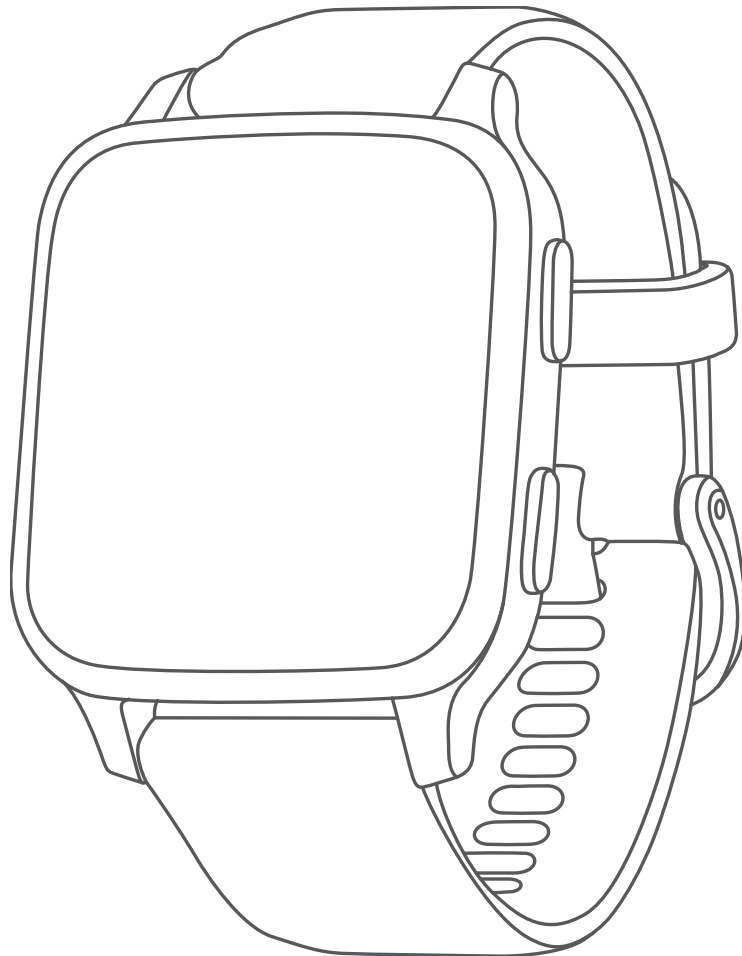


GARMIN®



**VENU® SQ**

---

**Användarhandbok**

© 2020 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, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® och Venu® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ och Varia™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Apple®, iPhone® och iTunes® är varumärken som tillhör Apple Inc. och är registrerade i USA och andra länder. Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc., och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. The Cooper Institute® och eventuella relaterade varumärken tillhör The Cooper Institute. Avancerad hjärtslagsanalys från Firstbeat. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och används på licens från Apple Inc. Wi-Fi® är ett registrerat varumärke som tillhör Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

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

M/N: AA3958, A03958

# Innehållsförteckning

<b>Introduktion</b> .....	<b>1</b>
Översikt över enheten.....	1
Pekskärmsstips.....	1
Låsa och låsa upp pekskärmen.....	1
Använda menyn för kontroller.....	1
Ikoner.....	1
Ställa in klockan.....	1
<b>Smarta funktioner</b> .....	<b>1</b>
Para ihop din smartphone.....	1
Anslutna funktioner.....	2
Telefonaviseringar.....	2
Aktivera aviseringar för Bluetooth.....	2
Visa aviseringar.....	2
Svara på ett sms.....	2
Ta emot ett inkommande telefonsamtal.....	2
Hantera aviseringar.....	2
Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen.....	2
Använda stör ej-läge.....	3
Söka efter din telefon.....	3
Connect IQ funktioner.....	3
Hämta Connect IQ funktioner.....	3
Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn.....	3
Wi-Fi anslutna funktioner.....	3
Ansluta till ett Wi-Fi nätverk.....	3
<b>Musik</b> .....	<b>3</b>
Ansluta till en tredjepartsleverantör.....	3
Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör.....	3
Ansluta från en tredjepartsleverantör.....	4
Hämta personliga ljudfiler.....	4
Ansluta Bluetooth hörlurar.....	4
Lyssna på musik.....	4
Musikuppspelningskontroller.....	4
<b>Garmin Pay</b> .....	<b>4</b>
Konfigurera din Garmin Pay plånbok.....	4
Betala för ett köp med hjälp av klockan.....	4
Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken.....	4
Hantera Garmin Pay kort.....	5
Ändra din Garmin Pay kod.....	5
<b>Säkerhets- och spåringsfunktioner</b> .....	<b>5</b>
Lägga till nödsituationskontakter.....	5
Lägga till kontakter.....	5
Sätta på och stänga av händelsedetektorn.....	5
Begära hjälp.....	5
<b>Pulsfunktioner</b> .....	<b>6</b>
Pulsmätning vid handleden.....	6
Bära enheten.....	6
Tips för oregelbundna pulsdata.....	6
Visa puls-widgeten.....	6
Ställa in en varning för onormal puls.....	6
Sända puls till Garmin enheter.....	6
Stänga av pulsmätaren vid handleden.....	6
Om puls zoner.....	6
Ställa in dina puls zoner.....	6
Beräkning av puls zon.....	7
Om VO2-maxberäkningar.....	7
Få ditt förväntade VO2-maxvärde.....	7
Pulsoximeter.....	7
Läsa av pulsoximetervärden.....	7
Ändra läge för pulsoximetrimätning.....	7
Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....	7
<b>Aktivitetsspårning</b> .....	<b>7</b>
Automatiskt mål.....	8
Använda inaktivitetsvarning.....	8
Sömnspårning.....	8
Intensiva minuter.....	8
Få intensiva minuter.....	8
Garmin Move IQ™.....	8
Inställningar för aktivitetsspårning.....	8
Stänga av aktivitetsspårning.....	8
<b>Widgets</b> .....	<b>8</b>
Visa widgetar.....	9
Anpassa widgetslingan.....	9
Om Min dag.....	9
Widget för hälsostatistik.....	9
Pulsvariabilitet och stressnivå.....	9
Använda stressnivåwidgeten.....	9
Body Battery.....	9
Visa Body Battery widgeten.....	9
Tips för bättre Body Battery data.....	10
Menscykelspårning.....	10
Vätskekontroll.....	10
Använda widgeten för spårning av vätskeintag.....	10
<b>Appar och aktiviteter</b> .....	<b>10</b>
Starta en aktivitet.....	10
Tips för att spela in aktiviteter.....	10
Stoppa en aktivitet.....	10
Lägga till en egen aktivitet.....	10
Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet.....	11
Inomhusaktiviteter.....	11
Registrera en styrketräningsaktivitet.....	11
Kalibrera löpbandsdistansen.....	11
Utomhusaktiviteter.....	11
Ut och springa.....	11
Ta en cykeltur.....	11
Ta en simtur i bassäng.....	12
Ange bassänglängden.....	12
Simterminologi.....	12
Golf.....	12
Hämta golfbanor.....	12
Spela golf.....	12
Hålinformation.....	12
Ändra flaggplats.....	12
Visa riktningen till flaggan.....	12
Visa layup- och doglegavstånd.....	12
Visa hinder.....	12
Registrera score.....	13
Ställa in scoringmetod.....	13
Spåra golfstatistik.....	13
Registrering av golfstatistik.....	13
Visa din slaghistorik.....	13
Visa en sammanfattning av rundan.....	13
Avsluta en runda.....	13
Garmin Golf App.....	13
<b>Träning</b> .....	<b>13</b>
Ställa in din användarprofil.....	13
Träningsmål.....	13
Workouts (pass).....	14
Påbörja ett träningspass.....	14
Använda Garmin Connect träningsprogram.....	14
Anpassade träningsprogram.....	14
Starta dagens träning.....	14
Visa schemalagda träningspass.....	14
Personliga rekord.....	14
Visa dina personliga rekord.....	14
Återställa ett personligt rekord.....	14
Ta bort ett personligt rekord.....	14
Ta bort alla personliga rekord.....	14

<b>Navigering</b> .....	<b>14</b>	<b>Felsökning</b> .....	<b>22</b>
Spara din plats.....	14	Är min smartphone kompatibel med min enhet?.....	22
Ta bort en plats.....	15	Telefonen ansluter inte till enheten.....	22
Navigera till en sparad position.....	15	Hörlurarna ansluter inte till enheten.....	22
Navigera Tillbaka till start.....	15	Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån.....	22
Avbryta navigering.....	15	Enhetsen är på fel språk.....	22
Kompass.....	15	Min enhet visar inte rätt tid.....	22
Manuell kalibrering av kompassen.....	15	Maximera batteriets användningstid.....	22
<b>Historik</b> .....	<b>15</b>	Starta om enheten.....	22
Använda historik.....	15	Återställa alla standardinställningar.....	23
Visa din tid i varje pulszone.....	15	Söka satellitsignaler.....	23
Garmin Connect.....	15	Förbättra GPS-satellitmottagningen.....	23
Använda Garmin Connect appen.....	16	Aktivitetsspårning.....	23
Använda Garmin Connect på din dator.....	16	Stegräkningen verkar inte stämma.....	23
<b>Anpassa enheten</b> .....	<b>16</b>	Förbättra noggrannheten för intensiva minuter och kalorier.....	23
Byta urtavla.....	16	Mer information.....	23
Redigera en urtavla.....	16	<b>Bilagor</b> .....	<b>23</b>
Skapa en egen urtavla.....	16	Datafält.....	23
Anpassa menyn för kontroller.....	16	Standardklassificeringar för VO2-maxvärde.....	24
Ställa in en genvägskontroll.....	17	Hjulstorlek och omkrets.....	25
Inställningar för aktiviteter och appar.....	17	Symbolförklaringar.....	25
Anpassa datasidorna.....	17	<b>Index</b> .....	<b>26</b>
Varningar.....	17		
Ställa in varning.....	18		
Auto Lap.....	18		
Markera varv med hjälp av Auto Lap funktionen.....	18		
Använda Auto Pause®.....	18		
Använda Bläddra automatiskt.....	18		
Ändra GPS-inställningarna.....	18		
GPS och andra satellitsystem.....	18		
Telefon- och Bluetooth inställningar.....	18		
Systeminställningar.....	19		
Tidsinställningar.....	19		
Tidszoner.....	19		
Ställa in tid manuellt.....	19		
Ställa in larm.....	19		
Ta bort ett larm.....	19		
Starta nedräkningstimern.....	19		
Använda stoppuret.....	19		
Skärminställningar.....	19		
Ändra måttenheterna.....	19		
Garmin Connect inställningar.....	19		
<b>Trådlösa sensorer</b> .....	<b>20</b>		
Para ihop dina trådlösa sensorer.....	20		
Fotenhet.....	20		
Kalibrera din fotenhet.....	20		
Förbättring av foot pod-kalibrering.....	20		
Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval).....	20		
Kalibrera fartsensorn.....	20		
Klubbsensorer.....	20		
Situationsberedskap.....	20		
tempe.....	20		
<b>Enhetsinformation</b> .....	<b>20</b>		
Ladda enheten.....	20		
Produktuppdateringar.....	21		
Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect.....	21		
Uppdatera programvaran med Garmin Express.....	21		
Visa enhetsinformation.....	21		
Se information om regler och efterlevnad för E-label.....	21		
Specifikationer.....	21		
Information om batteritid.....	21		
Skötsel av enheten.....	21		
Rengöra enheten.....	21		
Byta banden.....	22		

# Introduktion

## ⚠ VARNING

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

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

## Översikt över enheten



- A Åtgärdsknapp:** Tryck om du vill starta enheten.  
Tryck om du vill starta eller stoppa aktivitetstimmern.  
Håll intryckt i 2 sekunder för att visa menyn för kontroller, inklusive enhetens av-/på-knapp.  
Håll intryckt i 5 sekunder för att begära hjälp (*Säkerhets- och spåringsfunktioner*, sidan 5).
- B Bakåtknapp (meny):** Tryck för att återgå till föregående skärm, utom under en aktivitet.  
Under en aktivitet trycker du för att markera ett nytt varv, starta ett nytt set eller övning eller gå vidare till nästa steg i ett träningspass.  
Håll ned för att visa en meny med enhetsinställningar och alternativ för den aktuella skärmen.
- C Pekskärm:** Dra med fingret uppåt eller nedåt för att bläddra genom widgets, funktioner och menyer.  
Välj genom att trycka.  
Dubbelklicka för att aktivera enheten.  
Dra med fingret åt höger för att återgå till föregående sida.  
Under en aktivitet sveper du åt höger om du vill visa urtavlan och widgets.  
På urtavlan sveper du höger för att visa genvägsfunktionen.

### Pekskärmstips

- Dra uppåt eller nedåt för att bläddra igenom listor och menyer.
- Svep uppåt eller nedåt om du vill bläddra snabbt.
- Tryck för att välja ett objekt.
- På urtavlan drar du med fingret uppåt eller nedåt för att bläddra genom widgeterna på enheten.
- I en widget trycker du för att visa ytterligare widgetsidor, om det är tillgängligt.
- Dra fingret uppåt eller nedåt för att visa nästa datasida under en aktivitet.
- Under en aktivitet sveper du åt höger om du vill visa urtavlan och widgets och åt vänster om du vill återgå till aktivitetsdatafälten.
- Gör ett menyval i taget.

### Låsa och låsa upp pekskärmen

Lås pekskärmen för att förhindra oavsiktliga nedtryckningar på skärmen.

- 1 Håll **A** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj .  
Pekskärmen låses och reagerar inte på tryckningar förrän du låser upp den.
- 3 Håll valfri knapp nedtryckt för att låsa upp pekskärmen.

### Använda menyn för kontroller

Menyn för kontroller innehåller anpassningsbara kortkommandon som att låsa pekskärmen och stänga av enheten.

**Obs!** Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort kortkommandona i menyn för kontroller (*Anpassa menyn för kontroller*, sidan 16).

- 1 Håll in **A** i två sekunder på en skärm.



- 2 Välj ett alternativ.

### Ikoner

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

	Anslutningsstatus för smartphone
	Pulsmätarstatus
	Fotenhetsstatus
	LiveTrack status
	Fart- och kadenssensorns status
	Status för Varia™ cykellampa
	Status för Varia cykelradar
	tempe™ sensorstatus
	Venu Sq larmstatus

### Ställa in klockan

Om du vill få tillgång till alla funktioner i Venu Sq utför du följande uppgifter.

- Para ihop enheten med din smartphone via Garmin Connect™ appen (*Para ihop din smartphone*, sidan 1).
- Ställa in Wi-Fi® nätverk (*Ansluta till ett Wi-Fi nätverk*, sidan 3).
- Ställa in musik (*Musik*, sidan 3).
- Ställa in Garmin Pay™ plånboken (*Konfigurera din Garmin Pay plånbok*, sidan 4).
- Ställa in säkerhetsfunktioner (*Säkerhets- och spåringsfunktioner*, sidan 5).

## Smarta funktioner

### Para ihop din smartphone

För att ställa in Venu Sq enheten måste den paras ihop direkt via Garmin Connect appen, istället för via Bluetooth® inställningarna på din smartphone.

- 1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du Garmin Connect appen.

- 2 Välj ett alternativ för att aktivera hopparningsläget på enheten:
  - Om det är första gången du konfigurerar enheten trycker du på **A** för att sätta på enheten.
  - Om du tidigare har hoppat över ihopparningsprocessen eller parat ihop enheten med en annan smartphone håller du **B** nedtryckt och väljer **☰ > Telefon > Para ihop telefon** för att aktivera ihopparningsläget manuellt.
- 3 Välj ett alternativ för att lägga till enheten i ditt Garmin Connect konto:
  - Om det här är den första enheten du har parat ihop med Garmin Connect appen följer du instruktionerna på skärmen.
  - Om du redan har parat ihop en annan enhet med Garmin Connect appen väljer du trycker du på **Garmin-enheter > Lägg till enhet** på **☰** eller **•••** och följer instruktionerna på skärmen.

## Anslutna funktioner

Det finns anslutna funktioner för Venu Sq enheten när du ansluter enheten till en kompatibel smartphone med Bluetooth teknik. För vissa funktioner kan du behöva installera Garmin Connect appen på din anslutna smartphone. Mer information finns på [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps). Vissa funktioner är också tillgängliga när du ansluter enheten till ett trådlöst nätverk.

**Telefonaviseringar:** Visar telefonaviseringar och meddelanden på din Venu Sq enhet.

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

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

**Connect IQ™:** Gör att du kan utöka dina enhetsfunktioner med nya urtavlor, widgetar, appar och datafält.

**Programvaruuppdateringar:** Ger dig möjlighet att uppdatera enhetens programvara.

**Väder:** Du kan visa aktuella väderförhållanden och väderprognoser.

**Bluetooth sensorer:** Gör att du kan ansluta kompatibla Bluetooth enheter, till exempel hörlurar eller pulsmätare, till din Venu Sq Music enhet.

**Hitta min telefon:** Hittar din borttappade smartphone som är ihopparad med Venu Sq enheten och nu finns inom räckhåll.

**Hitta min enhet:** Hittar din borttappade Venu Sq enhet som är ihopparad med din smartphone och nu finns inom räckhåll.

## Telefonaviseringar

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

### Aktivera aviseringar för Bluetooth

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

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj **☰ > Telefon > Aviseringar**.
- 3 Välj **Under aktivitet** för att ange inställningar för aviseringar som visas när du spelar in en aktivitet.
- 4 Välj en aviseringsinställning.
- 5 Välj **Inte under aktivitet** för att ange inställningar för aviseringar som visas i klockläget.
- 6 Välj en aviseringsinställning.
- 7 Välj **Tidsgräns**.

- 8 Välj en tidgränslängd.
- 9 Välj **Sekretess**.
- 10 Välj en sekretessinställning.

### Visa aviseringar

- 1 På urtavlan drar du med fingret uppåt eller nedåt för att visa aviseringswidgeten.
- 2 Välj en avisering.
- 3 Bläddra om du vill läsa hela aviseringen.
- 4 Svep uppåt för att visa aviseringsalternativen.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Om du vill reagera på aviseringen väljer du en åtgärd, till exempel **Avfärda** eller **Svara**.  
Tillgängliga åtgärder beror på typen av avisering och telefonens operativsystem. När du avfärdar en avisering på telefonen eller Venu Sq enheten visas den inte längre i widgeten.
  - Om du vill återgå till meddelandelistan trycker du på **B**.

### Svara på ett sms

**Obs!** Den här funktionen är bara tillgänglig på Android™ smartphones.

När du får en sms-avisering på din Venu Sq enhet 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 kan gälla. Kontakta din mobiloperatör för mer information.

- 1 Svep uppåt eller nedåt för att visa aviseringswidgeten.
- 2 Välj en sms-avisering.
- 3 Svep uppåt för att visa aviseringsalternativen.
- 4 Välj **Svara**.
- 5 Välj ett meddelande ur listan.  
Telefonen skickar det valda meddelandet som ett sms.

### Ta emot ett inkommande telefonsamtal

När du får ett samtal på din anslutna smartphone visar Venu Sq enheten namnet på eller telefonnumret för den som ringer.

- Om du vill ta emot samtalet väljer du **☎**.  
**Obs!** Om du vill prata med den som ringer måste du använda din anslutna smartphone.
- Om du vill avvisa samtalet väljer du **☎**.
- Om du vill avvisa samtalet och omedelbart skicka ett sms-svar väljer du **☑** och väljer ett meddelande från listan.  
**Obs!** Den här funktionen är endast tillgänglig om enheten är ansluten till en Android smartphone.

### Hantera aviseringar

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

Välj ett alternativ:

- Om du använder en iPhone® enhet går du till iOS® aviseringsinställningarna för att välja de objekt du vill visa på enheten.
- Om du använder en Android smartphone väljer du **Inställningar > Aviseringar** från Garmin Connect appen.

### Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen

Du kan stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen från menyn för kontroller.

**Obs!** Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn (*Anpassa menyn för kontroller, sidan 16*).

- 1 Håll **A** nedtryckt för att visa menyn för kontroller.
- 2 Välj **☎** för att stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen på Venu Sq enheten.

Läs i användarhandboken till den mobila enheten om hur du stänger av Bluetooth teknik på den mobila enheten.

## Använda stör ej-läge

Du kan använda stör ej-läge för att stänga av vibrationer och displayen för meddelanden och aviseringar. I det här läget avaktiveras gestinställningen (*Skärminställningar, sidan 19*). Du kan till exempel använda det här läget när du sover eller tittar på film.

- Om du vill aktivera eller avaktivera stör ej-läget manuellt håller du ned **A** och väljer **C**.
- Om du vill aktivera stör ej-läget automatiskt under dina sovttider går du till enhetsinställningarna i appen Garmin Connect och väljer **Varningar > Stör ej när du sover**.

## Söka efter din telefon

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

- 1 Håll **A** intryckt.
- 2 Välj **C**.

Staplarna för signalstyrka visas på Venu Sq skärmen och en ljudsignal hörs på din smartphone. Staplarna ökar när du närmar dig din smartphone.

- 3 Tryck på **B** om du vill avbryta sökningen.

## Connect IQ funktioner

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

**Urtavlor:** Gör det möjligt att ändra klockans utseende.

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

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

**Enhetsappar:** Lägger till interaktiva funktioner i klockan, till exempel nya utomhus- och träningsaktivitetstyper.

## Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop Venu Sq enheten med din smartphone. (*Para ihop din smartphone, sidan 1*).

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

## Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

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

## Wi-Fi anslutna funktioner

Wi-Fi är endast tillgängligt på enheten Venu Sq Music.

**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.

**Programvaruuppdateringar:** Enheten hämtar och installerar den senaste programvaruuppdateringen automatiskt när en Wi-Fi anslutning är tillgänglig.

**Träningspass och träningsprogram:** Du kan bläddra efter och välja träningspass och träningsprogram på Garmin Connect webbplatsen. Nästa gång enheten har en Wi-Fi anslutning skickas filerna trådlöst till enheten.

## Ansluta till ett Wi-Fi nätverk

Du måste ansluta enheten till Garmin Connect appen på din smartphone eller till Garmin Express™ applikationen på datorn innan du kan ansluta till ett Wi-Fi nätverk.

För att synkronisera enheten till en tredjepartsmusikleverantör måste du ansluta till Wi-Fi. Om du ansluter enheten till ett Wi-Fi nätverk bidrar det till att öka överföringshastigheten för större filer.

- 1 Flytta inom räckhåll för ett Wi-Fi nätverk.
- 2 Från Garmin Connect appen väljer du **☰** eller **⋮**.
- 3 Välj **Garmin-enheter** och välj din enhet.
- 4 Välj **Allmänt > Wi-Fi-nätverk > Lägg till ett nätverk**.
- 5 Välj ett tillgängligt Wi-Fi nätverk och ange dina inloggningsuppgifter.

## Musik

**Obs!** Detta avsnitt handlar om tre olika alternativ för musikuppspelning.

- Tredjepartsmusikleverantörer
- Personliga ljudfiler
- Musik lagrad på din telefon

På en Venu Sq Music enhet kan du ladda ner ljudfiler till din enhet från datorn eller från en tredjepartsleverantör så att du kan lyssna även när din smartphone inte är i närheten. För att lyssna på ljudfiler som sparats på enheten måste du ansluta hörlurar med Bluetooth teknik.

Du kan även styra uppspelningen av musik på din ihopparade smartphone med enheten.

## 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 Från Garmin Connect appen väljer du **☰** eller **⋮**.
- 2 Välj **Garmin-enheter** och välj din enhet.
- 3 Välj **Musik**.
- 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

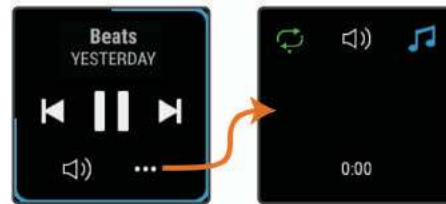
Innan du kan hämta ljudinnehåll från en tredjepartsleverantör måste du ansluta till ett Wi-Fi nätverk (*Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 3*).

- 1 Öppna musikkontrollwidgeten.
- 2 Håll ned **B**.
- 3 Välj **Musikleverantörer**.
- 4 Välj en ansluten leverantör.
- 5 Välj en spellista eller annat objekt som du vill hämta till enheten.
- 6 Vid behov, välj **B** tills du uppmanas att synkronisera med tjänsten.

**Obs!** Nedladdning av ljudfiler kan göra att batteriet laddas ur. Du kan behöva ansluta enheten till en extern strömkälla om batteriet är svagt.

## Ansluta från en tredjepartsleverantör

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du ☰ eller ⋮.
- 2 Välj **Garmin-enheter** och välj din enhet.
- 3 Välj **Musik**.
- 4 Välj en installerad tredjepartsleverantör och följ instruktionerna på skärmen för att koppla bort tredjepartsleverantören från enheten.



## Hämta personliga ljudfiler

Innan du kan skicka personlig musik till enheten måste du installera applikationen Garmin Express på datorn ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

Du kan läsa in din personliga ljudfiler, exempelvis .mp3- och .m4a-filer till en Venu Sq Music enhet från datorn. Mer information finns på [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).

- 1 Anslut enheten till datorn med hjälp av den medföljande USB-kabeln.
- 2 På datorn öppnar du applikationen Garmin Express, väljer enheten och väljer **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 Vid behov kan du i Venu Sq Music listan välja en kategori, välja kryssrutorna och välja **Ta bort från enhet** om du vill ta bort ljudfiler.

## Ansluta Bluetooth hörlurar

Om du vill lyssna på musik som laddats ner på Venu Sq Music enheten måste du ansluta hörlurar med Bluetooth teknik.

- 1 Placera hörlurarna inom 2 m (6,6 fot) från enheten.
- 2 Aktivera ihoppningsläget på hörlurarna.
- 3 Håll ned Ⓜ.
- 4 Välj 🎧 > **Musik** > **Hörlurar** > **Lägg till ny**.
- 5 Välj hörlurarna för att slutföra ihoppningsprocessen.

## Lyssna på musik

- 1 Öppna musikkontrollwidgeten.
- 2 Anslut hörlurarna med Bluetooth teknik (*Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 4*).
- 3 Håll ned Ⓜ.
- 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 4*).
  - Om du vill styra musikuppspelning på din smartphone väljer du **Telefon**.
  - Om du vill lyssna på musik från en tredjepartsleverantör väljer du namnet på leverantören.
- 5 Välj ⋮ för att öppna musikuppspelningskontrollerna.

## Musikuppspelningskontroller

**Obs!** Vissa musikuppspelningskontroller är endast tillgängliga på en Venu Sq Music enhet.

⋮	Välj för att öppna musikuppspelningskontrollerna.
🎵	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 slumpvägsläget.

## Garmin Pay

Med Garmin Pay funktionen kan du använda din klocka för att betala för inköp i anslutna butiker 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](http://garmin.com/garminpay/banks) om du vill hitta anslutna banker.

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du ☰ eller ⋮.
- 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 din klocka för att betala för köp i en ansluten butik.

- 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 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.

- 6 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 Från Garmin Connect appen väljer du ☰ eller ⋮.
- 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 Garmin Connect appen väljer du ☰ eller ⋮.
- 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 din Venu Sq enhet.
  - Välj 🗑️ för att ta bort kortet.

## Ändra din Garmin Pay kod

Du måste veta din nuvarande kod för att kunna ändra den. Om du glömmer din lösenordskod måste du återställa Garmin Pay funktionen för din Venu Sq enhet, skapa en lösenordskod och ange dina kortuppgifter på nytt.

- 1 Från enhetssidan Venu Sq i Garmin Connect appen väljer du **Garmin Pay** > **Ändra lösenordskod**.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.

Nästa gång du betalar med Venu Sq enheten måste du ange den nya lösenordskoden.

## Säkerhets- och spåringsfunktioner

### ⚠ OBSERVERA

Händelse-detektor och assistans 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.

Venu Sq enheten har säkerhets- och spåringsfunktioner som måste ställas in med Garmin Connect appen.

### OBS!

Om du vill använda de här funktionerna måste du vara ansluten till Garmin Connect appen med hjälp av Bluetooth teknik. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

Gå till [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety) om du vill veta mer om händelse-detektor och assistans.

**Hjälp:** Gör det möjligt att skicka ett automatiskt meddelande med ditt namn, LiveTrack länk och din GPS-position till dina nödsituationskontakter.

**Händelse-detektor:** När Venu Sq enheten upptäcker en olycka under en promenad, löptur eller cykelaktivitet utomhus skickar enheten ett automatiskt meddelande, en LiveTrack länk och GPS-position 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 Garmin Connect spåringsida.

## Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för funktionerna händelse-detektering och assistans.

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du ☰ eller ⋮.
- 2 Välj **Säkerhet och spårning** > **Händelse-detektor och assistans** > **Lägg till en nödsituationskontakt**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

## 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 5*).

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du ☰ eller ⋮.
- 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 Venu Sq enhet (*Använda Garmin Connect appen, sidan 16*).

## Sätta på och stänga av händelse-detektor

Innan du kan aktivera händelse-detektor på enheten måste du konfigurera nödkontakter i appen Garmin Connect (*Lägga till nödsituationskontakter, sidan 5*). Du måste ha en dataplan för din ihopparade smartphone 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 Från urtavlan håller du @nedtryckt.
- 2 Välj ⚙ > **Säkerhet och spårning** > **Händelse-detektor**.
- 3 Välj en aktivitet.

**Obs!** Händelse-detektering är endast tillgängligt för gång-, löpnings- och cykelaktiviteter utomhus.

När en olycka upptäcks av din Venu Sq enhet med GPS aktiverat kan Garmin Connect appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position till dina nödsituationskontakter. Ett meddelande visas som anger att dina kontakter meddelas om 30 sekunder. Du kan välja **Avbryt** innan nedräkningen är slutförd om du vill avbryta meddelandet.

## Begära hjälp

Innan du kan begära assistans måste du ställa in nödsituationskontakter (*Lägga till nödsituationskontakter, sidan 5*).

- 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.

## Pulsfunktioner

Venu Sq enheten har pulsmätning vid handleden och är även kompatibel med pulsmätare med bröstrem (säljs separat). Du kan visa pulsdata på pulswidgeten. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga när du startar en aktivitet använder enheten data från pulsmätningen med bröstrem.

### Pulsmätning vid handleden

#### Bära enheten

- Bär enheten ovanför handlovsbenet.

**Obs!** Enheten ska sitta tätt men bekvämt. För mer noggrann pulsmätning ska enheten inte röra sig när du springer eller tränar. Vid pulsoximetriavläsningar ska du vara stilla.



**Obs!** Den optiska sensorn sitter på baksidan av enheten.

- Se [Tips för oregelbundna pulsdata](#), sidan 6 för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se [Tips för oregelbundna pulsoximeterdata](#), sidan 7 för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Gå till [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare) om du vill ha mer information om hur man sköter om enheten.

#### 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 enheten.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under enheten.
- Se till att du inte skadar pulssensorn på enhetens baksida.
- Bär enheten ovanför handlovsbenet. Enheten ska sitta tätt men bekvämt.
- Vänta tills ikonen ♥ lyser fast innan du startar aktiviteten.
- Värm upp i 5–10 minuter och få ett pulsvärde innan du påbörjar din aktivitet.

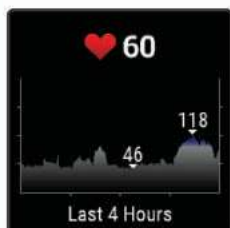
**Obs!** Om det är kallt ute bör du värma upp inomhus.

- Skölj av enheten med kranvatten efter varje träningspass.

#### Visa puls-widgeten

Pulswidgeten visar din aktuella puls i slag per minut (bpm) och ett diagram över din puls. Diagrammet visar din senaste pulsaktivitet, hög och låg puls och färgkodade staplar som anger tiden som tillbringats i varje pulszon ([Om pulszon](#), sidan 6).

- På urtavlan sveper du med fingret för att visa pulswidgeten.



- Tryck på pekskärmen för att visa dina värden för genomsnittlig vilopuls (RHR) under de senaste 7 dagarna.

## Ställa in en varning för onormal puls

### ⚠ OBSERVERA

Den här funktionen varnar dig endast när pulsen överskrider eller faller under ett visst antal slag per minut, som användaren angivit, efter en period av inaktivitet. Den här funktionen meddelar dig inte om något potentiellt hjärttillstånd och är inte avsedd att behandla eller diagnostisera medicinska tillstånd eller sjukdomar. Vänd dig alltid till din vårdgivare om eventuella hjärtrelaterade problem.

- Håll ned Ⓞ.
- Välj ⚙ > **Puls på handleden** > **Varningar för onormal puls**.
- Välj **Högt larm** eller **Lågt larm**.
- Välj ett pulströskelvärde.
- Välj omkopplaren för att aktivera alarmet.

Ett meddelande visas och enheten vibrerar varje gång du överstiger eller faller under det egna värdet.

#### Sända puls till Garmin enheter

Du kan sända pulsdata från Venu Sq enheten och visa dem på ihopparade Garmin enheter. Du kan till exempel sända dina pulsdata till en Edge® enhet medan du cyklar.

**Obs!** Att sända pulsdata minskar batteriets livslängd.

- Håll ned Ⓞ.
- Välj ⚙ > **Puls på handleden**.
- Välj ett alternativ:
  - Välj **Sänds vid aktivitet** för att sända pulsdata under tidsbegränsade aktiviteter ([Starta en aktivitet](#), sidan 10).
  - Välj **Sänd** för att börja sända pulsdata nu.
- Para ihop Venu Sq enheten med din kompatibla Garmin ANT+® enhet.

**Obs!** Instruktionerna för ihopparning skiljer sig åt för alla Garmin kompatibla enheter. Läs i användarhandboken.

#### Stänga av pulsmätaren vid handleden

Standardvärdet för inställningen Puls på handleden är Automatiskt. Enheten använder automatiskt pulsmätning vid handleden om du inte parar ihop en pulsmätare med bröstrem med enheten. Pulsdata som mäts med bröstrem är endast tillgängliga under en aktivitet.

**Obs!** Om du inaktiverar den handledsbaserade pulsmätaren inaktiveras även funktioner som ditt beräknade VO2-maxvärde, intensitetsminuter, funktionen för stress under hela dagen samt den handledsbaserade pulsoximetersensorn.

**Obs!** Om du avaktiverar pulsmätning vid handleden avaktiveras även den handledsbaserade identifieringsfunktionen för Garmin Pay betalningar och du måste ange en lösenordskod varje gång du vill betala ([Garmin Pay](#), sidan 4).

- Håll ned Ⓞ.
- Välj ⚙ > **Puls på handleden** > **Status** > **Av**.



#### Om pulszon

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

#### Ställa in dina pulszon

Enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina standardpulszonerna. Enheten har separata pulszonerna för löpning och cykling. Du bör ange din maxpuls för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten. Du kan också ställa in

varje pulszon. Du kan justera dina zoner manuellt på enheten eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj  > **Användarprofil** > **Pulszoner**.
- 3 Välj **Standard** för att visa standardvärdena (valfritt).  
Standardvärdena kan användas för löpning och cykling.
- 4 Välj **Löpning** eller **Cykling**.
- 5 Välj **Inställning** > **Ange egen**.
- 6 Välj **Maximal puls** och ange din maxpuls.
- 7 Välj en zon och ange ett värde för varje zon.

## 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

## 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.

Ditt VO2-maxvärde visas som en siffra med en beskrivning på enheten. På ditt Garmin Connect konto kan du visa mer information om ditt VO2-maxvärde, inklusive din konditionsålder. Din konditionsålder ger dig en uppfattning om hur din kondition jämförs med en person av samma kön och annan ålder. När du tränar kan din konditionsålder minska med tiden.

VO2-maxdata tillhandahålls av FirstBeat. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan (*Standardklassificeringar för VO2-maxvärde*, sidan 24) och på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Få ditt förväntade VO2-maxvärde

Enheten kräver pulsdata och en schemalagd minuters rask promenad eller löptur (på upp till 15 minuter) för att kunna visa ditt uppskattade VO2-maxvärde.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj  > **Användarprofil** > **VO2 Max**.  
Om du redan har registrerat en rask promenad eller löptur utomhus visas ditt VO2-maxvärde. Enheten visar det datum då ditt VO2-maxvärde senast uppdaterades. Enheten uppdaterar ditt VO2-maxvärde varje gång du slutför en promenad eller löprunda på minst 15 minuter utomhus. Du kan starta ett VO2-maxtest manuellt och få en uppdaterad uppskattning.
- 3 Starta ett VO2-maxtest genom att trycka på skärmen.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen för att få ditt VO2-maxvärde.  
Ett meddelande visas när testet har slutförts.

## Pulsoximeter

Venu Sq enheten har en pulsoximeter vid handleden som mäter syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan hjälpa

dig att avgöra hur din kropp anpassar sig till träning och stress. Enheten mäter syrenivån i blodet genom att lysa in i huden och mäta hur mycket ljus som absorberas. Detta kallas för SpO<sub>2</sub>. Pulsoximetervärdena visas som ett SpO<sub>2</sub>-värde i procent. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om dina pulsoximetervärden, exempelvis utveckling över flera dagar (*Ändra läge för pulsoximetrimätning*, sidan 7). Mer information om pulsoximeterns noggrannhet hittar du på [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Läsa av pulsoximetervärden



Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa pulsoximetriwidgeten. Pulsoximetervärdenas noggrannhet kan variera beroende på blodflöde, enhetens placering kring handleden och rörelsenivå.

**Obs!** Du kan behöva lägga till pulsoximetriwidgeten i widgetloopen.

- 1 Medan du sitter stilla eller är inaktiv sveper du uppåt eller nedåt för att visa pulsoximetriwidgeten.
- 2 Håll armen som du har enheten på i höjd med hjärtat när enheten läser av blodets syremättnad.
- 3 Stå stilla.  
Enheten visar syremättnaden i procent och ett diagram över pulsoximetervärdena och puls värdena under de senaste fyra timmarna.

## Ändra läge för pulsoximetrimätning

Du kan starta en pulsoximeteravläsning manuellt genom att visa pulsoximetriwidgeten.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj  > **Puls på handleden** > **Pulsoximeter** > **Spårläge**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill aktivera mätning medan du är inaktiv under dagen väljer du **Heldag**.  
**Obs!** Om du slår på läget för mätning hela dagen minskar batteritiden.
  - Om du vill aktivera kontinuerlig mätningar medan du sover väljer du **När du sover**.  
**Obs!** Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO<sub>2</sub>-värden.
  - Om du vill stänga av automatisk mätning väljer du **Av**.

## Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

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

- Var stilla medan enheten läser av blodets syremättnad.
- Bär enheten ovanför handlovsbenet. Enheten ska sitta tätt men bekvämt.
- Håll armen som du har enheten på i höjd med hjärtat när enheten läser av blodets syremättnad.
- Använd ett silikonband.
- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig enheten.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under enheten.
- Se till att du inte repar den optiska sensorn på enhetens baksida.
- Skölj av enheten med kranvatten efter varje träningspass.

## Aktivitetsspårning

Aktivitetsspårningsfunktionen registrerar stegräkning, tillryggalagd sträcka, intensiva minuter, kalorier som förbränts och sömnstatistik för varje registrerad dag. Dina förbrända kalorier omfattar din basalmetabolism plus aktivitetskalorier.

Antalet steg under dagen visas i stegwidgeten. Stegräkning uppdateras periodiskt.

För mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning och konditionsdata, gå till [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Automatiskt mål

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



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

## Använda inaktivitetsvarning

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsändringar. Inaktivitetsvarningen påminner dig om att röra på dig. När du har varit inaktiv i en timme visas ett meddelande och den röda stapeln visas i stegwidgeten. Ytterligare segment visas efter var 15:e minut av inaktivitet. Enheten vibrerar dessutom om vibration är aktiverat (*Systeminställningar, sidan 19*).

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

## Sömnspårning

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

**Obs!** Tupplurar läggs inte till i din sömnstatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm (*Använda stör ej-läge, sidan 3*).

## Intensiva minuter

För att du ska kunna förbättra din hälsa rekommenderar organisationer som Världshälsoorganisationen minst 150 minuter per vecka av aktiviteter med måttlig intensitet, till exempel rask promenad, eller 75 minuter per vecka av aktiviteter med hög intensitet, till exempel löpning.

Enheten övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet (pulsdata krävs för att mäta hög intensitet). Du kan arbeta dig fram mot att uppnå ditt mål för antalet intensiva minuter per vecka genom att ägna dig åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet i minst 10 minuter i sträck. Enheten lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

### Få intensiva minuter

Venu Sq enheten beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulsdata med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar enheten måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

- Starta en schemalagd aktivitet för den mest noggranna beräkningen av intensiva minuter.
- Motionera i minst 10 minuter i följd med måttlig eller hög intensitet.

- Bär enheten hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

## Garmin Move IQ™

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.

Move IQ funktionen kan automatiskt starta en schemalagd aktivitet för gång och löpning med tidströsklar som ställts in i appen Garmin Connect. Dessa aktiviteter läggs till i aktivitetslistan.

## Inställningar för aktivitetsspårning

Håll **ⓑ** intryckt och välj **⚙** > **Aktivitetsmätning**.

**Status:** Stänger av funktionen för aktivitetsspårning.

**Rörelseavisering:** Visar ett meddelande på den digitala urtavlan. Enheten vibrerar dessutom för att varna dig.

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

**Automatisk aktivitetsstart:** Gör att enheten kan skapa och spara schemalagda aktiviteter automatiskt när Move IQ funktionen upptäcker att du går eller springer. Du kan ange minsta tidströskel för löpning och gång.

**Intensiva minuter:** Gör att du kan ställa in en pulszon för måttligt intensiva minuter och en högre pulszon för högintensiva minuter. Du kan också använda standardalgoritmen.

### Stänga av aktivitetsspårning

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

- 1 Håll ned **ⓑ**.
- 2 Välj **⚙** > **Aktivitetsmätning** > **Status** > **Av**.

## Widgets

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

Vissa widgets visas inte som standard. Du kan lägga till dem i widgetslingan manuellt (*Anpassa widgetslingan, sidan 9*).

**Body Battery™:** Visar aktuell nivå för Body Battery och ett diagram över din nivå under de senaste timmarna i widgeten.

**Kalender:** Visar kommande möten från kalendern i din smartphone.

**Kalorier:** Visar kaloriinformation för aktuell dag.

**Garmin tränaren:** Visar planerade träningspass när du väljer ett träningsprogram från Garmin tränaren på Garmin Connect kontot.

**Golf:** Visar golfpoäng och -statistik för din senaste runda.

**Hälsostatistik:** Visar en dynamisk sammanfattning av din aktuella hälsostatistik. Mätningarna innefattar puls, Body Battery nivå, stress med mera.

**Puls:** Visar din aktuella puls i slag per minut och ett diagram över din genomsnittliga vilopuls.

**Historik:** Visar din aktivitetshistorik och ett diagram över dina registrerade aktiviteter.

**Vätskeintag:** Gör att du kan hålla koll på den mängd vatten du dricker och dina framsteg mot ditt dagliga mål.

**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.

**Senaste aktiviteten:** Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet, t.ex. senaste löprunda, senaste cykeltur eller senaste simning.

**Lampor:** Visar cykelljuskontroller när du har ett Varia ljus ihopparat med Venu Sq enheten.

**Menscykelspårning:** Visar aktuell cykel. Du kan visa och logga dagliga symptom.

**Musikkontroller:** Ger musikspelarkontroller för din smartphone eller musik i enheten.

**Min dag:** Visar en dynamisk sammanfattning av din aktivitet idag. Informationen består av tidsbegränsade aktiviteter, intensiva minuter, antal steg, kalorier som förbränts med mera.

**Aviseringar:** Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringinställningarna på din smartphone.

**Pulsoximeter:** Utför en manuell pulsoximeteravläsning.

**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.

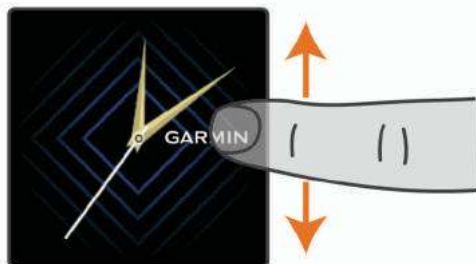
**Steg:** Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste dagarna.

**Stress:** Visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå. Du kan göra en andningsaktivitet som hjälper dig att slappna av.


**Väder:** Visar aktuell temperatur- och väderprognos.

## Visa widgetar



- På urtavlan drar du uppåt eller nedåt med fingret.



Enheten bläddrar igenom widgetslingan.

- Tryck på skärmen om du vill visa fler skärmar för en widget.
- Håll ned  om du vill visa fler alternativ och funktioner för en widget.

## Anpassa widgetslingan

- 1 Håll ned .
- 2 Välj  > **Widgets**.
- 3 Välj en widget.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Välj **Sortera** för att ändra plats på widgeten i widgetslingan.
  - Välj **Ta bort från lista** för att ta bort widgeten från widgetslingan.
- 5 Välj **Lägg till fler**.
- 6 Välj en widget.  
Widgeten läggs till i widgetslingan.

## Om Min dag

Widgeten Min dag är en daglig översikt av din aktivitet. Det är en dynamisk sammanfattning som uppdateras under dagen.

Informationen består av registrerade aktiviteter, intensiva minuter under veckan, antal steg och kalorier som förbränts. Du kan trycka på pekskärmen för alternativet att öka noggrannheten eller visa ytterligare information.

## Widget för hälsostatistik

Widgeten Hälsostatistik ger en snabb överblick över din hälsostatistik. Det är en dynamisk sammanfattning som uppdateras under dagen. Siffrorna innefattar puls, stressnivå, Body Battery nivå och andningsfrekvens. Du kan trycka på pekskärmen om du vill se mer information.

## Pulsvariabilitet och stressnivå

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

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

## Använda stressnivåwidgeten


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

- 1 Medan du sitter stilla eller är inaktiv sveper du uppåt eller nedåt för att visa stressnivåwidgeten.

**TIPS:** Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa din stressnivå visas ett meddelande i stället för en siffra för stressnivån. Du kan kontrollera din stressnivå igen efter några minuters inaktivitet.

- 2 Tryck på skärmen för att visa ett diagram över din stressnivå under de senaste fyra timmarna.

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

- 3 Om du vill starta en andningsaktivitet sveper du uppåt och väljer .

## Body Battery

Enheten analyserar pulsvariabilitet, stressnivå, sömnkvalitet och aktivitetsdata för att fastställa din totala Body Battery nivå. Precis som bränslemätaren i en bil visar den hur mycket reservenergi du har kvar. Body Battery nivån sträcker sig från 0 till 100 där 0 till 25 är låg reservenergi, 26 till 50 är normal reservenergi, 51 till 75 är hög reservenergi och 76 till 100 är mycket hög reservenergi.

Du kan synkronisera enheten med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information (*Tips för bättre Body Battery data*, sidan 10).

## Visa Body Battery widgeten

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

- 1 Svep uppåt eller nedåt för att visa Body Battery widgeten.

**Obs!** Du kan behöva lägga till widgeten till din widgetslinga (*Anpassa widgetslingan*, sidan 9).



- Tryck på skärmen om du vill se ett kombinerat diagram över din Body Battery och stressnivå.
- Svep uppåt för att visa dina Body Battery data sedan midnatt.

### Tips för bättre Body Battery data

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

## Menscykelspårning

Menstruationscykeln är en viktig del av din hälsa. Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna för Hälsostatistik i Garmin Connect appen.

- Menscykelspårning och detaljer
- Fysiska och emotionella symtom
- Prognoser om mens och fertilitet
- Hälsö- och kostinformation

**Obs!** Du kan använda Garmin Connect appen för att lägga till eller ta bort widgetar.

## Vätskekontroll

Du kan spåra ditt dagliga vätskeintag, aktivera mål och varningar och ange de behållarstorlekar du använder oftast. Om du aktiverar automatiska mål ökar ditt mål under de dagarna när du spelar in en aktivitet. När du tränar behöver du mer vätska för att ersätta det du förlorat när du svettades.

**Obs!** Du kan använda Garmin Connect appen för att lägga till eller ta bort widgetar.

### Använda widgeten för spårning av vätskeintag

I widgeten för spårning av vätskeintag visas ditt vätskeintag och ditt dagliga vätskemål.

- Svep uppåt eller nedåt för att visa vätskewidgeten.



- Tryck på + för varje vätskeportion du dricker (1 cup, 8 oz. eller 250 ml).
- Välj en behållare för att öka vätskeintaget med behållarens volym.
- Håll ned Ⓢ för att anpassa widgeten.
- Välj ett alternativ:
  - Om du vill ändra måttenhet väljer du **Enheter**.

- Om du vill aktivera dynamiska dagliga mål som ökar efter att du har spelat in en aktivitet väljer du **Öka mål automatiskt**.
- Om du vill aktivera vätskepåminnelser väljer du **Varningar**.
- Om du vill anpassa behållarstorlekarna väljer du **Behållare**, väljer en behållare, väljer måttenhet och anger behållarens storlek.

## Appar och aktiviteter

Enheten innehåller ett antal olika förinstallerade appar och aktiviteter.

**Appar:** Apparna ger dig interaktiva funktioner på enheten, t.ex. navigering till sparade platser.

**Aktiviteter:** Enheten levereras med förinstallerade aktivitetsappar för inomhus- och utomhusbruk, t.ex. för löpning, cykling, styrketräning, golf med mera. När du startar en aktivitet visar och registrerar enheten 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](https://garmin.com/ataccuracy).

**Connect IQ appar:** Du kan lägga till funktioner i klockan genom att installera appar från Connect IQ mobilappen ([Connect IQ funktioner](#), sidan 3).

### Starta en aktivitet

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

- Tryck på Ⓢ.
- Om det är första gången du har startat en aktivitet markerar du kryssrutan intill varje aktivitet för att lägga till den som favorit och väljer sedan ✓.
- Välj ett alternativ:
  - Välj en aktivitet från dina favoriter.
  - Välj Ⓢ och välj en aktivitet från den utökade aktivitetslistan.
- Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du ut till ett område med fri sikt mot himlen och väntar tills enheten är klar. Enheten är klar när den har fastställt din puls, hämtat GPS-signaler (vid behov) och anslutits till dina trådlösa sensorer (vid behov).
- Tryck på Ⓢ för att starta aktivitetstimern. Enheten spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

### Tips för att spela in aktiviteter

- Ladda enheten innan du startar en aktivitet ([Ladda enheten](#), sidan 20).
- Tryck på Ⓢ för att registrera varv, starta en ny uppsättning eller position eller gå vidare till nästa steg i träningspasset.
- Dra med fingret upp eller ned för att visa fler datasidor.

### Stoppa en aktivitet

- Tryck på Ⓢ.
- Välj ett alternativ:
  - Om du vill spara aktiviteten väljer du ✓.
  - Om du vill ta bort aktiviteten väljer du ✕.

### Lägga till en egen aktivitet

Du kan skapa en egen aktivitet och lägga till den i aktivitetslistan.

- Tryck på Ⓢ.

- 2 Välj > **Lägg till fler**.
- 3 Välj en aktivitetstyp att kopiera.
- 4 Välj ett aktivitetsnamn.
- 5 Om det behövs ändrar du aktivitetsappens inställningar (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 17*).
- 6 När du är klar med ändringarna väljer du **Klar**.

## Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet

Listan över dina favoritaktiviteter visas när du trycker på på urtavlan, och den ger snabb åtkomst till de aktiviteter som du använder mest. Första gången du trycker på för att starta en aktivitet uppmanas du att välja favoritaktiviteter. Du kan lägga till eller ta bort favoritaktiviteter när om helst.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj > **Aktiviteter och appar**.  
Dina favoritaktiviteter visas överst i listan. Andra aktiviteter visas i den utökade listan.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Om du vill lägga till en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer **Lägg till favorit**.
  - Om du vill ta bort en favoritaktivitet markerar du aktiviteten och väljer **Ta bort favorit**.

## Inomhusaktiviteter

Venu Sq enheten kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel eller inomhustrainer. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 17*).

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

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

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

## Registrera en styrketränningsaktivitet

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

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Styrka**.
- 3 Tryck på för att starta aktivitetstimern.
- 4 Starta ditt första set.  
Enheten räknar dina repetitioner. Repetitionsräknaren visas när du har utfört minst fyra repetitioner.  
**TIPS:** Enheten kan bara räkna repetitioner av ett enda rörelse för varje set. När du vill ändra rörelse ska du slutföra setet och starta ett nytt.
- 5 Tryck på för att avsluta setet.  
Klockan visar det totala antalet repetitioner för setet. Efter några sekunder visas vilotimern.
- 6 Om det behövs väljer du , redigerar antalet repetitioner och lägger till vikten som används för setet.
- 7 När du har vilat färdigt trycker du på för att starta nästa set.
- 8 Upprepa detta för varje styrketränningsset tills aktiviteten är slutförd.

- 9 När du är klar med aktiviteten trycker du på och väljer .

## Kalibrera löpbandsdistansen

Om du vill registrera mer exakta distanser för dina löpturer på löpbandet kan du kalibrera löpbandsdistansen när du har sprungit minst 1,5 km (1 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 10*).
- 2 Spring på löpbandet tills Venu Sq registrerar minst 1,5 km (1 mile).
- 3 När du är klar med löprundan trycker du på .
- 4 Kontrollera tillryggalagd sträcka på löpbandets skärm.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Om du kalibrerar för första gången anger du löpbandsdistansen på enheten.
  - Om du vill kalibrera manuellt efter den första kalibreringen sveper du uppåt, väljer **Kalibrera och spara** och anger löpbandsdistansen på din enhet.

## Utomhusaktiviteter

Venu Sq enheten levereras med förinstallerade appar för utomhusaktiviteter, till exempel löpning och cykling. GPS:en slås på för utomhusaktiviteter. Du kan lägga till appar med standardaktiviteter, t.ex. konditionsträning eller rodd.

### Ut och springa

Innan du kan använda en trådlös sensor till din löpning måste du para ihop sensorn med din enhet (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 20*).

- 1 Sätt på dig dina trådlösa sensorer, t.ex. en Foot pod eller pulsmätare (tillval).
- 2 Tryck på .
- 3 Välj **Löpning**.
- 4 När du använder trådlösa sensorer (tillval) väntar du medan enheten ansluter till sensorerna.
- 5 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 6 Tryck på för att starta aktivitetstimern.  
Enheten spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.
- 7 Starta aktiviteten.
- 8 Välj för att registrera varv (valfritt) (*Markera varv med hjälp av Auto Lap funktionen, sidan 18*).
- 9 Dra med fingret upp eller ned för att bläddra mellan datasidor.
- 10 När du är klar med aktiviteten trycker du på och väljer .

### Ta en cykeltur

Innan du kan använda en trådlös sensor för din cykeltur måste du para ihop sensorn med din enhet (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 20*).

- 1 Para ihop dina trådlösa sensorer, t.ex. en pulsmätare, fartsensor eller kadenssensor (tillval).
- 2 Tryck på .
- 3 Välj **Cykling**.
- 4 När du använder trådlösa sensorer (tillval) väntar du medan enheten ansluter till sensorerna.
- 5 Gå ut och vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 6 Tryck på för att starta aktivitetstimern.  
Enheten spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.
- 7 Starta aktiviteten.
- 8 Dra med fingret upp eller ned för att bläddra mellan datasidor.

9 När du är klar med aktiviteten trycker du på **A** och väljer **✓**.

## Ta en simtur i bassäng

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Simbassäng**.
- 3 Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.
- 4 Tryck på **A** för att starta aktivitetstimern.
- 5 Starta aktiviteten.  
Enheten registrerar automatiskt simintervaller och längder.
- 6 Tryck **B** när du vilar.  
Vilosidan visas.
- 7 Tryck på **B** för att starta om intervalltimern.
- 8 När du har slutfört din aktivitet trycker du på **A** för att stoppa aktivitetstimern och håller ned **A** igen för att spara aktiviteten.

## Ange bassänglängden

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Simbassäng**.
- 3 Svep uppåt.
- 4 Välj **Inställningar > Bassänglängd**.
- 5 Välj rätt bassänglängd eller ange en anpassad längd.

## Simterminologi

**Längd:** En sträcka i simbassängen.

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

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

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

## Golf

### Hämta golfbanor

Innan du spelar på en bana för första gången måste du hämta den från Garmin Connect appen.

- 1 Från Garmin Connect appen väljer du **Hämta golfbanor > +**.
- 2 Välj en golfbana.
- 3 Välj **Hämta**.  
När banan är hämtad visas den i listan över banor på din Venu Sq enhet.

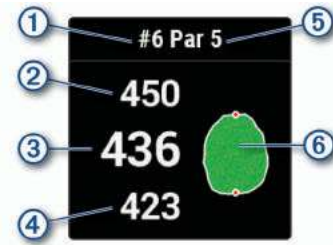
### Spela golf

Innan du spelar på en bana för första gången måste du hämta den med din smartphone (**Hämta golfbanor, sidan 12**). Hämtade banor uppdateras automatiskt. Ladda enheten innan du ger dig iväg och spelar golf (**Ladda enheten, sidan 20**).

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Golf**.
- 3 Vänta medan enheten söker satelliter.
- 4 Välj en bana i listan över tillgängliga banor.
- 5 Välj **✓** om du vill registrera resultat.
- 6 Dra med fingret upp eller ner för att bläddra bland hålen.  
Enheten går automatiskt vidare när du fortsätter till nästa hål.

### Hålinformation

Enheten beräknar avståndet från främre till bakre delen av greenen och till den valda flaggplatsen (**Ändra flaggplats, sidan 12**).



①	Aktuellt hålnummer
②	Avstånd till greenens bakre del
③	Avstånd till vald flaggplats
④	Avstånd till greenens främre del
⑤	Par för hålet
⑥	Karta över greenen

### Ändra flaggplats

När du spelar en runda kan du titta närmare på greenen och flytta flaggan.

- 1 Välj kartan.  
En större greenvy visas.
- 2 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom tillgängliga flaggplatser.  
**🚩** visar vald flaggplats.
- 3 Tryck på **B** för att acceptera flaggans plats.  
Avstånden på hålinformationssidan uppdateras för att avspegla den nya flaggplaceringen. Placeringen av flaggan sparas endast för aktuell runda.

### Visa riktningen 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 Tryck på **A**.
- 2 Välj **🧭**.  
Pilen pekar mot flaggans plats.

### Visa layup- och doglegavstånd

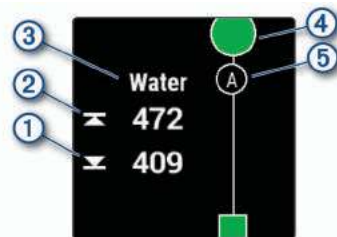
Du kan visa en lista med layup- och doglegavstånd för par 4- och par 5-hål.

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **9**.  
**Obs!** Avstånd och platser tas bort från listan när du passerar dem.

### Visa hinder

Du kan visa avstånd till hinder längs fairway för par 4- och par 5-hål. Hinder som påverkar valet av slag visas separat eller i grupper för att hjälpa dig att bedöma avståndet till layup eller hur långt du måste bära.

- 1 Från hålinformationssidan, tryck på **A** och välj **🚧**.








- Avstånden till den främre ① och bakre ② delen av närmaste hinder visas på skärmen.
- Hindertypen ③ anges högst upp på skärmen.
- Greenen visas som en halvcirkel ④ överst på skärmen. Linjen under greenen representerar mitten av fairway.
- Hinder ⑤ representeras av en bokstav som visar i vilken ordning de förekommer på hålet och deras ungefärliga plats i förhållande till fairway visas nedanför greenen.


2 Dra med fingret för att visa övriga hinder för det aktuella hålet.

### Registrera score

- 1 När du spelar golf trycker du på .
- 2 Välj .
- 3 Välj ett hål.
- 4 Välj — eller + för att ange resultat.
- 5 Välj .

### Ställa in scoringmetod

Du kan ändra vilken metod enheten använder för att räkna poäng.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar** > **Golf**.
- 3 Välj aktivitetsinställningarna.
- 4 Välj **Scoreinställningar** > **Scoringmetod**.
- 5 Välj en scoringmetod.

### Om Poängboge

När du väljer Poängboge som scoringmetod (*Ställa in scoringmetod, sidan 13*) tilldelas spelarna poäng baserat på antalet slag i förhållande till par. Vid rundans slut vinner den med flest poäng. Enheten delar ut poäng enligt specifikation från United States Golf Association.

Scorekortet för spel med Poängboge 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




### Spåra golfstatistik

När du aktiverar statistikspårning på enheten kan du visa din statistik för den aktuella rundan (*Visa en sammanfattning av rundan, sidan 13*). Du kan jämföra rundor och hålla koll på förbättringar med Garmin Golf™ appen.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar** > **Golf**.
- 3 Välj aktivitetsinställningarna.
- 4 Välj **Scoreinställningar** > **Spåra statistik**.

### Registrering av golfstatistik




Innan du kan registrera statistik måste du aktivera statistikspårning (*Spåra golfstatistik, sidan 13*).

- 1 Välj ett hål från scorekortet.
  - 2 Ange antal slag, inklusive puttar, och välj .
  - 3 Ange antal puttar och välj .
- Obs!** Antal puttar används endast för statistikspårning och ökar inte ditt resultat.
- 4 Välj ett alternativ:
    - Om bollen träffar fairway väljer du .

- Om bollen missade fairway väljer du  eller .



5 Välj .

### Visa din slaghistorik


- 1 När du har spelat ett hål, tryck på .
- 2 Välj  om du vill visa information om ditt senaste slag.
- 3 Välj  om du vill visa information om varje slag för ett hål.

### Visa en sammanfattning av rundan

Under en runda kan du visa poäng, statistik och steginformation.

- 1 Tryck på .
- 2 Välj .

### Avsluta en runda

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Slutför**.
- 3 Sveg uppåt.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill spara rundan och återgå till klockläge väljer du **Spara**.
  - Om du vill redigera ditt scorekort väljer du **Redigera score**.
  - Om du vill ta bort rundan och återgå till klockläge väljer du **Ta bort**.
  - Om du vill pausa rundan och återuppta den vid ett senare tillfälle väljer du **Pausa**.

### Garmin Golf App



Garmin Golf appen gör att du kan ladda upp scorekort från din kompatibla Garmin enhet för att se detaljerad statistik och slaganalyser. Golfare kan tävla mot varandra på olika banor med Garmin Golf appen. Fler än 41 000 banor har topplistor som vem som helst kan gå med i. Du kan organisera en turnering och bjuda in andra spelare att tävla.

Garmin Golf appen synkroniserar dina data med ditt Garmin Connect konto. Du kan hämta Garmin Golf appen appbutiken på din smartphone.

## Träning

### Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelseår, längd, vikt, handled och pulszon (*Ställa in dina pulszone, sidan 6*). Enheten utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj  > **Användarprofil**.
- 3 Välj ett alternativ.

### Träningsmål

Om du känner till dina pulszone 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 pulszone kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av pulszone, sidan 7*) för att fastställa den bästa pulszone för dina träningsmål.

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

## Workouts (pass)

Enheten kan vägleda dig genom träningspass med flera steg som innehåller mål för varje steg, såsom distans, tid, repetitioner eller andra mätdata. Enheten innehåller flera förinstallerade träningspass för flera aktiviteter, inklusive styrka, kondition, löpning och cykling. Du kan skapa och hitta fler träningspass och träningsprogram med Garmin Connect och överföra dem till enheten.

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

### Påbörja ett träningspass

Enheten kan vägleda dig genom flera steg i ett träningspass.

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Svep uppåt.
- 4 Välj **Träningspass**.
- 5 Välj ett träningspass.  
**Obs!** Endast träningspass som är kompatibla med den valda aktiviteten visas i listan.
- 6 Välj **Kör träningspass**.
- 7 Tryck på **A** för att starta aktivitetstimern.

När du har påbörjat ett träningspass visar enheten varje steg i passet, steganteckningar (valfritt), målet (valfritt) och aktuella träningsdata.

### Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram från Garmin Connect måste du ha ett Garmin Connect konto (*Garmin Connect, sidan 15*) och du måste para ihop Venu Sq enheten med en kompatibel smartphone.

- 1 I Garmin Connect appen väljer du **☰** eller **⋮**.
- 2 Välj **Träning > 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 widgeten för Garmin tränare till i widgetslingan högst upp på din Venu Sq enhet.

### Starta dagens träning

När du skickar ett träningsprogram till din enhet visas widgeten Garmin tränaren i din widgetslinga.

- 1 På urtavlan sveper du för att visa widgeten för Garmin tränaren.  
Om ett träningspass för aktiviteten är schemalagt till idag, visar enheten namnet på passet och uppmanar dig att starta det.
- 2 Välj ett träningspass.
- 3 Välj **Visa** om du vill visa stegen i träningspasset och svep åt höger när du har tittat färdigt på stegen (valfritt).
- 4 Välj **Kör träningspass**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen.

### Visa schemalagda träningspass

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

- 1 Tryck på **A**.

- 2 Välj en aktivitet.
- 3 Svep uppåt.
- 4 Välj **Träningskalender**.  
Dina schemalagda träningspass visas, sorterade efter datum.
- 5 Välj ett träningspass.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Om du vill visa träningspassets olika steg väljer du **Visa**.
  - För att starta träningen väljer du **Kör träningspass**.

## Personliga rekord

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

### Visa dina personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **Ⓞ** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord.
- 5 Välj **Visa rekord**.

### Återställa ett personligt rekord

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

- 1 På urtavlan håller du **Ⓞ** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett rekord som ska återställas.
- 5 Välj **Föregående > ✓**.  
**Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

### Ta bort ett personligt rekord

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

### Ta bort alla personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **Ⓞ** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj **Rensa alla rekord > ✓**.  
Rekorden tas bara bort för den sporten.  
**Obs!** Detta tar inte bort några sparade aktiviteter.

## Navigering

Du kan använda GPS-navigeringsfunktionen på enheten för att spara platser, navigera till platser och hitta rätt väg hem.

### Spara din plats

Innan du kan navigera till en sparad plats måste enheten söka efter satelliter.

En plats är en punkt som du spelar in och sparar i enheten. Om du vill komma ihåg särskilda platser eller komma tillbaka till en viss punkt kan du markera en plats.

- 1 Gå till en plats som du vill markera.
- 2 Tryck på **A**.

### 3 Välj **Navigera > Spara plats**.

**TIPS:** Om du snabbt vill markera en plats kan du välja  på menyn med kontroller (*Använda menyn för kontroller, sidan 1*).

När enheten tar emot GPS-signaler visas platsinformation.

### 4 Välj .

### 5 Välj en ikon.

## Ta bort en plats

### 1 Tryck på .

### 2 Välj **Navigera > Sparade platser**.

### 3 Välj en plats.

### 4 Välj **Ta bort >** .

## Navigera till en sparad position

Innan du kan navigera till en sparad plats måste enheten söka efter satelliter.

### 1 Tryck på .

### 2 Välj **Navigera > Sparade platser**.

### 3 Välj en plats och välj **Gå till**.

### 4 Tryck på för att starta aktivitetstimern.

### 5 Rör dig framåt.

Kompassen visas. Kompasspilen pekar mot den sparade platsen.

**TIPS:** Om du vill ha en mer korrekt navigering riktar du den övre delen av skärmen i den riktning som du rör dig i.

## Navigera Tillbaka till start

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

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

### 1 Håll ned .

### 2 Välj **Navigation > Tillbaka till start**.




Kompassen visas.

### 3 Rör dig framåt.

Kompasspilen pekar mot startpunkten.

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

## Avbryta navigering

- Om du vill stoppa navigeringen och fortsätta med aktiviteten håller du  intryckt och väljer **Avbryt navigering**.
- Om du vill stoppa navigeringen och spara aktiviteten trycker du på  och väljer .

## Kompass

Enheten 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.

### Manuell kalibrering av kompassen

#### **OBS!**

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

Din enhet kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering som standard. Om du upplever ett

onormalt kompassbeteende, t.ex. efter att ha rört dig långa avstånd eller efter extrema temperaturändringar, kan du kalibrera kompassen manuellt.

### 1 Håll ned .

### 2 Välj > **Sensorer > Kompass > Starta kalibrering**.

### 3 Följ instruktionerna på skärmen.

**TIPS:** Rör handleden i en liten åtta tills ett meddelande visas.

## Historik

Enheten lagrar upp till 14 dagars data för aktivitetsspårning och pulsmätning och upp till sju schemalagda aktiviteter. Du kan visa dina sju senaste schemalagda aktiviteter på enheten. Du kan synkronisera dina data för att visa obegränsat med aktiviteter, aktivitetsspåringsdata och pulsmätningssdata på ditt Garmin Connect konto (*Använda Garmin Connect appen, sidan 16*) (*Använda Garmin Connect på din dator, sidan 16*).

När enhetsminnet är fullt skrivs de äldsta data över.

## Använda historik

### 1 Håll ned .

### 2 Välj **Historik**.

### 3 Välj ett alternativ:

- Om du vill visa en aktivitet från den här veckan väljer du **Den här veckan**.
- Om du vill visa en äldre aktivitet väljer du **Föregående veckor**.

### 4 Välj en aktivitet.

### 5 Välj ett alternativ:

- Välj **Varv** om du vill visa ytterligare information om aktiviteten.
- Välj **Set** för att visa ytterligare information om varje viktlyftningsset.
- Välj **Intervaller** om du vill visa ytterligare information om varje simintervall.
- Välj **Tid i zon** om du vill visa tiden i varje pulszon.
- Välj **Ta bort** om du vill ta bort den valda aktiviteten.

## Visa din tid i varje pulszon

Innan du kan visa pulszone-data måste du avsluta en aktivitet med pulsmätning och spara aktiviteten.

Genom att visa tiden i varje pulszone kan du anpassa träningsintensiteten.

### 1 Håll ned .

### 2 Välj **Historik**.

### 3 Välj ett alternativ:

- Om du vill visa en aktivitet från den här veckan väljer du **Den här veckan**.
- Om du vill visa en äldre aktivitet väljer du **Föregående veckor**.

### 4 Välj en aktivitet.

### 5 Välj **Tid i zon**.

## Garmin Connect

Via ditt Garmin Connect konto kan du hålla reda på dina prestationer och kontakta dina vänner. Kontot ger dig verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Du kan spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar, golfgrunder och mycket mer.

Du kan skapa ditt kostnadsfria Garmin Connect konto när du parar ihop enheten med telefonen med hjälp av appen Garmin

Connect. Du kan även skapa ett konto när du konfigurerar Garmin Express appen ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

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

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

**Obs!** Om du vill visa vissa data måste du para ihop enheten med en trådlös sensor (*Para ihop dina trådlösa sensorer*, sidan 20).



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

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

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

### Använda Garmin Connect appen

När du har parat ihop din enhet med din smartphone (*Para ihop din smartphone*, sidan 1) kan du använda Garmin Connect appen för att överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto.

- 1 Kontrollera att Garmin Connect appen körs på din smartphone.
- 2 Flytta enheten inom 10 m (30 fot) från din smartphone. Enheten synkroniserar automatiskt dina data med Garmin Connect appen och ditt **Garmin Connect** konto.

### Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Expressapplikationen ansluter enheten till ditt Garmin Connect konto med hjälp av en dator. Du kan använda Garmin Express applikationen för att överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto och att skicka data, t.ex. träningspass eller träningsprogram, från Garmin Connect webbplatsen till din enhet. Du kan också installera uppdateringar till enhetens programvara och hantera dina Connect IQ appar.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå till [www.garmin.com/express](http://www.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.

## Anpassa enheten

### Byta urtavla

Du kan välja mellan flera olika förinlästa urtavlor eller använda en Connect IQ urtavla som hämtas till din enhet (*Connect IQ funktioner*, sidan 3). Du kan också redigera en befintlig urtavla (*Redigera en urtavla*, sidan 16) eller skapa en ny (*Skapa en egen urtavla*, sidan 16).

- 1 Från urtavlan håller du **B** nedtryckt.
- 2 Välj **Urtavla**.
- 3 Svep åt vänster eller höger för att bläddra igenom tillgängliga urtavlor.
- 4 Välj urtavla genom att trycka på skärmen.

### Redigera en urtavla

Du kan anpassa stilen och datafälten på urtavlan.

- 1 Från urtavlan håller du **B** nedtryckt.
- 2 Välj **Urtavla**.
- 3 Svep åt vänster eller höger för att bläddra igenom tillgängliga urtavlor.
- 4 Svep uppåt för att redigera en urtavla.
- 5 Välj ett alternativ som du vill redigera.
- 6 Sven uppåt eller nedåt för att bläddra bland alternativen.
- 7 Tryck på **A** för att välja alternativet.
- 8 Välj urtavla genom att trycka på skärmen.

### Skapa en egen urtavla

Du kan skapa en ny urtavla genom att välja layout, färger och ytterligare data.


- 1 Från urtavlan håller du **B** nedtryckt.
- 2 Välj **Urtavla**.
- 3 Svep åt vänster och välj **+**.
- 4 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom bakgrundsalternativen och tryck på skärmen för att välja den bakgrund som visas.
- 5 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom de analoga och digitala urtavlor och tryck på skärmen för att välja den urtavla som visas.
- 6 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom accentfärgerna och tryck på skärmen för att välja den färg som visas.
- 7 Välj varje datafält du vill anpassa och välj de data som ska visas i det.  
En vit ram anger de anpassningsbara datafälten för den här urtavlan.
- 8 Svep åt vänster för att anpassa tidsmarkörerna.
- 9 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom tillgängliga tidsmarkörer.
- 10 Tryck på **A**.  
Enheten anger den nya urtavlan som din aktiva urtavla.

### Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på alternativen i menyn för kontroller (*Använda menyn för kontroller*, sidan 1).

- 1 Håll **A** intryckt.  
Menyn för kontroller visas.
- 2 Håll ned **B**.  
Menyn för kontroller växlar till redigeringsläge.
- 3 Välj den genväg som du vill anpassa.

#### 4 Välj ett alternativ:

- Om du vill ändra platsen för genvägen i menyn för kontroller väljer du den plats där du vill att den ska visas, eller så drar du genvägen till en ny plats.
- Om du vill ta bort genvägen från menyn för kontroller väljer du .

#### 5 Om det behövs väljer du **+** för att lägga till en genväg i menyn för kontroller.



**Obs!** Det här alternativet är endast tillgängligt när du har tagit bort minst en genväg på menyn.

## Ställa in en genvägskontroll

Du kan ställa in en genväg till din favoritkontroll, till exempel din Garmin Pay plånbok eller musikkontrollerna.

#### 1 Svep nedåt på urtavlan.

#### 2 Välj ett alternativ:

- Om det är första gången du ställer in en genväg sveper du uppåt och väljer **Inställning**.
- Om du har skapat en genväg tidigare håller du  nedtryckt och väljer  > **Genväg**.

#### 3 Välj en genvägskontroll.

När du sveper åt höger från urtavlan visas genvägskontrollen.

## Inställningar för aktiviteter och appar

Med de här inställningarna kan du anpassa de förinstallerade aktivitetsapparna utifrån dina behov. Du kan exempelvis anpassa datasidor och aktivera varningar och träningsfunktioner. Alla inställningar är inte tillgängliga för alla aktivitetstyper och varierar beroende på klockmodell.

Håll  nedtryckt, välj  > **Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet och välj aktivitetsinställningarna.

**Varningar:** Ställer in träningsvarningar för aktiviteten (*Varningar*, sidan 17).

**Auto Lap:** Ställer in alternativ för Auto Lap® funktionen (*Auto Lap*, sidan 18).

**Auto Pause:** Ställer in att enheten ska sluta spela in data när du slutar röra på dig eller när du kommer under en viss fart (*Använda Auto Pause*®, sidan 18).

**Automatisk vila:** Gör att enheten automatiskt känner av när du vilar under ett simpass i bassäng och skapar ett vilointervall.

**Auto Scroll:** Gör att du kan bläddra automatiskt genom alla sidor med aktivitetsdata medan timern är igång (*Använda Bläddra automatiskt*, sidan 18).

**Automatisk inställning:** Gör att enheten kan starta och stoppa träningsset automatiskt under en styrketräningsaktivitet.

**Uppmaning för klubban:** Visar en uppmaning där du kan ange vilken golfklubba du använde efter varje upptäckt slag.

**Datasidor:** Här kan du anpassa datasidor och lägga till nya datasidor för aktiviteten (*Anpassa datasidorna*, sidan 17).

**Driverlängd:** Ställer in tillryggalagd medelsträcka för bollen på din enhet.

**Redigera vikt:** Här kan du lägga till vikten som används för ett träningsset under en styrketräning eller konditionsaktivitet.

**GPS:** Ställer in läge för GPS-antennen (*Ändra GPS-inställningarna*, sidan 18).

**Bassänglängd:** Ställer in bassänglängd för simning i bassäng.

**Scoreinställningar:** Aktiverar eller inaktiverar scorehantering automatiskt när du påbörjar en golfrunda. Alternativet Fråga alltid frågar dig när du startar en runda.

**Scoringmetod:** Anger om scoring-metoden är Slagspel eller Poängbogey när du spelar golf.

**Spåra statistik:** Möjliggör statistikregistrering när du spelar golf.

**Status:** Aktiverar eller inaktiverar scorehantering automatiskt när du påbörjar en golfrunda. Alternativet Fråga alltid frågar dig när du startar en runda.

**Tävlingssläge:** Avaktiverar funktioner som inte är tillåtna under sanktionerade tävlingar.

**Vibrationsvarningar:** Aktiverar meddelanden som påminner dig om att andas in eller ut under en andningsaktivitet.

## Anpassa datasidorna

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

#### 1 Håll ned .

#### 2 Välj > **Aktiviteter och appar**.

#### 3 Välj en aktivitet.

#### 4 Välj aktivitetsinställningarna.

#### 5 Välj **Datasidor**.

#### 6 Välj en datasida som du vill anpassa.

#### 7 Välj ett eller flera alternativ:

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

- Om du vill anpassa stilen på och antalet datafält på varje datasida väljer du **Layout**.
- Om du vill anpassa fälten på en datasida väljer du sidan och väljer **Redigera datafält**.
- Om du vill visa eller dölja en datasida väljer du omkopplaren bredvid sidan.
- Om du vill visa eller dölja mätarskärmen för pulszon väljer du **Pulzsensormätare**.

## Varningar

Du kan ställa in varningar för varje aktivitet, vilket kan hjälpa dig att träna mot vissa mål. Vissa varningar är endast tillgängliga för vissa aktiviteter. Vissa varningar kräver extra tillbehör, t.ex. en pulsmätare eller kadenssensor. Det finns tre typer av varningar: Händelsevarningar, intervallvarningar och återkommande varningar.

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

**Intervallvarning:** En intervallvarning meddelar dig varje gång enheten är över eller under ett angivet intervall av värden. Ett exempel: du kan ställa in enheten 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 enheten registrerar ett angivet värde eller intervall. Du kan till exempel ställa in enheten på att varna dig var 30:e minut.

Varningsnamn	Varningstyp	Beskrivning
Kadens	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximi-värden 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	Återkommande	Du kan ställa in ett avståndintervall.
Puls	Räckvidd	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar.
Tempo	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximi-värden för tempo.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gångraster vid jämna mellanrum.
Fart	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximi-värden för fart.

Varnings-namn	Varningstyp	Beskrivning
Tagtempo	Räckvidd	Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.

### Ställa in varning

- Håll ned **Ⓟ**.
- Välj **⚙** > **Aktiviteter och appar**.
- Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- Välj aktivitetsinställningarna.
- Välj **Varningar**.
- 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.
- Vid behov, välj typ av varning.
- Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.
- 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).

### Auto Lap

#### Markera varv med hjälp av Auto Lap funktionen

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

- Håll ned **Ⓟ**.
- Välj **⚙** > **Aktiviteter och appar**.
- Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- Välj aktivitetsinställningarna.
- Välj ett alternativ:
  - Välj omkopplaren om du vill slå på eller stänga av Auto Lap funktionen.
  - Justera distansen mellan varven genom att välja **Auto Lap**.

Varje gång du slutför ett varv visas ett meddelande som visar tiden för varvet. Enheten vibrerar dessutom om vibration är aktiverat (*Systeminställningar, sidan 19*).

### Använda Auto Pause®

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

**Obs!** Enheten spelar inte in aktivitetsdata medan timern har stoppats eller pausats.

- Håll ned **Ⓟ**.
- Välj **⚙** > **Aktiviteter och appar**.
- Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- Välj aktivitetsinställningarna.

### 5 Välj Auto Pause.

### 6 Välj ett alternativ:

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

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

### Använda Bläddra automatiskt

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

- Håll ned **Ⓟ**.
- Välj **⚙** > **Aktiviteter och appar**.
- Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- Välj aktivitetsinställningarna.
- Välj **Auto Scroll**.
- Välj en visningshastighet.

### Ändra GPS-inställningarna

Mer information om GPS finns på [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- Håll ned **Ⓟ**.
  - Välj **⚙** > **Aktiviteter och appar**.
  - Välj den aktivitet du vill anpassa.
  - Välj aktivitetsinställningarna.
  - Välj **GPS**.
  - Välj ett alternativ:
    - Välj **Av** för att avaktivera GPS för aktiviteten.
    - Välj **Endast GPS** för att aktivera GPS-satellitssystemet.
    - Välj **GPS + GLONASS** (ryskt satellitssystem) för noggrannare positionsinformation i situationer med dålig sikt mot himlen.
    - Välj **GPS + GALILEO** (Europeiska unionens satellitssystem) för noggrannare positionsinformation i situationer med dålig sikt mot himlen.
- Obs!** Om du använder GPS och andra satelliter tillsammans kan batteritiden minska snabbare än när du använder enbart GPS (*GPS och andra satellitssystem, sidan 18*).

### GPS och andra satellitssystem

Alternativen GPS + GLONASS och GPS + GALILEO ger ökad prestanda i krävande miljöer och snabbare positionsbestämning än när man endast använder GPS. Men, om du använder GPS och andra satellitssystem tillsammans kan batteritiden minska snabbare än när du använder enbart GPS.

### Telefon- och Bluetooth inställningar

Håll **Ⓟ** intryckt och välj **⚙** > **Telefon**.

**Status:** Visar aktuell anslutningsstatus för Bluetooth och gör att du kan slå på eller stänga av Bluetooth teknik.

**Aviseringar:** Enheten slår på och stänger av smartaviseringar automatiskt baserat på dina val (*Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 2*).

**Anslutningsaviseringar:** Varnar dig när din ihopparade smartphone ansluts och kopplas ifrån.

**Para ihop telefon:** Ansluter enheten till en kompatibel smartphone utrustad med Bluetooth teknik.

**Synkronisera:** Gör att du kan överföra data mellan din enhet och appen Garmin Connect.

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

## Systeminställningar

Håll **(B)** och välj **(S)** > **System**.

**Läs automatiskt:** Läser pekskärmen automatiskt för att förhindra oavsiktliga tryckningar på skärmen. Du kan hålla valfri knapp nedtryckt för att låsa upp pekskärmen.

**Språk:** Ställer in språk för enhetens gränssnitt.

**Tid:** Ställer in tidsformat och källa för lokal tid (*Tidsinställningar*, sidan 19).

**Datum:** Gör att du kan ange datum och datumformat manuellt.

**Skärm:** Ställer in skärmtimeout och ljusstyrka (*Skärminställningar*, sidan 19).

**Physio TrueUp:** Gör att enheten kan synkronisera aktiviteter, historik och data från andra Garmin enheter.

**Vibration:** Slår på och av vibrationer och ställer in vibrationsintensiteten.

**Stör ej:** Aktiverar eller avaktiverar stör ej-läge.

**Enheter:** Ställer in måttenheterna som används för att visa data (*Ändra måttenheterna*, sidan 19).

**Dataregistrering:** Ställer in hur enheten spelar in aktivitetsdata. Med inspelningsalternativet Smart (standard) kan du spela in aktiviteter under längre tid. Inspekningsalternativet Varje sekund ger mer detaljerade aktivitetsinspelningar, men kan kräva att du laddar batteriet oftare.

**USB-läge:** Anger att enheten ska använda mediaöverföringsläge eller Garmin läge när den är ansluten till en dator.

**Återställ:** Gör att du kan återställa standardinställningarna eller ta bort personuppgifter och återställa inställningarna (*Återställa alla standardinställningar*, sidan 23).

**Obs!** Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från enheten om du återställer standardinställningarna.

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

**Om:** Visar enhets-ID, programversion, information om regler och licensavtal.

### Tidsinställningar

Håll ned **(B)** och välj **(S)** > **System** > **Tid**.

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

**Tidskälla:** Ställer in tiden manuellt eller automatiskt baserat på din ihopparade mobila enhet.

### Tidszoner

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

### Ställa in tid manuellt

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

1 Håll ned **(B)**.

2 Välj **(S)** > **System** > **Tid** > **Tidskälla** > **Manuell**.

3 Välj **Tid** och ange en tid på dagen.

### Ställa in larm

Du kan ställa in flera larm. Varje larm kan ställas in så att det aktiveras en gång eller upprepas regelbundet.

1 Håll ned **(B)**.

2 Välj **Klockor** > **Larm** > **Lägg till larm**.

3 Välj **Tid** och ange en tid.

4 Välj **Upprepa** och välj ett alternativ.

5 Välj **Etikett** och välj en beskrivning för larmet.

### Ta bort ett larm

1 Håll ned **(B)**.

2 Välj **Klockor** > **Larm**.

3 Välj ett alarm och välj **Ta bort**.

### Starta nedräkningstimern

1 Håll ned **(B)**.

2 Välj **Klockor** > **Timer**.

3 Ange tiden och välj **✓**.

4 Tryck på **(A)**.

### Använda stoppuret

1 Håll ned **(B)**.

2 Välj **Klockor** > **Stoppur**.

3 Tryck på **(A)** för att starta timern.

4 Tryck på **(B)** för att starta om varvtimern.

Den totala stoppurstiden fortsätter.

5 Tryck på **(A)** för att stoppa timern.

6 Välj ett alternativ:

- Om du vill nollställa timern sveper du nedåt.
- Om du vill spara stoppurstiden som en aktivitet sveper du uppåt och väljer **Spara**.
- Om du vill granska varvtimrarna sveper du uppåt och väljer **Granska varv**.
- Om du vill lämna stoppuret sveper du uppåt och väljer **Klar**.

### Skärminställningar

Håll **(B)** intryckt och välj **(S)** > **System** > **Skärm**.

**Ljusstyrka:** Anger skärmens ljusstyrka.

**Tidsgräns:** Ställer in tiden innan skärmen släcks. Du kan använda alternativet Alltid på för att hålla tiden synlig och bara stänga av bakgrunden. Det här alternativet påverkar batteriets och skärmens livslängd.

**Obs!** Inställningarna Alltid på och Rörelse avaktiveras under ditt sömnfönster för att förhindra att skärmen slås på medan du sover.

**Rörelse:** Ställer in att skärmen ska slås på när du vrider handleden mot kroppen för att titta på enheten. Du kan använda alternativet End. under aktivitet om du vill använda den här funktionen endast under tidsbegränsade aktiviteter. Du kan också justera gestkänsligheten för att slå på skärmen mer eller mindre ofta.

**Under aktivitet:** Ställer in skärmen så att den förblir på eller stängs av baserat på inställningen för Tidsgräns under en tidsinställd aktivitet.

### Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter som visas på enheten.

1 Från urtavlan håller du **(B)** nedtryckt.

2 Välj **(S)** > **System** > **Enheter**.

3 Välj typ av måttenhet.

4 Välj en måttenhet.

## Garmin Connect inställningar

Du kan ändra enhetens inställningar från ditt Garmin Connect konto, antingen med hjälp av appen Garmin Connect eller webbplatsen Garmin Connect. Vissa inställningar är endast tillgängliga via ditt Garmin Connect konto och kan inte ändras på enheten.

- I Garmin Connect appen väljer du **(☰)** eller **(☰)**, **Garmin-enheter** och väljer din enhet.

- Från enhetswidgeten i Garmin Connect programmet väljer du din enhet.

När du har anpassat inställningarna synkroniserar du dina data för att verkställa ändringarna i enheten ([Använda Garmin Connect appen](#), sidan 16, [Använda Garmin Connect på din dator](#), sidan 16).



## Trådlösa sensorer

Enheter kan användas tillsammans med trådlösa ANT+ sensorer. Enheter med musikfunktioner kan även användas med Bluetooth sensorer. Mer information om kompatibilitet och om att köpa tillvalssensorer finns på [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### Para ihop dina trådlösa sensorer

Första gången du ansluter en trådlös ANT+ eller Bluetooth sensor till Garmin enheten måste du para ihop enheten och sensorn. När de har parats ihop ansluter enheten till sensorn automatiskt när du startar en aktivitet och sensorn är aktiv och inom räckhåll.

**TIPS:** Vissa ANT+ sensorer paras ihop med enheten automatiskt när du startar en aktivitet med sensorn påslagen och i närheten av enheten.

- 1 Flytta dig minst 10 m (33 fot) bort från andra trådlösa sensorer.
- 2 Om du ska para ihop en pulsmätare sätter du på dig pulsmätaren.  
Pulsmätaren kan inte skicka eller ta emot data förrän du sätter på dig den.
- 3 Håll på .
- 4 Välj  > **Sensorer** > **Lägg till ny**.
- 5 Placera enheten inom 3 m (10 fot) från sensorn och vänta medan enheten paras ihop med sensorn.  
När enheten har anslutits till sensorn visas en ikon längst upp på skärmen.

### Fotenhet

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

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

#### Kalibrera din fotenhet

Innan du kan kalibrera fotenheten måste du para ihop din enhet med fotenheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer](#), sidan 20).

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

- 1 Håll ned .
- 2 Välj  > **Sensorer** > **Foot pod** > **Kalibrerings- faktor**.
- 3 Justera kalibreringsfaktorn:
  - Öka kalibreringsfaktorn om sträckan är för kort.
  - Minska kalibreringsfaktorn om sträckan är för lång.

#### Förbättring av foot pod-kalibrering

Innan du kan kalibrera enheten måste du söka efter GPS-signaler och para ihop enheten med fotenheten ([Para ihop dina trådlösa sensorer](#), sidan 20).

Foot pod-enheten är självkalibrerande, men du kan förbättra noggrannheten för hastighets- och avståndsdata med några utomhuslöpningar med GPS.

- 1 Stå utomhus i 5 minuter med fri sikt mot himlen.
- 2 Starta en löpningsaktivitet.
- 3 Spring på en bana utan att stanna i 10 minuter.
- 4 Stoppa aktiviteten och spara den.

Baserat på registrerade data ändras foot pod-enhetens kalibreringsvärde, om det behövs. Du ska inte behöva kalibrera foot pod-enheten igen såvida din löpstil inte ändras.

### Använd en cykelfarts- eller kadenssensor (tillval)

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

- Para ihop sensorn med din enhet ([Para ihop dina trådlösa sensorer](#), sidan 20).
- Ange din hjulstorlek ([Kalibrera fartsensorn](#), sidan 20).
- Ta en cykeltur ([Ta en cykeltur](#), sidan 11).

#### Kalibrera fartsensorn

Innan du kan kalibrera fartsensorn måste du para ihop din enhet med en kompatibel fartsensor ([Para ihop dina trådlösa sensorer](#), sidan 20).

Manuell kalibrering är valfri och kan förbättra noggrannheten.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj  > **Sensorer** > **Fart/kadens** > **Hjulstorlek**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Automatiskt** för att automatiskt beräkna hjulstorleken och kalibrera fartsensorn.
  - Välj **Manuell** och ange din hjulstorlek för att kalibrera fartsensorn manuellt ([Hjulstorlek och omkrets](#), sidan 25).

### Klubbssensorer

Enheter Venu Sq Music är kompatibel med Approach® CT10 golfklubbssensorer. Du kan använda ihopparade klubbssensorer för att automatiskt spåra dina golfslag, bland annat plats, avstånd och klubbtyp. Mer information finns i användarhandboken till klubbssensorerna.

### Situationsberedskap

Din Venu Sq enhet kan användas med Varia smarta cykellampor och bakradar för att förbättra situationsberedskapen. Mer information finns i användarhandboken till Varia enheten.

**Obs!** Du kan behöva uppdatera Venu Sq programvaran innan du parar ihop Varia enheterna ([Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect](#), sidan 21).

### tempe

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

## Enhetsinformation

### Ladda enheten

#### **VARNING**

Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. I guiden [Viktig säkerhets- och produktinformation](#), som medföljer i produktförpackningen, finns 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 i bilagan.

- 1 Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till laddningsporten på din enhet.



- 2 Anslut den tjocka kontakten på USB-kabeln till en USB-laddningsport.
- 3 Ladda enheten helt.

## Produktuppdateringar

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

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

- Programvaruuppdateringar
- Banuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

## Uppdatera programvaran med appen Garmin Connect

Innan du kan uppdatera enhetens programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste para ihop enheten med en kompatibel smartphone (*Para ihop din smartphone, sidan 1*).

Synkronisera enheten med Garmin Connect appen (*Använda Garmin Connect appen, sidan 16*).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet.

Uppdateringen tillämpas när du inte aktivt använder enheten. När uppdateringen är slutförd startas enheten om.

## Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera enhetens programvara måste du hämta och installera Garmin Express applikationen och lägga till din enhet (*Använda Garmin Connect på din dator, sidan 16*).

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.

När ny programvara är tillgänglig skickar Garmin Express programmet den till din enhet.

- 2 När Garmin Express applikationen har skickat uppdateringen kopplar du bort enheten från datorn.

Enheten installerar uppdateringen.

## Visa enhetsinformation

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

- 1 Håll ned **Ⓞ**.
- 2 Välj **⚙** > **System** > **Om**.

## Se information om regler och efterlevnad för E-label

Enhetens etikett ges elektroniskt. E-label kan ge information om regler, exempelvis identifieringsnummer från FCC eller lokala

efterlevnadsmärkningar samt tillämplig produkt- och licensinformation.

Håll **Ⓞ** nedtryckt i 10 sekunder.

## Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumpolymerbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 6 dagar i smartwatch-läge
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Venu Sq trådlös frekvens	2,4 GHz vid -0,82 dBm nominell
Venu Sq Music trådlös frekvens	2,4 GHz vid +9,98 dBm nominell
Vattenklassning	Simning, 5 ATM <sup>1</sup>

## Information om batteritid

Den faktiska batteritiden beror på vilka funktioner som är aktiverade på enheten, till exempel aktivitetsspårning, pulsmätning vid handleden, smartphoneaviseringar, GPS och anslutna sensorer.

Läge	Batterilivslängd
Smartwatch-läge med aktivitetsspårning och pulsmätning vid handleden dygnet runt	Upp till 6 dagar
Smartwatch-läge med musikuppspelning på enheten	Upp till 8 timmar.
GPS-läge	Upp till 14 tim.
GPS-läge med musikuppspelning på enheten	Upp till 6 timmar.

## Skötsel av enheten

### OBS!

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

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

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

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

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

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

## Rengöra enheten

### OBS!

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

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

- 2 Torka enheten torr.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

**TIPS:** Mer information finns på [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

<sup>1</sup> Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Byta banden

Enheten är kompatibel med 20 mm breda standardband med snabbfäste.

- 1 Skjut snabbfästets stift på fjäderstaven för att ta bort bandet.



- 2 Sätt in ena sidan av fjäderstaven för det nya bandet i enheten.
- 3 Skjut snabbfästesprinten och rikta in fjäderstaven mot enhetens motsatta sida.
- 4 Upprepa steg 1 till 3 för att byta det andra bandet.

## Felsökning

### Är min smartphone kompatibel med min enhet?

Venu Sq är kompatibel med smartphones med Bluetooth teknologi.

Information om kompatibilitet finns på [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### Telefonen ansluter inte till enheten

Om telefonen inte ansluter till enheten kan du prova följande tips.

- Stäng av din smartphone och enheten och sätt sedan på dem igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din smartphone.
- Uppdatera Garmin Connect appen till den senaste versionen.
- Ta bort enheten från appen Garmin Connect och Bluetooth inställningarna på din smartphone för att testa ihoppningsprocessen på nytt.
- Om du har köpt en ny smartphone ska du ta bort enheten från Garmin Connect appen på den smartphone som du inte längre tänker använda.
- Placera din smartphone inom 10 m (33 fot) från enheten.
- På din smartphone öppnar du appen Garmin Connect, väljer eller och väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet** för att komma till hoppningsläget.
- From the watch face, hold , and select > **Telefon > Para ihop telefon**.

### Hörlurarna ansluter inte till enheten

Om hörlurarna tidigare varit anslutna till din smartphone med hjälp av Bluetooth teknik kan de ansluta till telefonen innan de ansluter till enheten. Du kan prova följande åtgärder.

- Stäng av Bluetooth tekniken på din smartphone. Se telefonens användarhandbok för information.
- Gå 10 m (33 fot) bort från din smartphone medan du ansluter hörlurar till enheten.
- Para ihop hörlurarna med enheten ([Ansluta Bluetooth hörlurar](#), sidan 4).

## Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån

När du använder en Venu Sq Music enhet som är ansluten till hörlurar med Bluetooth teknik är signalen starkast när det finns en direkt siktlinje mellan enheten och antennen på hörlurarna.

- Om signalen passerar genom kroppen kan du uppleva en signalförlust eller så kan hörlurarna kopplas ifrån.
- Vi rekommenderar att du bär hörlurarna med antennen på samma sida av kroppen som Venu Sq Music enheten.
- Eftersom hörlurarna varierar beroende på modell kan du prova att flytta klockan till andra handleden.

## Enheten är på fel språk

Du kan ändra språk om du har råkat välja fel språk på enheten.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj .
- 3 Bläddra ned till den sista posten i listan och välj den.
- 4 Bläddra ned till den andra posten i listan och välj den.
- 5 Välj språk.

## Min enhet visar inte rätt tid

Enheten uppdaterar tid och datum när den synkroniserar med din smartphone eller när enheten hittar GPS-signaler. Du bör synka din enhet för att få rätt tid när du byter tidszon och för att uppdatera vid sommartid.

- 1 Håll nedtryckt och välj > **System > Tid**.
- 2 Kontrollera att alternativet **Automatiskt** är aktiverat.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Bekräfta att din smartphone visar rätt lokal tid och synkronisera enheten med din smartphone ([Använda Garmin Connect appen](#), sidan 16).
  - Starta en utomhusaktivitet genom att gå till ett område utomhus med fri sikt mot himlen och vänta medan enheten söker efter satellitsignaler.

Tid och datum ställs in automatiskt.

## Maximera batteriets användningstid

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Förkorta skärmens tidsgräns ([Skärminställningar](#), sidan 19).
- Minska skärmens ljusstyrka ([Skärminställningar](#), sidan 19).
- Stäng av Bluetooth när du inte använder anslutna funktioner ([Stänga av Bluetooth smartphoneanslutningen](#), sidan 2).
- Stäng av aktivitetsspårning ([Inställningar för aktivitetsspårning](#), sidan 8).
- Begränsa smartphoneaviseringarna som enheten visar ([Hantera aviseringar](#), sidan 2).
- Avbryt sändning av pulldata till hopparade Garmin enheter ([Sända puls till Garmin enheter](#), sidan 6).
- Stäng av pulsmätning vid handleden ([Stänga av pulsmätaren vid handleden](#), sidan 6).
- Stäng av automatiska pulsoximetriavläsningar ([Ändra läge för pulsoximetriamätning](#), sidan 7).

## Starta om enheten



Om enheten slutar svara kan du behöva starta om den.

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

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

## Återställa alla standardinställningar

Du kan återställa alla enhetsinställningar till fabriksinställningarna. Du bör synkronisera enheten med appen Garmin Connect för att överföra dina aktivitetsdata innan du återställer enheten.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj  > **System** > **Återställ**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Återställ alla enhetsinställningarna 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 enheten. Om du har musik som lagrats på enheten raderas detta alternativ din lagrade musik.
  - Återställ alla enhetsinställningarna till fabriksinställningar och spara all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Återställ standardinställningar**.

## Söka satellitsignaler

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

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

## Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin Connect konto:
  - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express programmet.
  - Synkronisera enheten med Garmin Connect appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade smartphone.
  - Anslut enheten till ditt Garmin Connect konto med hjälp av ett trådlöst Wi-Fi nätverk.

När du är ansluten till ditt Garmin Connect konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den hittar satellitsignaler.

- Ta med enheten utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
- Stå stilla i några minuter.

## Aktivitetsspårning

Mer information om noggrannheten hos aktivitetsspårning hittar du på [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

- Bär enheten på din icke-dominanta handled.
- Bär enheten i fickan när du skjuter en barnvagn eller gräsklippare framför dig.
- Bär enheten i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.

**Obs!** Enheten kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du diskar, viker tvätt eller klappar händer, som steg.

## Förbättra noggrannheten för intensiva minuter och kalorier

Du kan förbättra noggrannheten för dessa uppskattningar genom att gå eller springa utomhus med GPS under 15 minuter.

**Obs!** Efter att du kalibrerat enheten första gången visas ! inte lägre i widgeten Min dag.

- 1 På urtavlan drar du med fingret för att visa **Min dag**-widgeten.
- 2 Välj !.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

## Mer information

- 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.
- Gå till [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).  
Det här är inte en medicinsk enhet. Pulsoximeterfunktionen är inte tillgänglig i alla länder.

## Bilagor

### Datafält

Vissa datafält kräver ANT+ tillbehör för att visa data.

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

**Andningshastighet:** Din andningshastighet i andetag per minut (andetag/minut).

**Årtagstempo:** Antalet tag per minut (spm).

**Cykelkadens:** Cykling. Vevarmens varvtal. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att dessa data ska visas.

**Distans:** Tillryggalagd sträcka för aktuellt spår eller aktivitet.

**Fart:** Aktuell fart för resan.

**Genomsnittlig varvtid:** Medelvarvtiden för den aktuella aktiviteten.

**Intervall/simtag:** Tillryggalagd medelsträcka per simtag under det aktuella intervallet.

**Intervalllängder:** Antal slutförda bassänglängder under det aktuella intervallet.

**Intervallavstånd:** Tillryggalagd sträcka för aktuellt intervall.

**Intervalllets simtagstyp:** Aktuell tagtyp för intervallet.

**Intervall per simtag, föregående intervall:** Tillryggalagd medelsträcka per simtag under det senast slutförda intervallet.

**Intervall- simtag/längd:** Antal simtag i snitt per längd under det aktuella intervallet.

**Intervall- simtagstempo:** Antal tag i snitt per minut (spm) under det aktuella intervallet.

**Intervall-SwOLF:** Genomsnittlig swOLF-poäng för det aktuella intervallet.

**Intervalltempo:** Medeltempot för det aktuella intervallet.

**Intervalltid:** Stoptiden för det aktuella intervallet.

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

**Kalorier:** Mängden totala kalorier som förbränts.

**Längder:** Antal slutförda bassänglängder under den aktuella aktiviteten.

**Maxfart:** Toppfarten för den aktuella aktiviteten.

**Medelfart:** Medelfarten för den aktuella aktiviteten.

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

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

**Medellängd/paddeltag:** Tillryggalagd medelsträcka per tag under den aktuella aktiviteten.

**Medel puls:** Den genomsnittliga pulsen för den aktuella aktiviteten.

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

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

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

**Medel Swolf:** Genomsnittliga swolf-poäng för den aktuella aktiviteten. Dina swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden (*Simterminologi, sidan 12*).

**Medeltempo:** Medeltempot för den aktuella aktiviteten.

**Medeltempo för 500 m:** Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för den aktuella aktiviteten.

**Medeltempo för 500 m, aktuellt varv:** Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det aktuella varvet.

**Medeltempo för 500 m, senaste varv:** Det genomsnittliga roddtempot per 500 meter för det senaste varvet.

**Paddeltag:** Totalt antal tag för den aktuella aktiviteten.

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

**Puls %Max.:** Procentandelen av maxpuls.

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

**Puls i procent av maxpuls senaste varv:** Medelprocentandelen av maxpulsen för det senaste slutförda varvet.

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

**Repetitioner:** Antalet repetitioner i träningssetet under en styrketräningsaktivitet.

**Riktning:** Den riktning som du rör dig i.

**Sen. längd Swolf:** Swolf-poäng för den senaste slutförda bassänglängden.

**Sen. varvtempo:** Medeltempot för det senaste slutförda varvet.

**Senaste dygnets högsta:** Den högsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.

**Senaste dygnets lägsta:** Den lägsta temperaturen som en kompatibel temperatursensor har uppmätt under de senaste 24 timmarna.

**Senaste intervallsimtags- typ:** Simtagstyp som användes under det senaste slutförda intervallet.

**Senaste varvdistan:** Tillryggalagd sträcka för senaste slutförda varv.

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

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

**Senaste varv fart:** Medelfarten för det senaste slutförda varvet.

**Senaste varvtid:** Stoptiden för det senaste slutförda varvet.

**Sen intervall Swolf:** Genomsnittlig swolf-poäng för det senaste slutförda intervallet.

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

**Simtagslängd:** Den tillryggalagda sträckan per tag.

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

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

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

**Ställ in timer:** Tid som tillbringats i det aktuella träningssetet under en styrketräningsaktivitet.

**Steg:** Totalt antal steg för den aktuella aktiviteten.

**Stress:** Din aktuella stressnivå.

**Temperatur:** Lufttemperaturen. Din kroppstemperatur påverkar temperatursensorn. Enheten måste vara ansluten till en temperatursensor för att dessa data ska visas.

**Tempo:** Aktuellt tempo.

**Tempo för 500 m:** Det aktuella roddtempot per 500 meter.

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

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

**Tidur:** Stoptiden för den aktuella aktiviteten.

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

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

**Varv:** Antalet varv som slutförts för den aktuella aktiviteten.

**Varvdistan:** Tillryggalagd sträcka för aktuellt varv.

**Varv fart:** Medelfarten för det aktuella varvet.

**Varvkadens:** Cykling. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

**Varvkadens:** Löpning. Den genomsnittliga kadensen för det aktuella varvet.

**Varv puls:** Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

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

**Varvsteg:** Antal steg under det aktuella varvet.

**Varvtempo:** Medeltempot för det aktuella varvet.

**Varvtid:** Stoptiden för det aktuella varvet.

**Vertikal fart:** Stigningens eller höjdminskningens hastighet över tiden.

## Standardklassificeringar för VO2-maxvärde

De här tabellerna innehåller standardiserade klassificeringar för VO2-maxvärden 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).

## 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 däckets. Det här är inte en heltäckande lista. Du kan även mäta hjulets omkrets eller använda någon av de beräkningsfunktioner som finns på internet.

Däckstorlek	Hjulets omkrets (mm)
20 × 1,75	1 515
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 tubdäck	1 785
24 × 1-1/8	1 795
24 × 1,75	1 890
24 × 1-1/4	1 905
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1-1,0	1 913
26 × 1	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 1-3/8	2 068
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 1-1/2	2 100
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
29 × 2,1	2 288
29 × 2,2	2 298
29 × 2,3	2 326
650 × 20C	1 938
650 × 23C	1 944
650 × 35A	2 090
650 × 38B	2 105
650 × 38A	2 125
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096

Däckstorlek	Hjulets omkrets (mm)
700 × 25C	2 105
700C tubdäck	2 130
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 146
700 × 32C	2 155
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200
700 × 44C	2 235
700 × 45C	2 242
700 × 47C	2 268

## Symbolförklaringar

De här symbolerna kan visas på enhetens eller tillbehörens etiketter.



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

# Index

## A

aktiviteter **10, 11, 17**  
anpassad **10**  
favoriter **11**  
lägga till **10**  
spara **10**  
starta **10**  
aktivitetsspårning **7, 8**  
aktuell tid **22**  
anpassa enheten **16, 17**  
ANT+ sensorer **20**  
användarprofil **13**  
appar **2, 3, 5, 13**  
  smartphone **1, 10**  
Auto Lap **18**  
Auto Pause **18**  
aviseringar **2, 17**  
  puls **6**  
  sms **2**  
  telefonsamtal **2**  
avstånd, varningar **18**

## B

band **22**  
banor  
  hämta **12**  
  spela **12**  
  välja **12**  
bassänglängd  
  anpassad **12**  
  inställning **12**  
batteri  
  ladda **20**  
  livslängd **21**  
  maximera **2, 22**  
betalningar **4, 5**  
Bluetooth sensorer **20**  
Bluetooth teknik **2, 3, 5, 18**  
  hörlurar **4**  
Bluetooth teknologi **2, 22**  
Bluetooth-teknik, hörlurar **22**  
blåddra automatiskt **18**  
Body Battery **9, 10**

## C

Connect IQ **3**  
cykelgivare **20**  
cykla **11**

## D

data  
  lagra **13, 15, 16**  
  överföra **13, 15, 16**  
datafält **1, 3, 11, 17, 23**  
dator **4**  
dogleg **12**

## E

enhets-ID **21**

## F

fart- och kadenssensor **1, 20**  
felsökning **6, 7, 10, 22, 23**  
flaggans plats, greenvy **12**  
foot pod **1, 20**  
fotenhet **20**

## G

Garmin Connect **1–3, 5, 14–16, 19, 21**  
  lagra data **16**  
Garmin Express **3**  
  uppdatera programvaran **21**  
Garmin Pay **4, 5**  
GLONASS **18**  
golfrunda, avslutar **13**  
GPS **1, 18**  
  signal **23**  
greenvy, flaggans plats **12**

## H

hinder **12**  
historik **11, 15**  
  skicka till datorn **13, 15, 16**  
  visa **13**  
hjulstorlekar **20, 25**  
hjälp **5**  
huvudmeny, anpassa **9**  
hälsostatistik **10**  
händelsedektorn **5**  
hörlurar **22**  
  ansluta **4**  
  Bluetooth teknik **4**  
  Bluetooth-teknik **22**

## I

ikoner **1**  
inomhusträning **11**  
inställningar **7–9, 17–19, 23**  
intensiva minuter **8, 23**  
intervaller **12**

## K

kadens  
  givare **20**  
  varningar **18**  
kalender **14**  
kalibrera, kompass **15**  
kalori, varningar **18**  
kalorier **23**  
kartor **14**  
klocka **19**  
knappar **1, 21**  
kompass **12, 15**  
  kalibrera **15**  
kontakter, lägga till **5**  
kortkommandon **1, 16, 17**

## L

ladda **20**  
lagra data **13, 15**  
larm **17, 19**  
layup **12**  
licens **21**  
LiveTrack **5**  
läsa  
  sida **1**  
  skärm **19**  
längder **12**  
löpband **11**

## M

menstruationscykel **10**  
meny **1**  
meny för kontroller **16**  
musik **1, 3**  
  läsa in **3, 4**  
  spela **4**  
  tjänster **3, 4**  
musikkontroller **4**  
mättenheter **19**

## N

navigation **14**  
  avbryta **15**  
navigering **14, 15**  
nedräkningstimer **19**  
NFC **4**  
nödsituationskontakter **5**

## P

para ihop  
  ANT+ sensorer **6**  
  givare **20**  
  smartphone **1, 22**  
pekskärm **1**  
personliga rekord **14**  
  ta bort **14**  
platser **15**  
  radera **15**  
plånbok **1, 4**

positioner **14**  
profiler, användare **13**  
programvara  
  uppdatera **21**  
  version **21**  
puls **1, 6, 9**  
  aviseringar **6**  
  mätare **6**  
  para ihop sensorer **6**  
  varningar **18**  
  zoner **6, 7, 13, 15**  
pulsoximeter **6, 7**

## R

rengöra enheten **21**  
reservdelar **22**

## S

satellitssignaler **1, 23**  
scorekort **13**  
scoring **13**  
simning **12**  
simtag **12**  
skärm **19**  
smartphone **1, 3, 5, 8, 13, 22**  
  appar **2, 3, 10**  
  para ihop **1, 22**  
sms **2**  
spara aktiviteter **11, 12**  
specifikationer **21**  
spåra **5, 7**  
statistik **13**  
stoppur **19**  
stressnivå **9**  
swolf-poäng **12**  
syremättnad **7**  
systeminställningar **19**  
sömnläge **3, 8**

## T

ta bort  
  historik **15**  
  personliga rekord **14**  
telefonsamtal **2**  
tempe **20**  
temperatur **20**  
tid **19**  
  inställningar **19**  
  varningar **18**  
tidpunkt **19**  
tidszoner **19**  
tillbehör **20, 23**  
timer **11, 12**  
  nedräkning **19**  
träning **2**  
  kalender **14**  
  program **14**  
  sidor **11**  
träningsbelastning **9**  
träningsspass **14**

## U

uppdateringar, programvara **21**  
urtavla **1**  
urtavlor **3, 16**  
USB **21**

## V

varningar **18**  
varv **15**  
VO2-max **24**  
VO2-max. **7**  
vätskeintag **10**

## W

Wi-Fi, ansluta **3**  
Wi-Fi, ansluta **3**  
widgetar **3, 7–10**  
widgets **1, 6, 9**

## Z

zoner

puls **6**

tid **19**

## A

återställa enheten **22, 23**

## Ö

överföra data **16**

