

**GARMIN®**



**VENU® SQ 2**

---

**Användarhandbok**

© 2022 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™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, 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 LLC. Apple®, iPhone® och iTunes® är varumärken som tillhör Apple Inc., registrerat 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. 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: AA4390, A04390

# Innehållsförteckning

<b>Introduktion.....</b>	<b>1</b>
Översikt.....	1
Pekskärmstips.....	2
Låsa och låsa upp pekskärmen.....	2
Ikoner.....	2
Ställa in klockan.....	2
<b>Appar och aktiviteter.....</b>	<b>3</b>
Starta en aktivitet.....	3
Tips för att spela in aktiviteter.....	3
Stoppa en aktivitet.....	3
Lägga till en egen aktivitet.....	3
Lägga till eller ta bort en favoritaktivitet.....	4
Health Snapshot™.....	4
Inomhusaktiviteter.....	4
Registrera en styrketränningsaktivitet.....	4
Registrera en HIIT-aktivitet.....	5
Kalibrera löpbandsdistansen.....	5
Utomhusaktiviteter.....	5
Ut och springa.....	6
Ta en cykeltur.....	6
Ta en simtur i bassäng.....	6
Ange bassänglängden.....	7
Simterminologi.....	7
Golf.....	7
Hämta golfbanor.....	7
Spela golf.....	7
Hålinformation.....	8
Ändra flaggplats.....	8
Visa riktningen till flaggan.....	8
Visa layup- och doglegavstånd.....	9
Visa hinder.....	9
Mäta ett slag med Garmin AutoShot™.....	10
Registrera score.....	10
Ställa in scoringmetod.....	10
Spåra golfstatistik.....	11
Registrering av golfstatistik.....	11
Visa din slaghistorik.....	11
Visa en sammanfattning av rundan.....	11
Avsluta en runda.....	12

Inställningar för aktiviteter och appar.....	12
Anpassa datasidorna.....	13
Varningar.....	13
Ställa in varning.....	14
Auto Lap.....	14
Markera varv med hjälp av Auto Lap funktionen.....	14
Använda Auto Pause®.....	15
Använda Bläddra automatiskt.....	15
Ändra GPS-inställningarna.....	15

<b>Utseende.....</b>	<b>16</b>
Inställningar för urtavlan.....	16
Byta urtavla.....	16
Skapa en egen urtavla.....	16
Redigera en urtavla.....	16
Förenklade widgets.....	17
Visa förenklade widgetar.....	19
Anpassa de förenklade widgetarna.....	19
Pulsvariabilitet och stressnivå.....	19
Använda den förenklade stressnivåwidgeten.....	20
Body Battery.....	20
Visa den förenklade widgeten Body Battery.....	20
Tips för bättre Body Battery data.....	20
Kvinnors hälsa.....	21
Menscykelspårning.....	21
Graviditetsspårning.....	21
Vätskekontroll.....	21
Använda den förenklade widgeten för spårning av vätskeintag.....	22
Använda Varia kamerakontrollerna.....	22
Kontroll.....	23
Anpassa menyn för kontroller.....	25
Ställa in en genvägskontroll.....	25
Garmin Pay.....	25
Konfigurera din Garmin Pay plånbok.....	25
Betala för ett köp med hjälp av klockan.....	26
Lägga till ett kort i Garmin Pay plånboken.....	26
Hantera Garmin Pay kort.....	26

Ändra din Garmin Pay kod.....	27	Pulsoximeter.....	36
<b>Träning.....</b>	<b>27</b>	Läsa av pulsoximetervärden.....	37
Aktivitetsspårning.....	27	Ändra läge för pulsoximetrimätning.....	37
Automatiskt mål.....	27	Tips för oregelbundna pulsoximeterdata.....	37
Använda inaktivitetsvarning.....	27	<b>Navigation.....</b>	<b>37</b>
Sömnspårning.....	28	Spara din plats.....	38
Intensiva minuter.....	28	Ta bort en plats.....	38
Få intensiva minuter.....	28	Navigera till en sparad plats.....	38
Garmin Move IQ™.....	28	Navigera tillbaka till start.....	38
Inställningar för aktivitetsspårning..	28	Avbryta navigering.....	38
Stänga av aktivitetsspårning.....	28	Kompass.....	39
Träningspass.....	29	Manuell kalibrering av kompassen..	39
Påbörja ett träningspass.....	29	<b>Trådlösa sensorer.....</b>	<b>39</b>
Använda Garmin Connect träningsprogram.....	29	Para ihop dina trådlösa sensorer.....	40
Anpassade träningsprogram.....	29	Löptempo och -distans med HRM-Pro.....	40
Starta dagens träning.....	29	Tips för registrering av löptempo och -distans.....	40
Visa schemalagda träningspass..	30	Kalibrera fartsensorn.....	41
<b>Historik.....</b>	<b>30</b>	<b>Användarprofil.....</b>	<b>41</b>
Använda historik.....	30	Ställa in din användarprofil.....	41
Visa din tid i varje pulszon.....	30	<b>Musik.....</b>	<b>41</b>
Personliga rekord.....	30	Hämta personliga ljudfiler.....	41
Visa dina personliga rekord.....	31	Ansluta till en tredjepartsleverantör....	42
Återställa ett personligt rekord.....	31	Ladda ner ljudfiler från en tredjepartsleverantör.....	42
Ta bort personliga rekord.....	31	Ansluta från en tredjepartsleverantör.....	42
Visa datatotaler.....	31	Ansluta Bluetooth hörlurar.....	42
Ta bort historik.....	31	Lyssna på musik.....	43
<b>Pulsfunktioner.....</b>	<b>31</b>	Musikuppspelningskontroller.....	43
Pulsmätning vid handleden.....	32	<b>Anslutningar.....</b>	<b>44</b>
Bära klockan.....	32	Funktioner för telefonanslutning.....	44
Tips för oregelbundna pulsdata.....	32	Para ihop telefonen.....	44
Visa pulsinformation.....	33	Visa aviseringar.....	44
Ställa in en varning för onormal puls.....	33	Svara med ett anpassat textmeddelande.....	44
Sända puls.....	34	Ta emot ett inkommande telefonsamtal.....	45
Stänga av pulsmätaren vid handleden.....	34	Hantera aviseringar.....	45
Om puls zoner.....	34		
Ställa in dina puls zoner.....	35		
Träningsmål.....	35		
Beräkning av puls zon.....	35		
Om VO2-maxberäkningar.....	36		
Få ditt förväntade VO2-maxvärde....	36		
Visa din konditionsålder.....	36		

Aktivera aviseringar för Bluetooth....	45	Tidszoner.....	53
Stänga av Bluetooth		Anpassa skärminställningarna.....	53
telefonanslutningen.....	45	Ändra måttenheterna.....	54
Slå på och stänga av		Garmin Connect inställningar.....	54
anslutningsaviseringar för			
telefonen.....	45	<b>Enhetsinformation.....</b>	<b>54</b>
Söka efter din telefon.....	46	Om AMOLED-skärmen.....	54
Använda stör ej-läge.....	46	Ladda klockan.....	55
Wi-Fi anslutningsfunktioner.....	46	Visa information om klockan.....	55
Ansluta till ett Wi-Fi nätverk.....	46	Se information om regler och	
Telefon- och datorappar.....	46	efterlevnad för E-label.....	55
Garmin Connect.....	47	Produktuppdateringar.....	55
Använda Garmin Connect		Konfigurera Garmin Express.....	56
appen.....	47	Specifikationer.....	56
Använda Garmin Connect på din		Information om batteritid.....	56
dator.....	48	Skötsel av enheten.....	56
Synkronisera data manuellt med		Rengöra klockan.....	57
Garmin Connect.....	48	Byta banden.....	57
Connect IQ funktioner.....	48		
Hämta Connect IQ funktioner.....	48	<b>Felsökning.....</b>	<b>57</b>
Hämta Connect IQ funktioner med		Är min telefon kompatibel med min	
hjälp av datorn.....	49	klocka?.....	57
Garmin Golf app.....	49	Telefonen ansluter inte till klockan.....	58
		Hörlurarna ansluter inte till klockan.....	58
		Min musik stängs av eller mina hörlurar	
		kopplas ifrån.....	58
		Min klocka är på fel språk.....	58
		Min klocka visar inte rätt tid.....	59
		Temperaturvärdet är inte korrekt.....	59
		Maximera batteritiden.....	59
		Starta om klockan.....	59
		Återställa alla standardinställningar....	60
		Söka satellitsignaler.....	60
		Förbättra GPS-	
		satellitmottagningen.....	60
		Aktivitetsspårning.....	60
		Stegräkningen verkar inte stämma..	60
		Mer information.....	60
		<b>Bilagor.....</b>	<b>61</b>
		Datafält.....	61
		Standardklassificeringar för VO2-	
		maxvärde.....	63
		Hjulstorlek och omkrets.....	64
		Symbolförklaringar.....	66
<b>Säkerhets- och</b>			
<b>spårningsfunktioner.....</b>	<b>49</b>		
Lägga till nödsituationskontakter.....	49		
Lägga till kontakter.....	50		
Händelsedetektorn.....	50		
Sätta på och stänga av			
händelsedetektorn.....	50		
Begära hjälp.....	50		
Slå på LiveTrack.....	51		
<b>Klockor.....</b>	<b>51</b>		
Ställa in larm.....	51		
Ta bort ett larm.....	51		
Använda stoppuret.....	51		
Starta nedräkningstimern.....	51		
Synkronisera klockan med GPS.....	52		
Ställa in tid manuellt.....	52		
<b>Anpassa klockan.....</b>	<b>52</b>		
Telefon- och Bluetooth inställningar....	52		
Batterihantering.....	52		
Systeminställningar.....	53		
Tidsinställningar.....	53		



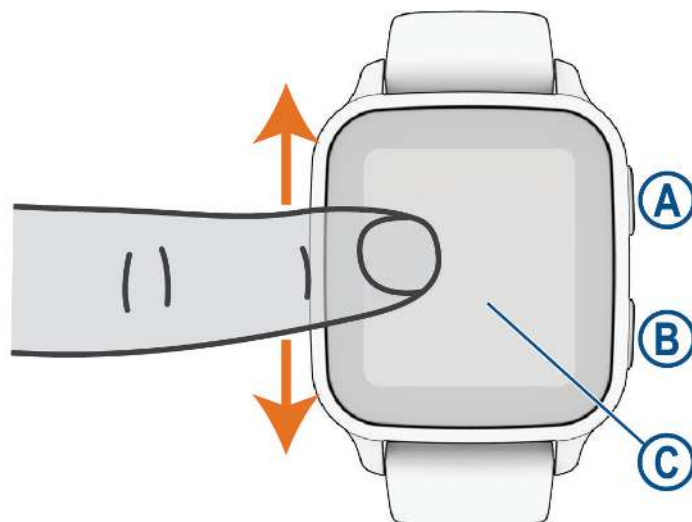
# Introduktion

## ⚠ VARNING

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


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

## Översikt





- Ⓐ **Åtgärdsknapp:** Tryck när du vill slå på klockan.  
Tryck om du vill starta eller stoppa aktivitetstimern.  
Håll intryckt i 2 sekunder för att visa menyn för kontroller, inklusive klockans av-/på-knapp.  
Håll ned tills du känner 3 vibrationer för att starta assistansfunktionen (*Säkerhets- och spåringsfunktioner*, sidan 49).
- Ⓑ **Tillbaka-knapp (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 klockinställningar och alternativ för den aktuella skärmen.
- Ⓒ **Pekskärm:** Dra med fingret uppåt eller nedåt för att bläddra igenom förenklade widgets, funktioner och menyer.  
Välj genom att trycka.  
Dubbelklicka för att aktivera klockan.  
Dra med fingret åt höger för att återgå till föregående sida.  
Under en aktivitet sveper du åt höger om du vill visa urtavlan och förenklade 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 de förenklade widgetarna på klockan.
- Tryck på en förenklad widget för att se ytterligare information 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 se urtavlan och förenklade widgets och åt vänster om du vill återgå till aktivitetsdatafälten.
- När det är tillgängligt väljer du  eller drar uppåt för att visa ytterligare menyalternativ.
- Gör ett menyval i taget.







## Låsa och låsa upp pekskärmen

Lås pekskärmen för att förhindra oavsiktliga nedtryckningar på skärmen.

- 1 Håll  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.

## Ikoner

När en ikon blinkar innebär det att klockan söker efter signal. När en ikon lyser innebär det att signalen har hittats eller att sensorn är ansluten. Om en ikon är överkorsad innebär det att funktionen är avaktiverad.

	Telefonens anslutningsstatus
	Pulsmätarstatus
	LiveTrack status
	Fart- och kadenssensorns status
	Status för Varia™ cykellampa
	Status för Varia cykelradar
	tempe™ sensorstatus

## Ställa in klockan

Du bör utföra de här uppgifterna för att få tillgång till alla Venu Sq 2 funktioner.

- Para ihop klockan med din telefon via Garmin Connect™ appen (*Para ihop telefonen, sidan 44*).
- Ställa in Wi-Fi® nätverk (*Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 46*).
- Ställa in musik (*Musik, sidan 41*).
- Ställa in Garmin Pay™ plånboken (*Konfigurera din Garmin Pay plånbok, sidan 25*).
- Ställa in säkerhetsfunktioner (*Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 49*).

# Appar och aktiviteter

Klockan innehåller ett antal olika förinstallerade appar och aktiviteter.

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





**Aktiviteter:** Klockan 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 klockan sensordata som du kan spara och dela med resten av Garmin Connect gemenskapen.

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


**Connect IQ™ appar:** Du kan lägga till funktioner i klockan genom att installera appar från Connect IQ appen (*Connect IQ funktioner, sidan 48*).

## Starta en aktivitet





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

- 1 Tryck på .
- 2 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 .
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj en aktivitet från dina favoriter.
  - Välj  och välj en aktivitet från den utökade aktivitetslistan.
- 4 Om aktiviteten kräver GPS-signaler går du ut till ett område med fri sikt mot himlen och väntar tills klockan är klar.  
Klockan är klar när den har fastställt din puls, hämtat GPS-signaler (vid behov) och anslutits till dina trådlösa sensorer (vid behov).
- 5 Tryck på  för att starta aktivitetstimern.  
Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.

## Tips för att spela in aktiviteter





- Ladda klockan innan du startar en aktivitet (*Ladda klockan, sidan 55*).
- 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

- 1 Tryck på .
- 2 Välj ett alternativ:
  - Om du vill spara aktiviteten väljer du .
  - Om du vill ta bort aktiviteten väljer du .
  - Om du vill återuppta aktiviteten trycker du på .


## Lägga till en egen aktivitet

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

- 1 Tryck på .
- 2 Välj  >  > .
- 3 Välj en aktivitetstyp att kopiera.
- 4 Välj ett aktivitetsnamn.
- 5 Om det behövs ändrar du aktivitetsappens inställningar (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 12*).
- 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 **A** på urtavlan, och den ger snabb åtkomst till de aktiviteter som du använder mest. Första gången du trycker på **A** för att starta en aktivitet uppmanas du att välja favoritaktiviteter. Du kan lägga till eller ta bort favoritaktiviteter när om helst.

- 1 Håll ned **B**.
- 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**.

## Health Snapshot™

Funktionen Health Snapshot är en aktivitet på klockan som används till att mäta olika hälsomätvärden när du håller dig stilla i två minuter. Du kan använda den till att få en översikt över din allmänna kardiovaskulära status. Klockan används till att registrera mätvärden som medelpuls, stressnivå och andningsfrekvens.

## Inomhusaktiviteter

Klockan kan användas för träning inomhus, t.ex. löpning i ett inomhusspår eller vid användning av en stationär cykel eller indoor trainer. GPS är avstängt för inomhusaktiviteter (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 12*).



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

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

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

## Registrera en styrketränningsaktivitet

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

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Styrka**.
- 3 Tryck på **A** för att starta aktivitetstimern.
- 4 Starta ditt första set.  
Som standard räknar klockan dina repetitioner. Repetitionsräknaren visas när du har utfört minst fyra repetitioner. Du kan avaktivera repetitionsräkning i aktivitetsinställningarna (*Inställningar för aktiviteter och appar, sidan 12*).
- 5 Tryck på **B** för att avsluta setet.  
Klockan visar det totala antalet repetitioner för setet. Efter några sekunder visas vilotimern.
- 6 Om det behövs redigerar du antalet repetitioner och väljer  för att lägga till den vikt som används för setet.
- 7 När du har vilat färdigt trycker du på **B** 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 **A** och väljer .

## Registrera en HIIT-aktivitet

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

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

## 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 3*).
- 2 Spring på löpbandet tills Venu Sq 2 klockan registrerar minst 1,5 km (1 mile).
- 3 När du är klar med löprundan trycker du på **A**.
- 4 Kontrollera tillryggalagd sträcka på löpbandets skärm.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Om du kalibrerar för första gången anger du löpsträckan på klockan.
  - Om du vill kalibrera manuellt efter den första kalibreringen sveper du uppåt, väljer **Kalibrera och spara** och anger löpbandsdistansen på din klocka.

## Utomhusaktiviteter

The Venu Sq 2 klockan 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 klocka (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 40*).

- 1 Sätt på dig de trådlösa sensorerna, t.ex. en pulsmätare (valfritt).
- 2 Tryck på **A**.
- 3 Välj **Löpning**.
- 4 När du använder trådlösa sensorer (tillval) väntar du medan klockan ansluter till sensorerna.
- 5 Gå ut och vänta medan klockan hämtar satelliter.
- 6 Tryck på **A** för att starta aktivitetstimern.  
Klockan spelar in aktivitetsdata bara när aktivitetstimern är igång.
- 7 Starta aktiviteten.
- 8 Tryck på **B** för att registrera varv (valfritt) (*Markera varv med hjälp av Auto Lap funktionen, sidan 14*).
- 9 Dra med fingret upp eller ned för att bläddra mellan datasidor.
- 10 När du är klar med aktiviteten trycker du på **A** och väljer .

## Ta en cykeltur


Innan du kan använda en trådlös sensor för din cykeltur måste du para ihop sensorn med din klocka (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 40*).

- 1 Para ihop dina trådlösa sensorer, t.ex. en pulsmätare, fartsensor eller kadenssensor (tillval).
- 2 Tryck på **A**.
- 3 Välj **Cykling**.
- 4 När du använder trådlösa sensorer (tillval) väntar du medan klockan ansluter till sensorerna.
- 5 Gå ut och vänta medan klockan hämtar satelliter.
- 6 Tryck på **A** för att starta aktivitetstimern.  
Klockan 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.  
Klockan registrerar simintervall och -längder automatiskt.
- 6 Tryck på **B** när du vilar.  
Vilosidan visas.
- 7 Tryck på **B** för att starta om intervalltimern.
- 8 När du är klar med aktiviteten trycker du på **A** för att stoppa aktivitetstimern.
- 9 Välj ett alternativ:
  - Om du vill spara aktiviteten håller du **A** nedtryckt.
  - Om du vill ta bort aktiviteten sveper du nedåt och trycker på **A**.

## Ange bassänglängden

- 1 Tryck på .
- 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 klockan på slutför en hel cykel.




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

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

## Golf



### Hämta golfbanor

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

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

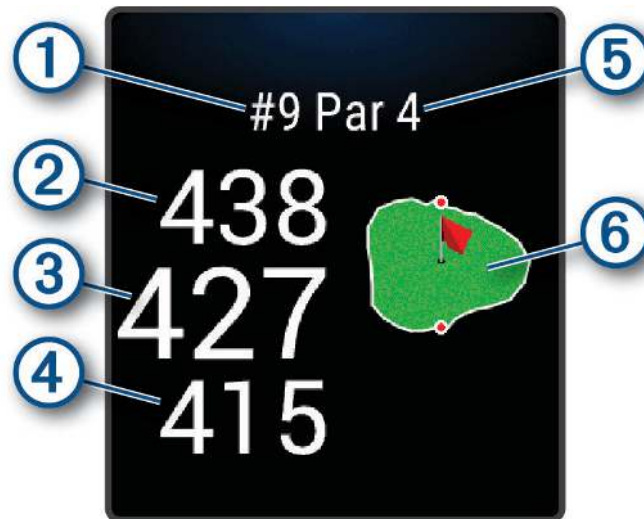
### Spela golf

Innan du spelar på en bana för första gången måste du hämta den med telefonen ([Hämta golfbanor, sidan 7](#)). Hämtade banor uppdateras automatiskt. Ladda klockan innan du ger dig iväg och spelar golf ([Ladda klockan, sidan 55](#)).

- 1 Tryck på .
- 2 Välj **Golf**.
- 3 Vänta medan klockan söker efter 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.  
Klockan går automatiskt vidare när du fortsätter till nästa hå.

## Hålinformation

Klockan beräknar avståndet från främre till bakre delen av greenen och till den valda flaggplatsen (*Ändra flaggplats*, sidan 8).



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 Tryck på och dra flaggan till rätt plats.

🚩 anger 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.

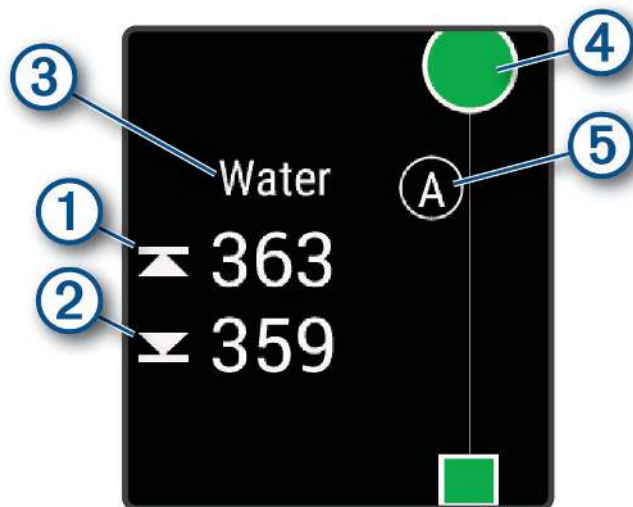
- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **📍**.

**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.

## Mäta ett slag med Garmin AutoShot™

Varje gång du slår ett slag på fairway registrerar klockan slagets längd så att du kan visa det senare (*Visa din slaghistorik, sidan 11*). Avkänningen fungerar inte på puttar.





- 1 När du spelar golf ska du bära klockan på din främre handled för bättre slagavkänning.  
När klockan upptäcker ett slag visas avståndet från slagets position i inforutan ① högst upp på skärmen.



**TIPS:** Du kan trycka på inforutan för att dölja den i tio sekunder.


- 2 Slå nästa slag.  
Klockan registrerar längden på det sista slaget.

## Registrera score

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

## Ställa in scoringmetod

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

- 1 Från urtavlan håller du ned **B**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar** > **Golf**.
- 3 Välj aktivitetsinställningarna.
- 4 Välj **Scoreinställningar** > **Scoringmetod**.
- 5 Välj en scoringmetod.

## Om Poängbogey



När du väljer Poängbogey som scoringmetod (*Ställa in scoringmetod, sidan 10*) 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 Poängbogey visar poäng i stället för slag.

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







## Spåra golfstatistik

När du aktiverar statistikspårning på klockan kan du visa din statistik för den aktuella rundan (*Visa en sammanfattning av rundan, sidan 11*). 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 11*).



- 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 trycker du på .
- 2 Välj  om du vill visa information om ditt senaste slag.
- 3 Svep uppåt 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 **A**.
- 2 Välj **Avsluta runda**.
- 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**.

## 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 ned **B**, välj **⚙** > **Aktiviteter och appar**, välj en aktivitet och välj inställningar för aktiviteten.

**Profilfärg:** Anger accentfärgen för varje aktivitet för att identifiera vilken aktivitet som är aktiv.

**Varningar:** Ställer in träningsvarningar för aktiviteten ([Varningar, sidan 13](#)).

**Auto Lap:** Ställer in alternativ för Auto Lap® funktionen ([Auto Lap, sidan 14](#)).

**Auto Pause:** Ställer in att klockan ska sluta spela in data när du slutar röra på dig eller när du kommer under en viss fart ([Använda Auto Pause®, sidan 15](#)).

**Automatisk vila:** Gör att klockan 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 15](#)).

**Auto. inst.:** Gör att klockan kan starta och stoppa träningsset automatiskt under en styrketräningsaktivitet.

**Prompt för klubba:** 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 13](#)).

**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 15](#)).

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

**Rep.räkning:** Aktiverar eller avaktiverar repetitionsräkning under en styrketräningsaktivitet.

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

**Tävlingsläge:** Avaktiverar funktioner som inte är tillåtna under golfturneringar.

**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 **B**.
- 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 **Pulszonsmätare**.

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

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

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

Varningsnamn	Varningstyp	Beskrivning
Kadens	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.
Kalorier	Händelse, återkommande	Du kan ställa in antal kalorier.
Egna	Händelse, återkommande	Du kan välja ett befintligt meddelande eller skapa ett eget meddelande och välja en varningstyp.
Distans	Återkommande	Du kan ställa in ett avståndintervall.
Puls	Intervall	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar.
Tempo	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.
Spring/gå	Återkommande	Du kan ställa in tidsinställda gångraster vid jämna mellanrum.
Fart	Intervall	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för fart.
Tagtempo	Intervall	Du kan ställa in ett högt eller lågt antal paddeltag per minut.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett tidsintervall.

## Ställa in varning


- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Varningar**.
- 6 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.
- 7 Vid behov, välj typ av varning.
- 8 Välj en zon, ange minimi- och maximivärden, eller ange ett eget värde för varningen.
- 9 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 klockan 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).

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.
- 3 Välj en aktivitet.  
**Obs!** Den här funktionen är inte tillgänglig för alla aktiviteter.
- 4 Välj aktivitetsinställningarna.
- 5 Välj **Auto Lap**.
- 6 Ange avståndet mellan varven.
- 7 Välj omkopplaren om du vill slå på eller stänga av Auto Lap funktionen.

Varje gång du slutför ett varv visas ett meddelande som visar tiden för varvet. Klockan vibrerar dessutom om vibration är aktiverat ([Systeminställningar, sidan 53](#)).

## 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!** Klockan spelar inte in aktivitetsdata medan timern har stoppats eller pausats.

1 Håll ned **B**.

2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

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

4 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

Innan du kan aktivera funktionen Bläddra automatiskt måste du ha inställningen Alltid på aktiverad under aktiviteter (*Anpassa skärminställningarna, sidan 53*).

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

1 Håll ned **B**.

2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.

3 Välj en aktivitet.

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

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **Auto Scroll**.

6 Välj en visningshastighet.

## Ändra GPS-inställningarna

Om du vill ha mer information om GPS går du till [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

1 Håll ned **B**.

2 Välj  > **Aktiviteter och appar**.

3 Välj den aktivitet du vill anpassa.

4 Välj aktivitetsinställningarna.

5 Välj **GPS**.

6 Välj ett alternativ:

- Välj **Av** för att avaktivera GPS för aktiviteten.
- Välj **Endast GPS** för att aktivera GPS-satellitesystemet.
- Välj **Alla system** för att aktivera flera satellitesystem på flera frekvensband.

**Obs!** Om du använder GPS och andra satellitesystem tillsammans kan batteritiden minska snabbare än när du använder enbart GPS.

# Utseende

Du kan anpassa utseendet på urtavlan och snabbåtkomstfunktionerna i slingan med förenklade widgetar och menyn för kontroller.

## Inställningar för urtavlan

Du kan anpassa urtavlans utseende genom att välja layout, färger och ytterligare data. Du kan också hämta egna urtavlor från Connect IQ butiken.

### Byta urtavla

Du kan välja mellan flera olika förinlästa urtavlor eller använda en Connect IQ urtavla som hämtas till din klocka (*Connect IQ funktioner, sidan 48*). 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 ned **B**.
- 2 Välj **Urtavla**.
- 3 Svep åt vänster eller höger för att bläddra igenom tillgängliga urtavlor.
- 4 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 ned **B**.
- 2 Välj **Urtavla**.
- 3 Svep åt vänster och välj **+**.
- 4 Välj typ av urtavla.
- 5 Välj typ av bakgrund.
- 6 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom bakgrundsalternativen och tryck på skärmen för att välja den bakgrund som visas.
- 7 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom de analoga och digitala urtavlor och tryck på skärmen för att välja den urtavla som visas.
- 8 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.
- 9 Svep åt vänster för att anpassa tidsmarkörerna.
- 10 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom tillgängliga tidsmarkörer.
- 11 Svep uppåt eller nedåt för att bläddra igenom accentfärgerna och tryck på skärmen för att välja den färg som visas.
- 12 Tryck på **A**.  
Klockan anger den nya urtavlan som din aktiva urtavla.

### Redigera en urtavla

Du kan anpassa stilen och datafälten på urtavlan.

**Obs!** Du kan inte redigera vissa urtavlor.

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

## Förenklade widgets

Klockan levereras med förenklade widgets som ger snabb information ([Visa förenklade widgetar, sidan 19](#)). För vissa förenklade widgets krävs en Bluetooth® anslutning till en kompatibel telefon.

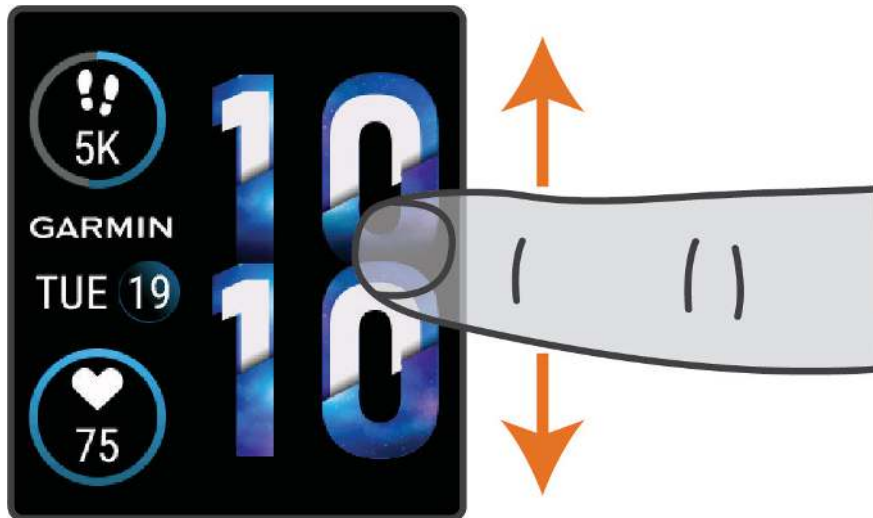
Vissa förenklade widgets visas inte som standard. Du kan lägga till dem i slingan med förenklade widgets manuellt ([Anpassa de förenklade widgetarna, sidan 19](#)).

Namn	Beskrivning
Body Battery™	Visar aktuell nivå för Body Battery och ett diagram över din nivå under de senaste timmarna ( <i>Body Battery, sidan 20</i> ).
Kalender	Visar kommande möten från kalendern i din telefon.
Kalorier	Visar kaloriinformation för aktuell dag.
Utmaningar	Visar din aktuella rankning på topplistan om du deltar i en Garmin Connect utmaning.
Garmin® Coach	Visar planerade träningspass när du väljer ett Garmin träningsprogram från tränaren på Garmin Connect kontot. Planen anpassar sig efter din nuvarande konditionsnivå, dina preferenser vad gäller tränare och schema samt tävlingsdatum.
Health Snapshot	Visar sammanfattningar av dina sparade Health Snapshot sessioner ( <i>Health Snapshot™, sidan 4</i> ).
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.
Senaste golfrunda Senaste cykeltur Senaste löptur Senaste styrkeaktivitet Senaste simning	Visar en kort sammanfattning av din senast registrerade aktivitet och historik för den angivna sporten.
Lampor	Visar cykellampscontroller när du har parat ihop en Varia lampa med din Venu Sq 2 klocka.
Musikkontroller	Ger musikspelarkontroller för din telefon eller musik i klockan.
Aviseringar	Meddelar om inkommande samtal, sms, uppdateringar i sociala medier med mera, baserat på aviseringsinställningarna på din telefon ( <i>Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 45</i> ).
Pulsoximeter	Gör att du kan läsa av en manuell pulsoximeter ( <i>Läsa av pulsoximetervärden, sidan 37</i> ). Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa pulsoximetervärdet registreras inte mätningarna.
RCT-kamerakontroller	Gör att du manuellt kan ta ett foto och spela in ett videoklipp ( <i>Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 22</i> ).
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.
Sömn	Visar den totala sömntiden, ett sömnresultat och information sömnstadier för föregående natt.
Steg	Håller reda på din dagliga stegräkning, dina stegmål och data under de senaste dagarna.

Namn	Beskrivning
Stress	Visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå. Du kan göra en andningssaktivitet som hjälper dig att slappna av. Om du är för aktiv för att klockan ska kunna fastställa din stressnivå registreras inte stressmätningar.
Väder	Visar aktuell temperatur- och väderprognos.
Kvinnors hälsa	Visar aktuell cykel eller graviditetsspåringsstatus. Du kan visa och logga dagliga symptom.

## Visa förenklade widgetar

- På urtavlan drar du uppåt eller nedåt med fingret.



Slingan med förenklade widgetar visas på klockan.

- Om du vill visa mer information om en förenklad widget väljer du den.
- Om du vill visa ytterligare alternativ och funktioner för en förenklad widget håller du ned **B**.

## Anpassa de förenklade widgetarna

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj **⚙** > **Förenklade widgetar**.
- 3 Välj en förenklad widget.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Dra den förenklade widgeten uppåt eller nedåt för att ändra den förenklade widgetens position i den förenklade widgetslingan.
  - Välj **X** för att ta bort den förenklade widgeten från den förenklade widgetslingan.
- 5 Välj **+**.
- 6 Välj en förenklad widget.

Den förenklade widgeten läggs till i den förenklade widgetslingan.

## Pulsvariabilitet och stressnivå

Klockan 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 klockan medan du sover.

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

## Använda den förenklade stressnivåwidgeten

Den förenklade stressnivåwidgeten visar din aktuella stressnivå och ett diagram över din stressnivå sedan midnatt. 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 den förenklade 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 den förenklade widgeten för att se ett diagram över din stressnivå sedan midnatt.

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

Klockan analyserar pulsvariabilitet, stressnivå, sömnkvalitet och aktivitetsdata för att fastställa din totala Body Battery nivå. Precis som bränslemätaren i en bil visar den hur mycket reservenergi du har kvar. Body Battery nivån sträcker sig från 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 klockan med ditt Garmin Connect konto för att visa din senaste Body Battery nivå, långsiktiga trender och ytterligare information ([Tips för bättre Body Battery data, sidan 20](#)).

## Visa den förenklade widgeten Body Battery

Din aktuella nivå för Body Battery visas i den förenklade widgeten Body Battery.

- 1 Om du vill visa den förenklade widgeten Body Battery sveper du uppåt eller nedåt.

**Obs!** Du måste eventuellt lägga till den förenklade widgeten i din slinga med förenklade widgetar ([Anpassa de förenklade widgetarna, sidan 19](#)).

- 2 Om du vill visa ett diagram med data för Body Battery sedan midnatt väljer du den förenklade widgeten.



- 3 Svep uppåt för att visa en kombinerad graf av din Body Battery och stressnivå.

## Tips för bättre Body Battery data

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

## Kvinnors hälsa

### Menscykelspårning

Menstruationscykeln är en viktig del av din hälsa. Du kan använda klockan för att logga fysiska symptom, sexuell aktivitet, ägglossningsdagar med mera ([Logga information om menstruationscykeln, sidan 21](#)) Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna Hälsostatistik i appen Garmin Connect.

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

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

### Logga information om menstruationscykeln

Innan du kan logga information om menstruationscykeln från din Venu Sq 2 måste du ställa in menstruationscykelspårning i Garmin Connect appen.

- 1 Svep för att visa den förenklade widgeten hälsospårning för kvinnor.
- 2 Tryck på pekskärmen.
- 3 Välj **+**.
- 4 Om dagens datum är en menstruationsdag väljer du **Mensdag** > **✓**.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Om du vill gradera flödet från lätt till kraftigt väljer du **Flöde**.
  - Om du vill logga fysiska symptom, t.ex. akne, ryggvärk och trötthet väljer du **Symptom**.
  - Om du vill logga humör väljer du **Humör**.
  - Om du vill logga flytningar väljer du **Flytning**.
  - För att ange aktuellt datum som ägglossningsdag väljer du **Ägglossningsdag**.
  - Om du vill logga sexuell aktivitet väljer du **Sexuell aktivitet**.
  - Om du vill betygsätta din sexlust från låg till hög väljer du **Sexlust**.
  - Om du vill ange dagens datum som en menstruationsdag väljer du **Mensdag**.

### Graviditetsspårning

Graviditetsspårningsfunktionen visar uppdateringar varje vecka av graviditeten och ger information om hälsa och kost. Du kan använda enheten för att logga fysiska och känslomässiga symtom, blodsockerresultat och barnets rörelser ([Logga graviditetsinformation, sidan 21](#)). Du kan läsa mer och ställa in funktionen i inställningarna Hälsostatistik i appen Garmin Connect.

### Logga graviditetsinformation

Innan du kan logga din information måste du konfigurera graviditetsspårning i Garmin Connect appen.

- 1 Svep för att visa den förenklade widgeten hälsospårning för kvinnor.
- 2 Tryck på pekskärmen.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Symptom** för att logga dina fysiska symtom, ditt humör och mycket mer.
  - Välj **Blodsocker** för att logga dina sockernivåer före och efter måltider och innan läggdags.
  - Välj **Rörelse** för att använda ett stoppur eller en timer för att registrera barnets rörelser.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

### 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 Connect IQ appen till att lägga till och ta bort förenklade widgetar.

## Använda den förenklade widgeten för spårning av vätskeintag

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

- 1 Sveg uppåt eller nedåt för att visa den förenklade vätskewidgeten.
- 2 Välj den förenklade widgeten för att lägga till vätskeintag.






- 3 Tryck på **+** för varje vätskeportion du dricker (1 cup, 8 oz. eller 250 ml).
- 4 Välj en behållare för att öka vätskeintaget med behållarens volym.
- 5 Håll ned **B** för att anpassa widgeten.
- 6 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.

## Använda Varia kamerakontrollerna

### OBS!

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

Innan du kan använda Varia kamerakontrollerna måste du para ihop tillbehöret med klockan (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 40*).


- 1 Lägg till den förenklade widgeten **Lampor** i klockan (*Förenklade widgets, sidan 17*).  
När klockan upptäcker Varia kameran ändras titeln på den förenklade widgeten till KAMERASTYRNING.
- 2 På den förenklade widgeten **Lampor** väljer du ett alternativ:
  - Välj  för att ändra inspelningsläge.
  - Välj  för att ta en bild.
  - Välj  för att spara aktiviteten.

## Kontroll

Med menyn för kontroller kan du snabbt komma åt klockfunktioner och alternativ. Du kan lägga till, ändra ordning på och ta bort alternativ i menyn för kontroller ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 25](#)).


Håll ned  från valfri skärm.



Ikon	Namn	Beskrivning
	Larm	Välj för att lägga till eller redigera ett larm ( <a href="#">Ställa in larm, sidan 51</a> ).
	Hjälp	Välj för att skicka en hjälpbegäran ( <a href="#">Begära hjälp, sidan 50</a> ).
	Batterisparläge	Välj för att aktivera eller avaktivera batterisparläge.
	Ljusstyrka	Välj för att justera skärmens ljusstyrka ( <a href="#">Anpassa skärminställningarna, sidan 53</a> ).
	Sänd puls	Välj för att aktivera pulssändning till en ihopparad enhet ( <a href="#">Sända puls, sidan 34</a> ).
	Stör ej	Välj för att aktivera eller inaktivera stör ej-läge för att tona ned skärmen och inaktivera aviseringar och meddelanden. Du kan till exempel använda det här läget när du tittar på film.
	Hitta min telefon	Välj för att spela upp en ljudsignal på din ihopparade telefon om den är inom räckvidd för Bluetooth. Bluetooth signalstyrkan visas på Venu Sq 2 klockans skärm och förstärks när du närmar dig telefonen.
	Skärmlås	Välj för att låsa knapparna och pekskärmen för att förhindra oavsiktliga tryckningar och sveprörelser.
	Musikkontroller	Välj för att styra musikuppspelningen på klockan eller telefonen.
	Telefonanslutning	Välj för att aktivera eller inaktivera Bluetooth teknologi och din anslutning till din ihopparade telefon.
	Stäng av	Välj för att stänga av klockan.
	Spara plats	Välj för att spara din aktuella plats för att navigera tillbaka till den senare.
	Ange tid med GPS	Välj för att synkronisera klockan med tiden på telefonen eller använd satelliter.
	Stoppur	Välj för att starta stoppuret ( <a href="#">Använda stoppuret, sidan 51</a> ).
	Synkronisera	Välj för att synkronisera klockan med den ihopparade telefonen.
	Timer	Välj för att ställa in en nedräkningstimer ( <a href="#">Starta nedräkningstimer, sidan 51</a> ).
	Plånbok	Välj för att öppna Garmin Pay plånboken och betala för köp med din klocka ( <a href="#">Garmin Pay, sidan 25</a> ).

## Anpassa menyn för kontroller

Du kan lägga till, ta bort och ändra ordningen på genvägsmenyalternativ i menyn för kontroller (*Kontroll*, sidan 23).

- 1 Håll ned **A**.  
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 platsen där du vill att den ska visas.
  - 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 Sveg nedåt på urtavlan.
- 2 Välj ett alternativ:
  - Om det är första gången du ställer in en genväg sveper du uppåt och väljer **Inställningar**.
  - Om du har skapat en genväg tidigare håller du **B** nedtryckt och väljer **Genvägsinställningar**.
- 3 Välj en genvägskontroll.

## Garmin Pay

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

## Konfigurera din Garmin Pay plånbok

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

- 1 Från appen Garmin Connect 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 klocka för att betala för köp på en ansluten plats.

1 Håll ned .

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 appen Garmin Connect 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 appen Garmin Connect 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 2 klocka.

- 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 Venu Sq 2 klockan, skapa en lösenordskod och ange dina kortuppgifter på nytt.

1 Från Venu Sq 2 enhetssidan i Garmin Connect appen väljer du **Garmin Pay** > **Ändra lösenordskod**.

2 Följ instruktionerna på skärmen.

Nästa gång du betalar med Venu Sq 2 klockan måste du ange den nya lösenordskoden.

## Träning

### 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 den förenklade stegwidgeten. Stegräkningen uppdateras periodiskt.

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

### Automatiskt mål

Klockan 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 tillståndsförändringar. 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. Klockan vibrerar dessutom om vibration är aktiverat (*Systeminställningar, sidan 53*).

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

## Sömnspåring

Klockan 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.

Sömnestatistiken omfattar totalt antal timmar sömn, sömnstadier, sömnrörelser och sömnresultat. Du kan visa sömnestatistik på ditt Garmin Connect konto.

**Obs!** Tupplurar läggs inte till i din sömnestatistik. Du kan använda stör ej-läge för att stänga av aviseringar och varningar, med undantag för larm (*Använda stör ej-läge, sidan 46*).

## Intensiva minuter

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

Klockan övervakar aktivitetens intensitet och håller koll på den tid du ägnar åt aktiviteter med måttlig till hög intensitet (pulsdata krävs för att mäta hög intensitet). Klockan lägger ihop de måttliga aktivitetsminuterna med de intensiva aktivitetsminuterna. Dina totala intensiva minuter fördubblas när de läggs till.

## Få intensiva minuter

Klockan Venu Sq 2 beräknar intensiva minuter genom att jämföra dina pulsdata med din genomsnittliga vilopuls. Om pulsmätningen är avstängd beräknar klockan måttligt intensiva minuter genom att analysera dina steg per minut.

- Starta en schemalagd aktivitet för den mest noggranna beräkningen av intensiva minuter.
- Bär klockan hela dagen och natten för den mest noggranna vilopulsen.

## 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

På urtavlan håller du ned **B** och väljer  > **Aktivitetsmätning**.

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

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

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

**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.

**Move IQ:** Gör att enheten automatiskt kan starta och spara en tidsinställd gång- eller löpaktivitet när Move IQ funktionen upptäcker välbekanta rörelsemönster.

## Stänga av aktivitetsspårning

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

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

## Träningspass

Klockan kan vägleda dig genom träningspass med flera steg som innehåller mål för varje steg, såsom distans, tid, repetitioner eller andra mätdata. Klockan 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 klockan.

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

### Påbörja ett träningspass

Klockan kan vägleda dig genom flera steg i ett träningspass.

1 Tryck på **A**.

2 Välj en aktivitet.

3 Sveg uppåt.

4 Välj **Träningspass**.

5 Välj ett träningspass.

**Obs!** Endast träningspass som är kompatibla med den valda aktiviteten visas i listan.

6 Tryck på **A** för att starta aktivitetstimmern.

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

### Använda Garmin Connect träningsprogram

Innan du kan hämta och använda ett träningsprogram måste du ha ett Garmin Connect konto ([Garmin Connect, sidan 47](#)) och du måste para ihop Venu Sq 2 klockan med en kompatibel telefon.

1 Från 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 den förenklade träningswidgeten Garmin till i slingan med förenklade widgetar på Venu Sq 2 klockan.

### Starta dagens träning

När du skickar träningsprogram till klockan visas den förenklade träningswidgeten Garmin i din slinga med förenklade widgetar.

1 Om du vill visa den förenklade träningswidgeten Garmin sveper du på urtavlan.

2 Välj den förenklade widgeten.

Om ett träningspass för aktiviteten är schemalagt till idag, visar klockan namnet på passet och uppmanar dig att starta det.

3 Välj ett träningspass.

4 Välj **Visa** om du vill visa stegen i träningspasset och svep åt höger när du har tittat färdigt på stegen (valfritt).

5 Välj **Kör träningspass**.

6 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 Sveg uppåt.
- 4 Välj **Träningskalender**.  
Dina schemalagda träningspass visas, sorterade efter datum.
- 5 Välj ett träningspass.
- 6 Rulla om du vill visa stegen för träningspasset.
- 7 Tryck på **A** för att starta träningspasset.

## Historik

Klockan lagrar upp till 200 timmars aktivitetsdata. Du kan synkronisera dina data för att visa obegränsat med aktiviteter, aktivitetsspåringsdata och pulsmättningsdata på ditt Garmin Connect konto ([Använda Garmin Connect appen, sidan 47](#)) ([Använda Garmin Connect på din dator, sidan 48](#)).

När klockans minne är fullt skrivs de äldsta data över.

## Använda historik

- 1 Håll ned **B**.
- 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 Sveg uppåt och välj ett alternativ:
  - Välj **Varv** om du vill visa ytterligare information om aktiviteten.
  - Välj **Set** för att visa ytterligare information om varje set.
  - Välj **Intervaller** om du vill visa ytterligare information om varje simintervall.
  - Välj **Tid i zon** om du vill visa tiden i varje pulszone.
  - Välj **Ta bort** om du vill ta bort den valda aktiviteten.

## Visa din tid i varje pulszone

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 **B**.
- 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 Dra uppåt och välj **Tid i zon**.

## Personliga rekord

När du avslutar en aktivitet visar klockan alla nya personliga rekord du har uppnått under aktiviteten. Personliga rekord omfattar den högsta vikten i en styrkeaktivitet för vanliga övningar, den snabbaste tiden över flera typiska tävlingssträckor och längsta löptur eller cykelrunda.

## Visa dina personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **B** 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 **B** 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 personliga rekord

- 1 På urtavlan håller du **B** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Rekord**.
- 3 Välj en sport.
- 4 Välj ett alternativ:
  - Om du vill ta bort en post markerar du en post och väljer **Rensa rekord > ✓**.
  - Om du vill ta bort alla poster för sporten väljer du **Rensa alla rekord > ✓**.

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

## Visa datatotaler

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

- 1 På urtavlan håller du **B** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Totaler**.
- 3 Välj en aktivitet.
- 4 Välj ett alternativ för att visa summa varje vecka eller månad.

## Ta bort historik

- 1 På urtavlan håller du **B** nedtryckt.
- 2 Välj **Historik > Alternativ**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Ta bort alla aktiviteter?** för att radera alla aktiviteter från historiken.
  - Välj **Nollställa totaler** om du vill återställa alla sammanlagda sträckor och tider.

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

# Pulsfunktioner

Venu Sq 2 klockan har pulsmätning vid handleden och är även kompatibel med pulsmätare med bröstrem (säljs separat). Du kan visa pulsdata på den förenklade pulswidgeten. Om data från både pulsmätning vid handleden och pulsmätning med bröstrem är tillgängliga när du startar en aktivitet använder klockan data från pulsmätningen med bröstrem.

## Pulsmätning vid handleden

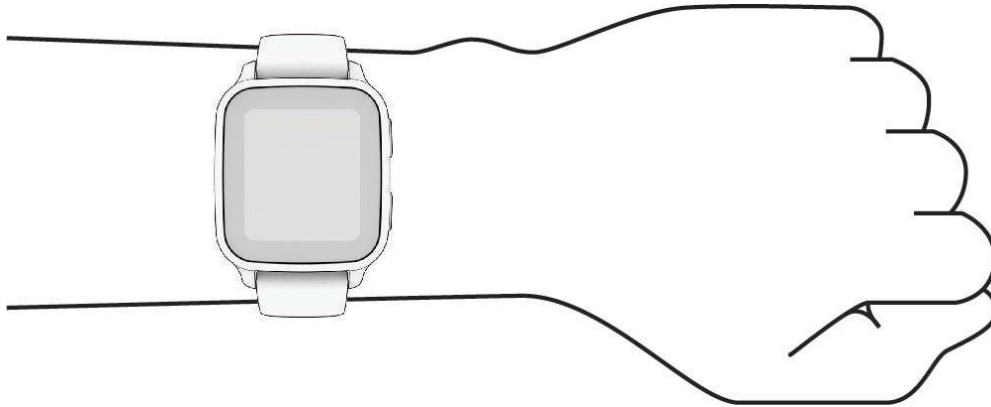
### Bära klockan

#### ⚠ OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation. Mer information finns på [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- Bär klockan ovanför handlovsbenet.

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



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

- Se *Tips för oregelbundna pulsdata*, sidan 32 för mer information om pulsmätning vid handleden.
- Se *Tips för oregelbundna pulsoximeterdata*, sidan 37 för mer information om pulsoximetersensorn.
- Mer information om noggrannheten hittar du på [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Gå till [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare) om du vill ha mer information om hur man sköter om klockan.

### Tips för oregelbundna pulsdata

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

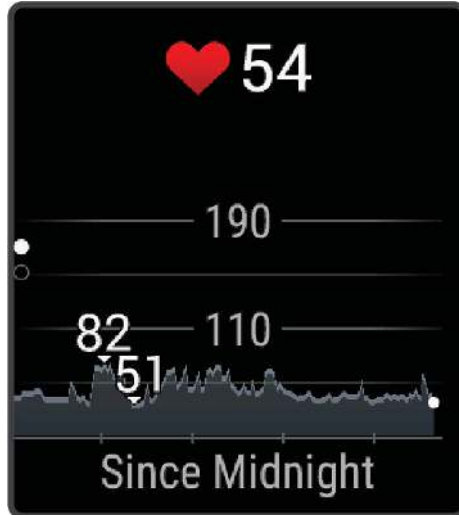
- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig klockan.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion och insektsmedel under klockan.
- Se till att du inte skadar pulssensorn på klockans baksida.
- Bär klockan ovanför handlovsbenet. Klockan ska sitta tätt men bekvämt.
- Vänta tills ikonen för ♥ lyser fast innan du startar aktiviteten.
- Värm upp i 5–10 minuter och få ett pulsvärde innan du påbörjar din aktivitet.

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

- Skölj av klockan med kranvatten efter varje träningspass.

## Visa pulsinformation

- 1 Om du vill visa den förenklade pulswidgeten sveper du uppåt eller nedåt på urtavlan. I den förenklade pulswidgeten visas din aktuella puls i slag per minut.
- 2 Om du vill visa ett diagram över din puls sedan midnatt väljer du den förenklade widgeten. Diagrammet visar din senaste pulsaktivitet, hög och låg puls och färgkodade staplar som anger tiden som tillbringats i varje pulszon (*Om pulszone*, sidan 34).



- 3 Om du vill visa din genomsnittliga vilopuls (RHR) för de senaste sju dagarna sveper du uppåt.

## 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.


- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj **⚙** > **Puls på handleden** > **Varningar för onormal puls**.
- 3 Välj **Högt larm** eller **Lågt larm**.
- 4 Välj ett pulströskelvärde.
- 5 Välj omkopplaren för att aktivera alarmet.

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

## Sända puls

Du kan sända pulsdata från Venu Sq 2 klockan och visa dem på ihopparade enheter. Du kan till exempel sända dina pulsdata till en Edge® enhet medan du cyklar.

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

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Puls på handleden**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Sänds vid aktivitet** för att sända pulsdata under tidsbegränsade aktiviteter ([Starta en aktivitet, sidan 3](#)).
  - Välj **Sänd** för att börja sända pulsdata nu.
- 4 Para ihop Venu Sq 2 klockan med din kompatibla 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. Klockan använder automatiskt pulsmätning vid handleden om du inte parar ihop en pulsmätare med bröstrem med klockan. 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 Max, sömnmätning, intensiva minuter, 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 25](#)).




- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Puls på handleden** > **Status** > **Av**.

## Om puls zoner

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

## Ställa in dina pulszoner

Klockan använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina standardpulszoner. Du kan ange separata pulszoner för olika sportprofiler, till exempel löpning och cykling. Ange maximal puls för att få korrekt information om kaloriförbränningen under aktiviteten. Du kan också ställa in varje pulszon och ange din vilopuls manuellt. Du kan justera dina zoner manuellt på klockan eller med hjälp av ditt Garmin Connect konto.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj  > **Användarprofil** > **Pulszoner**.
- 3 Välj **Maximal puls** och ange din maxpuls.
- 4 Välj .
- 5 Välj **Vilopuls**.
- 6 Välj ett alternativ:
  - Välj **Använd medelvärde** om du vill använda din genomsnittliga vilopuls från klockan.
  - Välj **Ange egen** för att ställa in en egen vilopuls.
- 7 Välj **Zoner**.
- 8 Välj ett alternativ:
  - Välj en zon och ange ett värde för varje zon.
  - Välj **Återställ zoner** om du vill återställa dina pulszoner.
- 9 Välj **Lägg till puls för sport** och välj en sportprofil som du vill lägga till separata pulszoner i (valfritt).
- 10 Upprepa stegen för att lägga till pulszoner för olika sporter (valfritt).

## Träningsmål

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

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

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen (*Beräkning av pulszon, sidan 35*) för att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

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

## 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 kardiovaskulära styrka och bör öka allt eftersom din kondition ökar. Klockan Venu Sq 2 kräver pulsmätare vid handleden eller kompatibel pulsmätare med bröstrem för att visa din VO2 Max-beräkning.

Ditt VO2 Max visas som en siffra med en beskrivning på klockan. På ditt Garmin Connect konto kan du se mer information om ditt beräknade VO2-max.

VO2-maxdata tillhandahålls av Firstbeat Analytics™. VO2-maxanalys tillhandahålls med tillstånd från The Cooper Institute®. Mer information finns i bilagan (*Standardklassificeringar för VO2-maxvärde*, sidan 63) och på [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Få ditt förväntade VO2-maxvärde

Klockan kräver pulldata och en rask promenad eller löptur med tidtagning utomhus (på upp till 15 minuter) för att kunna visa ditt uppskattade VO2 Max.

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Användarprofil** > **VO2 Max**.  
Om du redan har registrerat en rask promenad eller löptur utomhus visas ditt VO2-maxvärde. Klockan visar det datum då ditt uppskattade VO2 Max uppdaterades. Klockan uppdaterar ditt uppskattade VO2 Max 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.

## Visa din konditionsålder

Din konditionsålder ger dig en uppfattning om hur kondition står sig mot personer av samma kön. Information som din ålder, ditt kroppsmasseindex (BMI), din vilopuls och din historik över intensiv aktivitet används till att beräkna din konditionsålder på klockan. Om du har en Garmin Index™ våg används ditt kroppsfettsprocentvärde i stället för ditt kroppsmasseindex (BMI) till att beräkna din konditionsålder. Träning och livsstil kan påverka din konditionsålder.

**Obs!** Om du vill beräkna din konditionsålder så exakt som möjligt slutför du inställningen av din användarprofil (*Ställa in din användarprofil*, sidan 41).

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Användarprofil** > **Konditionsålder**.

## Pulsoximeter

Klockan Venu Sq 2 har en pulsoximeter vid handleden som mäter syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan vara värdefullt för att förstå din allmänna hälsa och hjälpa dig att avgöra hur kroppen anpassar sig till höjden. Klockan 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 på klockan 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 37). Mer information om pulsoximeterns noggrannhet hittar du på [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).


## Läsa av pulsoximetervärden

Du kan starta pulsoximeteravläsningar manuellt genom att visa den förenklade pulsoximeterwidgeten. Pulsoximetervärdenas noggrannhet kan variera beroende på blodflöde, klockans placering kring handleden och rörelsenivå.

**Obs!** Du måste eventuellt lägga till den förenklade pulsoximeterwidgeten i din slinga med förenklade widgetar ([Anpassa de förenklade widgetarna, sidan 19](#)).

- 1 När du sitter stilla eller är inaktiv sveper du uppåt eller nedåt för att visa den förenklade pulsoximeterwidgeten.
- 2 Välj den förenklade widgeten för att starta avläsningen.
- 3 Håll armen som du har klockan på i höjd med hjärtat när klockan läser av blodets syremättnad.
- 4 Stå stilla.  
Klockan visar syremättnad i procent och ett diagram över dina pulsoximeter- och pulsvärden sedan midnatt.

## Ändra läge för pulsoximetrimätning

- 1 Håll ned **B**.
- 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 aktiverar pulsoximeterspårning minskar batteritiden.
  - Om du vill aktivera kontinuerlig mätningar medan du sover väljer du **När du sover**.  
**Obs!** Ovanliga sovställningar kan orsaka onormalt låga SpO2-värden.
  - Om du vill stänga av automatisk mätning väljer du **På begäran**.

## Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

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

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

## Navigation

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

## Spara din plats

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

En plats är en punkt som du spelar in och sparar i klockan. 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 (*Kontroll, sidan 23*).

När klockan tar emot GPS-signaler visas platsinformation.

4 Välj .

5 Välj en ikon.

## Ta bort en plats

1 Tryck på **A**.

2 Välj **Navigera > Sparade platser**.

3 Välj en plats.

4 Välj **Ta bort > **.

## Navigera till en sparad plats

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

1 Tryck på **A**.

2 Välj **Navigera > Sparade platser**.

3 Välj en plats och välj **Gå till**.

4 Tryck på **A** 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 **B**.

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 klockan i den riktning som du navigerar i.

## Avbryta navigering

• Om du vill stoppa navigeringen och fortsätta med aktiviteten håller du **B** intryckt och väljer **Avbryt navigering**.

• Om du vill stoppa navigeringen och spara aktiviteten trycker du på **A** och väljer .

## Kompass


Klockan har en kompass med tre axlar och automatisk kalibrering. Kompassens funktioner och utseende ändras beroende på din aktivitet, om GPS är aktiverat och om du navigerar till en destination.

### Manuell kalibrering av kompassen

#### OBS!

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

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

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Sensorer och tillbehör** > **Kompass** > **Starta kalibrering**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

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

## Trådlösa sensorer

Klockan kan paras ihop och användas med trådlösa ANT+® eller Bluetooth sensorer (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 40*). När enheterna har parats ihop kan du anpassa de valfria datafälten (*Anpassa datasidorna, sidan 13*). Om din klocka levererades med en sensor är de redan ihopparade.

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


**Obs!** Bluetooth sensorer är endast tillgängliga med en Venu Sq 2 Music klocka.

Sensortyp	Beskrivning
Klubbssensorer	Du kan använda Approach® CT10 golfklubbssensorer för att automatiskt spåra dina golfslag, bland annat plats, avstånd och klubbtyp. <b>Obs!</b> Approach CT10 golfklubbssensorer är endast kompatibla med en Venu Sq 2 Music klocka.
Extern pulsmätare	Du kan använda en extern pulsmätare, till exempel HRM-Pro™ eller HRM-Dual™, och visa pulldata under aktiviteter.
Foot pod	Du kan använda Foot pod för att registrera tempo och sträcka i stället för att använda GPS:en när du tränar inomhus eller när GPS-signalen är svag.
Hörlurar	Du kan använda Bluetooth hörlurar för att lyssna på musik som har laddats ner på Venu Sq 2 Music klockan ( <i>Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 42</i> ).
Lampor	Du kan använda smarta Varia cykellampor för att förbättra situationsberedskapen.
Radar	Du kan använda en Varia bakradar för cykel för att förbättra situationsberedskapen och skicka varningar när fordon närmar sig. Med en Varia radar med kamera och baklykta kan du även ta foton och spela in video under en cykeltur ( <i>Använda Varia kamerakontrollerna, sidan 22</i> ).
Fart/kadens	Du kan koppla fart- eller kadenssensorer till din cykel och visa data under en cykeltur. Vid behov kan du ange hjulets omkrets manuellt ( <i>Kalibrera fartsensorn, sidan 41</i> ).
tempe	Du kan ansluta tempe temperatursensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningsluft och kan användas som källa för exakta temperaturdata.

## Para ihop dina trådlösa sensorer

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

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

- 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 ned **B**.
- 4 Välj  > **Sensorer och tillbehör** > **Lägg till ny**.
- 5 Placera klockan inom 3 m (10 fot) från sensorn och vänta medan klockan paras ihop med sensorn.  
När klockan har anslutits till sensorn visas en ikon längst upp på skärmen.

## Löp tempo och -distans med HRM-Pro

Tillbehöret i HRM-Pro serien beräknar löp tempo och -distans baserat på din användarprofil och rörelsen som mäts av sensorn vid varje steg. Pulsmätaren tillhandahåller löp tempo och -distans när GPS inte är tillgängligt, till exempel vid löp bands löpning. Du kan se löp tempo och -distans på din kompatibla Venu Sq 2 klocka när du är ansluten med ANT+ teknologi. Du kan också se det i kompatibla träningsappar från tredje part när du är ansluten med Bluetooth teknologi.

Noggrannheten för tempo och distans förbättras med kalibrering.

**Automatisk kalibrering:** Standardinställningen för klockan är **Automatisk kalibrering**. Tillbehör i HRM-Pro serien kalibreras varje gång du springer utomhus med tillbehöret anslutet till din kompatibla Venu Sq 2 klocka.

**Obs!** Automatisk kalibrering fungerar inte för aktivitetsprofiler för inomhus löpning, terräng löpning eller ultralöpning (*Tips för registrering av löp tempo och -distans, sidan 40*).

**Manuell kalibrering:** Du kan välja **Kalibrera och spara** efter en löptur på löp band när du sprungit med ett anslutet tillbehör i HRM-Pro serien (*Kalibrera löp bands distansen, sidan 5*).

## Tips för registrering av löp tempo och -distans


- Uppdatera Venu Sq 2 klockans programvara (*Produktuppdateringar, sidan 55*).
- Spring flera gånger utomhus med GPS och ditt anslutna tillbehör i HRM-Pro serien. Det är viktigt att tempointervallen utomhus är samma som tempointervallen på löp band.
- Om löpturen innehåller sand eller djup snö går du till sensorinställningarna och stänger av **Automatisk kalibrering**.
- Om du tidigare har anslutit en ANT+ foot pod ska ställa in din foot pod på **Av** eller ta bort den från listan över anslutna sensorer.
- Spring på löp band med manuell kalibrering (*Kalibrera löp bands distansen, sidan 5*).
- Om den automatiska och manuella kalibreringen inte verkar korrekt ska du gå till sensorinställningarna och välja **Tempo och distans pulsmätare** > **Återställ kalibreringsdata**.

**Obs!** Du kan testa med att stänga av **Automatisk kalibrering** och sedan kalibrera manuellt igen (*Kalibrera löp bands distansen, sidan 5*).

## Kalibrera fartsensorn

Innan du kan kalibrera fartsensorn måste du para ihop klockan med en kompatibel fartsensor (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 40*).

Manuell kalibrering är valfri och kan förbättra noggrannheten.


- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj  > **Sensorer och tillbehör** > **Fart/kadens** > **Hjulstorlek**.
- 3 Välj ett alternativ:
  - Välj **Automatiskt** för att beräkna hjulstorleken och kalibrera fartsensorn automatiskt.
  - Välj **Manuell** och ange din hjulstorlek för att kalibrera fartsensorn manuellt (*Hjulstorlek och omkrets, sidan 64*).

## Användarprofil

Du kan uppdatera din användarprofil på klockan eller i Garmin Connect appen.

### Ställa in din användarprofil

Du kan uppdatera inställningarna för kön, födelseår, längd, vikt, handled och pulszon (*Ställa in dina pulszoner, sidan 35*). Klockan utnyttjar informationen för att beräkna korrekta träningsdata.

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

## Musik

**Obs!** Det finns tre olika alternativ för musikuppspelning för Venu Sq 2 Music klockan.

- Tredjepartsmusikleverantörer
- Personliga ljudfiler
- Musik lagrad på din telefon


På en Venu Sq 2 Music kan du hämta ljudfiler till din klocka från datorn eller från en tredjepartsleverantör så att du kan lyssna även när din telefon inte är i närheten. Om du vill lyssna på ljudfiler som sparats på klockan måste du ansluta Bluetooth hörlurar.

### Hämta personliga ljudfiler

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

Du kan läsa in personliga ljudfiler, exempelvis .mp3- och .m4a-filer till en Venu Sq 2 Music klocka från datorn. Mer information finns på [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).


- 1 Anslut klockan till datorn med den medföljande USB-kabeln.
- 2 Öppna Garmin Express appen på datorn, välj klockan och välj **Musik**.

**TIPS:** För Windows® datorer kan du välja  och bläddra till mappen med dina ljudfiler. För Apple® datorer använder Garmin Express appen i ditt iTunes® bibliotek.
- 3 I listan **Min musik** eller **iTunes-bibliotek** väljer du en ljudfilskategori, exempelvis låtar eller spellistor.
- 4 Markera kryssrutorna för ljudfilerna och välj **Skicka till enhet**.
- 5 Om nödvändigt kan du välja en kategori i Venu Sq 2 Music listan, markera kryssrutorna och välja **Ta bort från enhet** för att ta bort ljudfiler.

## Ansluta till en tredjepartsleverantör

Innan du kan hämta musik eller andra ljudfiler till din klocka från en tredjepartsleverantör som stöds måste du ansluta leverantören till klockan.

Om du vill ha fler alternativ kan du hämta Connect IQ appen på din telefon ([Connect IQ funktioner, sidan 48](#)).

- 1 Tryck på **A**.
- 2 Välj **Connect IQ™**.
- 3 Följ anvisningarna på skärmen för att installera en tredjepartsmusikleverantör.
- 4 Välj  från kontrollmenyn på klockan.
- 5 Välj musikleverantör.

**Obs!** Om du vill välja en annan leverantör håller du **B** nedtryckt, väljer Musikleverantörer 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 46](#)).

- 1 Öppna musikkontrollen.
- 2 Håll ned **B**.
- 3 Välj **Musikleverantörer**.
- 4 Välj en ansluten leverantör eller välj **Lägg till leverantör** för att lägga till en musikleverantör från Connect IQ butiken.
- 5 Välj en spellista eller annat objekt som du vill hämta till klockan.
- 6 Om det behövs trycker du på **B** tills du uppmanas att synkronisera med tjänsten.


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

## Ansluta från en tredjepartsleverantör

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

## Ansluta Bluetooth hörlurar

Om du vill lyssna på musik som laddats ner på Venu Sq 2 Music klockan måste du ansluta Bluetooth hörlurar.

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

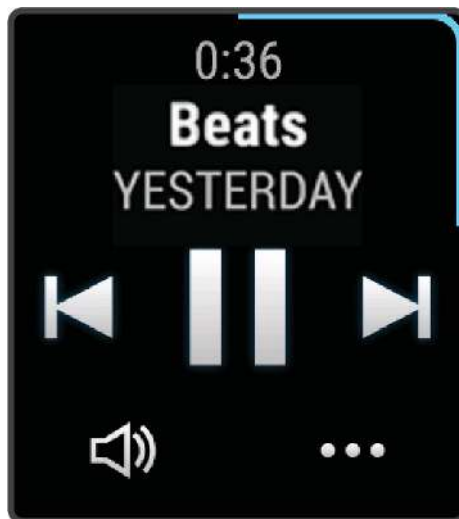
## Lyssna på musik

- 1 Öppna musikkontrollen.
- 2 Om det behövs ansluter du Bluetooth hörlurarna ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 42](#)).
- 3 Håll in **B**.
- 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 41](#)).
  - Om du vill styra musikuppspelning på din telefon väljer du **Telefon**.
  - Om du vill lyssna på musik från en tredjepartsleverantör väljer du namnet på leverantören och väljer en spellista.
- 5 Välj **▶**.

## Musikuppspelningskontroller

**Obs!** Vissa musikuppspelningskontroller är endast tillgängliga på en Venu Sq 2 Music klocka.

**Obs!** Musikuppspelningskontrollerna kan se annorlunda ut beroende på vilken musikkälla som valts.



...	Välj för att visa fler musikuppspelningskontroller.
	Tryck här om du vill justera volymen.
	Välj för att spela och pausa aktuell ljudfil.
	Välj för att hoppa till nästa ljudfil i spellistan. Håll knappen intryckt för att snabbspola framåt genom den aktuella ljudfilen.
	Välj för att starta aktuell ljudfil igen. Välj två gånger för att hoppa till föregående ljudfil i spellistan. Håll intryckt för att snabbspola bakåt genom den aktuella ljudfilen.
	Tryck här för att ändra repetitionsläget.
	Tryck här för att ändra slumpläget.

# Anslutningar

Anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan när du parar ihop den med din kompatibla telefon (*Para ihop telefonen, sidan 44*). Ytterligare funktioner är tillgängliga när du ansluter klockan till ett Wi-Fi-nätverk (*Ansluta till ett Wi-Fi nätverk, sidan 46*).




## Funktioner för telefonanslutning

Telefonens anslutningsfunktioner är tillgängliga för klockan Venu Sq 2 när du parar ihop den med Garmin Connect appen (*Para ihop telefonen, sidan 44*).

- App-funktioner från Garmin Connect appen, Connect IQ appen med mera (*Appar och aktiviteter, sidan 3*)
- Förenklade widgetar (*Förenklade widgets, sidan 17*)
- Funktioner på menyn kontroller (*Kontroll, sidan 23*)
- Säkerhets- och spårningsfunktioner (*Säkerhets- och spårningsfunktioner, sidan 49*)
- Telefoninteraktioner, t.ex. aviseringar (*Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 45*)

## Para ihop telefonen

För att konfigurera klockan Venu Sq 2 måste den paras ihop direkt via Garmin Connect appen, istället för via Bluetooth inställningarna på din smartphone.

- 1 Under den första inställningen av klockan väljer du  när du uppmanas att para ihop med telefonen.  
**Obs!** Om du tidigare har hoppat över ihoppningsprocessen kan du hålla in  och välja  > **Anslutningar** > **Telefon** > **Para ihop telefon**.
- 2 Skanna QR-koden med telefonen och följ instruktionerna på skärmen för att slutföra ihoppningen och konfigurationen.

## Visa aviseringar

- 1 På urtavlan drar du med fingret uppåt eller nedåt för att visa den förenklade aviseringswidgeten.
- 2 Välj den förenklade widgeten.
- 3 Välj en avisering 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 klockan i Venu Sq 2 visas den inte längre i den förenklade widgeten.
  - Om du vill återgå till aviseringslistan sveper du åt höger.

## Svara med ett anpassat textmeddelande

**Obs!** Den här funktionen är endast tillgänglig om klockan är ansluten till en Android™ telefon med Bluetooth teknologi.

När du får en sms-avisering på din Venu Sq 2 klocka kan du skicka ett snabbsvar 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 den förenklade aviseringswidgeten.
- 2 Välj den förenklade widgeten.
- 3 Välj en sms-avisering.
- 4 Svep uppåt för att visa aviseringsalternativen.
- 5 Välj **Svara**.
- 6 Välj ett meddelande ur listan.  
Telefonen skickar det valda meddelandet som ett sms.


## Ta emot ett inkommande telefonsamtal

När du tar emot ett samtal på den anslutna telefonen visar Venu Sq 2 klockan namnet eller telefonnumret till 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 telefon.

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

## Hantera aviseringar



Du kan använda din kompatibla telefon för att hantera aviseringar som visas på din Venu Sq 2 klocka.

Välj ett alternativ:

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

## Aktivera aviseringar för Bluetooth



Innan du kan aktivera aviseringar måste du para ihop Venu Sq 2 klockan med en kompatibel telefon ([Para ihop telefonen, sidan 44](#)).

- 1 Håll ned .
- 2 Välj  > **Anslutningar > 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.

## Stänga av Bluetooth telefonanslutningen

Du kan stänga av Bluetooth telefonanslutningen från kontrollmenyn.


**Obs!** Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn ([Anpassa menyn för kontroller, sidan 25](#)).

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

## Slå på och stänga av anslutningsaviseringar för telefonen



Du kan ställa in Venu Sq 2 klockan så att den varnar dig när din ihopparade smartphone ansluts och kopplas bort med hjälp av Bluetooth teknologi.

**Obs!** Anslutningsaviseringar för telefonen är avstängda som standard.

- 1 Håll ned .
- 2 Välj  > **Anslutningar > Telefon > Anslutn.avis..**

## Söka efter din telefon

Den här funktionen kan du använda för att lättare hitta en borttappad telefon som är ihopparad med hjälp Bluetooth teknologi och som för närvarande är inom räckhåll.



- 1 Håll ned .
- 2 Välj .

Staplarna för signalstyrka visas på Venu Sq 2 skärmen och en ljudsignal hörs på din telefon. Staplarna ökar när du närmar dig din telefon.

- 3 Tryck på  för att avbryta sökningen.

## 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 (*Anpassa skärminställningarna, sidan 53*). 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  nedtryckt och väljer .
- Om du vill aktivera stör ej-läget automatiskt under dina sovtider går du till enhetsinställningarna i Garmin Connect appen och väljer **Ljud och aviseringar > Stör ej när du sover**.

## Wi-Fi anslutningsfunktioner

Wi-Fi är endast tillgängligt på Venu Sq 2 Music klockan.

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

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

## Ansluta till ett Wi-Fi nätverk

Du måste ansluta klockan till Garmin Connect appen på din telefon eller till Garmin Express programmet på din dator innan du kan ansluta till ett Wi-Fi nätverk (*Använda Garmin Connect på din dator, sidan 48*).

För att synkronisera klockan till en tredjepartsmusikleverantör måste du ansluta till ett Wi-Fi nätverk. Om du ansluter klockan 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 appen Garmin Connect väljer du  eller .
- 3 Välj **Garmin-enheter** och välj din klocka.
- 4 Välj **Anslutningar > Wi-Fi > Mina nätverk > Lägg till ett nätverk**.
- 5 Välj ett tillgängligt Wi-Fi nätverk och ange dina inloggningsuppgifter.

## Telefon- och datorappar

Du kan ansluta klockan till flera Garmin telefon- och datorappar via samma Garmin konto.

## 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, golfrundor och mycket mer.

Du kan skapa ditt kostnadsfria Garmin Connect konto genom att para ihop klockan och telefonen med Garmin Connect appen. Du kan också skapa ett konto när du konfigurerar Garmin Express applikationen ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

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

**Analysera dina data:** Du kan visa mer detaljerad information om 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 klockan med en trådlös sensor (*Para ihop dina trådlösa sensorer, sidan 40*).



**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 klockan och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.

### Använda Garmin Connect appen

När du har parat ihop din klocka med din telefon (*Para ihop telefonen, sidan 44*) kan du använda Garmin Connect appen för att överföra alla dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto.

1 Kontrollera att appen Garmin Connect körs på din telefon.

2 Placera din klocka inom 10 m (30 fot) från telefonen.

Klockan synkroniserar automatiskt dina data med appen Garmin Connect och ditt Garmin Connect konto.

### Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen

Innan du kan uppdatera klockans programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste para ihop klockan med en kompatibel telefon (*Para ihop telefonen, sidan 44*).

Synkronisera klockan med Garmin Connect appen (*Använda Garmin Connect appen, sidan 47*).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet. Uppdateringen tillämpas när du inte aktivt använder klockan. När uppdateringen är slutförd startas klockan om.

## Använda Garmin Connect på din dator

Garmin Express applikationen ansluter klockan till ditt Garmin Connect konto med hjälp av en dator. Du kan använda Garmin Express applikationen för att överföra dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto och att skicka data, t.ex. träningspass eller träningsprogram, från Garmin Connect webbplatsen till din klocka. Du kan också lägga till musik till klockan (*Hämta personliga ljudfiler, sidan 41*). Du kan också installera uppdateringar till enhetens programvara och hantera dina Connect IQ appar.

- 1 Anslut klockan till datorn med USB-kabeln.
- 2 Gå till [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.

## Uppdatera programvaran med Garmin Express

Innan du kan uppdatera enhetens programvara måste du ha ett Garmin Connect konto och du måste hämta Garmin Express appen.

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.  
När den nya programvaran finns tillgänglig skickar Garmin Express den till din enhet.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.
- 3 Koppla inte bort enheten från datorn under uppdateringsprocessen.  
**Obs!** Om du redan har använt Wi-Fi för att ställa in din enhet kan Garmin Connect automatiskt hämta tillgängliga programuppdateringar till enheten när den ansluts via Wi-Fi .

## Synkronisera data manuellt med Garmin Connect

**Obs!** Du kan lägga till alternativ i kontrollmenyn (*Anpassa meny för kontroller, sidan 25*).

- 1 Håll **A** nedtryckt för att visa meny för kontroller.
- 2 Välj **Synkronisera**.

## Connect IQ funktioner

Du kan lägga till Connect IQ appar, datafält, förenklade widgetar, musikleverantörer och urtavlor till klockan från Connect IQ butiken på klockan eller telefonen ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**Obs!** Musikleverantörer och Connect IQ åtkomst från klockan är endast tillgängliga på din Venu Sq 2 Music klocka.

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

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

**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.

**Musik:** Lägg till musikleverantörer i Venu Sq 2 Music klockan.

## Hämta Connect IQ funktioner

Innan du kan hämta funktioner från Connect IQ appen måste du para ihop Venu Sq 2 klockan med din telefon (*Para ihop telefonen, sidan 44*).

- 1 I appbutiken i din telefon installerar och öppnar du Connect IQ appen.
- 2 Om det behövs väljer du din klocka.
- 3 Välj en Connect IQ funktion.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

## Hämta Connect IQ funktioner med hjälp av datorn

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

## 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. Mer än 42 000 banor har topplistor som vem som helst kan delta 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 från appbutiken på telefonen ([garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)).

## Säkerhets- och spårningsfunktioner


### OBSERVERA


Säkerhets- och spårningsfunktioner är extrafunktioner och bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation. Garmin Connect appen kontaktar inte räddningstjänsten å dina vägnar.


### OBS!

Om du vill använda säkerhets- och spårningsfunktionerna måste Venu Sq 2 klockan vara ansluten till Garmin Connect appen med hjälp av Bluetooth teknik. Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga. Du kan fylla i nödsituationskontakter på ditt Garmin Connect konto.

Mer information om säkerhets- och spårningsfunktioner finns på [www.garmin.com/safety](https://www.garmin.com/safety).

 **Hjälp:** Skicka ett meddelande med ditt namn, en LiveTrack-länk och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

 **Händelsedetektor:** När Venu Sq 2 klockan registrerar en olycka under vissa utomhusaktiviteter skickar den ett automatiskt meddelande, en LiveTrack länk och GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter.

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

## Lägga till nödsituationskontakter

Nödsituationskontakternas telefonnummer används för säkerhets- och spårningsfunktioner.



- 1 I appen Garmin Connect väljer du  eller .
- 2 Välj **Säkerhet och spårning > Säkerhetsfunktioner > Nödsituationskontakter > Lägg till nödsituationskontakter**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Dina nödsituationskontakter får ett meddelande när du lägger till dem som nödsituationskontakt och kan acceptera eller avböja din begäran. Om en kontakt avböjer måste du välja en annan nödsituationskontakt.

## Lägga till kontakter

Du kan lägga till upp till 50 kontakter i Garmin Connect appen. Du kan använda kontakt-e-postadresser med funktionen LiveTrack.

Tre av dessa kontakter kan användas som nödsituationskontakter.

- 1 Från appen Garmin Connect 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 2 klocka ([Använda Garmin Connect appen, sidan 47](#)).

## Händelsedektorn



### OBSERVERA

Händelsedektorn är en extrafunktion som endast är tillgänglig för vissa utomhusaktiviteter. Händelsedektorn bör inte användas som primär metod för att få hjälp i en nödsituation.

## Sätta på och stänga av händelsedektorn

**Obs!** Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

Innan du kan aktivera händelsedektorn på klockan måste du konfigurera nödsituationskontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 49](#)). Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Från urtavlan håller du ned .
- 2 Välj  > **Säkerhet och spårning** > **Händelsedektor**.
- 3 Välj en aktivitet.




**Obs!** Händelsedekteering är endast tillgängligt för vissa utomhusaktiviteter.

När en olycka upptäcks av Venu Sq 2 klockan och telefonen är ansluten kan Garmin Connect appen skicka ett automatiserat sms och e-postmeddelande med ditt namn och din GPS-position (om tillgängligt) till dina nödsituationskontakter. Ett meddelande visas på din klocka och ihopparade telefon som anger att dina kontakter meddelas om 15 sekunder. Om du inte behöver hjälp kan du avbryta det automatiserade nödmeddelandet.

## Begära hjälp

**Obs!** Du måste ha en dataplan för din ihopparade telefon och du måste befinna dig i ett område med nätverkstäckning där data är tillgängliga.

Innan du kan begära assistans måste du ställa in nödsituationskontakter ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 49](#)). Dina nödsituationskontakter måste kunna ta emot e-post eller sms (standardavgift för sms kan tillkomma).

- 1 Håll ned .
- 2 När du känner tre vibrationer släpper du knappen för att aktivera assistansfunktionen. Nedräkningssidan visas.
- 3 Om det behövs väljer du ett alternativ innan nedräkningen är klar:
  - Om du vill skicka ett anpassat meddelande med din begäran väljer du .
  - Om du vill avbryta meddelandet väljer du .

## Slå på LiveTrack

Innan du kan starta din första LiveTrack session måste du konfigurera kontakter i Garmin Connect appen ([Lägga till nödsituationskontakter, sidan 49](#)).

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj **⚙️** > **Lampor** > **LiveTrack**.
- 3 Välj **Autostart** > **På** om du vill starta en LiveTrack session varje gång du startar den här typen av aktivitet.

## Klockor

### 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 Ange tid.
- 4 Välj larmet.
- 5 Välj **Upprepa** och välj ett alternativ.
- 6 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**.

### 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**.

### Starta nedräkningstimern

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj **Klockor** > **Timer**.
- 3 Ange tiden och välj **✓**.
- 4 Tryck på **A**.

## Synkronisera klockan med GPS

Varje gång du slår på klockan och söker efter satelliter hittar den automatiskt tidszoner och det aktuella klockslaget. Du kan också synkronisera klockan med GPS manuellt om du byter tidszon och i samband med uppdateringar för sommartid.

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj **Klockor > Tid > Tidssynkronisering**.
- 3 Vänta medan klockan söker efter satelliter (*Söka satellitsignaler, sidan 60*).

## Ställa in tid manuellt

Som standard ställs tiden in automatiskt när Venu Sq 2 klockan paras ihop med en telefon.

- 1 Håll ned **B**.
- 2 Välj **Klockor > Tid > Tidskälla > Manuell**.
- 3 Välj **Tid** och ange aktuell tid.

# Anpassa klockan

## Telefon- och Bluetooth inställningar

Håll **B** nedtryckt och välj **⚙️ > Anslutningar > Telefon**.

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

**Aviseringar:** Klockan slår på och stänger av smartaviseringar automatiskt baserat på dina val (*Aktivera aviseringar för Bluetooth, sidan 45*).

**Anslutn.avis.:** Varnar dig när din ihopparade telefon ansluts och kopplas ifrån.

**Para ihop telefon:** Ansluter klockan till en kompatibel telefon utrustad med Bluetooth teknologi.

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

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

## Batterihantering

Håll in **B** och välj **⚙️ > Batterihantering**.

**Batterisparläge:** Stänger av vissa funktioner för att maximera batteriets livslängd.

**Batteriprocent:** Visar återstående batteritid i procent.

**Uppskattning av batteritid:** Visar återstående batteritid som en uppskattning av återstående tid.

## Systeminställningar

Håll ned **B** och välj  > **System**.

**Lås automatiskt:** Låser pekskärmen automatiskt för att förhindra oavsiktliga tryckningar på skärmen. Tryck på **A** om du vill låsa upp pekskärmen.

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

**Tid:** Ställer in tidsformat och källa för lokal tid (*Tidsinställningar, sidan 53*).

**Skärm:** Ställer in skärmtimeout och ljusstyrka (*Anpassa skärminställningarna, sidan 53*).

**Physio TrueUp:** Gör att klockan 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 54*).

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

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

**Nollställ:** Gör att du kan återställa standardinställningarna eller ta bort personuppgifter och återställa inställningarna (*Återställa alla standardinställningar, sidan 60*).

**Obs!** Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från klockan 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 in **B** och välj  > **System** > **Tid**.

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

**Tidskälla:** Ställer in tiden manuellt eller automatiskt baserat på tiden på din telefon.

**Tidssynkronisering:** Gör att du kan synkronisera tiden manuellt om du byter tidszon och i samband med uppdateringar för sommartid.

## Tidszoner

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

## Anpassa skärminställningarna

1 Håll ned **B**.

2 Välj  > **System** > **Skärm**.

3 Välj **Ljusstyrka** för att ställa in displayens ljusstyrka.

4 Välj ett alternativ:

- Välj **Under aktivitet** för skärminställningar när en aktivitet pågår.
- Välj **Inte under aktivitet** för skärminställningar när en aktivitet inte pågår.

5 Välj ett alternativ:

- Välj **Tidsgräns** för att ställa in tiden innan bakgrundsbelysningen släcks.



**Obs!** Du kan använda alternativet **Alltid på** för att hålla data på urtavlan synliga och bara stänga av bakgrunden. Det här alternativet påverkar batteriets och skärmens livslängd.

- Välj **Rörelse** för att ställa in att skärmen ska slås på när du vrider handleden mot kroppen för att titta på klockan. Du kan också justera gestkänsligheten för att slå på skärmen mer eller mindre ofta.

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



## Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter som visas på klockan.

- 1 Från urtavlan håller du ned .
- 2 Välj  > **System** > **Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

## Garmin Connect inställningar

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

- I Garmin Connect appen väljer du  eller , väljer **Garmin-enheter** och väljer din klocka.
- Från enhetswidgeten i Garmin Connect applikationen väljer du din klocka.

När du har anpassat inställningarna synkroniserar du dina data för att verkställa ändringarna i klockan ([Använda Garmin Connect appen, sidan 47](#), [Använda Garmin Connect på din dator, sidan 48](#)).

# Enhetsinformation

## Om AMOLED-skärmen

Klockinställningarna är som standard optimerade för batteritid och prestanda ([Maximera batteritiden, sidan 59](#)).

Kvardröjande bild eller "bildpunktsinbränning" är normalt för AMOLED-enheter. För att förlänga skärmens livslängd bör du undvika att visa statiska bilder med hög ljusstyrka under långa tidsperioder. För att minimera inbränning stängs Venu Sq 2 skärmen av efter den valda tidsgränsen ([Anpassa skärminställningarna, sidan 53](#)). Du kan vrida handleden mot kroppen, dubbelklicka på pekskärmen eller trycka på en knapp för att väcka klockan.

## Ladda klockan

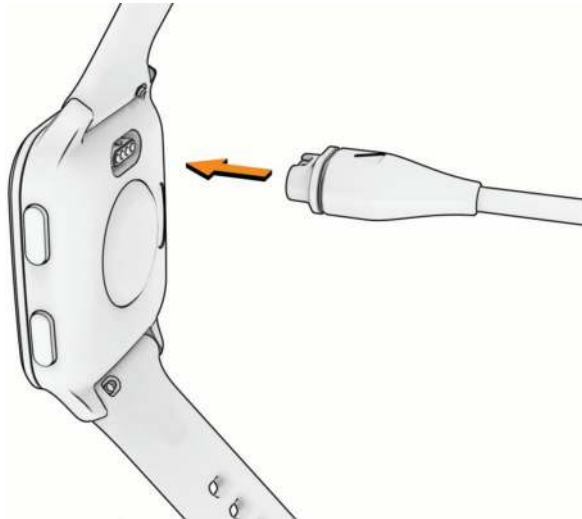
### ⚠ VARNING

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

### OBS!

Förhindra korrosion genom att rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar enheten eller ansluter den till en dator. Se rengöringsanvisningarna (*Skötsel av enheten, sidan 56*).

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



- 2 Anslut den tjocka kontakten på USB-kabeln till en USB-laddningsport. Aktuell batteriladdningsnivå visas på klockan.

## Visa information om klockan

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

- 1 Från urtavlan håller du ned **B**.
- 2 Välj **System > Om**.

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

Enhetsens etikett ges elektroniskt. E-label kan ge information om regler, exempelvis identifieringsnummer från FCC eller lokala efterlevnadsmärkningar samt tillämplig produkt- och licensinformation.

Håll **B** nedtryckt i 10 sekunder.

## Produktuppdateringar

Enhetsen söker automatiskt efter uppdateringar när den är ansluten till Bluetooth eller Wi-Fi. Du kan söka efter uppdateringar manuellt från systeminställningarna (*Systeminställningar, sidan 53*). Installera Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) på datorn. Installera appen Garmin Connect på telefonen.

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

- Programvaruuppdateringar
- Banuppdateringar
- Dataöverföringar till Garmin Connect
- Produktregistrering

## Konfigurera Garmin Express

- 1 Anslut enheten till datorn med en USB-kabel.
- 2 Gå till [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

## Specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 11 dagar i smartwatch-läge
Drifttemperaturområde	Från -20° till 55° C (från -4° till 131° F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Venu Sq 2 trådlös frekvens	2,4 GHz vid 1 dBm maximalt
Venu Sq 2 Music trådlös frekvens	2,4 GHz vid 20 dBm maximalt
Vattenklassning	Simning, 5 ATM <sup>1</sup>

## Information om batteritid

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

Läge	Batterilivslängd
Smartwatch-läge med aktivitetsspårning och pulsmätning vid handleden dygnet runt	Upp till 11 dagar
Smartwatch-läge med batterisparfunktion aktiverad	Upp till 12 dagar
Endast GPS-läge	Upp till 26 tim.
GPS-läge för alla system	Upp till 20 tim.
GPS-läge för alla system med musikuppspelning	Upp till 7 tim.
Visningsläge alltid på	Upp till 2 dagar

## 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.

<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).

## Rengöra klockan

### ⚠ OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av klockan, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig klockan och ge huden tid att läka. Se till att klockan är ren och torr och dra inte åt den för hårt för att undvika hudirritation.

### OBS!

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

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

Låt klockan torka helt efter rengöring.

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

## Byta banden

Klockan 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 klockan.
- 3 Skjut snabbfästetsprinten och rikta in fjäderstaven mot klockans motsatta sida.
- 4 Upprepa steg 1 till 3 för att byta det andra bandet.

## Felsökning




### Är min telefon kompatibel med min klocka?

Venu Sq 2 klockan är kompatibel med telefoner som använder Bluetooth teknologi.

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

## Telefonen ansluter inte till klockan

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

- Stäng av telefonen och klockan och sätt sedan på dem igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din telefon.
- Uppdatera Garmin Connect appen till den senaste versionen.
- Ta bort klockan från Garmin Connect appen och Bluetooth inställningarna på telefonen för att testa ihopparningsprocessen på nytt.
- Om du har köpt en ny telefon ska du ta bort klockan från Garmin Connect appen på den telefon som du inte längre tänker använda.
- Placera telefonen inom 10 m (33 fot) från klockan.
- På telefonen öppnar du Garmin Connect appen, väljer  eller  och väljer **Garmin-enheter > Lägg till enhet** för att starta ihopparningsläget.
- Från urtavlan håller du  intryckt och väljer **Anslutningar > Telefon > Para ihop telefon**.

## Hörlurarna ansluter inte till klockan

Om Bluetooth hörlurarna tidigare varit anslutna till din telefon kan de ansluta till telefonen automatiskt istället för att ansluta till klockan. Du kan pröva följande åtgärder.

- Stäng av Bluetooth teknologin på telefonen.  
Se telefonens användarhandbok för information.
- Gå 10 m (33 fot) bort från din telefon medan du ansluter hörlurarna till klockan.
- Para ihop hörlurarna med klockan ([Ansluta Bluetooth hörlurar, sidan 42](#)).



## Min musik stängs av eller mina hörlurar kopplas ifrån

När du använder en Venu Sq 2 Music klocka ansluten till Bluetooth hörlurar är signalen starkast när det finns en direkt siktlinje mellan klockan och antennen på hörlurarna.

- Om signalen passerar genom kroppen kan du uppleva en signalförlust eller så kan hörlurarna kopplas ifrån.
- Om du bär Venu Sq 2 Music klockan på vänster handled ska du se till att hörlurarnas Bluetooth antenn sitter på vänster öra.
- Eftersom hörlurarna varierar beroende på modell kan du prova att bära klockan på den andra handleden.
- Om du använder klockarmband i metall eller läder kan du byta till ett klockarmband i silikon för att förbättra signalstyrkan.

## Min klocka är på fel språk

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

- 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 klocka visar inte rätt tid

Klockan uppdaterar tid och datum när den synkroniserar med din telefon eller när klockan hittar GPS-signaler. Du bör synka din klocka för att få rätt tid när du byter tidszon och för att uppdatera vid sommartid.

- 1 Håll in **B** och välj **⚙️** > **System** > **Tid**.
- 2 Kontrollera att alternativet **Automatiskt** är aktiverat för **Tidskälla**.
- 3 Välj **Tidssynkronisering**.  
Klockan synkroniseras automatiskt med tiden på din telefon.
- 4 Om du vill synkronisera med hjälp av satellitsignaler väljer du **Använd GPS**, går till ett område utomhus med fri sikt och väntar medan klockan söker efter satellitsignaler.

## Temperaturvärdet är inte korrekt

Kroppstemperaturen påverkar temperaturvärdet hos den inbyggda temperatursensorn. För att få ett så korrekt temperaturvärde som möjligt bör du ta av klockan från handleden och vänta 20 till 30 minuter.

Du kan också använda en tempe extern temperatursensor (tillval) för att visa exakta omgivningstemperaturvärden när du har klockan på dig.

## Maximera batteritiden

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Sätta på **Batterisparläge** ([Batterihantering, sidan 52](#)).
- Sluta använda skärmtidsgränsalternativet **Alltid på** och välja kortare skärmtidsgräns ([Anpassa skärminställningarna, sidan 53](#)).
- Minska skärmljusstyrkan ([Anpassa skärminställningarna, sidan 53](#)).
- Växla från en urtavla med rörlig bakgrund till en urtavla med statisk bakgrund ([Byta urtavla, sidan 16](#)).
- Stäng av Bluetooth när du inte använder anslutna funktioner ([Stänga av Bluetooth telefonanslutningen, sidan 45](#)).
- Stäng av aktivitetsspårning ([Inställningar för aktivitetsspårning, sidan 28](#)).
- Begränsa typer av telefonaviseringar ([Hantera aviseringar, sidan 45](#)).
- Avbryt sändning av pulsdata till hopparade Garmin enheter ([Sända puls, sidan 34](#)).
- Stäng av pulsmätning vid handleden ([Stänga av pulsmätaren vid handleden, sidan 34](#)).
- Stäng av automatiska pulsoximetriavläsningar ([Ändra läge för pulsoximetrimätning, sidan 37](#)).

## Starta om klockan

Om klockan slutar svara kan du behöva starta om den.


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

- 1 Håll **A** nedtryckt i 15 sekunder.  
Klockan stängs av.
- 2 Håll **A** nedtryckt i en sekund för att slå på enheten.

## Återställa alla standardinställningar

Innan du återställer alla standardinställningar bör du synkronisera klockan med Garmin Connect appen för att överföra dina aktivitetsdata.

Du kan återställa alla inställningar i klockan till fabriksinställningarna.

- 1 Håll ned **B**.
  - 2 Välj  > **System** > **Nollställ**.
  - 3 Välj ett alternativ:
    - Om du vill återställa samtliga av klockans inställningar till fabriksinställningarna, inklusive användarprofildata, men spara aktivitetshistorik och hämtade appar och filer väljer du **Återställ standardinställningar**.
    - Återställ alla klockans inställningar till fabriksinställningar och ta bort all information du angivit och all aktivitetshistorik genom att välja **Ta bort data och återställ inställningar**.
- Obs!** Om du har konfigurerat en Garmin Pay plånbok raderas även plånboken från klockan. Om du har musik som lagrats på klockan raderas detta alternativ din lagrade musik.

## Söka satellitsignaler

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

- 1 Gå utomhus till en öppen plats.  
Klockans framsida ska vara riktad mot himlen.
- 2 Vänta medan klockan söker efter satelliter.  
Det kan ta 30 till 60 sekunder att söka signaler.

## Förbättra GPS-satellitmottagningen

- Synkronisera enheten ofta med ditt Garmin konto:
    - Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln och Garmin Express applikationen.
    - Anslut klockan med Garmin Connect appen med hjälp av din Bluetooth aktiverade telefon.
    - Anslut klockan till ditt Garmin konto med hjälp av ett trådlöst Wi-Fi nätverk.
- När du är ansluten till ditt Garmin konto hämtar enheten flera dagars satellitdata, vilket gör att den snabbt hittar satellitsignaler.
- Ta med klockan utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
  - Stå stilla i några minuter.

## Aktivitetsspårning

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

## Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

- Bär klockan på din icke-dominanta handled.
  - Bär klockan i fickan när du skjuter en barnvagn eller gräsklippare framför dig.
  - Bär klockan i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.
- Obs!** Klockan kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du diskar, viker tvätt eller klappar händer, som steg.

## Mer information

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på [support.garmin.com](https://support.garmin.com).
- Gå till [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.
- Gå till [www.garmin.com/ataccuracy](https://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).

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

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

**Cykelkadens:** Cykling. Antal varv på vevarmen. Enheten måste vara ansluten till kadensgivaren för att de här data skall visas.

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

**distans per årtag, föregående intervall:** Tillryggalagd medelsträcka per årtag under det senast slutförda intervallet.

**Fart:** Aktuell fart för resan.

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

**Högintensiva minuter:** Antalet högintensiva minuter.

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

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

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

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

**Intervalllets simtagstyp:** Aktuell tagtyp för 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 den aktuella intervallen.

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

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

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

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

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

**Måttliga minuter:** Antalet måttligt intensiva minuter.

**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.

**Medelpuls:** 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 7*).

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

**Minuter totalt:** Det totala antalet intensiva minuter.

**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 senast slutförda varvet.

**Puls i procent av maxpuls senaste varv:** Medelprocentandelen av maxpuls för det senast 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.

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

**Sen. varvtempo:** Medeltempot för det senast 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 intervallsimtagstyp:** Simtagstyp som användes under det senast slutförda intervallet.

**Senaste varvdistans:** Tillryggalagd sträcka för senast slutförda varv.

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

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

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

**Senaste varvtid:** Stopptiden för det senast slutförda varvet.

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

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

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

**Simtid:** Simtiden för den aktuella aktiviteten, exklusive vilotid.

**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 tempe sensor för att dessa data ska visas.

**Tempo:** Aktuellt tempo.

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

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

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

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

**Totalt nedför:** Den totala höjdminskningen under aktivitetens gång eller sedan den senaste återställningen.

**Totalt uppför:** Den totala stigningssträckan under aktivitetens gång eller sedan den senaste återställningen.

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

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

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

**Varvfart:** Medelfarten för det aktuella varvet.

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

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

**Varvpuls:** Den genomsnittliga pulsen för det aktuella varvet.

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

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

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

**Varvtid:** Stopptiden 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 däcket. Det här är inte en heltäckande lista. Du kan även mäta hjulens 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

Däckstorlek	Hjulets omkrets (mm)
29 x 2,2	2 298
29 x 2,3	2 326
650 x 20C	1 938
650 x 23C	1 944
650 x 35A	2 090
650 x 38B	2 105
650 x 38A	2 125
700 x 18C	2 070
700 x 19C	2 080
700 x 20C	2 086
700 x 23C	2 096
700 x 25C	2 105
700C tubdäck	2 130
700 x 28C	2 136
700 x 30C	2 146
700 x 32C	2 155
700 x 35C	2 168
700 x 38C	2 180
700 x 40C	2 200
700 x 44C	2 235
700 x 45C	2 242
700 x 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.



