka meddelanden via både Iridium satellitnätverket och internet. Standardavgifter för sms för din mobildataplan gäller.

Du kan hämta appen Garmin Messenger appen från appbutiken på telefonen ([garmin.com/messengerapp](http://garmin.com/messengerapp)).

## Använda Messenger-funktionen

### ⚠ OBSERVERA

Icke-satellitmeddelandefunktionerna i appen Garmin Messenger bör inte användas som primär metod för att få hjälp i nödsituationer.

### OBS!

Om du vill använda Messenger-funktionen måste klockan fēnix vara ansluten till appen Garmin Messenger på din kompatibla telefon med hjälp av Bluetooth teknologi.

Med Messenger-funktionen på klockan kan du visa, skriva och svara på meddelanden från telefonappen Garmin Messenger.

- 1 Tryck på  på urtavlan för att se den förenklade widgeten **Messenger**.

**TIPS:** Messenger-funktionen är tillgänglig som en förenklade widget, app eller ett kontrollmenyalternativ på klockan.

- 2 Tryck på  för att öppna den förenklade widgeten.
- 3 Om det är första gången du använder **Messenger**-funktionen skannar du QR-koden med telefonen och följer instruktionerna på skärmen för att slutföra ihoppningen och konfigurationen.
- 4 Välj ett alternativ på klockan:
  - Om du vill skriva ett nytt meddelande väljer du **Nytt meddelande**, väljer en mottagare och väljer antingen ett fördefinierat meddelande eller skriver ett eget.
  - För att se en konversation trycker du på  eller  och väljer en konversation.
  - Om du vill svara på ett meddelande väljer du en konversation, väljer **Svara** och väljer antingen ett fördefinierat meddelande eller skriver ett eget.

## Garmin Golf app


Med Garmin Golf appen kan du ladda upp scorekort från din kompatibla fēnix enhet och se detaljerad statistik och slaganalyser. Golfare kan tävla mot varandra på olika banor med Garmin Golf appen. Fler än 43 000 banor har topplistor som vem som helst kan gå med i. Du kan organisera en turnering och bjuda in andra spelare att tävla. Med ett Garmin Golf medlemskap kan du se data för green-konturer på telefonen och fēnix enheten.

Garmin Golf appen synkroniserar dina data med ditt Garmin Connect konto. Du kan hämta Garmin Golf appen från appbutiken på telefonen ([garmin.com/golfapp](http://garmin.com/golfapp)).


## Fokuseringslägen

Fokuslägen justerar klockans inställningar och beteende för olika situationer, t.ex. sömn och aktiviteter. Om du ändrar inställningarna när ett fokusläge är aktiverat uppdateras inställningarna endast för det aktuella fokusläget.

### Anpassa läget för sömnfokus

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Fokuseringslägen > Sömn**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Schema**, välj en dag och ange dina normala sömntimmar.
  - Välj **Urtavla** för att använda sömnurtavlan.
  - Välj **Aviseringar & varningar** för att konfigurera telefonaviseringar, hälso- och hälsovarningar och systemvarningar (*Inställningar för aviseringar och varningar, sidan 97*).
  - Välj **Ljud och vibration** för att konfigurera larmtoner och vibration (*Ljud- och vibrationsinställningar, sidan 99*).
  - Välj **Skärm och ljusstyrka** för att konfigurera skärminställningarna (*Inställningar för skärm och ljusstyrka, sidan 99*).


### Anpassa läget för aktivitetsfokus

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Fokuseringslägen > Aktivitet**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Satelliter** om du vill ställa in satellitsystemen som ska användas för alla aktiviteter.  
**TIPS:** Du kan anpassa inställningen **Satelliter** för enskilda aktiviteter (*Aktivitetsinställningar, sidan 59*).
  - Välj **Röstvarningar** om du vill aktivera röstvarningar under aktiviteter (*Spela upp röstvarningar under en aktivitet, sidan 115*).
  - Välj **Aviseringar & varningar** om du vill konfigurera telefonaviseringar, hälso- och hälsovarningar och systemvarningar (*Inställningar för aviseringar och varningar, sidan 97*).
  - Välj **Skärm och ljusstyrka** om du vill konfigurera skärminställningarna (*Inställningar för skärm och ljusstyrka, sidan 99*).
  - Välj **Ljud och vibration** om du vill konfigurera inställningar för varningstoner och vibration (*Ljud- och vibrationsinställningar, sidan 99*).

## Spela upp röstvarningar under en aktivitet

Klockan kan spela upp motiverande statusmeddelanden under löpning eller andra aktiviteter. Ljuduppsmaningar spelas i dina anslutna Bluetooth hörlurar, om de är tillgängliga. Annars spelas ljuduppsmaningar upp på din parkopplade telefon. Under en röstvarning sänker klockan eller telefonen volymen på det primära ljudet för uppspelning av meddelandet.

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

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Fokuseringslägen > Aktivitet > Röstvarningar**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Varvvarning** om du vill höra en varning för varje varv.
  - Välj **Tempo-/fartmeddelande** om du vill anpassa varningar till tempo- och fartinformationen.
  - Välj **Pulsvarning** om du vill anpassa uppsmaningar till pulsinformationen.
  - Välj **Kraftvarning** om du vill anpassa varningar till kraftdata.
  - För att höra varningar när du startar och stoppar aktivitetstimern, däribland Auto Pause funktionen, väljer du **Timerhändelser**.
  - Välj **Träningsvarningar** om du vill höra träningsvarningar som en ljudvarning.
  - Om du vill höra aktivitetsaviseringar spelas upp som en röstvarning väljer du **Aktivitetsmedd.** (*Aktivitetsvarningar, sidan 61*).
  - Välj **Ljudtoner** om du vill höra ett ljud spelas upp precis före en röstvarning.

## Inställningar för hälsa och välbefinnande

Håll  intryckt på urtavlan och välj **Klockinställningar > Hälsa & välmående**.

**Puls på handleden:** Anpassar inställningarna för pulsmätning vid handleden (*Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 116*).

**Pulsoximeter:** Ställer in pulsoximeterläget (*Ställa in pulsoximeterläget, sidan 118*).

**Move IQ:** Aktiverar Move IQ<sup>®</sup> händelser. När dina rörelser stämmer överens med bekanta övningsmönster upptäcker Move IQ funktionen automatiskt händelsen och visar den på din tidslinje. Move IQ händelserna visar aktivitetstyp och varaktighet, men de visas inte i aktivitetslistan eller nyhetsflödet. För fler detaljer och precision kan du spela in en schemalagd aktivitet på din enhet.

### Puls på handleden

Klockan har en pulsmätare som sitter på handleden och du kan visa dina pulldata på en översikt över pulsöversikt (*Visa förenklade widgetar, sidan 74*).

Klockan är även kompatibel med pulsmätare på bröstkorgen. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga när du startar en aktivitet använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem.

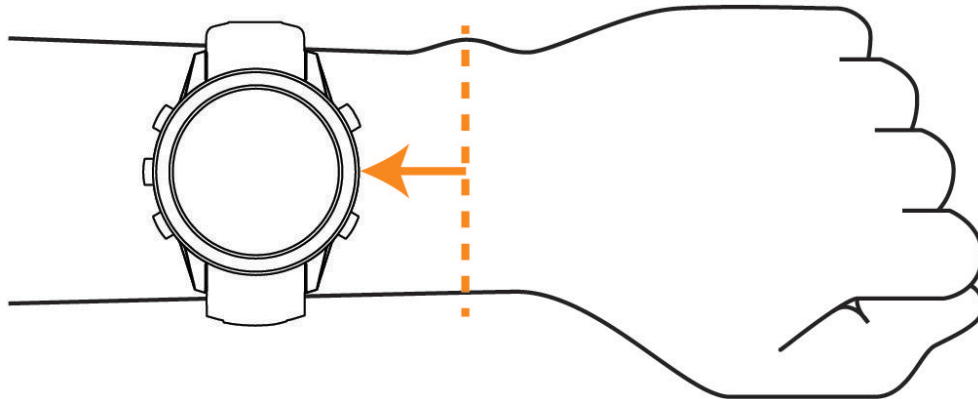
## Bära klockan

### ⚠ OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation. Mer information finns på [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- Bär klockan ovanför handlovsbenet.

**Obs!** Klockan ska sitta tätt men bekvämt. För mer noggrann pulsmätning ska klockan inte röra sig när du springer eller tränar. Vid pulsoximetriavläsningar ska du vara stilla.



**Obs!** När du dyker ska klockan ha kontakt med huden och den bör inte slå emot andra handledsburna enheter.

**Obs!** Den optiska sensorn sitter på baksidan av klockan.

- Se [Tips för oregelbundna pulsdata](#), sidan 116 för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata](#), sidan 118 för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Gå till [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare) om du vill ha mer information om hur man sköter om klockan.

## Tips för oregelbundna pulsdata

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

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte skadar pulssensorn på klockans baksida.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Vänta tills ikonen för ❤ lyser fast innan du startar aktiviteten.
- Värm upp i 5–10 minuter och få ett pulsvärde innan du påbörjar din aktivitet.
- **Obs!** Om det är kallt ute bör du värma upp inomhus.
- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.
- Använd ett silikonarmband när du tränar.

## Inställningar för pulsmätning vid handleden

Håll  intryckt på urtavlan och välj **Klockinställningar > Hälsa & välmående > Puls på handleden**.

**Status:** Aktiverar pulsmätning på handleden. Standardvärdet är Automatiskt som använder pulsmätaren på handleden automatiskt om du inte parar ihop en extern pulsmätare.

**Obs!** Om du avaktiverar pulsmätning på handleden avaktiveras även pulsoximetersensorn vid handleden. Du kan läsa av pulsoximetriwidgeten manuellt.

**Sänd puls:** Sänder pulsdata till en parkopplad enhet ([Sända pulsdata](#), sidan 117).




## Sända pulsdata

Du kan sända pulsdata från klockan och visa dem på ihopparade enheter. Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.


**TIPS:** Du kan anpassa aktivitetsinställningarna så att pulsdata sänds automatiskt när du påbörjar en aktivitet (*Aktivitetsinställningar, sidan 59*). Du kan till exempel sända dina pulsdata till en Edge enhet medan du cyklar.

**Obs!** Sända pulsdata är inte tillgängligt för dykaktiviteter.

1 Välj ett alternativ:

- Håll  intryckt och välj **Klockinställningar > Hälsa & välmående > Puls på handleden > Sänd puls.**
- Håll  intryckt för att öppna kontrollmenyn och välj .


**Obs!** Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 68*).

2 Tryck på .

Klockan börjar sända pulsdata.

3 Para ihop klockan med din kompatibla enhet.

**Obs!** Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.

4 Tryck på  för att sluta sända pulsdata.

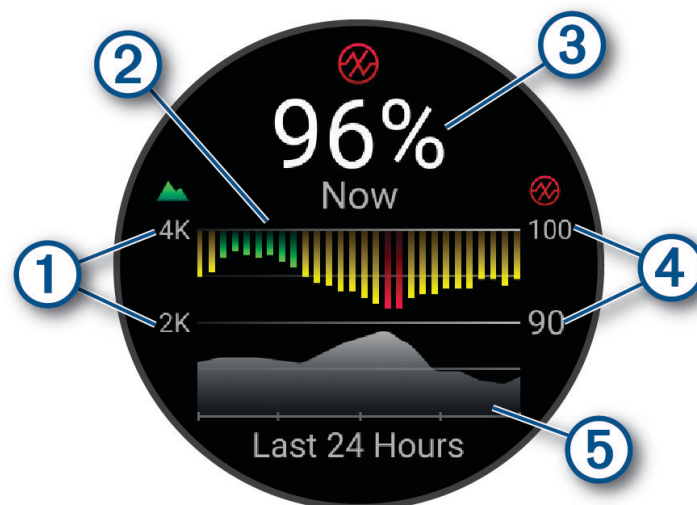
## Pulsoximeter

Klockan har en pulsoximeter vid handleden som mäter den perifera syremättnaden i blodet (SpO2). När höjden ökar kan syrenivån i blodet minska. Genom att känna till syremättnaden kan du avgöra hur kroppen aklimatiserar sig till höga höjder för alpina sporter och expeditioner.

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa den förenklade pulsoximeterwidgeten (*Läsa av pulsoximetervärden, sidan 118*). Du kan också aktivera avläsningar för hela dagen (*Ställa in pulsoximeterläget, sidan 118*). Om du tittar på den förenklade pulsoximeterwidgeten medan du står stilla analyserar klockan din syrgasmättnad och höjd. Höjdprofilen hjälper till att ange hur pulsoximetervärdena förändras i förhållande till höjden.

På klockan visas pulsoximetervärdet som ett procenttal för syremättnad och en färg i diagrammet. På ditt Garmin Connect konto kan du visa ytterligare uppgifter om pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar.

Mer information om pulsoximeterens noggrannhet hittar du på [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).





- |   |   |
|---|---|
| ① | Höjdskala.  |
| ② | Ett diagram över dina genomsnittliga värden för syremättnad under de senaste 24 timmarna. |
| ③ | Ditt senaste syremättnadsvärde.   |
| ④ | Procentskala syremättnad.   |
| ⑤ | Ett diagram över dina höjdvärden under de senaste 24 timmarna.                            |

## Läsa av pulsoximetervärden

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa den förenklade pulsoximetriwidgeten. Den förenklade widgeten visar blodets senaste syremättnad i procent, ett diagram som visar ditt medelvärde per timme för de senaste 24 timmarna och ett diagram över höjden under de senaste 24 timmarna.


**Obs!** Första gången du visar den förenklade pulsoximetriwidgeten måste klockan ta emot satellitsignaler för att fastställa din höjd. Du behöver gå ut och vänta medan klockan hämtar satelliter.

- 1 När du sitter stilla eller är inaktiv trycker du på  på urtavlan för att visa den förenklade pulsoximeterwidgeten.
- 2 Tryck på  för att visa information från den förenklade widgeten och påbörja en pulsoximeteravläsning.
- 3 Var stilla i upp till 30 sekunder.

**Obs!** Om du är för aktiv för att klockan ska kunna läsa av ett pulsoximetervärde visas ett meddelande i stället för en procentandel. Du kan kontrollera igen efter några minuters inaktivitet. Du får bäst resultat om du håller armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.

- 4 Tryck på  om du vill visa ett diagram över dina pulsoximetervärden för de senaste sju dagarna.

## Ställa in pulsoximeterläget

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Hälsa & välmående > Pulsoximeter**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill aktivera mätning medan du är inaktiv under dagen väljer du **Heldag**.  
**Obs!** Om du slår på läget **Heldag** minskar batteritiden.
  - Om du vill aktivera kontinuerlig mätningar medan du sover väljer du **När du sover**.  
**Obs!** Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO2-värden.
  - Om du vill stänga av automatisk mätning väljer du **På begäran**.

## Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

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

- Var stilla medan klockan läser av blodets syremättnad.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Håll armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.
- Använd ett silikon- eller nylonband.
- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte repar den optiska sensorn på klockans baksida.
- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

## Automatiskt mål

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

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

## Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig att om att röra på dig. Efter en timmes inaktivitet visas texten Rör dig! och en inaktivitetsstapel. Ytterligare segment visas efter var 15:e minut av inaktivitet. Enheten piper eller vibrerar också om ljudsignaler är påslagna ([Systeminställningar, sidan 138](#)).

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

## Intensiva minuter

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som Världshälsoorganisationen minst 150 minuter per vecka av aktiviteter med måttlig intensitet, till exempel rask promenad, eller 75 minuter per vecka av aktiviteter med hög intensitet, till exempel löpning.

Klockan övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet (pulsdata krävs för att mäta hög intensitet). Klockan lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

## Få intensiva minuter

Klockan fēnix beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulsdata med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar klockan måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

- Starta en schemalagd aktivitet för den mest noggranna beräkningen av intensiva minuter.
- Bär klockan hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

## Sömnspårning

Klockan mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in dina normala sovtider i appen Garmin Connect eller i klockinställningarna ([Anpassa läget för sömnfokus, sidan 114](#)). Sömnstatistiken omfattar totalt antal timmar sömn, sömnstadier, sömnrörelser och sömnresultat. Sömncoachen ger sömnbehovsrekommendationer baserat på sömn- och aktivitetshistorik, HRV-status och tupplurar ([Widgetar, sidan 70](#)). Tupplurar läggs till i din sömnstatistik och kan även påverka din återhämtning. Du kan visa detaljerad sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

**Obs!** Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm ([Kontroll, sidan 65](#)).

## Använda automatisk sönmätning

- 1 Bär klockan när du sover.
- 2 Överför dina sönmättningsdata till ditt Garmin Connect konto ([Använda Garmin Connect appen, sidan 110](#)).  
Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.  
Du kan se sömninformation från föregående natt på klockan fēnix ([Widgetar, sidan 70](#)).

## Karta




Klockan kan visa flera typer av Garmin kartdata, exempelvis topografiska konturer, närliggande intressanta platser, kartor över skidorter och golfbanor. Du kan använda Karthanterare för att hämta ytterligare kartor eller hantera kartlagring.

Om du vill köpa ytterligare kartdata och visa kompatibilitetsinformation går du till [garmin.com/maps](https://garmin.com/maps).

▲ visar din plats på kartan. När du navigerar till en destination visas rutten med en linje på kartan.






## Visa kartan


1 Välj ett alternativ för att öppna kartan:

- Tryck på  och välj **Karta** för att visa kartan utan att starta en aktivitet.
- Gå utomhus, starta en GPS-aktivitet (*Starta en aktivitet, sidan 21*) och tryck på  eller  för att bläddra till kartskärm.

2 Om det behövs väntar du medan klockan söker efter satelliter.

3 Välj ett alternativ för att panorera och zooma kartan:

- Om du vill använda pekskärmen trycker du på kartan, trycker och drar för att placera ut hårkorsen och trycker på  eller  för att zooma in eller ut.
- Om du vill använda knapparna håller du in , väljer **Panorera/zooma** och trycker på  eller  för att zooma in eller ut.






**Obs!** Du kan trycka på  för att växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger samt zoomning.


4 Håll  nedtryckt för att välja den punkt som anges av hårkorset.

## Spara eller navigera till en plats på kartan


Du kan välja valfri plats på kartan. Du kan spara platsen eller börja navigera till den.

1 Välj ett alternativ på kartan:

- Om du vill använda pekskärmen trycker du på kartan, trycker och drar för att placera ut hårkorsen och trycker på  eller  för att zooma in eller ut.
- Om du vill använda knapparna håller du in , väljer **Panorera/zooma** och trycker på  eller  för att zooma in eller ut.

**Obs!** Du kan trycka på  för att växla mellan panorering upp och ned, panorering åt vänster och höger samt zoomning.

2 Panorera och zooma kartan för att centrera platsen i hårkorset.

3 Håll  nedtryckt för att välja den punkt som anges av hårkorset.

4 Om det behövs väljer du en närliggande intressant plats.

5 Välj ett alternativ:

- Om du vill börja navigera till platsen väljer du **Kör**.
- Om du vill spara platsen väljer du **Spara plats**.
- Om du vill visa information om platsen väljer du **Granska**.



## Kartinställningar

Du kan anpassa hur kartan visas i kartappen och på datasidorna.

**Obs!** Om det behövs kan du anpassa kartinställningarna för specifika aktiviteter i stället för att använda systeminställningarna ([Aktivitetsinställningar](#), sidan 59).

Håll  intryckt på urtavlan och välj **Klockinställningar > Karta och navigering**.

**Karthanterare:** Visar de hämtade kartversionerna och gör att du kan hämta ytterligare kartor ([Hantera kartor](#), sidan 121).

**Mörkt läge:** Ställer in kartfärgerna på antingen vit eller svart bakgrund för synlighet dagtid eller nattetid. Alternativet Automatiskt ändrar kartfärgerna baserat på tiden på dagen.

**Hög kontrast:** Ställer in kartan så att den visar data med högre kontrast, för bättre synlighet i krävande miljöer.

**Orientering:** Anger kartans orientering. Med alternativet Norr upp visas norr överst på sidan. Med alternativet Spår uppåt visas den nuvarande riktningen överst på sidan.

**Lås på väg:** Låser positionsikonen, som indikerar din position på kartan, på närmaste väg.

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

**Symboler:** Ställer in sjökortssymboler i marint läge. Alternativet NOAA visar sjökortssymboler för National Oceanic and Atmospheric Administration. Alternativet Internationell visar sjökortssymboler för International Association of Lighthouse Authorities.

## Hantera kartor

1 Håll  nedtryckt på urtavlan.






2 Välj **Klockinställningar > Karta och navigering > Karthanterare**.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill hämta premiumkartor och aktivera ditt Outdoor Maps+-abonnemang för den här enheten väljer du **Outdoor Maps+** ([Hämta kartor med Outdoor Maps+](#), sidan 122).
- Om du vill hämta TopoActive kartor väljer du **TopoActive-kartor** ([Hämta TopoActive kartor](#), sidan 122).



## Hämta kartor med Outdoor Maps+

Innan du kan hämta kartor till enheten måste du ansluta till ett trådlöst nätverk (*Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 108*).

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Karta och navigering > Karthanterare > Outdoor Maps+**.
- 3 Om det behövs trycker du på  och väljer **Kontrollera abonnemang** för att aktivera ditt abonnemang på Outdoor Maps+ för den här klockan.  
**Obs!** Gå till [garmin.com/outdoormaps](https://www.garmin.com/outdoormaps) för information om hur du köper ett abonnemang.
- 4 Välj **Lägg till karta** och välj en plats.  
En förhandsgranskning av kartregionen visas.
- 5 Slutför en eller flera av följande åtgärder från kartan:
  - Dra i kartan för att se olika områden.
  - Nyp ihop eller dra isär två fingrar på pekskärmen för att zooma in och ut på kartan.
  - Välj **+** och **-** för att zooma in och ut på kartan.
- 6 Tryck på  och välj **✓**.
- 7 Välj .
- 8 Välj ett alternativ:
  - Redigera kartnamnet genom att välja **Namn**.
  - Om du vill ändra de kartlager du vill hämta väljer du **Lager**.  
**TIPS:** Du kan välja  om du vill visa information om kartlagren.
  - Om du vill ändra kartregionen väljer du **Valt område**.
- 9 Välj **✓** för att hämta kartan.  
**Obs!** För att förhindra att batteriet laddas ur köar klockan karthämtningen till senare, och hämtningen startar när du ansluter klockan till en extern strömkälla.




## Hämta TopoActive kartor

Innan du kan hämta kartor till enheten måste du ansluta till ett trådlöst nätverk (*Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 108*).

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Karta och navigering > Karthanterare > TopoActive-kartor > Lägg till karta**.
- 3 Välj en karta.
- 4 Tryck på  och välj **Hämta**.  
**Obs!** För att förhindra att batteriet laddas ur köar klockan karthämtningen till senare, och hämtningen startar när du ansluter klockan till en extern strömkälla.

## Ta bort kartor

Du kan ta bort kartor för att öka den tillgängliga enhetslagringen.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Karta och navigering > Karthanterare**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **TopoActive-kartor**, välj en karta, tryck på  och välj **Ta bort**.
  - Välj **Outdoor Maps+**, välj en karta, tryck på  och välj **Ta bort**.

## Visa och dölja kartdata




Du kan välja vilka kartdata som ska visas på kartan och spara teman för kartdata för flera aktiviteter.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Karta**.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Kartlager**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Om du vill anpassa kartdata för en aktivitetstyp väljer du **Aktivitetstema** och väljer en aktivitet. Ändringar av inställningarna för kartdata sparas i det valda aktivitetstemat.
  - Välj den installerade kartprodukt som ska visas, välj **Karttyp** och välj en kartprodukt.
  - Om du vill aktivera specifika kartfunktioner, t.ex. aktivitetslinjer eller sparade platser, väljer du kartfunktionen och väljer **Status > På**.  
**TIPS:** Du kan välja **Tillämpa på alla aktiviteter** för att tillämpa inställningen på alla aktivitetsteman.
  - Om du vill visa dina hämtade kartversioner eller hämta fler kartor väljer du **Hämta fler kartor** ([Hantera kartor, sidan 121](#))).

## Navigering





### Navigera till en destination

Du kan använda enheten för att navigera till en destination eller följa en bana.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Karta**.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Navigera**.
- 5 Välj en kategori.
- 6 Välj en destination genom att svara på uppmaningarna på skärmen.
- 7 Välj **Gå till**.
- 8 Välj den aktivitet du vill använda när du följer banan.  
Navigeringsinformation visas.
- 9 Tryck på  för att påbörja navigeringen.


## Navigera till en närliggande intressant plats

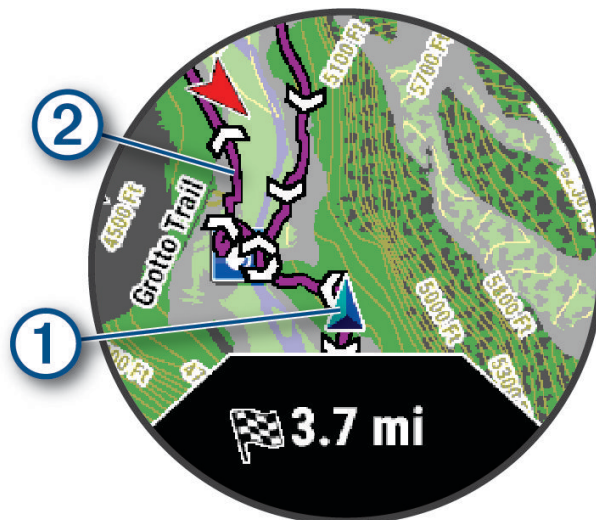
Om de kartdata som är installerade på klockan innehåller intressanta platser kan du navigera till dem.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Karta**.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Navigera > Utforska i närheten**.  
En lista över intressanta platser i närheten av din aktuella plats visas.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj en kategori och följ anvisningarna på skärmen om det krävs.
  - Tryck på  för att öppna tangentbordet och ange ett platsnamn.
- 6 Välj en intressant plats bland sökresultaten.
- 7 Välj **Gå till**.
- 8 Välj den aktivitet du vill använda när du följer banan.  
Navigeringsinformation visas.
- 9 Tryck på  för att starta navigeringen.

## Navigera till startpunkten under en aktivitet

Du kan navigera tillbaka till startpunkten för den nuvarande aktiviteten i en rak linje eller längs den väg du färdats. Den här funktionen är bara tillgänglig för aktiviteter som använder GPS.

- 1 Under aktiviteten trycker du på .
- 2 Välj **Tillbaka till start** och välj ett alternativ:
  - Om du vill navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten längs den väg du färdats väljer du **TracBack**.
  - Om du inte har en karta som stöds eller om du använder direkt ruttdragning väljer du **Rutt** för att navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten i en rak linje.
  - Om du inte använder direkt ruttdragning väljer du **Rutt** för att navigera tillbaka till startpunkten för aktiviteten med turn-by-turn-röstguidning.





Din aktuella plats ① och spåret du ska följa ② syns på kartan.



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

Du kan spara en MÖB-plats och automatiskt navigera tillbaka till den.

**TIPS:** Du kan anpassa hållningsfunktionen för knapparna för att komma åt MÖB-funktionen ([Anpassa knappgenvägarna, sidan 138](#)).

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Håll ned .
- 4 Välj **Navigera > Senaste MÖB**.  
Navigeringsinformation visas.

## Avbryta navigering



- 1 Vid navigering under en aktivitet håller du  intryckt.
- 2 Välj destination.  
Information om destinationen visas.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Avbryt navigering**.  
Navigeringen till destinationen upphör, men aktiviteten förblir aktiv.

## Spara platser

### Spara din plats



Du kan spara din aktuella plats för att navigera tillbaka till den senare i appen Sparat ([Använda appen Sparade, sidan 12](#)).

**Obs!** Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 68](#)).

- 1 Håll  intryckt.
- 2 Välj .
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

### Spara en dubbel rutnätsplats

Du kan spara din aktuella plats med hjälp av dubbla nätkoordinater för att navigera tillbaka till samma plats senare.

- 1 Anpassa en knapp- eller knappkombination för funktionen **Dubbelt rutnät** ([Anpassa knappgenvägarna, sidan 138](#)).
- 2 Håll ned knappen eller knappkombinationen som du har anpassat för att spara en plats med dubbelt rutnät.
- 3 Vänta medan klockan söker efter satelliter.
- 4 Tryck på  för att spara platsen.
- 5 Om det behövs trycker du på  för att redigera platsinformationen.

## Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect


### OBS!

Det är ditt ansvar att använda gott omdöme vid delning av platsinformation med andra. Se alltid till att du är medveten om vilken person, och att du är bekväm med den person, som du delar platsinformation med.

**Obs!** Den här funktionen är endast tillgänglig om den bankompatibla Garmin enheten är ansluten till en iPhone enhet med Bluetooth teknologi.

Du kan dela platsinformation och data från Apple® kartor till din kompatibla Garmin enhet.

1 Välj en plats från Apple Kartor.

2 Välj  > .

3 Om det behövs väljer du Garmin enheten i appen Garmin Connect.

En avisering visas i appen Garmin Connect och anger att platsen nu är tillgänglig på enheten ([Starta en GPS-aktivitet från en delad plats, sidan 126](#)).

### Starta en GPS-aktivitet från en delad plats

Du kan använda appen Garmin Connect till att dela en plats från Apple Kartor till klockan och navigera till den platsen ([Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect, sidan 126](#)).

1 När du får platsaviseringen på klockan väljer du .

Klockan visar platsinformation.

**TIPS:** Platsen sparas i appen Sparat ([Använda appen Sparade, sidan 12](#)).

2 Välj **Gå till** och välj en aktivitet.


3 Följ instruktionerna på skärmen för att gå vidare till destinationen.

### Navigera till en delad plats under en aktivitet

Den här funktionen är utformad för aktiviteter som använder GPS. Om GPS är avstängt för aktiviteten kan du visa platsen senare.

**TIPS:** Platsen sparas i appen Sparat ([Använda appen Sparade, sidan 12](#)).

Du kan ta emot delade platser på klockan under en GPS-aktivitet och navigera till dessa platser ([Dela en plats från en karta med appen Garmin Connect, sidan 126](#)).

1 Om ett meddelande om delad plats visas under en GPS-aktivitet väljer du  för att navigera till den delade platsen.

2 Följ instruktionerna på skärmen för att gå vidare till destinationen.

## Banor

### VARNING




Med den här funktionen kan användare hämta rutter som skapats av andra användare. Garmin gör inga utfästelser rörande säkerhet, riktighet, tillförlitlighet, fullständighet eller aktualitet för rutter som skapats av tredje part. All användning av eller tilltro till rutter som skapats av tredje part sker på egen risk.

Du kan skicka en bana från ditt Garmin Connect konto till enheten. När den har sparats på enheten kan du navigera längs banan på enheten.

Du kan följa en sparad bana helt enkelt för att det är en bra rutt. Du kan till exempel spara och följa en cykelvänlig rutt till jobbet.



Du kan även följa en sparad bana och försöka att uppnå eller överskrida uppsatta träningsmål. Om till exempel den ursprungliga banan slutfördes på 30 minuter, kan du tävla mot en Virtual Partner som försöker slutföra banan på under 30 minuter.



## Skapa och följ en bana i din enhet

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Karta**.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Navigera > Skapa en bana**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Tur- och retur-bana** för att skapa en tur och retur-bana utifrån en angiven sträcka och navigeringsriktning.
  - Välj **Aktiviteter** för att skapa en kurs baserat på en tidigare sparad aktivitet.
  - Välj **Sikta och kör** för att skapa en rak kurs mot ett objekt som du kan se på avstånd.
  - Välj **Koordinater** för att skapa en kurs till en plats baserad på geografiska koordinater.
  - Välj **Använd karta** för att skapa en bana genom att välja banpunkter på kartan.
- 6 Välj den aktivitet du vill använda när du följer banan.
- 7 Vid behov följer du uppmaningarna på skärmen för att ange platsinformation.
- 8 Tryck på  för att påbörja navigeringen.

### Skapa en tur och retur-bana





Enheten kan skapa en tur och retur-bana utifrån en angiven sträcka och navigeringsriktning.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Karta**.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Navigera > Skapa en bana > Tur- och retur-bana**.
- 5 Välj den aktivitet du vill använda när du följer banan.
- 6 Ange banans totala sträcka.
- 7 Välj en riktning.

Enheten skapar upp till tre banor. Du kan trycka på  för att visa banorna.
- 8 Tryck på  för att välja en bana.
- 9 Välj ett alternativ:
  - Börja navigera genom att välja **Kör**.
  - Om du vill visa banan på kartan och panorera eller zooma på kartan väljer du **Karta**.
  - Om du vill visa en lista över svängar som ingår i banan väljer du **Vägbeskrivningar**.
  - Om du vill visa höjdprofilen för banan väljer du **Höjd**.
  - Om du vill spara banan väljer du **Spara**.
  - Om du vill visa en lista över stigningar i banan väljer du **Se stigningar**.

## Navigera med Kurs mot mål

Du kan peka med enheten på ett avlägset objekt, t.ex. ett vattentorn, låsa enheten i den riktningen och sedan navigera till objektet.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Karta**.
- 3 Tryck på .
- 4 Välj **Navigera > Skapa en bana > Sikta och kör**.
- 5 Välj den aktivitet du vill använda när du följer banan.
- 6 Rikta den övre delen av klockan mot ett föremål och tryck på .  
Navigeringsinformation visas.
- 7 Tryck på  för att påbörja navigeringen.


## Skapa en bana på Garmin Connect

Innan du kan skapa en bana i appen Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), [sidan 110](#)).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering > Banor > Skapa bana**.
- 3 Välj en bantyp.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.
- 5 Välj **Klar**.  
**Obs!** Du kan skicka den här banan till enheten ([Skicka en bana till enheten](#), [sidan 128](#)).

## Skicka en bana till enheten

Du kan skicka en egen bana som du har skapat med appen Garmin Connect till enheten ([Skapa en bana på Garmin Connect](#), [sidan 128](#)).








- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Träning och planering > Banor**.
- 3 Välj en bana.
- 4 Välj .
- 5 Välj en kompatibel enhet.
- 6 Följ instruktionerna på skärmen.



## Beräkna en waypoint

Du kan skapa en ny plats genom att projicera avstånd och bäring från din aktuella plats till en ny plats.

**Obs!** Du kan behöva lägga till appen Projicera waypoint i listan över aktiviteter och appar.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Projicera waypoint**.
- 3 Välj  eller  för att ställa in kusen.
- 4 Tryck på .
- 5 Tryck på  för att välja en måttenhet.
- 6 Tryck på  för att ange avståndet.
- 7 Tryck på  för att spara.

Den projekterade waypointen sparas med ett standardnamn.

## Säkerhets- och spårningsfunktioner

### OBSERVERA

Säkerhets- och spårningsfunktioner är extrafunktioner och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontaktar inte räddningstjänsten å dina vägnar.

### OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste fēnix klockan vara ansluten till Garmin Connect appen med hjälp av Bluetooth teknologi. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

Mer information om säkerhets- och spårningsfunktioner finns på [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

**Hjälp:** Skicka ett meddelande med ditt namn, en LiveTrack-länk och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

**Händesdetektor:** När fēnix klockan registrerar en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar den ett automatiskt meddelande, en LiveTrack-länk och GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

**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 webbsida.

**Live Event Sharing:** Gör att du kan skicka meddelanden till vänner och familj under ett evenemang och ge dem uppdateringar i realtid.

**Obs!** Den här funktionen är endast tillgänglig om klockan är ansluten till en kompatibel Android telefon.

**GroupTrack:** Du kan hålla koll på dina anslutningar med LiveTrack direkt på skärmen och i realtid.

## Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner. Ett telefonnummer från dina nödsituationskontakter eller ett telefonnummer till räddningstjänsten, till exempel 112, kan användas som ditt nödsamtalsnummer.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Säkerhet och spårning > Säkerhetsfunktioner > Nödsituationskontakter > Lägg till nödsituationskontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Dina nödsituationskontakter får ett meddelande när du lägger till dem som nödsituationskontakt och kan acceptera eller avböja din begäran. Om en kontakt avböjer måste du välja en annan nödsituationskontakt.

## Lägga till kontakter

Du kan lägga till upp till 50 kontakter i appen Garmin Connect. Du kan använda kontakt-e-postadresser med funktionen LiveTrack. Du kan använda tre av kontakterna som nödkontakter ([Lägga till nödsituationskontakter](#), sidan 129).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Kontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

När du har lagt till kontakter måste du synkronisera dina data för att använda ändringarna på din fēnix enhet ([Använda Garmin Connect appen](#), sidan 110).


## Sätta på och stänga av händensedetektorn

### ⚠ OBSERVERA

Händensedetektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter. Händensedetektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Appen Garmin Connect kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

### OBS!

Innan du kan aktivera händensedetektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter](#), sidan 129). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Säkerhet och spårning > Händensedetektor**.
- 3 Välj en GPS-aktivitet.

**Obs!** Händensedetektering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

När en olycka upptäcks av fēnix klockan och telefonen är ansluten kan Garmin Connect appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter. Ett meddelande visas på din enhet och ihopparade telefon som anger att dina kontakter meddelas om 15 sekunder. Om du inte behöver hjälp kan du avbryta det automatiserade nödmeddelandet.


## Begära hjälp

### ⚠ OBSERVERA

Hjälp är en extrafunktion och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontakter inte räddningstjänsten å dina vägnar.

### OBS!

Innan du kan begära hjälp måste du ställa in nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter](#), sidan 129). Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll  intryckt.
- 2 När du känner tre vibrationer släpper du knappen för att aktivera assistansfunktionen. Nedräkningssidan visas.  
**TIPS:** Du kan välja **Avbryt** innan nedräkningen är slutförd om du vill avbryta meddelandet.


## Starta en GroupTrack session

### OBS!

Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

Innan du kan starta en GroupTrack session måste du parkoppla klockan med en kompatibel telefon ([Para ihop telefonen, sidan 105](#)).

Dessa instruktioner gäller för att starta en GroupTrack session med en fēnix klocka. Om dina kontakter har andra kompatibla modeller kan du se dem på kartan. De andra enheterna kanske inte kan visa GroupTrack cyklister på kartan.

- 1 Håll  intryckt på fēnix klockan och välj **Klockinställningar > Säkerhet och spårning > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 Välj ett alternativ:
  - Välj **Synlig för** om du vill aktivera GroupTrack sessioner för alla Garmin Connect kontakter eller endast inbjudna kontakter.
  - Välj **Visa på karta** om du vill aktivera visning av kontakter på kartskrmen.
  - Välj **Aktivitetstyper** om du vill välja vilka aktivitetstyper som visas på kartan under en GroupTrack session.
- 3 Starta en utomhusaktivitet på klockan.
- 4 Bläddra till kartan för att se dina kontakter.

### Tips för GroupTrack sessioner

Med GroupTrack funktionen kan du hålla koll på andra kontakter i din grupp med LiveTrack direkt på skärmen. Alla medlemmar i gruppen måste finnas bland dina kontakter på ditt Garmin Connect konto.

- Starta din aktivitet utomhus med GPS.
- Para ihop klockan fēnix med din smartphone med hjälp av Bluetooth teknologi.
- I appen Garmin Connect väljer du **••• > Kontakter** för att uppdatera listan över anslutningar för GroupTrack passet.
- Se till att alla dina kontakter parar ihop sina telefoner och påbörja ett LiveTrack pass i appen Garmin Connect.
- Se till att alla kontakter är inom räckhåll (40 km eller 25 miles).
- Under en GroupTrack session så bläddrar du till kartan om du vill se dina kontakter ([Lägga till en karta i en aktivitet, sidan 58](#)).

## Musik

**Obs!** Det finns tre olika alternativ för musikuppspelning för fēnix klockan.

- Tredjepartsmusikleverantörer
- Personliga ljudfiler
- Musik lagrad på din telefon

På en fēnix kan du hämta ljudfiler till din klocka från datorn eller från en tredjepartsleverantör så att du kan lyssna även när din telefon inte är i närheten. Om du vill lyssna på ljudfiler som sparats på klockan måste du ansluta Bluetooth hörlurar. Du kan också lyssna på ljudinnehåll via högtalaren på klockan.




## Ansluta till en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta musik eller andra ljudfiler till din kompatibla klocka från en tredjepartsleverantör som stöds måste du ansluta till leverantören med appen Garmin Connect.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●●.
- 2 Välj **Garmin-enheter** och välj din klocka.
- 3 Välj **Musik > Musikleverantörer**.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ansluta till en installerad leverantör väljer du en leverantör och följer instruktionerna på skärmen.
  - Om du vill ansluta till en ny leverantör väljer du **Hämta musikappar**, hittar en leverantör och följer instruktionerna på skärmen.

## Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta ljudinnehåll från en tredjepartsleverantör måste du ansluta till ett Wi-Fi nätverk ([Ansluta till ett Wi-Fi nätverk](#), sidan 108).

- 1 Håll ned  från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Håll ned .
- 3 Välj **Musikleverantörer**.
- 4 Välj en ansluten leverantör.
- 5 Välj en spellista eller annat objekt som du vill hämta till klockan.
- 6 Om det behövs trycker du på  tills du uppmanas att synkronisera med tjänsten.


**Obs!** Nedladdning av ljudfiler kan göra att batteriet laddas ur. Du kan behöva ansluta klockan till en extern strömkälla om batteriet är svagt.

## Hämta personliga ljudfiler




Innan du kan skicka personlig musik till klockan måste du installera Garmin Express appen på datorn ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)).

Du kan läsa in personliga ljudfiler, exempelvis .mp3- och .m4a-filer till en fēnix klocka från datorn. Mer information finns på [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).

- 1 Anslut klockan till datorn med den medföljande USB-kabeln.
- 2 Öppna Garmin Express appen på datorn, välj klockan och välj **Musik**.









**TIPS:** För Windows® datorer kan du välja  och bläddra till mappen med dina ljudfiler. För Apple datorer använder Garmin Express appen i ditt iTunes® bibliotek.
- 3 I listan **Min musik** eller **iTunes-bibliotek** väljer du en ljudfilskategori, exempelvis låtar eller spellistor.
- 4 Markera kryssrutorna för ljudfilerna och välj **Skicka till enhet**.
- 5 Om nödvändigt kan du välja en kategori i fēnix listan, markera kryssrutorna och välja **Ta bort från enhet** för att ta bort ljudfiler.

## Lyssna på musik


- 1 Håll ned  från valfri skärm om du vill öppna musikkontrollerna.
- 2 Om det behövs ansluter du Bluetooth hörlurarna ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 133](#)).
- 3 Håll in .
- 4 Välj **Musikleverantörer**, och välj ett alternativ:
  - Om du vill lyssna på musik som du har hämtat till klockan från datorn väljer du **Min musik** ([Hämta personliga ljudfiler, sidan 132](#)).
  - Om du vill styra musikuppspelning på din telefon väljer du **Styr från telefon**.
  - Om du vill lyssna på musik från en tredjepartsleverantör väljer du namnet på leverantören och väljer en spellista.
- 5 Välj .

## Musikuppspelningskontroller

**Obs!** Musikuppspelningskontrollerna kan se annorlunda ut beroende på vilken musikkälla som valts.


	Välj för att visa fler musikuppspelningskontroller.
	Välj för att bläddra bland ljudfiler och spellistor för den valda källan.
	Tryck här om du vill justera volymen.
	Välj för att spela och pausa aktuell ljudfil.
	Välj för att hoppa till nästa ljudfil i spellistan. Håll knappen intryckt för att snabbspola framåt genom den aktuella ljudfilen.
	Välj för att starta aktuell ljudfil igen. Välj två gånger för att hoppa till föregående ljudfil i spellistan. Håll intryckt för att snabbspola bakåt genom den aktuella ljudfilen.
	Tryck här för att ändra repetitionsläget.
	Tryck här för att ändra slumpläget.

## Ansluta Bluetooth hörlurar

- 1 Placera hörlurarna inom 2 m (6,6 fot) från klockan.
- 2 Aktivera ihoppningsläget på hörlurarna.
- 3 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 4 Välj **Klockinställningar > Musik > Hörlurar > Lägg till ny**.
- 5 Välj hörlurarna för att slutföra ihoppningsprocessen.

## Ändra ljudläge

Du kan ändra läge för musikuppspelning från stereo till mono.


- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Musik > Ljud**.
- 3 Välj ett alternativ.

# Användarprofil

Du kan uppdatera din användarprofil på klockan eller i Garmin Connect appen.

## Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelsedatum, längd, vikt, handled, pulszon, kraftzon och kritisk simhastighet (CSS). Klockan utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

## Inställningar för kön

När du först konfigurerar klockan måste du välja ett kön. De flesta konditions- och träningsalgoritmer är binära. För att få så exakta resultat som möjligt rekommenderar Garmin att du väljer det kön du föddes med. Efter den första konfigurationen kan du anpassa profilställningarna i Garmin Connect-kontot.


**Profil och sekretess:** Gör att du kan anpassa data i din offentliga profil.

**Användarinställningar:** Ställer in ditt kön. Om du väljer Inte angivet kommer de algoritmer som behöver binär inmatning att använda det kön du angav första gången du konfigurerade klockan.

## Visa din konditionsålder

Din konditionsålder ger dig en uppfattning om hur kondition står sig mot personer av samma kön. Information som din ålder, ditt kroppsmasseindex (BMI), din vilopuls och din historik över intensiv aktivitet används till att beräkna din konditionsålder på klockan. Om du har en Index™ våg används ditt kroppsfettsprocentvärde i stället för ditt kroppsmasseindex (BMI) till att beräkna din konditionsålder. Träning och livsstil kan påverka din konditionsålder.

**Obs!** Om du vill beräkna din konditionsålder så exakt som möjligt slutför du inställningen av din användarprofil ([Ställa in din användarprofil, sidan 134](#)).

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Användarprofil > Konditionsålder**.

## Om puls zoner

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

## Träningsmål

Om du känner till dina puls zoner 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 puls zoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([Beräkning av puls zon, sidan 136](#)) för att fastställa den bästa puls zonen för dina träningsmål.

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

## Ställa in dina pulszoner

Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina standardpulszoner. Du kan ange separata pulszoner för olika sportprofiler, till exempel löpning, cykling och simning. 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 klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Användarprofil > Puls och kraftzoner > Puls**.
- 3 Välj **Maxpuls** och ange din maxpuls.  
Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din maxpuls automatiskt under en aktivitet (*Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 136*).
- 4 Välj **Pulsvärde för mjölksyratröskel** och ange ditt pulsvärde för mjölksyratröskel.  
Du kan genomföra ett guidat test för att uppskatta din mjölksyratröskel (*Mjölksyratröskel, sidan 80*). Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera din mjölksyretröskel automatiskt under en aktivitet (*Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 136*).
- 5 Välj **Vilopuls > Ange egen** och ange din puls under vila.  
Du kan använda en genomsnittlig vilopuls som mäts av klockan eller så kan du ange en egen vilopuls.
- 6 Välj **Zoner > Baserat på**.
- 7 Välj ett alternativ:
  - Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
  - Välj **% maximal puls** för att se och redigera pulszonerna som procent av din maximala puls.
  - Välj **%HRR** för att visa och redigera zonerna som procent av din pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
  - Välj **Pulsvärde mjölksyratröskel i %** för att visa och redigera zonerna som procent av ditt pulsvärde för mjölksyratröskel.
- 8 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
- 9 Välj **Puls för sport** och välj en sportprofil som du vill lägga till separata pulszoner i (valfritt).
- 10 Upprepa stegen för att lägga till pulszoner för olika sporter (valfritt).

## Låta klockan ange dina pulszoner

Med standardinställningarna kan klockan upptäcka din maxpuls och ange dina pulszoner som procent av maxpulsen.


- Kontrollera att dina inställningar för användarprofilen är korrekta (*Ställa in din användarprofil, sidan 134*).
- Spring ofta med pulsmätning vid handleden eller bröstet.
- Testa några pulsträningsprogram som finns tillgängliga på ditt Garmin Connect konto.
- Visa dina pulstrender och din tid i zoner med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

## Beräkning av pulszon

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


## Ange dina kraftzoner

Kraftzonerna använder standardvärden baserat på kön, vikt och genomsnittlig förmåga och motsvarar kanske inte dina egna förmågor. Om du känner till ditt FTP-värde (Functional Threshold Power) eller TP-värde (Threshold Power), kan du ange det och låta programvaran beräkna dina kraftzoner automatiskt. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Användarprofil > Puls och kraftzoner > Kraft**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj **Baserat på**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Watt** för att se och redigera zonerna i watt.
  - Välj **% av FTP** eller **% av TP** för att se och redigera pulszonerna som procent av ditt TP-värde.
- 6 Välj **FTP** eller **Tröskeleffekt** och ange ditt värde.  
Du kan använda funktionen Automatisk identifiering till att registrera TP under en aktivitet ([Upptäcka prestandamätningar automatiskt, sidan 136](#)).
- 7 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
- 8 Om det behövs väljer du **Lägsta** och anger ett minsta kraftvärde.

## Upptäcka prestandamätningar automatiskt

Funktionen Automatisk identifiering är aktiverad som standard. Klockan kan automatiskt identifiera din maxpuls och mjölkosyratröskel under en aktivitet. När den är ihopparad med en kompatibel kraftmätare kan klockan automatiskt känna av FTP (functional threshold power) under en aktivitet.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Användarprofil > Puls och kraftzoner > Automatisk identifiering**.
- 3 Välj ett alternativ.



# Inställningar för strömhantering

Håll  intryckt på urtavlan och välj **Klockinställningar > Strömhantering**.

**Batterisparläge:** Anpassar systeminställningarna så att batteritiden förlängs i klockläge ([Anpassa batterisparfunktionen, sidan 137](#)).

**Strömlägen:** Anpassar systeminställningarna så att batteritiden förlängs under en aktivitet ([Anpassa strömlägen, sidan 138](#)).


**Batteriprocent:** Visar återstående batteritid i procent.

**Uppskat av batt.tid:** Visar återstående batteritid som ett uppskattat antal dagar eller timmar.

**Varn för svagt batt:** Varnar dig när batterinivån är låg.

## Anpassa batterisparfunktionen

Batterisparfunktionen gör att du snabbt kan justera systeminställningarna och förlänga batteritiden i klockläge. Du kan aktivera batterisparfunktionen från menyn för kontroller ([Kontroll, sidan 65](#)).



- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Strömhantering > Batterisparläge**.
- 3 Välj **Status** för att aktivera batterisparfunktionen.
- 4 Välj **Ändra** och välj ett alternativ.
  - Välj **Urtavla** för att aktivera en strömsnål urtavla som uppdateras en gång per minut.
  - Välj **Musik** för att avaktivera att lyssna på musik från klockan.
  - Välj **Telefon** för att koppla från den ihopparade telefonen.
  - Välj **Wi-Fi** för att koppla från ett Wi-Fi nätverk.
  - Välj **Puls på handleden** för att stänga av pulsmätaren på handleden.
  - Välj **Pulsoximeter** för att stänga av pulsoximetersensorn.
  - Välj **Display** om du vill stänga av skärmen när den inte används.
  - Välj **Ljusstyrka** för att minska skärmens ljusstyrka.

Klockan visar hur många timmars batteritid du har fått med varje ändrad inställning.

- 5 Välj **Varn för svagt batt** om du vill få en varning när batterinivån är låg.

## Anpassa strömläget för en aktivitet


Du kan anpassa strömlägesinställningarna för enskilda aktiviteter.

- 1 Tryck på  på urtavlan.
- 2 Välj **Aktiviteter** och välj en aktivitet.
- 3 Tryck på  och välj **Aktivitetsalternativ > Strömläge**.
- 4 Välj ett alternativ.

Klockan visar hur många timmars batteritid som är tillgänglig med det valda strömläget.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Standardläge** för att ändra aktivitetens standardströmläge.
  - Om du vill ändra när varningen för låg batterinivå visas för aktiviteten väljer du **Varn för svagt batt**.
  - Om du vill ändra när strömläget ändras automatiskt när batterinivån är låg väljer du **Aktivera tid automatiskt**.
  - Om du vill ändra strömläget automatiskt när varningen för svagt batteri visas väljer du **Aktivera läge automatiskt**.

## Anpassa strömlägen

Enheten levereras med flera förinstallerade strömlägen som gör att du snabbt kan justera systeminställningar, aktivitetsinställningar och GPS-inställningar för att förlänga batteritiden under en aktivitet. Du kan anpassa befintliga strömlägen och skapa nya anpassade strömlägen.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Strömhantering > Strömlägen**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj ett strömläge som du vill anpassa.
  - Välj **Lägg till ny** för att skapa ett anpassat strömläge.
- 4 Om det behövs anger du ett eget namn.
- 5 Välj ett alternativ för att anpassa specifika strömlägesinställningar.  
Du kan till exempel ändra GPS-inställningen eller koppla från din ihopparade telefon.  
Klockan visar hur många timmars batteritid du har fått med varje ändrad inställning.
- 6 Om det behövs väljer du **Klar** för att spara och använda det anpassade strömläget.

## Systeminställningar

Håll  intryckt och välj **Klockinställningar > System**.

**Genvägar:** Tilldelar genvägar till knappar (*Anpassa knappgenvägarna, sidan 138*).

**Stör ej:** Aktiverar stör ej-läge för att tona ned skärmen och avaktivera varningar och aviseringar.

**Kompass:** Kalibrerar den interna kompassen och anpassar inställningarna (*Kompass, sidan 138*).

**Höjdmätare och barometer:** Kalibrerar den interna barometriska höjdmätaren och anpassar inställningarna (*Höjdmätare och barometer, sidan 139*).

**Djupsensor:** Anpassar djupsensorns inställningar (*Djupsensor, sidan 140*).

**Tid:** Justerar tidsinställningarna (*Tidsinställningar, sidan 140*).

**Språk:** Ställer in språket som visas på klockan.

**Röst:** Ställer in klockröstens dialekt, rösttyp och din dialekt för röststyrning.

**Avancerat:** Öppnar de avancerade systeminställningarna för inställning av måttenheter, dataregistreringsläge och USB-läge (*Avancerade systeminställningar, sidan 141*).


**Nollställ:** Återställer användardata och inställningar (*Återställa alla standardinställningar, sidan 141*).

**Programuppdatering:** Installerar nedladdade programvaruuppdateringar, aktiverar automatiska uppdateringar och gör att du manuellt kan söka efter uppdateringar (*Produktuppdateringar, sidan 148*).

**Om:** Visar information om enhet, programvara, licens och regler (*Visa enhetsinformation, sidan 142*).

## Anpassa knappgenvägarna



Du kan anpassa hållningsfunktionen för enskilda knappar och kombinationer av knappar.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Genvägar**.
- 3 Välj en knapp eller kombination av knappar som du vill anpassa.
- 4 Välj en funktion.

## Kompass

Klockan har en kompass med tre axlar och automatisk kalibrering. Kompassens funktioner och utseende ändras beroende på din aktivitet, om GPS är aktiverat och om du navigerar till en destination. Du kan ändra kompassinställningarna manuellt (*Kompassinställningar, sidan 139*).

## Ställa in kompassriktningen

- 1 I den förenklade kompasswidgeten trycker du på .
- 2 Välj **Lås kurs**.
- 3 Rikta den övre delen av klockan mot riktningen och tryck på .  
När du avviker från kursen visar kompassen riktningen från kursen och avvikelsegraden.

## Kompassinställningar

Från urtavlan, håll in , och välj **Klockinställningar > System > Kompass**.

**Kalibrera:** Kalibrerar kompassensorn manuellt (*Manuell kalibrering av kompassen, sidan 139*).

**Display:** Ställer in kompassens riktningsvisning på bokstäver, grader eller milliradianer.

**Norreferens:** Ställer in kompassens nordliga referens (*Ställa in den nordliga referensen, sidan 139*).


**Läge:** Ställer in kompassen på att använda endast elektroniska sensordata (På), en kombination av GPS och elektroniska sensordata vid rörelse (Automatiskt) eller endast GPS-data (Av).

## Manuell kalibrering av 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 klocka 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 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Kompass > Kalibrera**.
- 3 Rör handleden i en liten åtta tills ett meddelande visas.

## Ställa in den nordliga referensen


Du kan ange vilken riktningsreferens som ska användas vid beräkning av kursinformation.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Kompass > Norreferens**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ställa in geografiskt norr som riktningsreferens väljer du **Faktisk**.
  - Om du vill ställa in magnetisk variation för din position automatiskt väljer du **Magnetisk**.
  - Om du vill ställa in rutnät norr (000°) som riktningsreferens väljer du **Rutnät**.
  - Om du vill ställa in värdet för magnetisk variation manuellt väljer du **Användare > Magnetisk variation**, matar in den magnetiska variationen och väljer **Klar**.

## Höjdmätare och barometer

Klockan har en intern höjdmätare och barometer. Klockan samlar in höjd- och tryckdata kontinuerligt, även i standbyläge. Höjdmätaren visar din ungefärliga höjd baserat på tryckförändringar. Barometern visar omgivningens tryckdata baserat på den konstanta höjd där höjdmätaren kalibrerades senast (*Inställningar av höjdmätare och barometer, sidan 140*).

## Inställningar av höjdmätare och barometer

Håll  intryckt på urtavlan, välj **Klockinställningar > System** och välj sedan **Höjdmätare** eller **Barometer**.

**Kalibrera:** Kalibrerar höjdmätaren och barometersensorn manuellt.

**Autokalibrering:** Självkalibrerar sensorn varje gång du använder satellitsystem.

**Sensöräge:** Ställer in läget för sensorn. Alternativet Automatiskt använder både höjdmätare och barometer enligt dina rörelser. Du kan använda alternativet Endast höjdmätare när din aktivitet innebär förändrad höjd över havet eller alternativet Endast barometer när aktiviteten inte innebär några förändringar av höjd över havet.


**Höjd:** Anger måttenheterna för höjd.

**Tryck:** Ställer in måttenheterna för tryck.

**Barometerplott:** Ställer in den tidslängd som ska visas på grafen för den förenklade barometerwidgeten.

### Kalibrera den barometriska höjdmätaren

Din klocka kalibrerades på fabriken och klockan använder automatisk kalibrering vid GPS-startpunkten som standard. Du kan kalibrera höjdmätaren manuellt om du känner till korrekt höjd.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > System**.
- 3 Välj **Höjdmätare** eller **Barometer**.
- 4 Välj **Kalibrera**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Välj **Ange manuellt** om du vill ange aktuell höjd manuellt.
  - Om du vill kalibrera automatiskt från den digitala höjdmodellen väljer du **Använd DEM**.
  - Om du vill kalibrera automatiskt från GPS-platsen väljer du **Använd GPS**.

## Djupsensor

Klockan har en djupsensor för dykning. När du går ned under ett dyk känner djupsensorn av tryckökningen och klockan startar en dykaktivitet.


### Inställningar för djupsensor

Från urtavlan, håll  intryckt och välj **Klockinställningar > System > Djupsensor**.

**Autodyk:** Startar automatiskt en dykaktivitet baserat på din senaste dyktyp när du påbörjar nedstigningen.

**Snooze:** Pausar tillfälligt funktionen Autodyk.

## Tidsinställningar

Håll  intryckt från urtavlan och välj **Klockinställningar > System > Tid**.

**Tidsformat:** Ställer in om klockan ska visa tiden i 12-timmarsformat, 24-timmarsformat eller militärt format.

**Datumformat:** Ställer in visningsordningen för dag, månad och år för datum.


**Ställ in tid:** Ställer in tidszonen för klockan. Alternativet Automatiskt ställer in tidszonen automatiskt baserat på din GPS-position.

**Tid:** Ställer in tiden om alternativet Ställ in tid är inställt på Manuell.

**Tidssynkronisering:** Synkroniserar tiden om du byter tidszon och uppdaterar tiden vid övergång till sommartid ([Synkronisera tiden, sidan 141](#)).

## Synkronisera tiden

Varje gång du slår på klockan och söker efter satelliter eller öppnar appen Garmin Connect på din parkopplade telefon hittar klockan automatiskt din tidszon och det aktuella klockslaget. Du kan också synkronisera tiden manuellt om du byter tidszon och i samband med uppdateringar för sommartid.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Tid > Tidssynkronisering**.
- 3 Vänta medan klockan ansluter till den parkopplade telefonen eller söker efter satelliter (*Söka satellitsignaler, sidan 151*).

**TIPS:** Du kan trycka på  för att växla källa.

## Avancerade systeminställningar

Från urtavlan, håll  intryckt och välj **Klockinställningar > System > Avancerat**.


**Format:** Ställer in allmänna formatinställningar, till exempel måttenheter, tempo och fart som visas under aktiviteter, när veckan börjar samt geografiska positionsformat och datumalternativ (*Ändra måttenheterna, sidan 141*).

**Dataregistrering:** Ställer in hur klockan registrerar aktivitetsdata. Med inspelningsalternativet Smart (standard) kan du spela in aktiviteter under längre tid. Inspekningsalternativet Varje sekund ger mer detaljerade aktivitetsinspelningar, men spelar eventuellt inte in hela aktiviteter som håller på under längre perioder.

**USB-läge:** Anger att klockan ska använda MTP (Media Transfer Protocol) eller Garmin läge när den är ansluten till en dator.

## Ändra måttenheterna


Du kan anpassa måttenheter för avstånd, tempo och hastighet, höjd med mera.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Avancerat > Format > Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

## Återställa alla standardinställningar


Innan du återställer alla standardinställningar bör du synkronisera klockan med Garmin Connect appen för att överföra dina aktivitetsdata.

Du kan återställa alla inställningar i klockan till fabriksinställningarna.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Nollställ**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Återställ alla klockinställningarna till fabriksinställningar och spara all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Återställ standardinställningar**.
  - Om du vill ta bort alla aktiviteter från historiken väljer du **Ta bort alla aktiviteter?**
  - Om du vill nollställa alla sammanlagda sträckor och tider väljer du **Nollställa totaler**.
  - Om du vill ta bort vävnadsbelastningsdata för apparatdykning väljer du **Återställ dykdatorn**.  
**Obs!** Du ska endast återställa vävnadsbelastningen om du inte tänker använda enheten igen i framtiden. Detta kan vara användbart för dyksportbutiker som hyr ut enheter.
  - Återställ alla klockans inställningar till fabriksinställningar och ta bort all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Ta bort data och återställ inställningar**.  
**Obs!** Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från klockan. Om du har musik som lagrats på klockan raderas detta alternativ din lagrade musik.


## Visa enhetsinformation

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

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Om**.

## Se information om regler och efterlevnad för E-label

Enhetsens etikett ges elektroniskt. E-label kan ge information om regler, exempelvis identifieringsnummer från FCC eller lokala efterlevnadsmärkningar samt tillämplig produkt- och licensinformation.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 På inställningsmenyn väljer du **System**.
- 3 Välj **Om**.

# Enhetsinformation

## Om AMOLED-skärmen

**Obs!** AMOLED-skärmen finns endast på fēnix 8 AMOLED modeller.

Klockinställningarna är som standard optimerade för batteritid och prestanda ([Tips för att maximera batteritiden, sidan 149](#)).

Kvardröjande bild eller "bildpunktsinbränning" är normalt för AMOLED-enheter. För att förlänga skärmens livslängd bör du undvika att visa statiska bilder med hög ljusstyrka under långa tidsperioder. För att minimera inbränning stängs fēnix skärmen av efter den valda tidsgränsen ([Inställningar för skärm och ljusstyrka, sidan 99](#)). Du kan vrida handleden mot kroppen, trycka på pekskärmen eller trycka på en knapp för att väcka klockan.

## Ladda klockan

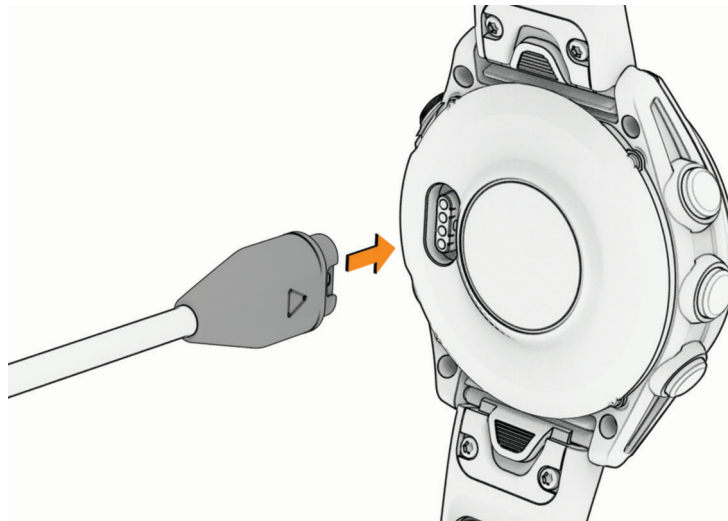
### ⚠ VARNING

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

### OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna (*Skötsel av enheten, sidan 146*).

- 1 Anslut kabeln (änden med ▲) till laddningsuttaget på klockan.



- 2 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-C® datorport eller nätadapter (Minst 15 W uteffekt). Aktuell batteriladdningsnivå visas på klockan.
- 3 Gå vid behov till [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.
- 4 Koppla bort klockan när batteriet är laddat till 100 %.

## Solenergiladdning

**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig på alla modeller.

Tack vare klockans solenergiladdning laddas den under användning.

### Tips för solenergiladdning

Följ de här tipsen för att maximera klockans batteritid.

- När du bär klockan ska du undvika att täcka urtavlan med ärmen.
- Regelbundet utomhusbruk i soliga förhållanden kan förlänga batteriets livslängd.

**Obs!** Klockan skyddar sig själv mot överhettning och slutar ladda automatiskt om den interna temperaturen överskrider temperaturgränsen för solenergiladdning (*Specifikationer, sidan 144*).

**Obs!** Klockan laddas inte med solenergi när den är ansluten till en extern strömkälla eller när batteriet är fulladdat.

## Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Vattenklassning	10 ATM <sup>1</sup> 4 ATM-dykning (EN 13319) <sup>2</sup>
Dekompressionsmodell	Bühlmann ZHL-16C
Drifts- och förvarings-temperaturområde	Från -20 till 45 °C (från -4 till 113 °F)
Drifttemperaturområde under vattnet	Från 0 till 40 °C (från 32 till 104 °F)
Laddningstemperaturområde för USB	Från 0 till 45 °C (från 32 till 113 °F)
Laddningstemperaturområde för solenergi	Från -20 till 80 °C (-4 till 176 °F)
Trådlösa frekvenser och överföringseffekt (EU)	fēnix 8 AMOLED - 43 mm: 2,4 GHz vid 11,40 dBm maximalt; fēnix 8 AMOLED - 47 mm: 2,4 GHz vid 13,60 dBm maximalt; fēnix 8 Solar - 47 mm: 2,4 GHz vid 10,75 dBm maximalt; fēnix 8 AMOLED - 51 mm: 2,4 GHz vid 13,70 dBm maximalt; fēnix 8 Solar - 51 mm: 2,4 GHz vid 10,25 dBm maximalt 13,56 MHz vid -30 dBm maximalt
EU SAR-värden	fēnix 8 AMOLED - 43 mm: <0,10 W/kg bröst, 0,14 W/kg extremitet, <0,10 W/kg huvud; fēnix 8 AMOLED - 47 mm: 0,22 W/kg bröst, 0,10 W/kg extremitet, 0,11 W/kg huvud; fēnix 8 Solar - 47 mm: 0,29 W/kg bröst, 0,26 W/kg extremitet, 0,15 W/kg huvud; fēnix 8 AMOLED - 51 mm: 0,31 W/kg bröst, 0,14 W/kg extremitet, <0,10 W/kg huvud; fēnix 8 Solar - 51 mm: 0,27 W/kg bröst, 0,16 W/kg extremitet, 0,22 W/kg huvud
Djupsensor	Noggrann från 0 till 40 m (0 till 131 fot) i enlighet med EN 13319 Upplösning (m): 0,1 m till 45 m Upplösning (fot): 1 fot
Inspektionsintervall	Kontrollera att delarna inte är skadade före varje användning. Byt ut delar vid behov. <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 100 m. Mer information finns på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> Utformad för att uppfylla CSN EN 13319.

<sup>3</sup> Förutom normalt slitage påverkas inte prestanda av åldring.



## Batteriinformation

Den faktiska batteritiden beror på vilka funktioner som är aktiverade på klockan, till exempel pulsmätning vid handleden, smartphoneaviseringar, GPS, inre sensorer och anslutna sensorer.

### fenix 8 AMOLED-serien

Läge	Batteritid för fenix 8 AMOLED - 43 mm	Batteritid för fenix 8 AMOLED - 47 mm	Batteritid för fenix 8 AMOLED - 51 mm
Smartwatch-läge	Upp till 10 dagar med Rörelse Upp till 4 dagar med Visas alltid	Upp till 16 dagar med Rörelse Upp till 7 dagar med Visas alltid	Upp till 29 dagar med Rörelse Upp till 13 dagar med Visas alltid
Batterisparläge	Upp till 15 dagar med Rörelse Gäller inte med Visas alltid	Upp till 23 dagar med Rörelse Gäller inte med Visas alltid	Upp till 41 dagar med Rörelse Gäller inte med Visas alltid
Endast GPS-läge	Upp till 28 timmar med Rörelse Upp till 22 timmar med Visas alltid	Upp till 47 timmar med Rörelse Upp till 37 timmar med Visas alltid	Upp till 84 timmar med Rörelse Upp till 65 timmar med Visas alltid
Läge med alla satellitsystem	Upp till 23 timmar med Rörelse Upp till 18 timmar med Visas alltid	Upp till 38 timmar med Rörelse Upp till 30 timmar med Visas alltid	Upp till 68 timmar med Rörelse Upp till 54 timmar med Visas alltid
Läge med alla satellitsystem plus flera band	Upp till 21 timmar med Rörelse <sup>4</sup> Upp till 16 timmar med Visas alltid <sup>4</sup>	Upp till 35 timmar med Rörelse <sup>4</sup> Upp till 28 timmar med Visas alltid <sup>4</sup>	Upp till 62 timmar med Rörelse <sup>4</sup> Upp till 49 timmar med Visas alltid <sup>4</sup>
Läge med alla satellitsystem och musik	Upp till 6 timmar med Rörelse Upp till 6 timmar med Visas alltid	Upp till 10 timmar med Rörelse Upp till 10 timmar med Visas alltid	Upp till 18 timmar med Rörelse Upp till 18 timmar med Visas alltid
Maxbatteri GPS-läge	Upp till 49 timmar med Rörelse Gäller inte med Visas alltid	Upp till 81 timmar med Rörelse Gäller inte med Visas alltid	Upp till 145 timmar med Rörelse Gäller inte med Visas alltid
GPS-läge för expedition	Upp till 10 dagar med Rörelse Gäller inte med Visas alltid	Upp till 17 dagar med Rörelse Gäller inte med Visas alltid	Upp till 31 dagar med Rörelse Gäller inte med Visas alltid

<sup>4</sup>Förutsatt typisk användning med SatIQ teknologi

## fēnix 8 Solar-serien

Läge	Batteritid för fēnix 8 Solar - 47 mm	Batteritid för fēnix 8 Solar - 51 mm
Smartwatch-läge	Upp till 21 dagar vid normal användning Upp till 28 dagar med solenergi <sup>5</sup>	Upp till 30 dagar vid normal användning Upp till 48 dagar med solenergi <sup>5</sup>
Batterisparläge	Upp till 34 dagar vid normal användning Upp till 58 dagar med solenergi <sup>5</sup>	Upp till 48 dagar vid normal användning Upp till 107 dagar med solenergi <sup>5</sup>
Endast GPS-läge	Upp till 67 timmars normal användning Upp till 92 timmar med solenergi <sup>6</sup>	Upp till 95 timmars normal användning Upp till 149 timmar med solenergi <sup>6</sup>
Läge med alla satellit-system	Upp till 48 timmars normal användning Upp till 49 timmar med solenergi <sup>6</sup>	Upp till 68 timmars normal användning Upp till 92 timmar med solenergi <sup>6</sup>
Läge med alla satellit-system plus flera band	Upp till 37 timmars normal användning Upp till 43 timmar med solenergi <sup>7</sup>	Upp till 52 timmars normal användning Upp till 65 timmar med solenergi <sup>7</sup>
Läge med alla satellit-system och musik	Upp till 13 timmars normal användning	Upp till 18 timmars normal användning
Maxbatteri GPS-läge	Upp till 132 timmars normal användning Upp till 283 timmar med solenergi <sup>6</sup>	Upp till 186 timmars normal användning Upp till 653 timmar med solenergi <sup>6</sup>
GPS-läge för expedition	Upp till 34 dagar vid normal användning Upp till 58 dagar med solenergi <sup>5</sup>	Upp till 50 dagar vid normal användning Upp till 118 dagar med solenergi <sup>5</sup>

## Skötsel av enheten

### OBSERVERA

Ta inte bort den yttre skyddsdelens på klockans högra sida mellan de två knapparna. Det kan skada klockans barometer och orsaka försämrade barometerprestanda och/eller negativt påverka andra mätningar, t.ex. lufttryck och dykfunktioner, vilket kan leda till egendomsskador eller personskador.

### OBS!

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

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

Utsätt inte mikrofonen eller högtalarkontakterna för solkräm eller andra kemikalier. Om du gör det kan det täppa till eller påverka mikrofonen eller högtalaren negativt, vilket försämrar prestanda.

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.

Tvätta inte enheten under högt tryck. Vattenstrålar eller luft kan skada djupsensorn eller barometern.

Se till att läderbandet är rent och torrt. Undvik att simma eller duscha med läderarmbandet. Om läderbandet utsätts för vatten eller svett kan det skadas eller missfärgas. Använd silikonband som ett alternativ.

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

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

Använd inte enheten om den är skadad eller förvaras i temperaturer utanför det angivna temperaturområdet för lagring.

<sup>5</sup> Vid användning hela dagen med 3 timmar per dag utomhus i förhållanden med 50 000 lux

<sup>6</sup> Förutsätter användning i förhållanden med 50 000 lux

<sup>7</sup> Förutsätter användning i förhållanden med 50 000 lux och normal användning med SatIQ teknologi

## Rengöra klockan

### ⚠ OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation.

### 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.

**TIPS:** Mer information finns på [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

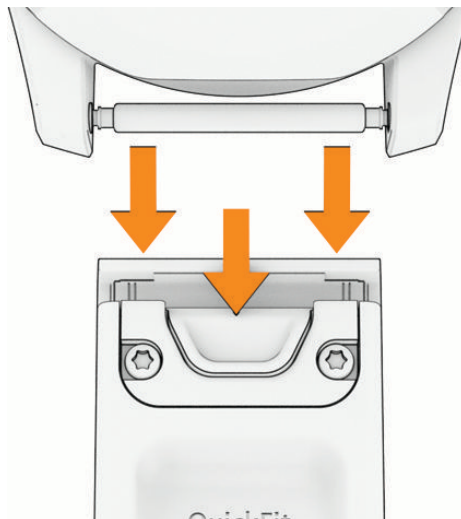
- 1 Skölj med vatten eller använd en fuktig, luddfri duk.
- 2 Låt klockan torka helt.

## Rengöra läderbanden

- 1 Torka av läderbanden med en torr trasa.
- 2 Använd läderbehandlingsmedel för att rengöra läderbanden.

## Byta ut QuickFit<sup>®</sup> armbandet

- 1 Skjut spärren på QuickFit armbandet åt sidan och ta bort armbandet från klockan.



- 2 Passa in det nya armbandet på klockan.
- 3 Tryck armbandet på plats.  
**Obs!** Se till att bandet sitter säkert. Spärren ska stängas över stiftet på klockan.
- 4 Upprepa steg 1 till 3 för att byta det andra bandet.

## Justera ett klockarmband av metall

Om din klocka har ett armband av metall bör du ta med dig klockan till en juvelerare eller annan yrkesperson för att justera längden på metallarmbandet.

# Felsökning

## Produktuppdateringar

Enheten söker automatiskt efter uppdateringar när den är ansluten till Bluetooth eller Wi-Fi. Du kan söka efter uppdateringar manuellt från systeminställningarna (*Systeminställningar, sidan 138*). Installera Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) på datorn. Installera appen Garmin Connect på telefonen.

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

- Programvaruuppdateringar
- Kartuppdateringar
- Banuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

## Mer information





Du hittar mer information om produkten på Garmin webbplatsen.

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Gå till [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.
- Om du vill visa information om funktionsnoggrannhet går du till [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

Det här är inte en medicinsk enhet.

## Enheten är på fel språk

Du kan ändra klockans språk om du har råkat välja fel språk.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj .
- 3 Välj .
- 4 Bläddra till den sjunde posten i listan och tryck på .
- 5 Välj språk.

## Tips för att maximera batteritiden

Om du vill förlänga batteritiden kan du prova de här tipsen.

- Ändra strömläget under en aktivitet (*Anpassa strömläget för en aktivitet, sidan 137*).
- Aktivera batterisparfunktionen från menyn för kontroller (*Kontroll, sidan 65*).
- Minska tidsgränsen för skärmen (*Inställningar för skärm och ljusstyrka, sidan 99*).
- Sluta använda skärmtidsgränsalternativet **Visas alltid** och välja kortare skärmtidsgräns (*Inställningar för skärm och ljusstyrka, sidan 99*).
- **Obs!** Den här funktionen är endast tillgänglig på fēnix 8 AMOLED-modeller.
- Minska skärmens ljusstyrka (*Inställningar för skärm och ljusstyrka, sidan 99*).
- Använd satellitläget UltraTrac för din aktivitet (*Satellitinställningar, sidan 64*).
- Stäng av Bluetooth teknologi när du inte använder anslutna funktioner (*Kontroll, sidan 65*).
- När du pausar din aktivitet för en längre tid kan du använda alternativet **Återuppta senare** (*Stoppa en aktivitet, sidan 22*).
- Använd en urtavla som inte uppdateras varje sekund.  
Använd till exempel en urtavla utan sekundvisare (*Anpassa urtavlan, sidan 4*).
- Begränsa telefonaviseringarna som klockan visar (*Hantera aviseringar, sidan 107*).
- Avbryt sändning av pulsdata till ihopparade enheter (*Sända pulsdata, sidan 117*).
- Stäng av pulsmätning vid handleden (*Inställningar för pulsmätning vid handleden, sidan 116*).
- **Obs!** Pulsmätning vid handleden används för att beräkna antalet minuter med hög intensitet och kalorier som förbränts.
- Stäng av manuella pulsoximetriavläsningar (*Ställa in pulsoximeterläget, sidan 118*).

## Starta om klockan

Om klockan slutar svara kan du prova följande steg för att starta om den.

- Håll  intryckt tills klockan stängs av och håll  intryckt för att slå på klockan.
- Anslut klockan till en USB-C laddningsport i minst 30 sekunder, koppla ur kabeln och anslut kabeln igen.

## Är min telefon kompatibel med min klocka?


fēnix klockan är kompatibel med telefoner som använder Bluetooth teknologi.

Information om kompatibilitet med Bluetooth finns på [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble).

Information om kompatibilitet med röstfunktioner finns på [garmin.com/voicefunctionality](https://garmin.com/voicefunctionality).


## Telefonen ansluter inte till klockan

Om telefonen inte ansluter till klockan kan du prova följande tips.

- Stäng av telefonen och klockan och sätt sedan på dem igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din telefon.
- Uppdatera Garmin Connect appen till den senaste versionen.
- Ta bort klockan från Garmin Connect appen och Bluetooth inställningarna på telefonen för att testa ihoppningsprocessen på nytt.
- Om du har köpt en ny telefon ska du ta bort klockan från Garmin Connect appen på den telefon som du inte längre tänker använda.
- Placera telefonen inom 10 m (33 fot) från klockan.
- På din smartphone öppnar du appen Garmin Connect, väljer **••• > Garmin-enheter > Lägg till enhet** för att starta ihoppningsläget.
- På urtavlan håller du  nedtryckt och väljer **Klockinställningar > Anslutningar > Telefon > Para ihop telefon**.

## Kan jag använda min Bluetooth sensor med min klocka?

Klockan är kompatibel med vissa Bluetooth sensorer. Första gången du ansluter en sensor till Garmin klockan måste du para ihop klockan och sensorn. När de har parats ihop ansluter klockan till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > Anslutningar > Sensorer och tillbehör > Lägg till ny**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Sök efter alla**.
  - Välj sensortyp.Du kan anpassa de valfria datafälten ([Anpassa datasisidorna, sidan 57](#)).

## Hörlurarna ansluter inte till klockan

Om Bluetooth hörlurarna tidigare varit anslutna till din telefon kan de ansluta till telefonen automatiskt istället för att ansluta till klockan. Du kan pröva följande åtgärder.

- Stäng av Bluetooth teknologin på telefonen.  
Se telefonens användarhandbok för information.
- Gå 10 m (33 fot) bort från din telefon medan du ansluter hörlurarna till klockan.
- Para ihop hörlurarna med klockan ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 133](#)).

## Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån


När du använder en fēnix klocka ansluten till Bluetooth hörlurar är signalen starkast när det finns en direkt siktlinje mellan klockan och antennen på hörlurarna.

- Om signalen passerar genom kroppen kan du uppleva en signalförlust eller så kan hörlurarna kopplas ifrån.
- Om du bär fēnix klockan på vänster handled ska du se till att hörlurarnas Bluetooth antenn sitter på vänster öra.
- Eftersom hörlurarna varierar beroende på modell kan du prova att bära klockan på den andra handleden.
- Om du använder klockarmband i metall eller läder kan du byta till ett klockarmband i silikon för att förbättra signalstyrkan.

## Högtalaren eller mikrofonen är tyst efter exponering för vatten

När du har simmat, badat eller utsatt klockan för vatten kan kvarvarande vatten i högtalar- och mikrofonportarna göra att klockan tillfälligt blir tystare än vanligt. Vattnet skadar inte klockan, men det kan ta upp till 24 timmar innan vattnet avdunstar. Följ instruktionerna för skötsel av enheten när du rengör klockan efter exponering för vatten ([Skötsel av enheten, sidan 146](#)).


## Hur kan jag ångra ett tryck på varvknappen?

Under en aktivitet kan du råka trycka på varvknappen. I de flesta fall visas  på skärmen och du har några sekunder på dig att ta bort det senaste varvet eller sportbytet. Funktionen för att ångra varv är tillgänglig för aktiviteter med stöd för manuella varv, manuellt sportbyte och automatiskt sportbyte. Funktionen för att ångra varv är inte tillgänglig för aktiviteter som utlöser automatiska varv, löprundor, vila eller pauser, t.ex. gymaktiviteter, simning i bassäng och träningspass.

## Dykning




### Återställa vävnadsbelastning

Du kan återställa nuvarande vävnadsbelastning som sparats på klockan. Du ska endast återställa vävnadsbelastningen om du inte tänker använda klockan igen i framtiden. Detta kan vara användbart för dyksportbutiker som hyr ut klockor.

- 1 Håll  nedtryckt på urtavlan.
- 2 Välj **Klockinställningar > System > Nollställ > Återställ dykdatorn.**

### Återställa yttrycket

Enheten fastställer automatiskt yttrycket med den barometriska höjdmätaren. Stora tryckförändringar, t.ex. under en flygning, kan göra att klockan automatiskt startar en dykaktivitet. Om klockan felaktigt startar en dykaktivitet kan du återställa yttrycket genom att ansluta klockan till en dator. Om du inte har tillgång till en dator kan du återställa yttrycket manuellt.

- 1 Håll ned  tills klockan stängs av.
- 2 Håll ned  för att sätta på klockan.
- 3 När produktlogotypen visas håller du ned  tills du uppmanas att återställa yttrycket.

### Söka satellitsignaler

Det kan vara så att enheten behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler. Tid och datum ställs in automatiskt utifrån GPS-positionen.

**TIPS:** Mer information om GPS finns på [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

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

### Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin konto:
  - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express applikationen.
  - Anslut klockan med Garmin Connect appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade telefon.
  - Anslut klockan till ditt Garmin konto med hjälp av ett trådlöst Wi-Fi nätverk.
- När du är ansluten till ditt Garmin konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.
- Ta med klockan utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
- Stå stilla i några minuter.

### Pulsen på klockan är inte korrekt

Mer information om pulssensorn finns på [garmin.com/hearttrate](http://garmin.com/hearttrate).

### Aktivitetstemperaturen är inte korrekt

Kroppstemperaturen påverkar temperaturvärdet hos den inbyggda temperatursensorn. För att få ett så korrekt temperaturvärde som möjligt bör du ta av klockan från handleden och vänta 20 till 30 minuter.

Du kan också använda en extern tempe temperatursensor (tillval) för att visa exakta omgivningstemperaturvärden när du har klockan på dig.

## Avsluta demoläge

I demoläget visas en förhandsvisning av funktionerna på klockan.

- 1 Tryck på  åtta gånger.
- 2 Välj .

## Aktivitetsspårning

Mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning hittar du på [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

- Bär klockan på din icke-dominanta handled.
  - Bär klockan i fickan när du skjuter en barnvagn eller gräsklippare framför dig.
  - Bär klockan i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.
- Obs!** Klockan kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du diskar, viker tvätt eller klappar händer, som steg.

### Stegräkningen på klockan stämmer inte med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto

Stegräkningen på ditt Garmin Connect konto uppdateras när du synkroniserar klockan.

- 1 Välj ett alternativ:
  - Synkronisera stegräkningen med Garmin Express programmet (*Använda Garmin Connect på din dator, sidan 111*).
  - Synkronisera stegräkningen med Garmin Connect appen (*Använda Garmin Connect appen, sidan 110*).

- 2 Vänta medan dina data synkroniseras.

Det kan ta flera minuter att synkronisera.

**Obs!** Du kan inte synkronisera dina data eller uppdatera stegräkningen genom att uppdatera Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet.

### Antal trappor verkar inte vara korrekt

Klockan använder en intern barometer för att mäta höjdförändringar när du går i trappor. Ett våningsplan är lika med 3 m (10 fot).

- Undvik att hålla i räcken eller att hoppa över steg när du går i trappor.
- Täcka över klockan med ärmen eller jackan i blåsiga miljöer eftersom starka vindbyar kan orsaka felaktiga mätningar.



# Bilagor

## Datafält

**Obs!** Alla datafält är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper. Vissa datafält kräver ANT+ eller Bluetooth tillbehör för att visa data. Vissa datafält visas i fler än en kategori på klockan.

**TIPS:** Du kan även anpassa datafälten via klockinställningarna i Garmin Connect appen.

### Kadensfält

Namn	Beskrivning
Medelkadens	Cykling. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.
Medelkadens	Löpning. Den genomsnittliga kadensen för den aktuella aktiviteten.
Cykelkadens	Cykling. Antal varv på vevarmen. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att de här data skall visas.
Kadens	Löpning. Steg per minut (höger och vänster).
Varvkadens	Cykling. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.
Varvkadens	Löpning. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.
Senaste varvets kadens	Cykling. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.
Senaste varvets kadens	Löpning. Medelkadensen för det senast slutförda varvet.

### Diagram

Namn	Beskrivning
Barometerdiagram	Ett diagram som visar barometertryck över tid.
Höjddiagram	Ett diagram som visar höjd över tid.
Pulstabel	Ett diagram som visar din puls under hela aktiviteten.
Tempodiagram	Ett diagram som visar ditt tempo under hela aktiviteten.
Kraftdiagram	Ett diagram som visar din kraft under hela aktiviteten.
Hastighetsdiagram	Ett diagram som visar din hastighet under hela aktiviteten.

### Kompassfält

Namn	Beskrivning
Kompass kurs	Riktningen du rör dig i enligt kompassen.
GPS Kurs	Riktningen du rör dig i enligt GPS-enheten.
Kurs	Den riktning som du rör dig i.

### Avståndsfält

Namn	Beskrivning
Distans	Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.
Intervalldistans	Tillryggalagd sträcka för aktuell intervall.
Varvdistans	Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.
Senaste varvdistans	Tillryggalagd sträcka för senast slutförda varv.
Nautisk distans	Den tillryggalagda sträckan i nautiska meter eller nautiska fot.

### Dykningsfält

Namn	Beskrivning
Uppstigningstakt	Aktuell stigningstakt mot ytan.
CNS	Din aktuella syrgasförgiftning i det centrala nervsystemet i procent.
PO2 aktuell gas	Partialtrycket för syrgas (PO2) i spädningsgasen under dyk med helsluten rebreather (CCR).
Dyknummer	Antalet dyk du har slutfört.
Senaste dykdjup	Maxdjupet som uppnåddes under det senaste dyket.
Senaste dyktid	Den tid du tillbringade under ytan under det senaste dyket.
Maximalt djup	Det största nedstigningsdjupet under dyket.
OTU	Dina aktuella syrgasförgiftningsenheter.
Yttid	Den tid som förflutit sedan du kom upp till ytan från ett dyk.
Tid till ytan	Den tid som krävs för att säkert stiga upp till ytan.

## Avståndsfält

Namn	Beskrivning
Medelstigning	Den lodräta medelsträckan för stigningen sedan den senaste återställningen.
Medelslutning	Den lodräta medelsträckan för höjdminskningen sedan den senaste återställningen.
Höjd	Höjden över eller under havsnivå för din aktuella plats.
Glidförhållande	Förhållandet mellan tillryggalagd horisontell sträcka och ändring i vertikal sträcka.
GPS-höjd	Höjden på aktuell plats enligt GPS-enheten.
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 %.
Stigning under varvet	Den vertikala sträckan för stigningen för det aktuella varvet.
Slutning under varvet	Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det aktuella varvet.
Stigning under senaste varvet	Den vertikala sträckan för stigningen för det senast slutförda varvet.
Slutning under senaste varvet	Den vertikala sträckan för höjdminskningen för det senast slutförda varvet.
Max. stigningshastighet	Den maximala stigningshastigheten i fot per minut eller meter per minut sedan den senaste återställningen.
Max. Slutningshastighet	Den maximala höjdminskningshastigheten i meter per minut eller fot per minut sedan den senaste återställningen.
Maximal höjd	Den högsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.
Minsta höjd	Den lägsta höjd som nåtts sedan den senaste återställningen.
Totalt uppför	Den totala stigningssträckan sedan den senaste återställningen.
Totalt nedför	Den totala höjdminskningen sedan den senaste återställningen.

## Våningsfält

Namn	Beskrivning
Antal trappor	Det totala antalet trappor uppför under dagen.
Trappor nedför	Totalt antal trappor nedför under dagen.
Trappor per minut	Antalet trappor uppför per minut.

## Växlar

Namn	Beskrivning
Di2-batteri	Återstående batteriladdning för en Di2-sensor.
Fram	Cykelns framväxel från en växellägesensor.
Växelbatteri	Batteristatus för växellägesensor.
Växelkombination	Aktuell växelkombination från en växellägesensor.
Växlar	Cykelns fram- och bakväxlar från en växellägesensor.
Utväxlingsförhållande	Antalet kuggar på cykelns fram- och bakväxlar, enligt en växellägesensor.
Bak	Cykelns bakväxel från en växellägesensor.

## Översikt

Namn	Beskrivning
Förenklad widget	Löpning. En färgmätare som visar ditt aktuella kadensintervall.
KOMPASSMÄTARE	Riktningen du rör dig i enligt kompassen.
Mätare för balans för MKT	En färgmätare som visar den vänstra/högra balansen för markkontakttiden när du springer.
Mätare för markkontakttid	En färgmätare som visar den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer, mätt i millisekunder.
Pulsmätare	En färgmätare som visar din aktuella pulszon.
Pulszonsförhållande	En färgmätare som visar förhållandet mellan tider spenderade i varje pulszon.
PacePro-mätare	Löpning. Ditt aktuella tempo för mellantiden och ditt måltempo.
KRAFTMÄTARE	En färgmätare som visar din aktuella kraftzon.
Staminamätare (distans)	En mätare som visar din aktuella återstående uthållighets distans.
Staminamätare (tid)	En mätare som visar din aktuella återstående uthållighets tid.
Mätare för totalt uppför/nedför	Den totala höjdhöjningen och höjdminskningen under aktivitetens gång eller sedan den senaste vilan.
Mätare för träningseffekt	Den aktuella aktivitetens effekt på din aerobiska och anaeroba konditionsnivå.
Mätare för vertikal rörelse	En färgmätare som visar mängden studs när du springer.
Mätare Vertikalt Stegförhållande	En färgmätare som visar kvoten för vertikal rörelse i förhållande till steglängden.

## Pulsfält

Namn	Beskrivning
% av pulsreserv	Procentandelen av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
Aerobisk träningseffekt	Den aktuella aktivitetens effekt på din aeroba konditionsnivå.
Anaerobisk träningseffekt	Den aktuella aktivitetens effekt på din anaeroba konditionsnivå.
Med. %HRR	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för den aktuella aktiviteten.
Medelpuls	Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.
Medelpuls i procent av maxpuls	Medelprocentandelen av maxpulsen för den aktuella aktiviteten.
Puls	Dina hjärtslag per minut (bpm). Enheten måste ha pulsmätning vid handleden eller vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.
Puls %Max.	Procentandelen av maxpuls.
Pulszon	Det aktuella intervallet för pulsen (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil och maximala puls (220 minus din ålder).
Med% pulsreserv int.	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.
Med% maxpuls int.	Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.
Medelpuls för intervall	Den genomsnittliga pulsen för det aktuella simintervallet.
Max% av pulsres. int.	Den maximala procentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella simintervallet.
Max% av maxpuls int.	Den maximala procentandelen av maxpulsen för det aktuella simintervallet.
Maxpuls för intervall	Den maximala pulsen för det aktuella simintervallet.
Varv %HRR	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det aktuella varvet.
Varvpuls	Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.
Varvpuls %Max.	Medelprocentandelen av maxpulsen för det aktuella varvet.
Senaste varv %HRR	Medelprocentandelen av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för det senast slutförda varvet.
Puls för senaste varv	Den genomsnittliga pulsen för det senast slutförda varvet.
Varvpuls %Max.	Medelprocentandelen av maxpulsen för det senast slutförda varvet.
Tid i zon	Förfluten tid i varje pulszone.

## Längdfält

Namn	Beskrivning
Intervalllängder	Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.
Längder	Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

## Navigeringsfält

Namn	Beskrivning
Bäring	Riktning från din aktuella plats till en destination. Dessa data visas bara under navigering.
Bana	Riktningen från startplatsen till en destination. Kursen kan visas som en planerad eller bestämd rutt. Dessa data visas bara under navigering.
Destinationsplats	Positionen för slutdestinationen.
Destinationswaypoint	Den sista punkten på en rutt till destinationen. Dessa data visas bara under navigering.
Återstående distans	Återstående distans till slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.
Avstånd till nästa	Återstående avstånd till nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
Uppskattad total distans	Det beräknade avståndet från start till slutdestination. Dessa data visas bara under navigering.
ETA	Det beräknade klockslaget då du når slutdestinationen (justerat till destinationens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.
ETA nästa	Det beräknade klockslaget då du når nästa waypoint på rutten (justerat till waypointens lokala tid). Dessa data visas bara under navigering.
ETE	Den beräknade tiden tills du når slutmålet. Dessa data visas bara under navigering.
Glidförhållande till destination	Det glidförhållande som krävs för höjdminskning från din aktuella position till destinationens höjd. Dessa data visas bara under navigering.
Latitud/longitud	Den aktuella positionen i latitud och longitud oberoende av den valda inställningen för positionsformat.
Plats	Den aktuella positionen med hjälp av den valda inställningen för positionsformat.
Nästa förgrening	Avståndet till nästa förgrening på en led baserat på NextFork™ kartan med vägledning.
Nästa waypoint	Nästa punkt på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
Ur kurs	Avståndet till vänster eller höger som du avvikit från den ursprungliga resvägen. Dessa data visas bara under navigering.
Tid till nästa	Den beräknade tiden som återstår tills du når nästa waypoint på rutten. Dessa data visas bara under navigering.
Faktisk fart mot destination	Hastigheten med vilken du närmar dig en destination längs en rutt. Dessa data visas bara under navigering.
Vertikalt avstånd till destination	Höjdskillnaden mellan den aktuella platsen och slutdestinationen. Dessa data visas bara under navigering.
Vertikal fart till målet	Stigningens eller höjdminskningens hastighet i förhållande till en förutbestämd höjd. Dessa data visas bara under navigering.

## Övriga fält

Namn	Beskrivning
Aktiva kalorier	Kalorier som har förbränts under aktiviteten.
Omgivande lufttryck	Okalibrerat omgivande tryck.
Barometertryck	Det aktuella kalibrerade omgivande trycket.
Batteritid	Antal timmar som återstår innan batteriet är urladdat.
Batterinivå	Återstående batteriladdning.
eBike-batteri	Återstående batteriladdning för en elcykel.
eBike-räckvidd	Den beräknade återstående sträckan som elcykel kan ge hjälp.
Flöde	Mått på hur konsekvent du bibehåller fart och jämnhet genom svängar i den aktuella aktiviteten.
GPS	Styrkan på GPS-satellitens signalen.
Intensitet	Mått på svårighetsgraden för den aktuella aktiviteten baserat på höjd, lutning och snabba riktningssändringar.
Intervaller	Antalet intervaller som slutförts för den aktuella aktiviteten.
Varvflöde	Den totala flödespoängen för det aktuella varvet.
Varvintensitet	Den totala intensitetspoängen för det aktuella varvet.
Varv	Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.
Repetitioner senaste rundan	Antalet repetitioner under den senaste rundan i aktiviteten.
Belastning	Träningsbelastningen för den aktuella aktiviteten. Träningsbelastningen är ett mått på hur stor efterförbränningen (EPOC) är, vilket är en indikation på träningspassets påfrestning.
Prestationsförhållande	Prestationsförhållandepoängen är en realtidsbedömning av din förmåga att prestera.
Repetitioner	Antalet repetitioner i träningssetet under en gymaktivitet.
Andningshastighet	Din andningshastighet i andetag per minut (andetag/minut).
Varv	Antalet övningsgrupper som utförs i en aktivitet, t.ex. hopprep.
Steg	Totalt antal steg under den aktuella aktiviteten.
Stress	Din aktuella stressnivå.
Soluppgång	Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.
Solnedgång	Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.
Aktuell tid	Tid på dagen baserat på din aktuella plats och tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).
Summa kalorier	Totalt antal kalorier som förbränts för dagen.

## Tempofält

Namn	Beskrivning
Tempo för 500 m	Det aktuella roddtempot per 500 meter.
Medeltempo för 500 m	Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för den aktuella aktiviteten.
Medeltempo	Medeltempot för den aktuella aktiviteten.
Lutningsanpassat tempo	Medeltempot anpassat till underlagets lutning.
Intervalltempo	Medeltempot för den aktuella intervallen.
Varvtempo 500m	Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det aktuella varvet.
Varvtempo	Medeltempot för det aktuella varvet.
Senaste varvtempo 500m	Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det senaste varvet.
Sen. varvtempo	Medeltempot för det senast slutförda varvet.
Tempo för senaste längd	Medeltempot för din senaste slutförda bassänglängd.
Tempo	Aktuellt tempo.

## PacePro-fält

Namn	Beskrivning
Nästa delavstånd	Löpning. Den totala distansen för nästa mellantid.
Nästa delade måltempo	Löpning. Måltempot för nästa mellantid.
Delad distans	Löpning. Det totala avståndet för den aktuella mellantiden.
Återstående delavstånd	Löpning. Den återstående distansen för den aktuella mellantiden.
Delat tempo	Löpning. Tempot för den aktuella mellantiden.
Delat måltempo	Löpning. Måltempot för den aktuella mellantiden.



**Krafftält**

Namn	Beskrivning
% FTP	Den aktuella uteffekten som procentandel av FTP (functional threshold power).
3 sek medelbalans	Rörligt medeltal per 3 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
3 sek-kraft	Uteffektens rörliga medeltal per 3 sekunder.
3 s kraft till vikt	Den genomsnittliga kraften under 3 sekunder mätt i watt per kilogram för den aktuella aktiviteten.
10 sek medelbalans	Rörligt medeltal per 10 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
10 sek-kraft	Uteffektens rörliga medeltal per 10 sekunder.
10 s kraft till vikt	Den genomsnittliga kraften under 10 sekunder mätt i watt per kilogram för den aktuella aktiviteten.
30 sek medelbalans	Rörligt medeltal per 30 sekunder för vänster/höger kraftbalans.
30 sek-kraft	Uteffektens rörliga medeltal per 30 sekunder.
30 s kraft till vikt	Den genomsnittliga kraften under 30 sekunder mätt i watt per kilogram för den aktuella aktiviteten.
Med. balans	Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för den aktuella aktiviteten.
Med. kraftfas vänster	Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.
Medelkraft	Den genomsnittliga uteffekten för den aktuella aktiviteten.
Med. kraftfas höger	Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.
Medeltoppkraftfas vänster	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för den aktuella aktiviteten.
Med. PCO	Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för den aktuella aktiviteten.
Medelkraft till vikt	Den genomsnittliga kraften i watt per kilogram för den aktuella aktiviteten.
Med. toppkraftfas höger	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för den aktuella aktiviteten.
Balans	Den aktuella kraftbalansen vänster/höger.
Intensity Factor	Intensity Factor™ för den aktuella aktiviteten.
Varvbalans	Den genomsnittliga kraftbalansen vänster/höger för det aktuella varvet.
Toppkraftfas vänster – varv	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.
Kraftfas vänster – varv	Genomsnittlig kraftfasvinkel för vänster ben för det aktuella varvet.
Max. kraft - Varv	Den högsta uteffekten för det aktuella varvet.
NP - Varv	Medel Normalized Power™ för det aktuella varvet.
PCO varv	Genomsnittligt förhållande till pedalcentrum för det aktuella varvet.
Varvkraft	Den genomsnittliga uteffekten för det aktuella varvet.
Kraft till vikt varv	Den genomsnittliga kraften mätt i watt per kilogram för den aktuella längden.
Toppkraftfas höger – varv	Genomsnittlig toppkraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.
Kraftfas höger – varv	Genomsnittlig kraftfasvinkel för höger ben för det aktuella varvet.

Namn	Beskrivning
Maximal kraft för senaste varv	Den maximala uteffekten för det senast slutförda varvet.
NP för senaste varv	Medel Normalized Power för det senast slutförda varvet.
Kraft för senaste varv	Den genomsnittliga uteffekten för det senast slutförda varvet.
Toppkraftfas vänster	Den aktuella toppkraftfasvinkeln för vänster ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.
Kraftfas vänster	Den aktuella kraftfasvinkeln för vänster ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.
Max. Kraft	Den högsta uteffekten för den aktuella aktiviteten.
NP	Normalized Power för den aktuella aktiviteten.
Pedaljämnhet	En mätning av hur jämnt cyklisten utövar kraft på pedalerna under varje pedalrörelse.
PCO	Förhållande till pedalcentrum. Förhållande till pedalcentrum är den del av pedalen där du utövar kraft.
Kraft	Den aktuella uteffekten i watt. Vid skidåkning måste din enhet vara ansluten till en kompatibel pulsmätare.
Kraft till vikt	Aktuell kraft mätt i watt per kilogram.
Kraftzon	Det aktuella intervallet för uteffekt baserat på FTP eller egna inställningar.
Toppkraftfas höger	Den aktuella toppkraftfasvinkeln för höger ben. Toppkraftfas är det vinkelintervall där toppdelen av körkraften genereras.
Kraftfas höger	Den aktuella kraftfasvinkeln för höger ben. Kraftfas är den del av pedalrörelsen där positiv kraft genereras.
Tid i zon	Förfluten tid i varje kraftzon.
Tid sittande	Den tid du sitter ner när du trampar för den aktuella aktiviteten.
Tid sittande, varv	Den tid du sitter ner när du trampar för det aktuella varvet.
Tid stående	Den tid du står upp när du trampar för den aktuella aktiviteten.
Tid stående, varv	Den tid du står upp när du trampar för det aktuella varvet.
TSS	Training Stress Score™ för den aktuella aktiviteten.
Rundtrampseffektivitet	Mått på hur effektivt cyklisten trampar.
Energi	Det ackumulerade utförda arbetet (uteffekt) i kilojoule.

#### Vilofält

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

## Löpdynamik

Namn	Beskrivning
Medel MKT Balans	Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för den aktuella sessionen.
Medeltid för markkontakt	Medeltiden för markkontakt under den pågående aktiviteten.
Medelsteglängd	Genomsnittlig steglängd för den aktuella sessionen.
Medelvärde för vertikal rörelse	Medelvärdet för vertikal rörelse för den pågående aktiviteten.
Medel Vertikalt Stegförhållande	Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för den aktuella sessionen.
Markkontakttid, v/h-bal.	Vänster/höger balans för markkontakttid när du springer.
Markkontakttid	Den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer, mätt i millisekunder. Markkontakttid beräknas inte när du går.
Markkontakttid balans - Varv	Den genomsnittliga balansen för markkontakttiden för det aktuella varvet.
Markkontakttid för varv	Medeltiden för markkontakt för det aktuella varvet.
Medelsteglängd för aktuellt varv	Genomsnittlig steglängd för det aktuella varvet.
Vertikal rörelse för varv	Medelvärdet för vertikal rörelse för det aktuella varvet.
Vertikalt Stegförhållande Varv	Genomsnittligt förhållande mellan vertikal rörelse och steglängd för det aktuella varvet.
Steglängd	Längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa, mätt i meter.
Vertikal rörelse	Mängden studs under löpningen. Din överkroppss vertikala rörelse, mätt i centimeter för varje steg.
Vertikalt Stegförhållande	Förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd.

**Fartfält**

Namn	Beskrivning
Medelfart	Medelfarten i rörelse för den aktuella aktiviteten.
Total medelfart	Medelhastigheten för den aktuella aktiviteten, vilket innefattar farten både i rörelse och vid stillastående.
Medelfart	Medelfarten för den aktuella aktiviteten.
GEN F Ö G	Den genomsnittliga färdhastigheten för aktuell aktivitet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Varvfart	Medelfarten för det aktuella varvet.
Senaste varv fart	Medelfarten för det senast slutförda varvet.
MAXFART ÖVER GRUND	Den maximala färdhastigheten för aktuell aktivitet, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Maxfart	Toppfarten för den aktuella aktiviteten.
Fart	Aktuell fart för resan.
SOG	Den faktiska färdhastigheten, oavsett utlagd kurs och tillfälliga avvikelser från den.
Vertikal fart	Stigningens eller höjdminskningens hastighet över tiden.

**Staminafält**

Namn	Beskrivning
Stamina	Aktuell återstående uthållighet.
Återstående distans	Den aktuella återstående uthållighetens distans på aktuell ansträngningsnivå.
Uthållighetspotential	Potentiell återstående uthållighet.
Återstående tid	Den aktuella återstående uthållighetens tid på aktuell ansträngningsnivå.

**Simtagsfält**

<b>Namn</b>	<b>Beskrivning</b>
Medeldistans per tag	Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.
Medeldistans per tag	Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.
Medelpaddel-/årtagstempo	Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under den aktuella aktiviteten.
Medelsimtag per längd	Antal simtag i snitt per bassänglängd under den aktuella aktiviteten.
Distans per paddel-/årtag	Paddlingssport. Den tillryggalagda sträckan per tag.
Simtagsintervall/Längd	Antal simtag i snitt per bassänglängd under det aktuella intervallet.
Intervallsimtagstyp	Aktuell tagtyp för intervallet.
Varvdistans per tag	Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.
Varvdistans per tag	Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det aktuella varvet.
Simtagstempo Varv	Simning. Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.
Paddel-/årtagstempo, längd	Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella varvet.
Simtag Varv	Simning. Totalt antal tag för det aktuella varvet.
Paddel-/årtag, längd	Paddlingssport. Totalt antal tag för det aktuella varvet.
Distans/tag senaste varvet	Simning. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.
Distans/tag senaste varvet	Paddlingssport. Tillryggalagd medelsträcka per tag under det senast slutförda varvet.
Simtagstempo senaste längd	Simning. Antal tag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda varvet.
Tagtempo s lgd	Paddlingssport. Antal tag i snitt per minut (spm) under det senast slutförda varvet.
Senaste längd, simtag	Simning. Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.
Paddel-/årtag, senaste längd	Paddlingssport. Totalt antal tag för det senast slutförda varvet.
Simtag för senaste längd	Totalt antal simtag för den senast slutförda bassänglängden.
Typ av simtag för senaste längd	Simtagstyp som användes under den senast slutförda bassänglängden.
Simtagstempo	Simning. Antalet tag per minut (spm).
Årtagstempo	Paddlingssport. Antalet tag per minut (spm).
Simtag	Simning. Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.
Årtag	Paddlingssport. Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.

## Swolf-fält

Namn	Beskrivning
Medel Swolf	Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden ( <i>Simterminologi, sidan 39</i> ). För simning i öppet vatten används 25 meter för att beräkna dina swolf-poäng.
Intervall-Swolf	Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella intervallet.
Swolf för aktuellt varv	Genomsnittlig swolf-poäng för det aktuella varvet.
Swolf för senaste varvet	Swolf-poäng för det senast slutförda varvet.
Swolf för senaste längd	Swolf-poäng för den senast slutförda bassänglängden.

## Temperaturfält

Namn	Beskrivning
Maxtemp senaste dygnet	Den högsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.
Lägsta temp senaste dygnet	Den lägsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.
Medeltemp	Medeltemperaturen under aktiviteten.
Max. temp	Maxtemperaturen under aktiviteten.
Min. temp	Minimitemperaturen under aktiviteten.
Temperatur	Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn. Du kan para ihop en tempe sensor med enheten för att tillhandahålla en konstant källa till exakta temperaturdata.

## Tidursfält

Namn	Beskrivning
Genomsnittlig varvtid	Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.
Medeltid övning	Medeltiden för övning för den aktuella aktiviteten.
Medelpositionstid	Medeltiden för positionen för den aktuella aktiviteten.
Total tid	Den totala inspelade tiden. Om du, t.ex. startar aktivitetstimern och löper i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar timern igen och löper i 20 minuter, är den förflutna tiden 35 minuter.
Beräknad sluttid	Den beräknade sluttiden för den aktuella aktiviteten.
Intervalltid	Stopptiden för det aktuella intervallet.
Varvtid	Stopptiden för det aktuella varvet.
Senaste varvtid	Stopptiden för det senast slutförda varvet.
Tid senaste övning	Stopptiden för den senast slutförda övningen.
Sista positionens tid	Stopptiden för den senast slutförda positionen.
Dags att röra på sig	Stopptiden för den aktuella övningen.
Färdtid	Den totala färdtiden för den aktuella aktiviteten.
Multisporttid	Den totala tiden för alla sporterna i en flersportsaktivitet, inklusive övergångar.
Totalt före/efter	Den totala tiden före eller efter måltempot eller målhastigheten.
Positionstid	Stopptiden för den aktuella positionen.
Ställ in timer	Tid som tillbringats i det aktuella träningssetet under en styrketräningsaktivitet.
Stopptid	Den totala stopptiden för den aktuella aktiviteten.
Simtid	Simtiden för den aktuella aktiviteten, exklusive vilotid.
Timer	Den aktuella tiden för aktivitetstimern.

## Träningsfält






Namn	Beskrivning
Rep. kvar	De återstående repetitionerna under ett träningspass.
Varaktighet steg	Den tid eller distans som återstår för steget i träningspasset.
Aktuellt tempo för träningssteg	Det aktuella tempot under steget i träningspasset.
Aktuell fart för träningssteg	Den aktuella hastigheten under steget i träningspasset.
Förfluten tid för träningssteg	Den tid som återstår för det aktuella steget i träningspasset.

## Färgmätare och löpdynamikdata

Löpdynamikskärmarna visar en färgmätare för den primära måttenheten. Du kan visa kadens, vertikal rörelse, markkontakttid, balans för markkontakttid eller kvot vertikal rörelse/steglängd som primär måttenhet. Färgmätaren visar dina löpdynamikdata i förhållande till andra löpare. Färgzonerna baseras på percentiler.






Garmin har undersökt många löpare på alla olika nivåer. Värdena i de röda eller orange zonerna är typiska för mindre erfarna eller långsammare löpare. Värdena i den gröna, blå eller lila zonerna är typiska för mer erfarna eller snabbare löpare. Mer erfarna löpare har en benägenhet att uppvisa kortare markkontakttider, lägre vertikal rörelse, lägre kvot vertikal rörelse/steglängd och högre kadens än mindre erfarna löpare. Men längre löpare har vanligtvis något långsammare kadenser, längre steg och något högre vertikal rörelse. Kvot vertikal rörelse/steglängd är din vertikala rörelse dividerat med steglängd. Den är inte korrelerad med höjd.

Gå till [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics) för mer information om löpdynamik. Om du vill ha fler teorier och tolkningar av löpdynamikdata du kan söka i ansedda tryckta publikationer och på webbplatser om löpning.

Färgzon	Percentil i zon	Kadensintervall	Intervall för markkontakttid
 Lila	>95	>183 spm	<218 ms
 Blå	70–95	174–183 spm	218–248 ms
 Grön	30–69	164–173 spm	249–277 ms
 Orange	5–29	153–163 spm	278–308 ms
 Röd	<5	<153 spm	>308 ms

## Balans för markkontakttid – data

Balans för markkontakttid mäter din löpsymmetri och visas som procentandel av din totala markkontakttid. Om till exempel 51,3 % med en pil som pekar åt vänster visas, anger detta att löparen förbrukar mer tid på marken med vänster fot. Om dataskärmen visar båda siffrorna, till exempel 48–52, är 48 % den vänstra foten och 52 % den högra foten.

Färgzon	 Röd	 Orange	 Grön	 Orange	 Röd
Symmetri	Dåligt	Ganska bra	Bra	Ganska bra	Dåligt
Procent av andra löpare	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Balans för markkontakttid	>52,2 % V	50,8–52,2 % V	50,7 % V–50,7 % H	50,8–52,2 % H	>52,2 % H






Vid utvecklingen och testningen av löpdynamiken hittade Garmin teamet samband mellan skador och större obalanser hos vissa löpare. Många löpares balans för markkontakttid avviker mer från 50–50-förhållandet när de springer i uppförs- och nedförsbackar. De flesta löptränare är överens om att en symmetrisk löpstil är bra. Elitlöpare tenderar att ta snabba och balanserade steg.

Du kan titta på mätaren eller datafältet under löpningen eller visa sammanfattningen på ditt Garmin Connect konto efteråt. I likhet med andra löpdynamikdata är balans för markkontakttid ett kvantitativt mått som lär dig mer om din löpstil.



## Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd

Dataintervallen för vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd skiljer sig något beroende på sensorn och om den är placerad på bröstet (tillbehör i HRM-Fit eller HRM-Pro serien) eller i midjan (tillbehöret Running Dynamics Pod).

Färgzon	Percentil i zon	Intervall för vertikal rörelse vid bröstet	Intervall för vertikal rörelse i midjan	Kvot vertikal rörelse/steglängd vid bröstet	Kvot vertikal rörelse/steglängd i midjan
 Lila	>95	<6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
 Blå	70–95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5-8,3 %
 Grön	30–69	8,2–9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4-10,0 %
 Orange	5–29	9,8–11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1-11,9 %
 Röd	<5	>11,5 cm	> 13,0 cm	>10,1 %	> 11,9 %

## Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

De här tabellerna innehåller standardiserade klassificeringar för VO2 Max-värden efter ålder och kön.

Män	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Överlägset	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Utmärkt	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ganska bra	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dåligt	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Kvinnor	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Överlägset	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Utmärkt	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ganska bra	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dåligt	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Data återgivna med tillstånd från The Cooper Institute. Mer information finns på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP-klassning

Dessa tabeller innehåller klassificeringar för FTP-uppskattningar (Functional Threshold Power) baserat på kön.

Män	Watt per kilogram (W/kg)
Överlägset	5,05 eller högre
Utmärkt	Från 3,93 till 5,04
Bra	Från 2,79 till 3,92
Ganska bra	Från 2,23 till 2,78
Otränad	Mindre än 2,23

Kvinnor	Watt per kilogram (W/kg)
Överlägset	4,30 eller högre
Utmärkt	Från 3,33 till 4,29
Bra	Från 2,36 till 3,32
Ganska bra	Från 1,90 till 2,35
Otränad	Mindre än 1,90

FTP-klassningar baseras på forskning av Hunter Allen och Andrew Coggan, fil. dr, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Värdering av uthållighetspoäng

De här tabellerna innehåller klassificeringar för beräknade uthållighetspoäng efter ålder och kön.

Män	Motionär	Mellannivå	Tränad	Vältränad	Expert	Överlägset	Elit
18–20	Mindre än 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 och högre
21–39	Mindre än 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 och högre
40–44	Mindre än 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 och högre
45–49	Mindre än 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 och högre
50–54	Mindre än 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 och högre
55–59	Mindre än 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 och högre
60–64	Mindre än 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 och högre
65–69	Mindre än 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 och högre
70–74	Mindre än 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 och högre
75–80	Mindre än 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 och högre
80 och äldre	Mindre än 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 och högre

Kvinnor	Motionär	Mellannivå	Tränad	Vältränad	Expert	Överlägset	Elit
18–20	Mindre än 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 och högre
21–39	Mindre än 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 och högre
40–44	Mindre än 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 och högre
45–49	Mindre än 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 och högre
50–54	Mindre än 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 och högre
55–59	Mindre än 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5099	6000–6399	6400 och högre
60–64	Mindre än 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 och högre
65–69	Mindre än 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 och högre
70–74	Mindre än 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 och högre
75–80	Mindre än 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 och högre
80 och äldre	Mindre än 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 och högre

De här beräkningarna tillhandahålls och stöds av Firstbeat Analytics.

## Hjulstorlek och omkrets

Fartsensorn identifierar automatiskt hjulstorleken. Vid behov kan du manuellt ange hjulets omkrets i fartsensorns inställningar.

Däckstorleken är utmärkt på båda sidorna av däcket. Du kan mäta hjulens omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.



