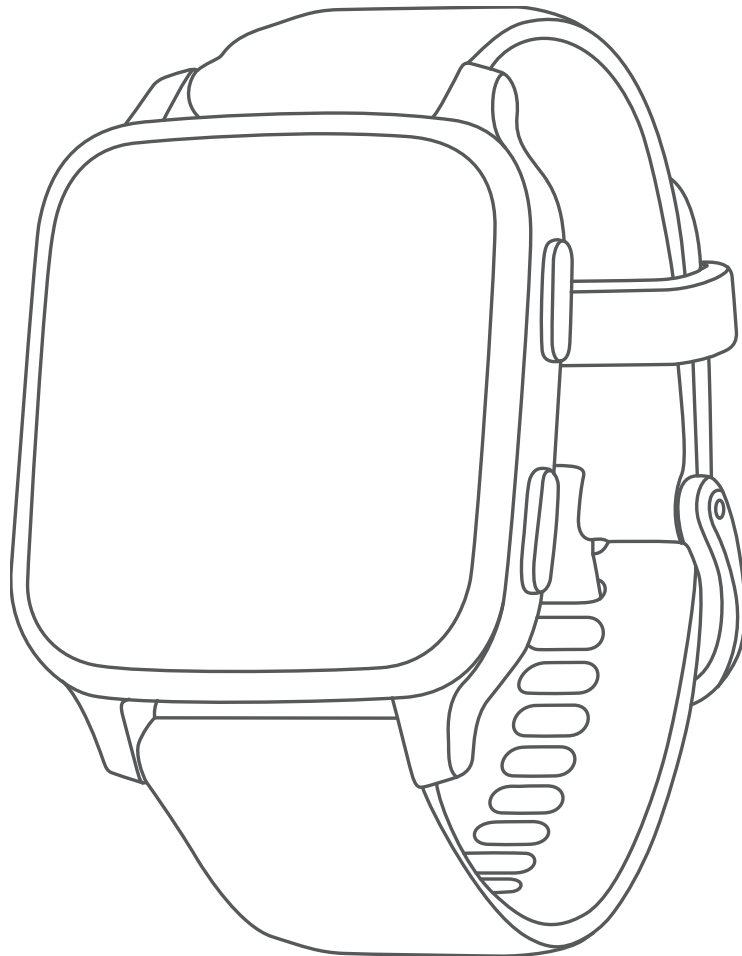


GARMIN®



VENU® SQ

Käyttöopas

© 2020 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa www.garmin.com on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® ja Venu® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ ja Varia™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Apple®, iPhone® ja iTunes® ovat Apple Inc:n tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavamerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Edistyneet sykeanalyysit: Firstbeat. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity merkki. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavamerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa www.thisisant.com/directory.

M/N: AA3958, A03958

Sisällysluettelo

Johdanto	1	Automaattinen tavoite.....	8
Laitteen esittely.....	1	Liikkumishälytyksen käyttäminen.....	8
Kosketusnäytön käyttövihjeitä.....	1	Unen seuranta.....	8
Kosketusnäytön lukitseminen ja avaaminen.....	1	Tehominuutit.....	8
Säädinvalikon käyttäminen.....	1	Tehominuuttien hankkiminen.....	8
Kuvakkeet.....	1	Garmin Move IQ™.....	8
Kellon määrittäminen.....	1	Aktiivisuuden seuranta-asetukset.....	8
Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä.....	8	Widgetit	8
Älykkäät ominaisuudet	1	Widgetien tarkasteleminen.....	9
Pariliitos älypuhelimeseen.....	1	Widgetsilmukan mukauttaminen.....	9
Yhteysominaisuudet.....	2	Tietoja Oma päivä -widgetistä.....	9
Puhelinilmoitukset.....	2	Terveystilastowidget.....	9
Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön.....	2	Sykevaihtelu ja stressitaso.....	9
Ilmoitusten tarkasteleminen.....	2	Stressitasowidgetin käyttäminen.....	9
Vastaaminen tekstiviestiin.....	2	Body Battery.....	9
Saapuvan puhelun vastaanottaminen.....	2	Body Battery widgetin tarkasteleminen.....	10
Ilmoitusten hallinta.....	2	Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	10
Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä.....	2	Kuukautiskierron seuranta.....	10
Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	2	Nesteytyksen seuranta.....	10
Puhelimen etsiminen.....	3	Nesteytyksen seurantawidgetin käyttäminen.....	10
Connect IQ ominaisuudet.....	3	Sovellukset ja suoritukset	10
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen.....	3	Suorituksen aloittaminen.....	10
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	3	Suoritusten tallennusvinkkejä.....	10
Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	3	Suorituksen lopettaminen.....	11
Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon.....	3	Mukautetun suorituksen lisääminen.....	11
Musiikki	3	Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen.....	11
Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun.....	3	Sisäharjoitukset.....	11
Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta.....	3	Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen.....	11
Kolmannen osapuolen palvelun yhteyden katkaiseminen.....	4	Juoksumaton matkan kalibrointi.....	11
Oman äänisisällön lataaminen.....	4	Ulkoilusuoritukset.....	11
Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen.....	4	Lähteminen lenkille.....	11
Musiikin kuunteleminen.....	4	Lähteminen pyörälenkille.....	11
Musiikin toiston säätimet.....	4	Allasuinti.....	12
Garmin Pay	4	Altaan koon määrittäminen.....	12
Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen.....	4	Uintitermejä.....	12
Ostoksen maksaminen kellon avulla.....	4	Golf.....	12
Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon.....	5	Golfkenttien lataaminen.....	12
Garmin Pay korttien hallitseminen.....	5	Golfin pelaaminen.....	12
Garmin Pay salasanan vaihtaminen.....	5	Reiän tiedot.....	12
Lipun sijainnin vaihtaminen.....	12	Lipun suunnan tarkasteleminen.....	12
Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet	5	Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen.....	12
Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen.....	5	Esteiden tarkasteleminen.....	12
Yhteystietojen lisääminen.....	5	Pisteiden seuraaminen.....	13
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	5	Pisteytystavan määrittäminen.....	13
Avun pyytäminen.....	5	Golftilastojen seuranta.....	13
Golftilastojen tallentaminen.....	13	Lyöntihistorian tarkasteleminen.....	13
Sykeominaisuudet	6	Pelin yhteenvedon tarkasteleminen.....	13
Rannesykemittari.....	6	Pelin lopettaminen.....	13
Laitteen käyttäminen.....	6	Garmin Golf sovellus.....	13
Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä.....	6	Harjoittelu	13
Sykewidgetin tarkasteleminen.....	6	Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	13
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	6	Kuntoilutavoitteet.....	13
Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille.....	6	Harjoitukset.....	14
Rannesykemittarin poistaminen käytöstä.....	6	Harjoituksen aloittaminen.....	14
Tietoja sykealueista.....	6	Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen.....	14
Sykealueiden määrittäminen.....	7	Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat.....	14
Sykealueelaskenta.....	7	Tämän päivän harjoituksen aloittaminen.....	14
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	7	Ajoitettujen harjoitusten tarkasteleminen.....	14
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen.....	7	Omat ennätykset.....	14
Pulssioksimetri.....	7	Omien ennätysten tarkasteleminen.....	14
Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	7	Oman ennätyksen palauttaminen.....	14
Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen.....	7		
Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä.....	7		
Aktiivisuuden seuranta	8		

Oman ennätyksen tyhjentäminen	14	Laitteen huoltaminen	21
Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen	14	Laitteen puhdistaminen	22
Navigointi	15	Hihnojen vaihtaminen	22
Sijainnin tallentaminen	15	Vianmääritys	22
Sijainnin poistaminen	15	Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?	22
Navigoiminen tallennettuun sijaintiin	15	Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen	22
Navigoiminen takaisin alkuun	15	Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä laitteeseen	22
Navigoinnin lopettaminen	15	Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee	22
Kompassi	15	Laitteen kieli on väärä	22
Kompassin kalibroiminen manuaalisesti	15	Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa	22
Historia	15	Akunkeston maksimoiminen	22
Historian käyttäminen	15	Laitteen uudelleenkäynnistäminen	23
Ajan näyttäminen kullakin sykealueella	15	Kaikkien oletusasetusten palauttaminen	23
Garmin Connect	16	Satelliittisignaalien etsiminen	23
Garmin Connect sovelluksen käyttäminen	16	GPS-satelliittivastaanoton parantaminen	23
Garmin Connect käyttö tietokoneessa	16	Aktiivisuuden seuranta	23
Laitteen mukauttaminen	16	Askelmäärä ei näytä oikealta	23
Kellotaulun vaihtaminen	16	Tehominuuttien ja kalorien laskennan tarkkuuden	
Kellotaulun muokkaaminen	16	parantaminen	23
Mukautetun kellotaulun luominen	16	Lisätietojen saaminen	23
Säädinvalikon mukauttaminen	17	Liite	23
Pikavalintojen määrittäminen	17	Tietokentät	23
Suoritukset ja sovellusasetukset	17	Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset	24
Tietonäyttöjen mukauttaminen	17	Renkaan koko ja ympärysmitta	25
Hälytykset	17	Symbolien määritykset	25
Hälytyksen määrittäminen	18	Hakemisto	26
Auto Lap	18		
Kierrosten merkitseminen Auto Lap -toiminnolla	18		
Käyttäminen:Auto Pause®	18		
Automaattisen vierityksen käyttäminen	18		
GPS-asetuksen muuttaminen	18		
GPS ja muut satelliittijärjestelmät	19		
Puhelin- ja Bluetooth asetukset	19		
Järjestelmäasetukset	19		
Aika-asetukset	19		
Aikavyöhykkeet	19		
Ajan asettaminen manuaalisesti	19		
Hälytyksen määrittäminen	19		
Herätyksen poistaminen	19		
Laskurijastimen käynnistäminen	19		
Sekuntikellon käyttäminen	19		
Näyttöasetukset	19		
Mittayksiköiden muuttaminen	20		
Garmin Connect asetukset	20		
Langattomat anturit	20		
Langattomien anturien pariliitos	20		
Jalka-anturi	20		
Jalka-anturin kalibroiminen	20		
Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen	20		
Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen	20		
Nopeusanturin kalibroiminen	20		
Maila-anturit	20		
Tilannetietoisuus	21		
tempe	21		
Laitteen tiedot	21		
Laitteen lataaminen	21		
Tuotepäivitykset	21		
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella	21		
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express	21		
Laitteen tietojen näyttäminen	21		
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja			
yhdennukaisuustietojen tarkasteleminen	21		
Tekniset tiedot	21		
Akunkestotiedot	21		

Johdanto

VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Laitteen esittely



- A toimintopainike:** käynnistä laite painamalla. Käynnistä tai pysäytä ajanotto painamalla. Avaa säädinvalikko, mukaan lukien laitteen sammutus, painamalla 2 sekunnin ajan. Pyydä apua painamalla 5 sekunnin ajan (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet*, sivu 5).
- B Paluu (Valikko) -painike:** palaa painamalla edelliseen näyttöön, paitsi suorituksen aikana. Suorituksen aikana painamalla voi merkitä uuden kierroksen, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä harjoituksen seuraavaan vaiheeseen. Voit näyttää nykyisen näytön laiteasetusten ja muiden asetusten valikon painamalla pitkään.
- C kosketusnäyttö:** voit vierittää widgetejä, toimintoja ja valikkoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin. Valitse napauttamalla. Palauta laite normaaliin toimintatilaan kaksoisnapauttamalla. Voit palata edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle. Voit näyttää kellotaulun ja widgetit suorituksen aikana pyyhkäisemällä oikealle. Näytä pikavalintaominaisuus pyyhkäisemällä kellotaulussa oikealle.

Kosketusnäytön käyttövihjeitä

- Voit selata luetteloita ja valikkoja vetämällä ylös- tai alaspäin.
- Voit selata nopeasti pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Valitse kohde napauttamalla tätä.
- Pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin voit selata laitteen widgetejä.
- Widgetissä voit tarkastella muita widgetin näyttöjä tarvittaessa napauttamalla.
- Voit näyttää seuraavan tietonäytön suorituksen aikana pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Pyyhkäisemällä suorituksen aikana oikealle näet kellotaulun ja widgetit, ja pyyhkäisemällä vasemmalle palaat suorituksen tietokenttiin.
- Tee kukin valikkovalinta erillisenä toimenä.

Kosketusnäytön lukitseminen ja avaaminen

Voit estää tahattomat kosketukset lukitsemalla kosketusnäytön.

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **A** pitkään.
- 2 Valitse **🔒**.
Kosketusnäyttö lukittuu eikä vastaa ennen kuin avaat sen.
- 3 Avaa kosketusnäytön lukitus pitämällä mitä tahansa painiketta painettuna.

Säädinvalikon käyttäminen

Säädinvalikko sisältää mukautettavia pikavalintoja, kuten kosketusnäytön lukituksen ja laitteen sammutuksen.

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalintoja sekä muuttaa niiden järjestystä (*Säädinvalikon mukauttaminen*, sivu 17).

- 1 Paina **A** 2 sekuntia missä tahansa näytössä.



- 2 Valitse jokin vaihtoehto.

Kuvakkeet

Viilkuva kuvake merkitsee, että laite etsii signaalia. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai anturi on liitetty.

	Älypuhelinyyhteyden tila
	Sykemittarin tila
	Jalka-anturin tila
	LiveTrack tila
	Nopeus- ja poljinanturin tila
	Varia™ pyöränvalon tila
	Varia pyörätutkan tila
	tempe™ anturin tila
	Venu Sq herätyksen tila

Kellon määrittäminen

Tee nämä toimet, jotta voit hyödyntää Venu Sq ominaisuuksia tehokkaasti.

- Pariliitä laite älypuhelimeen Garmin Connect™ sovelluksella (*Pariliitos älypuhelimeen*, sivu 1).
- Määritä Wi-Fi® verkot (*Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon*, sivu 3).
- Määritä musiikki (*Musiikki*, sivu 3).
- Määritä Garmin Pay™ lompakko (*Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen*, sivu 4).
- Määritä turvaominaisuudet (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet*, sivu 5).

Älykkäät ominaisuudet

Pariliitos älypuhelimeen

Venu Sq laite on pariliitettävä määrittystä varten suoraan Garmin Connect sovelluksen kautta eikä älypuhelimien Bluetooth® asetuksista.

- 1 Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta Garmin Connect sovellus.
- 2 Valitse vaihtoehto, jolla otat laitteen pariliitostilan käyttöön:
 - Jos määrität laitetta ensimmäistä kertaa, käynnistä laite painamalla **A** pitkään.

- Jos ohitit pariliitoksen aiemmin tai pariliitit laitteesi toiseen älypuhelimeen, siirrä laite pariliitostilaan painamalla pitkään ja valitsemalla > **Puhelin** > **Pariliitä puhelin**.
- 3** Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:
- Jos tämä on ensimmäinen laite, jonka olet pariliittänyt Garmin Connect sovellukseen, seuraa näytön ohjeita.
 - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse tai valikosta **Garmin-laitteet** > **Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

Yhteysominaisuudet

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä Venu Sq laitteessa, kun yhdistät sen yhteensopivaan älypuhelimeen Bluetooth tekniikalla. Joitakin ominaisuuksia varten yhdistettyyn älypuhelimeen on asennettava Garmin Connect sovellus. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/apps. Jotkin ominaisuudet ovat käytettävissä myös, kun yhdistät laitteen langattomaan verkkoon.

Puhelinilmoitukset: näyttää puhelimen ilmoitukset ja viestit Venu Sq laitteessa.

LiveTrack: kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisö sivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi Garmin Connect jäljityssivulla.

Suoritusten lataukset sivustoon Garmin Connect: lähettää suorituksen automaattisesti Garmin Connect tilillesi heti, kun suoritus on tallennettu.

Connect IQ™: voit täydentää laitteen ominaisuuksia uusilla kellotauluilla, widgeteillä, sovelluksilla ja tietokentillä.

Ohjelmistopäivitykset: voit päivittää laitteesi ohjelmiston.

Sää: voit tarkastella viimeisimpiä säätietoja ja sääennusteita.

Bluetooth anturit: voit yhdistää yhteensopivia Bluetooth laitteita, kuten kuulokkeet tai sykemittarin, Venu Sq Music laitteeseen.

Etsi puhelin: paikantaa kadonneen älypuhelimen, joka on pariliitetty Venu Sq laitteeseen ja on kantoalueella.

Etsi laite: paikantaa kadonneen Venu Sq laitteen, joka on pariliitetty älypuhelimeen ja on kantoalueella.

Puhelinilmoitukset

Puhelinilmoitukset edellyttävät yhteensopivaa älypuhelinta, joka on alueella ja on pariliitetty laitteeseen. Kun puhelin vastaanottaa viestejä, se lähettää ilmoituksen laitteeseen.

Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Ennen kuin voit ottaa käyttöön ilmoitukset, sinun on pariliitettävä Venu Sq laite yhteensopivaan älypuhelimeen (*Pariliitos älypuhelimeen, sivu 1*).

- 1 Pidä painettuna.
- 2 Valitse > **Puhelin** > **Ilmoitukset**.
- 3 Valitsemalla **Suorituksen aikana** voit määrittää suorituksen tallentamisen aikana näkyvien ilmoitusten asetukset.
- 4 Valitse ilmoitusasetus.
- 5 Valitsemalla **Ei suorituksen aikana** voit määrittää kellotilassa näkyvien ilmoitusten asetukset.
- 6 Valitse ilmoitusasetus.
- 7 Valitse **Aikakatkaus**.
- 8 Valitse aikakatkaus aika.
- 9 Valitse **Yksityisyys**.
- 10 Valitse yksityisyysasetus.

Ilmoitusten tarkasteleminen

- 1 Näytä ilmoituswidget pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin.

- 2 Valitse ilmoitus.

- 3 Lue koko ilmoitus vierittämällä.

- 4 Avaa ilmoitusasetukset pyyhkäisemällä ylöspäin.

- 5 Valitse vaihtoehto:

- Voit reagoida ilmoitukseen valitsemalla toiminnon, kuten **Ohita** tai **Vastaa**.

Käytettävissä olevat toiminnot riippuvat ilmoituksen tyylistä ja puhelimen käyttöjärjestelmästä. Kun ohitat ilmoituksen puhelimesta tai Venu Sq laitteesta, se ei näy enää widgetissä.

- Palaa ilmoitusluetteloon valitsemalla .

Vastaaminen tekstiviestillä

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan Android™ älypuhelimissa.

Kun saat tekstiviesti-ilmoituksen Venu Sq laitteeseen, voit lähettää nopean vastauksen valitsemalla viestin luettelosta. Voit mukauttaa viestejä Garmin Connect sovelluksessa.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus lähettää tekstiviestejä puhelimesi avulla. Normaalit tekstiviestirajoitukset ja -maksut voivat olla voimassa. Pyydä lisätietoja mobiilioperaattorilta.

- 1 Avaa ilmoituswidget pyyhkäisemällä ylös tai alas.

- 2 Valitse tekstiviesti-ilmoitus.

- 3 Avaa ilmoitusasetukset pyyhkäisemällä ylöspäin.

- 4 Valitse **Vastaa**.

- 5 Valitse viesti luettelosta.

Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn älypuhelimeesi, Venu Sq laite näyttää soittajan nimen tai puhelinnumeron.

- Voit hyväksyä puhelun valitsemalla .

HUOMAUTUS: jos haluat puhua soittajalle, käytä yhdistettyä älypuhelinta.

- Voit hylätä puhelun valitsemalla .

- Voit hylätä puhelun ja lähettää heti tekstiviestivastauksen valitsemalla ja valitsemalla viestin luettelosta.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos laite on yhdistetty Android älypuhelimeen.

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita Venu Sq laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® laitetta, voit valita iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä kohteet näkyvät laitteessa.
- Jos käytät Android älypuhelinta, valitse Garmin Connect sovelluksessa **Asetukset** > **Ilmoitukset**.

Bluetooth älypuhelin yhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden älypuhelimeen säädinvalikosta.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 17*).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla -painiketta pitkään.

- 2 Valitse , jos haluat katkaista Bluetooth yhteyden älypuhelimeen Venu Sq laitteesta.

Poista Bluetooth tekniikka käytöstä mobiililaitteesta mobiililaitteen käyttöoppaan mukaisesti.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa hälytysten ja ilmoitusten värinän ja esittämisen käytöstä. Tässä tilassa eleasetus ei ole käytössä (*Näyttöasetukset, sivu 19*). Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukkuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

- Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä manuaalisesti painamalla **A** pitkään ja valitsemalla **C**.
- Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön automaattisesti nukkuma-ajaksesi siirtymällä laitteen asetuksiin Garmin Connect sovelluksessa ja valitsemalla **Häilytykset > Älä häiritse nukkumisen aikana**.

Puhelimen etsiminen

Tällä toiminnolla voit etsiä kadonneen älypuhelimien, joka on pariliitetty langattomalla Bluetooth tekniikalla ja on toimintaluokalla.

- 1 Pidä **A** painettuna.
- 2 Valitse **C**.

Signaalin voimakkuuspalkit tulevat näkyviin Venu Sq näyttöön ja älypuhelimesta kuuluu hälytys. Palkkien koko kasvaa, kun siirryt lähemmäs älypuhelimia.

- 3 Lopeta etsiminen painamalla **B**.

Connect IQ ominaisuudet

Voit lisätä kelloon Connect IQ ominaisuuksia yhtiöltä Garmin® ja muilta palveluntarjoajilta Connect IQ sovelluksella. Voit mukauttaa laitetta kellotauluilla, tietokentillä, widgeteillä ja sovelluksilla.

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

Tietokentät: voit ladata uusia tietokenttiä, joissa anturien, suoritusten ja aiempien suoritusten tiedot näkyvät uudella tavalla. Voit lisätä Connect IQ tietokenttiä sisäisiin ominaisuuksiin ja sisäisille sivuille.

Widgetit: näistä näet muun muassa anturitietoja ja ilmoituksia yhdellä silmäyksellä.

Laitteen sovellukset: voit lisätä kelloon vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten uusia ulkoilu- ja kuntoilusuoritusten tyyppisiä.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä Venu Sq laite älypuheliimeen (*Pariliitos älypuheliimeen, sivu 1*).

- 1 Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta Connect IQ sovellus.
- 2 Valitse laite tarvittaessa.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen apps.garmin.com ja kirjautu sisään.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

Wi-Fi yhteysominaisuudet

Wi-Fi on käytettävissä ainoastaan Venu Sq Music laitteessa.

Suoritusten lataaminen Garmin Connect tilillesi: lähettää suorituksen automaattisesti Garmin Connect tilillesi heti, kun suoritus on tallennettu.

Äänisisältö: voit synkronoida äänisisältöä kolmannen osapuolen palveluista.

Ohjelmistopäivitykset: laite lataa ja asentaa uusimman ohjelmistopäivityksen automaattisesti, kun Wi-Fi yhteys on käytettävissä.

Harjoitukset ja harjoitusohjelmat: voit selata ja valita harjoituksia ja harjoitusohjelmia Garmin Connect sivustossa. Kun laite käyttää seuraavan kerran Wi-Fi yhteyttä, tiedostot lähetetään langattomasti laitteeseen.

Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon

Laite on yhdistettävä älypuhelimien Garmin Connect sovellukseen tai tietokoneen Garmin Express™ sovellukseen, jotta sen voi yhdistää Wi-Fi verkkoon.

Laite on yhdistettävä kohteeseen Wi-Fi, jotta laitteen voi synkronoida kolmannen osapuolen musiikkipalvelun kanssa. Yhdistämällä laitteen Wi-Fi verkkoon voit myös lisätä suurten tiedostojen latausnopeutta.

- 1 Siirry Wi-Fi verkon kantoalueelle.
- 2 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **☰** tai **⋮**.
- 3 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse laite.
- 4 Valitse **Yleinen > Wi-Fi-verkot > Lisää verkko**.
- 5 Valitse käytettävissä oleva Wi-Fi verkko ja anna kirjautumistiedot.

Musiikki

HUOMAUTUS: tämä osa koskee kolmea musiikin toistovaihtoehtoa.

- Kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikki
- Oma äänisisältö
- Puhelimeen tallennettu musiikki

Venu Sq Music laitteeseen voi ladata äänisisältöä tietokoneesta tai kolmannen osapuolen palvelusta, jotta sitä voi kuunnella, kun älypuhelin ei ole lähellä. Jos haluat kuunnella laitteeseen tallennettua äänisisältöä, tarvitset Bluetooth tekniikkaa tukevat kuulokkeet.

Voit myös hallita pariliitetyn älypuhelimien musiikin toistoa laitteella.

Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun

Ennen kuin voit ladata yhteensopivaan kelloon musiikkia tai muita äänitiedostoja tuetusta kolmannen osapuolen palvelusta, sinun on muodostettava palveluun yhteys Garmin Connect sovelluksella.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **☰** tai **⋮**.
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse laite.
- 3 Valitse **Musiikki**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - yhdistä asennettuun palveluun valitsemalla palveluntarjoaja ja seuraamalla näytön ohjeita
 - yhdistä uuteen palveluun valitsemalla **Hae musiikkisovelluksia**, hakemalla palveluntarjoaja ja seuraamalla näytön ohjeita.

Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta

Yhdistä Wi-Fi verkkoon, jotta voit ladata äänisisältöä kolmannen osapuolen palvelusta (*Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 3*).

- 1 Avaa Musiikin hallinta -widget.
- 2 Pidä **B** painettuna.
- 3 Valitse **Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse yhdistetty palvelu.
- 5 Valitse laitteeseen ladattava soittolista tai muu kohde.
- 6 Valitse tarvittaessa **B**, kunnes saat kehoitteen synkronoida palvelun kanssa.

HUOMAUTUS: äänisisällön lataaminen voi kuluttaa akkua. Laite tarvitsee ehkä liittää ulkoiseen virtalähteeseen, jos akun virta on vähissä.


Kolmannen osapuolen palvelun yhteyden katkaiseminen

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ☰ tai ⋮.
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse laite.
- 3 Valitse **Musiikki**.
- 4 Valitse asennettu kolmannen osapuolen palveluntarjoaja ja katkaise yhteyks siihen seuraamalla näytön ohjeita.

Oman äänisisällön lataaminen



Jotta voit lähettää omaa musiikkia laitteeseen, asenna tietokoneeseen Garmin Express sovellus (www.garmin.com/express).

Voit ladata omia esimerkiksi mp3- ja m4a-äänitiedostoja tietokoneesta Venu Sq Music -laitteeseen. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/musicfiles.


- 1 Liitä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
- 2 Avaa tietokoneessa Garmin Express sovellus, valitse laite ja valitse **Musiikki**.
VIHJE: Windows® tietokoneet: voit valita  ja selata äänitiedostot sisältävään kansioon. Apple® tietokoneet: Garmin Express sovellus käyttää iTunes® kirjastoa.
- 3 Valitse **Oma musiikki-** tai **iTunes-kirjasto-**luettelossa äänitiedostoluokka, kuten kappaleet tai soittolistat.
- 4 Valitse äänitiedostojen valintaruudut ja valitse **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Voit poistaa äänitiedostoja tarvittaessa valitsemalla Venu Sq Music luettelosta luokan, valitsemalla valintaruudut ja valitsemalla **Poista laitteesta**.

Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen

Voit kuunnella Venu Sq Music laitteeseen ladattua musiikkia, kun yhdistät kuulokkeet Bluetooth tekniikalla.

- 1 Tuo kuulokkeet enintään 2 metrin (6,6 jalan) päähän laitteesta.
- 2 Ota pariliitostila käyttöön kuulokkeissa.
- 3 Pidä  painettuna.
- 4 Valitse  > **Musiikki** > **Kuulokkeet** > **Lisää uusi**.
- 5 Viimeistele pariliitos valitsemalla kuulokkeet.








Musiikin kuunteleminen

- 1 Avaa Musiikin hallinta -widget.
- 2 Yhdistä Bluetooth kuulokkeet ([Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 4](#)).
- 3 Pidä  painettuna.
- 4 Valitse **Musiikkipalvelut** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** ([Oman äänisisällön lataaminen, sivu 4](#)).
 - Voit hallita musiikin toistoa älypuhelimella valitsemalla **Puhelin**.
 - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla palveluntarjoajan nimen.
- 5 Avaa musiikin toiston säätimet valitsemalla ⋮.

Musiikin toiston säätimet

HUOMAUTUS: osa musiikin toiston säätimistä on käytettävissä ainoastaan Venu Sq Music laitteessa.



⋮	Valitsemalla tämän voit avata musiikin toiston säätimet.
	Valitsemalla tämän voit selata valitun lähteen äänitiedostoja ja soittolistoja.
	Säädä äänenvoimakkuutta valitsemalla tämä.
	Valitsemalla tämän voit toistaa ja tauottaa nykyistä äänitiedostoa.
	Valitsemalla tämän voit siirtyä soittolistan seuraavaan äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa eteenpäin painamalla tätä pitkään.
	Valitsemalla tämän voit aloittaa nykyisen äänitiedoston alusta. Valitsemalla tämän kaksi kertaa voit siirtyä soittolistan edelliseen äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa taaksepäin painamalla tätä pitkään.
	Valitsemalla tämän voit vaihtaa uudelleentoistotilaa.
	Valitsemalla tämän voit vaihtaa satunnaistoistotilaa.

Garmin Pay

Garmin Pay toiminnolla voit maksaa ostoksia kellon avulla kaupoissa, jotka tukevat toimintoa, käyttämällä toimintoa tukevan rahoituslaitoksen luotti- tai maksukortteja.

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen



Voit lisätä toimintoa tukevia luotto- tai maksukortteja Garmin Pay lompakkoosi. Toimintoa tukevien rahoituslaitosten luettelo on osoitteessa garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ☰ tai ⋮.
- 2 Valitse **Garmin Pay** > **Aloita**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Ostoksen maksaminen kellon avulla

Ennen kuin voit käyttää kelloasi ostosten maksamiseen, sinun on määritettävä vähintään yksi maksukortti.

Voit maksaa ostoksista kellon avulla kaupoissa, jotka tukevat toimintoa.

- 1 Pidä  painettuna.
- 2 Valitse .
- 3 Anna nelinumeroinen salasana.

HUOMAUTUS: jos annat salasanan väärin kolme kertaa, lompakkosi lukitaan, ja sinun on vaihdettava salasanasi Garmin Connect sovelluksessa.

Viimeksi käyttämäsi maksukortti tulee näkyviin.



- 4 Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin pyyhkäisemällä (valinnainen).

5 Pidä 60 sekunnin kuluessa kelloa maksupäätteen lähellä niin, että kello osoittaa kohti maksupäätettä.

Kello värisee ja näyttää valintamerkin, kun tiedonsiirto maksupäätteeseen on valmis.

6 Noudata tarvittaessa kortinlukijan ohjeita tapahtuman suorittamiseksi loppuun.

VIHJE: kun olet antanut salasanan, voit maksaa antamatta salasanaa 24 tunnin ajan, kun pidät kelloa koko ajan. Jos irrotat kellon ranteesta tai poistat sykemittauksen käytöstä, sinun on annettava salasana uudelleen ennen maksamista.

Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon

Voit lisätä enintään 10 luotto- tai maksukorttia Garmin Pay lompakkoosi.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ☰ tai ⋮.

2 Valitse **Garmin Pay** > : > **Lisää kortti**.

3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun kortti on lisätty, voit valita kortin kellostasi, kun suoritat maksun.

Garmin Pay korttien hallitseminen

Kortin käytön voi keskeyttää tilapäisesti tai sen voi poistaa kokonaan.

HUOMAUTUS: joissakin maissa toimintoa tukevat rahoituslaitokset saattavat rajoittaa Garmin Pay ominaisuuksia.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ☰ tai ⋮.

2 Valitse **Garmin Pay**.

3 Valitse kortti.

4 Valitse vaihtoehto:

- Keskeytä kortin käyttö väliaikaisesti tai jatka kortin käyttöä valitsemalla **Keskeytä kortin käyttö**.

Kortin on oltava aktiivinen, jotta voit tehdä ostoksia Venu Sq laitteellasi.

- Poista kortti valitsemalla 🗑️.

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasasi, sinun on nollattava Venu Sq laitteen Garmin Pay ominaisuus, luotava uusi salasana ja annettava kortin tiedot uudelleen.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksen Venu Sq laitesivulla **Garmin Pay** > **Vaihda salasana**.

2 Seuraa näytön ohjeita.

Seuraavan kerran, kun maksat Venu Sq laitteellasi, sinun on annettava uusi salasanasasi.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

⚠️ HUOMIO

Tapahtumantunnistus ja hätätoiminto ovat lisäominaisuuksia, joihin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

Venu Sq laitteessa on turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia, jotka on määritettävä Garmin Connect sovelluksella.

HUOMAUTUS

Jos haluat käyttää kyseisiä ominaisuuksia, sinun on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikan avulla. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Lisätietoja tapahtumantunnistuksesta ja hätätoiminnosta on osoitteessa www.garmin.com/safety.

Hätätoiminto: voit lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi automaattisella viestillä hätäyhteyshenkilöille.

Tapahtumantunnistus: kun Venu Sq laite havaitsee ulkona kävely-, juoksu- tai pyöräilysuorituksen aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi hätäyhteyshenkilöillesi.

LiveTrack: kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisösivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi Garmin Connect jäljityssivulla.

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään tapahtumantunnistus- ja hätätoiminnossa.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ☰ tai ⋮.

2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys** > **Tapahtumantunnistus & hätätoiminto** > **Lisää hätäyhteyshenkilö**.

3 Seuraa näytön ohjeita.

Yhteystietojen lisääminen

Garmin Connect sovellukseen voi lisätä enintään 50 yhteystietoa. Yhteyshenkilöiden sähköpostiosoitteita voi käyttää LiveTrack-toiminnossa.

Kolmea yhteyshenkilöä voi käyttää hätäyhteyshenkilöinä (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen*, sivu 5).

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ☰ tai ⋮.

2 Valitse **Yhteyshenkilö / Yhteystiedot**.

3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön Venu Sq laitteessa synkronoimalla tiedot (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen*, sivu 16).

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön laitteessa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen*, sivu 5). Pariliitetyssä älypuhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetään vakiohintaa).

1 Paina kellotaulussa Ⓜ pitkään.

2 Valitse ⚙️ > **Turvallisuus & jäljitys** > **Tapahtumantunnistus**.

3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain ulkona tapahtuville kävely-, juoksu- ja pyöräilysuorituksille.

Kun Venu Sq laite, jossa on GPS käytössä, havaitsee tapahtuman, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti tekstiviestin ja sähköpostin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi. Näyttöön tulee ilmoitus, että yhteyshenkilölle ilmoitetaan, kun 30 sekuntia on kulunut. Voit peruuttaa viestin valitsemalla **Peruuta**, ennen kuin laskurin aika on kulunut.

Avun pyytäminen

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen*, sivu 5).

1 Pidä Ⓜ painettuna.

2 Kun tunnet kolme värähdystä, aktivoi hätätoiminto vapauttamalla painike.

Laskurinäyttö avautuu.

VIHJE: voit peruuttaa viestin valitsemalla **Peruuta**, ennen kuin laskurin aika on kulunut.

Sykeominaisuudet

Venu Sq laitteessa on rannesyke mittari, ja se on yhteensopiva sykevöiden kanssa (myydään erikseen). Voit tarkastella syketietoja syke widgetissä. Jos käytettävissä on sekä rannesyke että sykevöyden tiedot, kun aloitat suoritusta, laite käyttää sykevöyden tietoja.

Rannesyke mittari

Laitteen käyttäminen

- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle.

HUOMAUTUS: laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä. Laite ei saa päästä liikkumaan juoksun tai harjoittelun aikana, jotta saat tarkat syketiedot. Pysy paikallasi, jos haluat pulssioksimetrilukeman.



HUOMAUTUS: optinen anturi on laitteen taustapuolella.

- Lisätietoja rannesyke mittauksesta on kohdassa [Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä](#), sivu 6.
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä](#), sivu 7.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja laitteen käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä

Jos syketiedot ovat väärä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität laitteen ranteeseen.
 - Älä käytä laitteen alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
 - Älä naarmuta laitteen takana olevaa sykeanturia.
 - Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle. Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
 - Odota, kunnes kuvake ♥ näkyy tasaisena, ennen kuin aloitat suorituksen.
 - Lämmittele 5 - 10 minuutin ajan ja odota, että laite lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.
- HUOMAUTUS:** jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.
- Huuhtelee laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Syke widgetin tarkasteleminen

Syke widget näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja sykekaavion. Kaavio näyttää viimeaikaisen sykkeesi, minimi- ja maksimisykkeen sekä värikoodatut palkit, joilla osoitetaan kullakin sykealueella kulunut aika ([Tietoja sykealueista](#), sivu 6).

- Näytä syke widget pyyhkäisemällä kellotaulua.



- Napauttamalla kosketusnäyttöä voit näyttää keskimääräisen leposykkeesi viimeisimpien 7 päivän ajalta.

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

⚠ HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, tietyn toimitusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita mahdollisesta sydänviasta eikä sitä ole tarkoitettu sairauksien hoitamiseen eikä diagnosoimiseen. Kysy sydänviastoista aina lääkäriltä.

- Pidä Ⓞ painettuna.
- Valitse ⚙ > **Rannesyke** > **Poikkeavan sykkeen hälytykset**.
- Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- Valitse sykkeen kynnyksarvo.
- Ota hälytys käyttöön valitsemalla kytkin.

Näyttöön tulee ilmoitus ja laite värisee aina, kun ylität tai alitat mukautetun arvon.

Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille

Voit lähettää syketietoja Venu Sq laitteesta ja tarkastella niitä pariliitetyissä Garmin laitteissa. Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge® laitteelle pyöräillessäsi.

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

- Pidä Ⓞ painettuna.
- Valitse ⚙ > **Rannesyke**.
- Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Lähetys suorituksessa** voit lähettää syketiedot ajoitettujen suoritusten aikana ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 10).
 - Valitsemalla **Lähetys** voit aloittaa sykelähetysten heti.
- Pariliitä Venu Sq laite Garmin ANT+® yhteensopivaan laitteeseen.

HUOMAUTUS: pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

Rannesyke mittarin poistaminen käytöstä

Rannesyke-asetuksen oletusarvo on Automaattinen. Laite käyttää rannesyke mittaria automaattisesti, ellei laitteeseen ole liitetty sykevöitä. Sykevöyden tiedot ovat käytettävissä vain suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: jos poistat rannesyke mittarin käytöstä, myös maksimaalisen hapenotto kyvyn arviointi, tehominuutit, koko päivän stressitoiminto ja rannepulssioksimetrin anturi poistuvat samalla käytöstä.

HUOMAUTUS: rannesyke mittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös ranteessa olevan Garmin Pay maksujen tunnistustoiminnon, ja sinun on annettava salasana aina ennen maksamista ([Garmin Pay](#), sivu 4).

- Pidä Ⓞ painettuna.
- Valitse ⚙ > **Rannesyke** > **Tila** > **Ei käytössä**.



Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoa sekä sydän- ja

verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Sykealueet on yleisesti jaoteltu viiteen ja numeroitu 1-5 sykkeen nousun mukaan. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisykkeestä.

Sykealueiden määrittäminen

Laitte määrittää oletussykealueet alkumäärityksen profiilitietojen perusteella. Laitteessa on eri sykealueet juoksua ja pyöräilyä varten. Määritä maksimisykkeesi, jotta laite laskee kaloritiedot mahdollisimman tarkasti. Voit myös määrittää kunkin sykealueen. Voit myös säätää alueita manuaalisesti laitteessa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

- 1 Pidä  painettuna.
- 2 Valitse  > **Käyttäjaprofiili** > **Sykealueet**.
- 3 Voit katsoa oletusarvot (valinnainen) valitsemalla **Oletus**. Oletusarvoja voi käyttää juostessa ja pyöräillessä.
- 4 Valitse **Juoksu** tai **Pyöräily**.
- 5 Valitse **Suosikki** > **Aseta mukautettu**.
- 6 Valitse **Maksimisyke** ja määritä maksimisykkeesi.
- 7 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.

Sykealueelaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijataso aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardiovaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleva hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epä mukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnan kasvaessa.

Laitteessa maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy numerona ja kuvauksena. Garmin Connect tilillä voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arvion lisätietoja, kuten kuntoikäsi. Kuntoikäsi perusteella näet, miten kuntosi vertautuu eri-ikäisten sukupuolesi edustajien kanssa. Kuntoikäsi saattaa laskea ajan myötä kuntoillessasi.

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa FirstBeat. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä (*Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 24*) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen

Laitte edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen sykemittausta ja ajoitettua enintään 15 minuutin ripeää kävelyä tai juoksua.

- 1 Pidä  painettuna.

2 Valitse > **Käyttäjaprofiili** > **Maks. hap..**

Jos olet jo tallentanut ripeän kävely- tai juoksusuorituksen ulkona, maksimaalisen hapenottokyvyn arvio saattaa tulla näyttöön. Laitte näyttää päivän, jolloin maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi päivitettiin viimeksi. Laitte päivittää maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi aina, kun teet ulkona ajoitetun vähintään 15 minuutin kävely- tai juoksusuorituksen. Voit käynnistää maksimaalisen hapenottokyvyn testin manuaalisesti, jotta saat päivitetyn arvion.

- 3 Aloita maksimaalisen hapenottokyvyn testi napauttamalla näyttöä.
- 4 Mittaa maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi seuraamalla näytön ohjeita.
Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.

Pulssioksimetri

Venu Sq laitteessa on ranteen pulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu harjoitteluun ja stressiin. Laitte määrittää veren happitason valaisemalla ihoa ja mittaamalla valon imeytymistä. Tästä käytetään lyhennettä SpO₂.

Pulssioksimetrin mittaukset näytetään laitteella SpO₂-prosenttina. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta (*Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen, sivu 7*). Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetriwidgetin. Pulssioksimetrin mittausten luotettavuus voi vaihdella riippuen verenkierron tasosta, liikkeistäsi ja laitteen sijainnista ranteessa.



HUOMAUTUS: pulssioksimetriwidget on ehkä lisättävä widgetsilmukkaan.

- 1 Kun istut tai olet toimeettomana, voit avata pulssioksimetriwidgetin pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 2 Kun laite lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät laitetta.
- 3 Pysy paikallasi.

Laitte näyttää happisaturaatiosi prosentteina sekä pulssioksimetrin lukemat ja sykearvot viimeisten neljän tunnin ajalta kaaviona.

Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetriwidgetin.

- 1 Pidä  painettuna.
- 2 Valitse  > **Rannesyke** > **Pulssioksimetri** > **Jäljitystila**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat ottaa mittaukset käyttöön myös silloin, kun olet päivän mittaan toimeettomana, valitse **Koko päivä**.
HUOMAUTUS: koko päivän jäljitystilan ottaminen käyttöön lyhentää akunkestoa.
 - Jos haluat ottaa jatkuvat mittaukset käyttöön nukkumisen aikana, valitse **Nukkumisen aikana**.
HUOMAUTUS: epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen alhaisia SpO₂-lukemia.
 - Voit poistaa automaattiset mittaukset käytöstä valitsemalla **Ei käytössä**.

Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä

Jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Pysy paikallasi, kun laite mittaa veresi happisaturaatiota.

- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle. Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Kun laite lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät laitetta.
- Käytä silikonihihnaa.
- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität laitteen ranteeseen.
- Älä käytä laitteen alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta laitteen takana olevaa optista anturia.
- Huuhtelee laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Aktiivisuuden seuranta

Aktiivisuuden seuranta tallentaa kunkin tallennetun päivän askelmäärän, kuljetun matkan, tehominuutit, kulutetut kalorit ja unitilastot. Kulutetut kalorit sisältävät perusaineenvaihdunnan ja suorituksissa kulutetut kalorit.

Päivän askeleet näkyvät askelwidgetissä. Askelmäärä päivittyä ajoittain.

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Automaattinen tavoite

Laite luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, laite näyttää edistymisesi päivätavoitteesi suhteen ①.



Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit määrittää oman askeltavoitteen Garmin Connect -tililläsi.

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Kun olet ollut toimettona tunnin, näyttöön tulee ilmoitus ja askelwidgetiin ilmestyy punainen palkki. Palkki kasvaa aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi. Lisäksi laite värisee, jos värinä on käytössä (Järjestelmäasetukset, sivu 19).

Voit nolata liikkumishälytyksen kävelemällä vähän (vähintään parin minuutin ajan).

Unen seuranta

Laite tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nukut määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect -tilisi käyttäjäasetuksista. Unitilastot sisältävät nukkutujen tuntien kokonaismäärän, unitasot ja liikkeet unen aikana. Voit tarkastella unitilastojasi Garmin Connect -tililläsi.

HUOMAUTUS: päiväunia ei lisätä unitilastoihin. Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset (Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 2).

Tehominuutit

Esimerkiksi maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) suosittelevat viikossa kunnan parantamiseksi vähintään 150 minuuttia keskitehoisia suorituksia, kuten reipasta

kävelyä, tai 75 minuuttia erittäin tehokkaita suorituksia, kuten juoksua.

Laite seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Voit pyrkiä viikon tehominuuttitavoitteeseesi käyttämällä vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti keski- tai suuritehoisiin suorituksiin. Laite laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

Tehominuuttien hankkiminen

Venu Sq laite laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, laite laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmääräsi minuutissa.

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä laitetta vuorokauden ympäri.

Garmin Move IQ™

Kun liikkeesi vastaavat tuttuja kaavoja, Move IQ tunnistaa tapahtuman automaattisesti ja näyttää sen aikajanallasi. Move IQ tapahtumissa näkyvät suorituksen tyyppi ja kesto, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi tai uutissyöteessä.

Move IQ voi aloittaa automaattisesti ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen käyttäen aikarajoja, jotka olet määrittänyt Garmin Connect -sovelluksessa. Nämä suoritukset lisätään suoritusluetteloon.

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

Pidä painettuna ja valitse > Aktiivisuuden seuranta.

Tila: poistaa aktiivisuuden seurannan käytöstä.

Liikuntakannustin: näyttää ilmoituksen digitaalisessa kellotaulussa. Laite hälyttää myös värinällä.

Tavoitehälytykset: voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä tavoitehälytykset tai poistaa ne käytöstä vain suoritusten aikana. Tavoitehälytykset näkyvät päivittäisten askelten, viikoittaisten tehominuuttien ja nesteytyksen tavoitteen yhteydessä.

Ajomaattinen suoritusten aloitus: laite voi luoda ja tallentaa ajoitettuja suorituksia automaattisesti, kun Move IQ toiminto havaitsee, että kävelet tai juokset. Voit määrittää juoksemiselle ja kävelemiselle vähimmäisajan.

Tehominuutit: voit määrittää sykealueen kohtalaisen tehon tehominuuteille ja nopeamman sykkeen alueen suuren tehon tehominuuteille. Voit myös käyttää oletusalgoritmia.

Aktiivisuuden seurannan poistaminen käytöstä

Kun poistat aktiivisuuden seurannan käytöstä, askelia, tehominuutteja, unitilastoja ja Move IQ tapahtumia ei tallenneta.

1 Pidä painettuna.

2 Valitse > Aktiivisuuden seuranta > Tila > Ei käytössä.

Widgetit

Laitteessa on esiladattuna widgeteitä, joista näet tietoja yhdellä silmäyksellä. Jotkin widgetit tarvitsevat Bluetooth-yhteyden yhteensopivaan älypuhelimeseen.

Jotkin widgetit ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne widgetsilmukkaan manuaalisesti (Widgetsilmukan mukauttaminen, sivu 9).

Body Battery™: kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery -tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta.

Kalenteri: näyttää tulevat tapaamiset älypuhelimien kalenterista.

Kalorit: näyttää kuluvan päivän kaloriedot.

Garmin valmentaja: näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan harjoitussuunnitelman Garmin Connect tilissäsi.

Golf: näyttää viime kierroksen golfpisteet ja -tilastot.

Terveystilastot: näyttää nykyisten terveystilastojesi dynaamisen yhteenvedon. Mittauksiin sisältyvät syke, Body Battery taso, stressi ja muita tietoja.

Syke: näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).

Historia: näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi.

Nesteytys: voit seurata kuluttamaasi vesimäärää ja edistymistäsi päivätavoitetta kohti.

Tehominuutit: seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuuttitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.

Viimeisin suoritus: näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta, kuten juoksulenkestä, ajosta tai uintimatka.

Valot: Voit käyttää pyöränvalojen hallintaa, kun olet pariliittänyt Varia valon Venu Sq laitteeseen.

Kuukautiskierron seuranta: näyttää nykyisen kiertosi. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi.

Musiikin hallinta: älypuhelimien tai laitteen musiikkisoittimen hallinta.

Oma päivä: näyttää kuluvan päivän aktiivisuuden dynaamisen yhteenvedon. Tietoja ovat esimerkiksi ajoitetut suoritukset, tehominuutit, askeleet ja kulutetut kalorit.

Ilmoitukset: hälyttää älypuhelimien ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä.

Pulssioksimetri: voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen.

Hengitys: Nykyinen hengitystahti hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit yrittää rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.

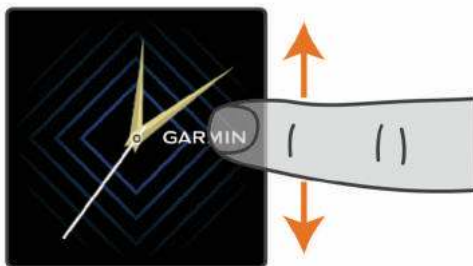
Askeleet: seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.

Stressi: näytä stressitasosi ja stressitasokäyrä. Voit yrittää rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.

Sää: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.

Widgetien tarkasteleminen

- Pyyhkäise kellotaulussa ylös- tai alaspäin.



Laite selaa widgetejä.

- Voit tarkastella widgetin lisänäyttöjä napauttamalla kosketusnäyttöä.
- Voit tarkastella widgetin lisäasetuksia ja -toimintoja pitämällä **Ⓢ**-painiketta painettuna.

Widgetsilmukan mukauttaminen

- 1 Pidä **Ⓢ** painettuna.
- 2 Valitse **⚙** > **Widgetit**.
- 3 Valitse widget.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa widgetin sijaintia widgetsilmukassa.
 - Valitse **Poista luettelosta**, jos haluat poistaa widgetin widgetsilmukasta.
- 5 Valitse **Lisää**.
- 6 Valitse widget.
Widget lisätään widgetsilmukkaan.

Tietoja Oma päivä -widgetistä

Oma päivä -widget on kuva päivän suorituksista. Se on dynaaminen yhteenvedo, joka päivittyy koko päivän ajan. Tilastoja ovat tallennetut suoritukset, viikon tehominuutit, askeleet ja kulutetut kalorit. Voit parantaa tarkkuutta tai näyttää lisää tilastoja napauttamalla kosketusnäyttöä.

Terveystilastowidget

Terveystilastot-widgetistä näet terveystietosi yhdellä silmäyksellä. Se on dynaaminen yhteenvedo, joka päivittyy koko päivän ajan. Se näyttää tietoja esimerkiksi sykkeestä, stressitasosta, Body Battery tasosta ja hengitystahdista. Saat lisää tilastoja näkyviin napauttamalla kosketusnäyttöä.

Sykevaihtelu ja stressitaso

Laite arvioi yleisen stressitasosi analysoimalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Harjoittelu, fyysinen toiminta, uni, ravinto ja elämän stressaavuus vaikuttavat stressitasoon. Stressitason alue on 0–100, missä 0–25 tarkoittaa lepotilaa, 26–50 vähäistä stressiä, 51–75 keskitason stressiä ja 76–100 erittäin kovaa stressiä. Stressitason tuntemus helpottaa stressaavien hetkien tunnistamista päivän aikana. Saat parhaat tulokset käyttämällä laitetta nukkuessasi.

Synkronoimalla laitteen Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella koko päivän stressitasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja.

Stressitasowidgetin käyttäminen

Stressitasowidget näyttää nykyisen stressitasosi ja kaavion stressitasostasi viime tunteina. Se voi myös ohjata sinua hengitystehtävässä, joka auttaa sinua rentoutumaan.

- 1 Kun istut tai olet toimettomana, voit avata stressitasowidgetin pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
VIHJE: jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, näyttöön tulee viesti stressitason numeron sijaan. Voit tarkistaa stressitasosi uudelleen, kun olet ollut useiden minuuttien ajan tekemättä mitään.
- 2 Napauttamalla kosketusnäyttöä näet kaavion stressitasostasi viimeisten tuntien ajalta.
Siniset palkit ilmaisevat lepojaksuja. Keltaiset palkit ilmaisevat stressijaksuja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joihin olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.
- 3 Aloita hengitysharjoitus pyyhkäisemällä ylöspäin ja valitsemalla **✓**.

Body Battery

Laite analysoi sykevaihtelua, stressitasoa, unen laatua ja aktiivisuustietoja ja määrittää niiden perusteella yleisen Body Battery tason. Kuten auton polttoainemittari, se ilmoittaa jäljellä olevan energiatason. Body Battery tason alue on 0–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: alhainen taso

0–25, keskitaso 26–50, korkea taso 51–75 ja erittäin korkea taso 76–100.

Synkronoimalla laitteen Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen](#), sivu 10).

Body Battery widgetin tarkasteleminen

Body Battery widget näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion Body Battery tasostasi viime tunteina.

- 1 Tarkastele Body Battery widgetiä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

HUOMAUTUS: widget on ehkä lisättävä widgetsilmukkaan ([Widgetsilmukan mukauttaminen](#), sivu 9).



- 2 Napauttamalla kosketusnäyttöä saat näkyviin yhdistetyn kaavion, jossa näkyy Body Battery ja stressitaso.
- 3 Pyyhkäisemällä alaspäin saat näkyviin Body Battery tiedot keskiyöstä lähtien.

Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Body Battery päivitetään, kun synkronoit laitteesi Garmin Connect tilisi kanssa.
- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä laitetta nukkuessasi.
- Kun lepää ja nukut hyvin, Body Battery paranee.
- Raskas toiminta, kova stressi ja heikko unenlaatu voivat Body Battery kuluttaa paljon energiaa.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Battery lukemiin.

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierto on tärkeä osa terveyttä. Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

- Kuukautiskierron seuranta ja tiedot
- Fyysiset ja tunnepuolen oireet
- Kuukautis- ja hedelmällisyssennusteet
- Terveys- ja ravintotiedot

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa widgetejä Garmin Connect sovelluksessa.

Nesteytyksen seuranta

Voit seurata päivittäistä nesteytystilasi, ottaa tavoitteet ja hälytykset käyttöön ja syöttää useimmin käyttämäsi astiakoot. Jos otat automaattiset tavoitteet käyttöön, tavoitteesi kasvaa niinä päivinä, joina tallennat jonkin suorituksen. Harjoituksen aikainen hikoilu poistaa nestettä, joten tarvitset enemmän nesteytystä.

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa widgetejä Garmin Connect sovelluksessa.

Nesteytyksen seurantawidgetin käyttäminen

Nesteytyksen seurantawidget näyttää nesteensaannin ja päivittäisen nesteytystavoitteen.

- 1 Tarkastele nesteytyswidgetiä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.



- 2 Valitse + kutakin nauttimaasi nesteannosta (1 kupillinen, 8 unssia tai 250 ml) kohti.
- 3 Valitse astia, jonka tilavuuden mukaan haluat lisätä nesteytystäsi.
- 4 Voit mukauttaa widgetiä pitämällä @ painettuna.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat muuttaa mittayksiköitä, valitse **Yksikkö**.
 - Jos haluat ottaa käyttöön dynaamisia päivätavoitteita, jotka kasvavat suorituksen tallentamisen myötä, valitse **Automaattinen tavoitteen kasvu**.
 - Jos haluat ottaa käyttöön nesteytysmuistutukset, valitse **Hälytykset**.
 - Jos haluat mukauttaa astian kokoa, valitse **Astiat**, valitse haluamasi astia ja mittayksikkö sekä anna astian koko.

Sovellukset ja suoritukset

Laitteessa on monenlaisia esiladattuja sovelluksia ja toimintoja.

Sovellukset: sovellukset tuovat laiteeseen vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten navigoimisen tallennettuihin sijainteihin.

Suoritukset: laitteessa on esiladattuna sisälaji- ja ulkoilusuoritussovelluksia esimerkiksi juoksua, pyöräilyä, voimaharjoittelua ja golfia varten. Kun aloitat suorituksen, laite näyttää ja tallentaa anturitietoja, jotka voit tallentaa ja jakaa Garmin Connect yhteisön kanssa.

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ sovellukset: voit lisätä kelloon ominaisuuksia asentamalla sovelluksia Connect IQ mobiilisovelluksesta ([Connect IQ ominaisuudet](#), sivu 3).

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Valitse A.
- 2 Jos aloitit suorituksen ensimmäistä kertaa, lisää suosikit valitsemalla kunkin suorituksen valintaruutu ja valitsemalla sitten ✓.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse suoritus suosikeistasi.
 - Valitse ja valitse suoritus laajennetusta suoritusluettelosta.
- 4 Jos suoritukseen tarvitaan GPS-signaaleja, mene ulos paikkaan, josta on selkeä näkyvyys taivaalle, ja odota, kunnes laite on valmis.
Laite on valmis, kun se on määrittänyt sykkeesi, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).
- 5 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla @.
Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa laite, ennen kuin aloitat suorituksen ([Laitteen lataaminen](#), sivu 21).

- Tallenna kierrokset painamalla **Ⓟ**, aloita uusi sarja tai asento tai siirry seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
- Voit näyttää lisää tietosivuja pyyhkäisemällä ylös tai alas.

Suorituksen lopettaminen

- 1 Paina **Ⓟ**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla **✓**.
 - Hylkää suoritus valitsemalla **✖**.

Mukautetun suorituksen lisääminen

Voit luoda mukautetun suorituksen ja lisätä sen suoritusluetteloon.

- 1 Paina **Ⓟ**.
- 2 Valitse **⚙ > Lisää**.
- 3 Valitse kopioitavan suorituksen tyyppi.
- 4 Valitse suorituksen nimi.
- 5 Muokkaa tarvittaessa suoritussovelluksen asetuksia (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 17*).
- 6 Kun olet tehnyt haluamasi muokkaukset, valitse **Valmis**.

Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen

Suosikkisuoritustesi luettelo tulee näkyviin, kun painat kellotaulussa **Ⓟ**. Sen avulla pääset nopeasti eniten käyttämiisi suorituksiin. Kun painat **Ⓟ** ensimmäisen kerran suorituksen aloittamiseksi, laite pyytää sinua valitsemaan suosikkisuorituksesi. Voit lisätä tai poistaa suorituksia milloin tahansa.

- 1 Pidä **Ⓟ** painettuna.
- 2 Valitse **⚙ > Suoritukset ja sovellukset**.
Suosikkisuorituksesi näkyvät luettelon alussa. Muut suoritukset näkyvät laajassa luettelossa.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Lisää suosikki**.
 - Voit poistaa suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Poista suosikki**.

Sisäharjoitukset

Venu Sq laitetta voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 17*).

Kun GPS on poissa käytöstä juoksu- tai kävelyharjoituksessa, nopeus, matka ja askeltiheys lasketaan laitteen kiihtyvyyssanturin avulla. Kiihtyvyyssanturi kalibroitu itse. Nopeus-, matka- ja askeltiheydistietojen tarkkuus paranee, kun olet juossut tai kävellyt muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta.

VIHJE: pitäminen kiinni juoksumaton käsikahvoista heikentää tarkkuutta. Voit käyttää valinnaista jalka-anturia tahdin, matkan ja askeltiheyden tallentamiseen.

Kun GPS ei ole käytössä pyöräillessäsi, nopeus- ja matkatiedot eivät ole käytettävissä, ellei käytössä ole lisäanturia, joka lähettää nopeus- ja matkatietoja laitteeseen (kuten nopeus- tai poljinanturi).

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa sarjoja voimaharjoittelusuorituksen aikana. Sarja tarkoittaa useita saman liikkeen toistoja.

- 1 Valitse **Ⓟ**.
- 2 Valitse **Voima**.
- 3 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **Ⓟ**.

- 4 Aloita ensimmäinen sarja.

Laite laskee tekemäsi toistot. Toistojen määrä näkyy, kun olet tehnyt vähintään neljä toistoa.

VIHJE: laite voi laskea vain yhden liikkeen toistot kussakin sarjassa. Kun haluat vaihtaa liikettä, tee sarja loppuun ja aloita uusi.

- 5 Voit lopettaa sarjan pitämällä **Ⓟ** painettuna.
Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän. Lepoajanotto tulee näkyviin useiden sekuntien kuluttua.
- 6 Valitse tarvittaessa **✎**, muokkaa toistojen määrää ja lisää sarjassa käytetty paino.
- 7 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava sarja valitsemalla **Ⓟ**.
- 8 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.
- 9 Valitse suorituksen jälkeen **Ⓟ** ja **✓**.

Juoksumaton matkan kalibrointi

Voit tallentaa tarkempia juoksumaton matkoja kalibroimalla juoksumaton matkan, kun olet juossut juoksumatolla vähintään 1,5 kilometriä (1 mailin). Jos käytät eri juoksumattoja, voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti kullekin juoksumatolle tai kunkin juoksun jälkeen.

- 1 Aloita juoksumattosuoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 10*).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes Venu Sq laite on tallentanut vähintään 1,5 km (1 mailin).
- 3 Kun lopetat juoksemisen, paina **Ⓟ**.
- 4 Tarkista juoksemasi matka juoksumattonäytöstä.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Tee kalibrointi ensimmäisellä kerralla syöttämällä juoksumaton matka laitteellesi.
 - Tee manuaalinen kalibrointi ensimmäisen kerran jälkeen pyyhkäisemällä ylöspäin, valitsemalla **Kalibroi ja tallenna** ja syöttämällä juoksumaton matka laitteellesi.

Ulkoilusuoritukset

Venu Sq laite sisältää esiladattuna sovelluksia ulkoilusuorituksiin, kuten juoksuun ja pyöräilyyn. GPS on käytössä ulkoilusuorituksissa. Voit lisätä sovelluksia käyttäen oletussuorituksia, kuten kardioharjoitusta tai soutua.

Lähteminen lenkille

Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia juostessasi, anturi on pariliitettävä laitteeseen (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 20*).

- 1 Aseta paikoilleen langattomat anturit, kuten jalka-anturi tai sykemittari (valinnainen).
- 2 Valitse **Ⓟ**.
- 3 Valitse **Juoksu**.
- 4 Kun käytät valinnaisia langattomia antureita, odota, kun laite muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **Ⓟ**.
Laite tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Valitsemalla **Ⓟ** voit tallentaa kierroksia (valinnainen) (*Kierrosten merkitseminen Auto Lap -toiminnolla, sivu 18*).
- 9 Selaa tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 10 Valitse suorituksen jälkeen **Ⓟ** ja **✓**.

Lähteminen pyörälenkille

Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia ajaessasi, anturi on pariliitettävä laitteeseen (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 20*).

- 1 Pariliitä langattomat anturit, kuten sykemittari, nopeusanturi tai poljinnopeusanturi (valinnainen).
- 2 Valitse **A**.
- 3 Valitse **Pyörä**.
- 4 Kun käytät valinnaisia langattomia antureita, odota, kun laite muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **A**.
Laite tallentaa suoritus tietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Selaa tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 9 Valitse suorituksen jälkeen **A** ja ✓.

Allasuinti

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Allasuinti**.
- 3 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **A**.
- 5 Aloita suoritus.
Laite tallentaa automaattisesti uinti-intervallit ja altaanvälit.
- 6 Paina **B**, kun lepäät.
Leponäyttö avautuu.
- 7 Voit käynnistää intervalliajastimen painamalla **B**.
- 8 Kun lopetat suorituksen, pysäytä suorituksen ajanotto painamalla **A** ja tallenna suoritus painamalla **A** uudelleen pitkään.

Altaan koon määrittäminen

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Allasuinti**.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.
- 4 Valitse **Asetukset > Altaan koko**.
- 5 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.

Uintitermejä

Pituus: matka altaan päästä päähän.

Intervalli: yksi tai useampi peräkkäinen altaanväli. Uusi intervalli alkaa, kun olet levännyt.

Veto: veto lasketaan joka kerta, kun se kätesi, jossa laite on, tekee täyden kierroksen.

Swolf: swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen. Esimerkiksi 30 sekunnin ajasta ja 15 vedosta saadaan swolf-pistemääräksi 45. Swolf mittaa uintitehoa, ja, kuten golfissa, pieni pistemäärä on paras.

Golf

Golfkenttien lataaminen

Ennen kuin pelaat kentän ensimmäisen kerran, sinun on ladattava se Garmin Connect sovelluksella.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **Lataa golfkenttiä > +**.
- 2 Valitse golfkenttä.
- 3 Valitse **Lataa**.
Kun kenttä on ladattu, se ilmestyy kenttälueuteluon Venu Sq laitteessa.

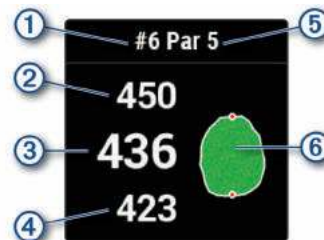
Golfin pelaaminen

Ennen kuin pelaat kentän ensimmäisen kerran, sinun on ladattava se älypuhelimella (**Golfkenttien lataaminen, sivu 12**). Ladatut kentät päivitetään automaattisesti. Lataa laite, ennen kuin pelaat golfia (**Laitteen lataaminen, sivu 21**).

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse **Golf**.
- 3 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Valitse kenttä käytettävissä olevien kenttien luettelosta.
- 5 Voit seurata pisteitä valitsemalla ✓.
- 6 Voit selata reikiä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
Laite siirtyy automaattisesti, kun siirryt seuraavalle reiälle.

Reiän tiedot

Laite laskee etäisyyden viheriön etu- ja takareunaan sekä valittuun lipun sijaintiin (**Lipun sijainnin vaihtaminen, sivu 12**).



①	Nykyisen reiän numero
②	Etäisyys viheriön takareunaan
③	Etäisyys lipun valittuun sijaintiin
④	Etäisyys viheriön etureunaan
⑤	Reiän par-arvo
⑥	Viheriön kartta

Lipun sijainnin vaihtaminen

Pelin aikana voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipputankoa.

- 1 Valitse kartta.
Näkyviin tulee laajempi viheriön näkymä.
- 2 Selaa lipun sijainteja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
📍 osoittaa lipun valitun sijainnin.
- 3 Voit hyväksyä lipun sijainnin painamalla **B**.
Reikänäkömännäytössä näkyvät matkat päivittyvät lipputangon uuden sijainnin mukaan. Lipun sijainti tallentuu vain nykyiseen peliin.

Lipun suunnan tarkasteleminen

PinPointer ominaisuus on kompassi, joka näyttää suuntaohjeita, kun et näe viheriötä. Tämän ominaisuuden avulla voit suunnitella lyönnin, vaikka olisit metsässä tai syvässä hiekkasteessä.

HUOMAUTUS: älä käytä PinPointer ominaisuutta golfkärrossä. Golfkärryn aiheuttamat häiriöt voivat vaikuttaa kompassin tarkkuuteen.

- 1 Paina **A**.
- 2 Valitse **B**.
Nuoli osoittaa lipun sijainnin.

Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen

Voit tarkastella luetteloa, jossa näkyy sellaisten reikien layup- ja dogleg-etäisyydet, joiden par on 4 tai 5.

- 1 Paina **A**.
- 2 Valitse **♀**.

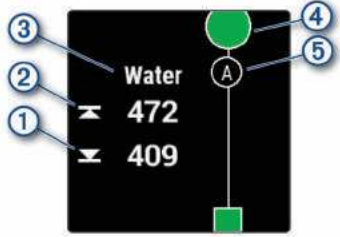
HUOMAUTUS: matkat ja sijainnit poistetaan luettelosta, kun saavutat ne.

Esteiden tarkasteleminen

Voit näyttää etäisyyden väylällä oleviin esteisiin rei'illä, joiden par on 4 tai 5. Lyönnin valintaan vaikuttavat esteet näkyvät

yksittäin tai ryhmänä, jotta voit arvioida matkan layupiin tai pallon ilmassa kulkemaan matkaan.

1 Paina reiän tietönäytössä **A** ja valitse **A**.



- Etäisyydet lähimmän esteen etu- **1** ja takareunaan **2** ilmestyvät näyttöön.
- Esteen tyyppi **3** näkyy näytön yläreunassa.
- Viheriö näkyy puoliympyränä **4** näytön yläreunassa. Viheriön alapuolella oleva viiva merkitsee väylän keskikohdan.
- Esteet **5** näkyvät kirjaimella, joka ilmaisee reiän esteiden järjestystä. Ne näkyvät viheriön alapuolella summittaisessa kohdassa suhteessa väylään.

2 Tarkastele nykyisen reiän muita esteitä pyyhkäisemällä.

Pisteiden seuraaminen

- 1 Valitse golfpelin aikana **A**.
- 2 Valitse **A**.
- 3 Valitse reikä.
- 4 Aseta pisteet valitsemalla **-** tai **+**.
- 5 Valitse **✓**.

Pisteytystavan määrittäminen

Voit vaihtaa laitteen käyttämää pisteytystapaa.

- 1 Pidä **B** painettuna.
- 2 Valitse **G** > **Suoritukset ja sovellukset** > **Golf**.
- 3 Valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Pisteytys** > **Pisteytystapa**.
- 5 Valitse pisteytystapa.

Tietoja pistebogey-pisteytyksestä

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä (**Pisteytystavan määrittäminen, sivu 13**) pelaajat saavat pisteitä sen mukaan, miten monta lyöntiä he ovat käyttäneet suhteessa par-arvoon. Pelin lopussa suurin pistemäärä voittaa. Laitte jakaa pisteitä United States Golf Associationin määritysten mukaisesti. Käytettäessä pistebogey-pisteytystä tuloskortissa käytetään lyöntien sijasta pisteitä.

Pisteet	Lyönnit suhteessa par-arvoon
0	vähintään 2 enemmän
1	1 enemmän
2	par
3	1 vähemmän
4	2 vähemmän
5	3 vähemmän

Golftilastojen seuranta

Kun otat tilastojen seurannan käyttöön laitteessa, voit tarkastella nykyisen pelin tilastoja (**Pelin yhteenvedon tarkasteleminen, sivu 13**). Voit verrata pelejä ja seurata kehitystä Garmin Golf™ sovelluksessa.

- 1 Pidä **B** painettuna.
- 2 Valitse **G** > **Suoritukset ja sovellukset** > **Golf**.
- 3 Valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Pisteytys** > **Tilastojen seuranta**.

Golftilastojen tallentaminen

Ennen kuin voit tallentaa tilastoja, sinun on otettava tilastojen seuranta käyttöön (**Golftilastojen seuranta, sivu 13**).

- 1 Valitse tuloskortissa reikä.
- 2 Määritä lyötyjen lyöntien määrä, puttaukset mukaan lukien, ja valitse **✓**.
- 3 Määritä lyötyjen puttausten määrä ja valitse **✓**.
HUOMAUTUS: puttausten määrää käytetään vain tilastojen seurantaan. Se ei lisää pisteitäsi.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Jos pallo osui väylälle, valitse **↑**.
 - Jos pallo ei osunut väylälle, valitse **↶** tai **↷**.
- 5 Valitse **✓**.

Lyöntihistorian tarkasteleminen

- 1 Kun olet pelannut reiän, paina **A**.
- 2 Valitsemalla **A** voit näyttää viimeisimmän lyönnin tiedot.
- 3 Valitsemalla **...** voit näyttää reiän kunkin lyönnin tiedot.

Pelin yhteenvedon tarkasteleminen

Pelin aikana voit tarkastella pisteitäsi, tilastojasi ja askeltietojasi.

- 1 Paina **A**.
- 2 Valitse **A**.

Pelin lopettaminen

- 1 Paina **A**.
- 2 Valitse **Loppu**.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tallentaa pelin ja palata kellotilaan valitsemalla **Tallenna**.
 - Voit muokata tuloskorttiasi valitsemalla **Muokkaa pisteitä**.
 - Voit hylätä pelin ja palata kellotilaan valitsemalla **Hylkää**.
 - Voit keskeyttää pelin ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Tauko**.

Garmin Golf sovellus

Garmin Golf sovelluksella voit ladata tuloskortteja yhteensopivasta Garmin laitteestasi, jotta voit tarkastella yksityiskohtaisia tilastoja ja lyöntianalyseja. Golfaajat voivat kilpailla keskenään eri kentillä Garmin Golf sovelluksessa. Yli 41 000 kentällä on sijoitustaulukot, joihin kuka tahansa voi osallistua. Voit määrittää turnaustapahtuman ja kutsua pelaajia kilpailemaan.

Garmin Golf sovellus synkronoi tietosi Garmin Connect tilillesi. Voit ladata Garmin Golf sovelluksen älypuhelimien sovelluskaupasta.

Harjoittelu

Käyttäjaprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymävuosi-, pituus-, paino- ja sykealueasetuksesi (**Sykealueiden määrittäminen, sivu 7**). Laitte laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Pidä **B** painettuna.
- 2 Valitse **G** > **Käyttäjaprofiili**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Kuntoilutavoitteet

Kun tiedät omat sykealueesi, voit paremmin mitata ja kohentaa kuntoasi näiden periaatteiden avulla.

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.

- Harjoittelu tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.

Jos tiedät maksimisyykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen *Sykealueelaskenta*, sivu 7-osion taulukosta.

Jos et tiedä maksimisyykettäsi, käytä jotakin Internet-laskuria. Maksimisyyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla. Oletusarvoinen maksimisyyke on 220 miinus ikäsi.

Harjoitukset

Laite voi ohjata sinua monivaiheisissa harjoituksissa, joissa on tavoitteet kullekin harjoitusvaiheelle, kuten matka, aika, toistot tai muita tekijöitä. Laitteessa on useita esiladattuja harjoituksia eri suorituksille, kuten voimaharjoittelulle, kardioharjoittelulle, juoksulle ja pyöräilylle. Voit luoda ja etsiä lisää harjoituksia ja harjoitusohjelmia käyttämällä Garmin Connect sovellusta ja siirtää ne laitteeseesi.

Voit luoda ajoitetun harjoitusohjelman käyttämällä Garmin Connect sovelluksen kalenteria ja lähettää ajoitetut harjoitukset laitteeseesi.

Harjoituksen aloittaminen

Laite voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

- 1 Valitse **A**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.
- 4 Valitse **Harjoitukset**.
- 5 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

- 6 Valitse **Tee harjoitus**.
- 7 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **A**.

Kun olet aloittanut harjoituksen, laite näyttää kaikki harjoituksen vaiheet, vaiheen huomautukset (valinnainen), tavoitteen (valinnainen) ja nykyisen harjoituksen tiedot.

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Jotta voit ladata harjoitusohjelman Garmin Connect palvelusta ja käyttää sitä, tarvitset Garmin Connect tilin (*Garmin Connect*, sivu 16) ja sinun on pariliitettävä Venu Sq laite yhteensopivaan älypuheliimeen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa **≡** tai **⋮**.
- 2 Valitse **Harjoitus > Harjoitusohjelmat**.
- 3 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.

Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat

Garmin Connect tililläsi on Adaptive Training Plan -ohjelma ja Garmin valmentaja, jotka vastaavat harjoitustavoitteitasi. Vastaamalla muutamaan kysymykseen voit esimerkiksi etsiä harjoitusohjelman, jonka avulla voit harjoitella 5 kilometrin juoksukilpailua varten. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluihisi sekä kilpailupäivääsi. Kun aloitat ohjelman, Garmin valmentajawidget lisää Venu Sq laitteesi widgetsilmukkaan.

Tämän päivän harjoituksen aloittaminen

Kun lähetät harjoitusohjelman laitteeseen, Garmin valmentajawidget ilmestyy widgetsilmukkaan.

- 1 Näytä Garmin valmentajawidget pyyhkäisemällä kellotaulua. Jos tämän suorituksen harjoitus on ajoitettu tälle päivälle, laite näyttää harjoituksen nimen ja pyytää sinua aloittamaan sen.
- 2 Valitse harjoitus.

- 3 Katso harjoitusvaiheet valitsemalla **Näytä** ja pyyhkäise oikealle, kun olet lopettanut vaiheiden tarkastelemisen (valinnainen).

- 4 Valitse **Tee harjoitus**.

- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Ajoitettujen harjoitusten tarkasteleminen

Voit tarkastella harjoituskalenteriä ajoitettuja harjoituksia ja aloittaa harjoituksen.

- 1 Paina **A**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.
- 4 Valitse **Harjoituskalenteri**.
Ajoitetut harjoituksesi tulevat näkyviin päivämäärän mukaan lajiteltuina.
- 5 Valitse harjoitus.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tarkastella harjoitusvaiheita valitsemalla **Näytä**.
 - Aloita harjoitus valitsemalla **Tee harjoitus**.

Omat ennätykset

Kun saat suorituksen päätökseen, laite näyttää mahdolliset uudet omat ennätykset, joita teit suorituksen aikana. Omat ennätykset sisältävät useiden tavallisimpien harjoitusmatkojen nopeimmat ajat ja pisimmän juoksun, pyöräilyn tai uinnin.

Omien ennätysten tarkasteleminen

- 1 Paina kellotaulussa **B**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse ennätys.
- 5 Valitse **Katso ennätys**.

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- 1 Paina kellotaulussa **B**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse palautettava ennätys.
- 5 Valitse **Edellinen > ✓**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Oman ennätyksen tyhjentäminen

- 1 Paina kellotaulussa **B**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse poistettava ennätys.
- 5 Valitse **Tyhjennä ennätys > ✓**.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Kaikkien omien ennätysten tyhjentäminen

- 1 Paina kellotaulussa **B**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
- 3 Valitse laji.
- 4 Valitse **Tyhjennä kaikki ennätykset > ✓**.

Ainoastaan kyseisen lajin ennätykset poistetaan.

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Navigointi

Laitteen GPS-navigointitoimintojen avulla voit tallentaa sijainteja, navigoida sijainteihin ja etsiä reitin kotiin.

Sijainnin tallentaminen

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin edellyttää satelliittien etsimistä.

Sijainti on piste, joka tallennetaan laitteeseen. Jos haluat muistaa maamerkkejä tai palata tiettyyn paikkaan, voit merkitä sijainteja tässä.

1 Mene paikkaan, jonka haluat merkitä.

2 Valitse **A**.

3 Valitse **Navigoi > Tallenna sijainti**.

VIHJE: jos haluat merkitä sijainnin nopeasti, valitse säädinvalikosta **Säädinvalikon käyttäminen, sivu 1**.

Kun laite on hakenut GPS-signaalit, sijaintitiedot tulevat näyttöön.

4 Valitse **✓**.

5 Valitse kuvake.

Sijainnin poistaminen

1 Valitse **A**.

2 Valitse **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.

3 Valitse sijainti.

4 Valitse **Poista > ✓**.

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin

Navigoiminen tallennettuun sijaintiin edellyttää satelliittien etsimistä.

1 Valitse **A**.

2 Valitse **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.

3 Valitse sijainti ja **Mene**.

4 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla **A**.

5 Liiku eteenpäin.

Kompassi tulee näyttöön. Kompassinuoli osoittaa tallennettuun sijaintiin.

VIHJE: voit tarkentaa navigointia suuntaamalla näytön yläreunan siirtymissuuntaan.

Navigoiminen takaisin alkuun

Ennen kuin voit navigoida takaisin alkuun, sinun on etsittävä satelliitteja, käynnistettävä ajanotto ja aloitettava suoritus.

Voit palata lähtöpisteeseen missä tahansa suorituksen vaiheessa. Jos esimerkiksi juokset itsellesi vieraassa kaupungissa etkä ole varma, miten pääset takaisin polun päähän tai hotelliin, voit navigoida takaisin lähtöpisteeseen. Tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

1 Pidä **B** painettuna.

2 Valitse **Navigointi > Palaa alkuun**.

Kompassi tulee näyttöön.

3 Liiku eteenpäin.

Kompassin nuoli osoittaa lähtöpisteeseen.

VIHJE: voit tarkentaa navigointia suuntaamalla laitteen navigointisuuntaan.

Navigoinnin lopettaminen

• Jos haluat lopettaa navigoinnin ja jatkaa suoritusta, paina **B** pitkään ja valitse **Lopeta navigointi**.

• Jos haluat lopettaa navigoinnin ja tallentaa suorituksen, valitse **A** ja **✓**.

Kompassi

Laitteessa on kolmiakselinen, automaattisesti kalibroituva kompassi. Kompassin toiminnot ja ulkonäkö muuttuvat toiminnon mukaan sekä sen mukaan, onko GPS käytössä ja oletko navigoimassa kohteeseen.

Kompassin kalibroiminen manuaalisesti

HUOMAUTUS

Kalibroi sähköinen kompassi ulkona. Älä seiso lähellä kohteita, jotka vaikuttavat magneettikenttiin, kuten ajoneuvot, rakennukset ja jännitelinjat, jotta suuntima olisi mahdollisimman tarkka.

Laitteesi on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvona automaattista kalibrointia. Voit kalibroida kompassin manuaalisesti, jos se ei toimi kunnolla esimerkiksi pitkien siirtymien tai voimakkaiden lämpötilanvaihteluiden jälkeen.

1 Pidä **B** painettuna.

2 Valitse **☰ > Tunnistimet > Kompassi > Aloita kalibrointi**.

3 Seuraa näytön ohjeita.

VIHJE: tee ranteella pientä kahdeksikkoo, kunnes näet ilmoituksen.

Historia

Laitte tallentaa enintään 14 päivän aktiivisuus- ja syke-seurantatiedot sekä enintään seitsemän ajastettua suoritusta. Voit tarkastella viimeisimpiä seitsemää ajastettua suoritusta laitteessa. Kun synkronoit tietosi, voit tarkastella rajatonta määrää suorituksia sekä aktiivisuus- ja syke-seurantatietoja Garmin Connect tililläsi (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 16*) (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 16*).

Kun laitteen muisti on täynnä, laite alkaa korvata vanhimpia tietoja.

Historian käyttäminen

1 Pidä **B** painettuna.

2 Valitse **Historia**.

3 Valitse vaihtoehto:

• Jos haluat tarkastella tämänviikkoista suoritusta, valitse **Tämä viikko**.

• Jos haluat tarkastella aiempaa suoritusta, valitse **Edelliset viikot**.

4 Valitse suoritus.

5 Valitse vaihtoehto:

• Valitsemalla **Kierrokset** voit tarkastella kunkin kierroksen lisätietoja.

• Valitsemalla **Sarjat** voit tarkastella kunkin painonnostosarjan lisätietoja.

• Valitsemalla **Intervallit** voit tarkastella kunkin uinti-intervallin lisätietoja.

• Valitsemalla **Aika alueella** voit näyttää aikasi kullakin sykealueella.

• Valitsemalla **Poista** voit poistaa valitun suorituksen.

Ajan näyttäminen kullakin sykealueella

Ennen kuin voit tarkastella sykealueetietoja, sinun on käytettävä suorituksen aikana sykemittausta ja tallennettava suoritus.

Seuraamalla aikaasi kullakin sykealueella voit parantaa harjoitustehoasi.

1 Pidä **B** painettuna.

2 Valitse **Historia**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat tarkastella tämänviikkoista suoritusta, valitse **Tämä viikko**.
- Jos haluat tarkastella aiempaa suoritusta, valitse **Edelliset viikot**.

4 Valitse suoritus.

5 Valitse Aika alueella.

Garmin Connect

Garmin Connect tilin avulla voit seurata suorituskyykäsi ja pitää yhteyttä kavereihin. Sen työkaluilla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi sekä kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyörälenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja golfharjoituksista.

Voit luoda maksuttoman Garmin Connect tilin, kun pariliität laitteen puhelimeen Garmin Connect sovelluksessa. Voit luoda tilin myös, kun määrität Garmin Express sovelluksen (www.garmin.com/express).

Suoritusten tallentaminen: kun olet saanut ajastetun suorituksen valmiiksi ja tallentanut sen laitteeseesi, voit ladata sen Garmin Connect tilillesi ja säilyttää sitä niin kauan kuin haluat.

Tietojen analysoiminen: voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja kuntoilu- ja ulkoliikuntasuorituksistasi, kuten ajan, matkan, sykkeen, kulutetut kalorit, poljinnopeuden/askeltiheyden, karttanäkymän sekä tahti- ja nopeuskaaviot. Voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja golfpeleistäsi, kuten tuloskortit, tilastot ja kentätiedot. Lisäksi voit tarkastella mukautettavia raportteja.

HUOMAUTUS: jotta voit katsella joitakin tietoja, sinun on pariliitettävä valinnainen langaton anturi laitteeseesi (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 20).



Seuraa edistymistäsi: voit seurata päivittäisiä askeliasi, osallistua ystävällismieliseen kisaan yhteyshenkilöidesi kanssa ja pyrkiä tavoitteisiisi.

Suoritusten jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voitte seurata toistenne suorituksia, tai julkaista linkkejä suorituksiisi haluamissasi yhteisö sivustoissa.

Asetusten hallinta: voit mukauttaa laitteen asetuksia ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi.

Garmin Connect sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt laitteesi älypuhelimeen (*Pariliitos älypuhelimeen*, sivu 1), voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect sovelluksen avulla Garmin Connect tilillesi.

- 1 Varmista, että Garmin Connect sovellus on käynnissä älypuhelimessasi.
- 2 Tuo laite enintään 10 metrin (30 jalan) päähän älypuhelimesta.

Laitte synkronoi tietosi automaattisesti Garmin Connect sovellukseen ja **Garmin Connect** tilille.

Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Garmin Express sovellus yhdistää laitteesi Garmin Connect tiliin tietokoneen avulla. Garmin Express sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta laitteeseesi. Voit myös asentaa laitteen ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ sovelluksiasi.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/express.
- 3 Lataa ja asenna Garmin Express sovellus.
- 4 Avaa Garmin Express sovellus ja valitse **Lisää laite**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Laitteen mukauttaminen

Kellotaulun vaihtaminen

Voit valita useista esiladatuista kellotauluista tai käyttää Connect IQ kellotaulua, joka on ladattu laitteeseesi (*Connect IQ ominaisuudet*, sivu 3). Voit myös muokata nykyistä kellotaulua (*Kellotaulun muokkaaminen*, sivu 16) tai luoda uuden (*Mukautetun kellotaulun luominen*, sivu 16).

- 1 Paina kellotaulussa **B** pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit selata käytettävissä olevia kellotauluja pyyhkäisemällä oikealle tai vasemmalle.
- 4 Valitse kellotaulu napauttamalla kosketusnäyttöä.

Kellotaulun muokkaaminen

Voit mukauttaa kellotaulun tyyliä ja tietokenttiä.

- 1 Paina kellotaulussa **B** pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit selata käytettävissä olevia kellotauluja pyyhkäisemällä oikealle tai vasemmalle.
- 4 Muokkaa kellotaulua pyyhkäisemällä ylöspäin.
- 5 Valitse muokattava vaihtoehto.
- 6 Voit selata asetuksia pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 7 Valitse haluamasi asetus valitsemalla **A**.
- 8 Valitse kellotaulu napauttamalla kosketusnäyttöä.

Mukautetun kellotaulun luominen

Voit luoda uuden kellotaulun valitsemalla asettelun, värit ja lisätiedot.

- 1 Paina kellotaulussa **B** pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Pyyhkäise vasemmalle ja valitse **+**.
- 4 Selaa taustavaihtoehtoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ja valitse näkyvissä oleva tausta napauttamalla näyttöä.
- 5 Selaa analogisia ja digitaalisia kellotauluja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ja valitse näkyvissä oleva kellotaulu napauttamalla näyttöä.
- 6 Selaa korostusvärejä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ja valitse näkyvissä oleva väri napauttamalla näyttöä.
- 7 Valitse kukin mukautettava kenttä ja valitse siinä näytettävät tiedot.
Tämän kellotaulun mukautettavat tietokentät ilmaistaan valkoisella reunuksella.
- 8 Voit mukauttaa aikamerkintöjä pyyhkäisemällä vasemmalle.
- 9 Voit selata aikamerkintöjä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 10 Valitse **A**.

Laitte määrittää uuden kellotaulun aktiiviseksi kellotauluksi.

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä (*Säädinvalikon käyttäminen*, sivu 1).

- 1 Pidä **A** painettuna.
Säädinvalikko avautuu.
- 2 Pidä **B** painettuna.
Säädinvalikko siirtyy muokkaustilaan.
- 3 Valitse mukautettava pikavalinta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit siirtää pikavalintaa säädinvalikossa valitsemalla kohdan, johon haluat siirtää sen, tai vetämällä pikavalinnan uuteen sijaintiin.
 - Valitse **↔**, jos haluat poistaa pikavalinnan säädinvalikosta.
- 5 Tarvittaessa voit lisätä pikavalinnan säädinvalikkoon valitsemalla **+**.

HUOMAUTUS: tämä vaihtoehto on käytettävissä vasta sen jälkeen, kun olet poistanut vähintään yhden pikavalinnan valikosta.

Pikavalintojen määrittäminen

Voit määrittää pikavalinnan jollekin suosikkitoiminnolle, kuten Garmin Pay lompakolle tai musiikin hallinnalle.

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa oikealle.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Jos määrität pikavalintaa ensimmäistä kertaa, pyyhkäise ylöspäin ja valitse **Asetukset**.
 - Jos olet määrittänyt pikavalintoja aiemmin, paina **B** ja valitse **⚙ > Oikotie**.
- 3 Valitse pikavalintasäädin.

Kun pyyhkäiset kellotaulussa oikealle, pikavalintasäädin tulee näkyviin.

Suoritukset ja sovellusasetukset

Näillä asetuksilla voit mukauttaa esiladattuja suoritussovelluksia tarpeidesi mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa tietönäyttöjä sekä ottaa käyttöön hälytyksiä ja harjoitteluominaisuuksia. Kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suoritussovelluksissa, ja ne vaihtelevat kellon mallin mukaan.

Pidä **B** painettuna, valitse **⚙ > Suoritukset ja sovellukset** ja valitse suoritus ja sen asetukset.

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoitteluhälytyksiä (*Hälytykset*, sivu 17).

Auto Lap: määrittää Auto Lap® toiminnon asetukset (*Auto Lap*, sivu 18).

Auto Pause: määrittää laitteen lopettamaan tietojen tallentamisen, kun lopetat liikkumisen tai kun vauhtisi laskee määritetyn nopeuden alapuolelle (*Käyttäminen: Auto Pause*®, sivu 18).

Automaattinen lepo: määrittää laitteen tunnistamaan levon automaattisesti allasuinnin aikana ja luomaan lepointervallin.

Automaattinen vieritys: voit selata kaikkia suoritusnäyttöjä automaattisesti ajastimen aikana (*Automaattisen vierityksen käyttäminen*, sivu 18).

Automaattinen sarja: voit määrittää laitteen aloittamaan ja lopettamaan harjoitusarjat automaattisesti voimaharjoittelusuoritusten aikana.

Mailakehote: näyttää kehoitteen, jossa voit määrittää käyttämäsi golfmailan kunkin havaitun lyönnin jälkeen.

Tietönäkymät: voit mukauttaa tietönäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietönäyttöjä (*Tietönäyttöjen mukauttaminen*, sivu 17).

Draiverin matka: asettaa keskimatkan, jonka golfpallo lentää draiverilla.

Muokkaa painoa: voit lisätä voimaharjoittelun tai kardiosuorituksen aikana harjoitussarjassa käytetyn painon.

GPS: määrittää GPS-antennin tilan (*GPS-asetuksen muuttaminen*, sivu 18).

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuuntia varten.

Pisteytys: ottaa pistelaskun käyttöön tai poistaa sen käytöstä automaattisesti, kun aloitat golfpelin. Kysy aina -valinta näyttää kehoitteen aina, kun aloitat pelin.

Pisteytystapa: määrittää golfin pisteytystavaksi lyöntipeli tai pistebogey.

Tilastojen seuranta: ottaa käyttöön golftilastojen seurannan pelin aikana.

Tila: ottaa pistelaskun käyttöön tai poistaa sen käytöstä automaattisesti, kun aloitat golfpelin. Kysy aina -valinta näyttää kehoitteen aina, kun aloitat pelin.

Turnaustila: poistaa käytöstä ominaisuudet, jotka eivät ole sallittuja virallisissa turnauksissa.

Värinähälytykset: ottaa käyttöön hälytykset, jotka kehottavat hengittämään sisään tai ulos hengittelysuorituksen aikana.

Tietönäyttöjen mukauttaminen

Voit mukauttaa tietönäyttöjä harjoitustavoitteidesi tai käyttämiäsi lisävarusteiden mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa jotakin tietönäyttöä siten, että siinä näkyy kierrostahti tai sykealueesi.

- 1 Pidä **B** painettuna.
- 2 Valitse **⚙ > Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietönäkymät**.
- 6 Valitse mukautettava tietönäyttö.
- 7 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:

HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- Voit muuttaa kunkin tietönäytön tietokenttien tyyliä ja määrää valitsemalla **Asettelu**.
- Voit mukauttaa tietönäytön kenttiä valitsemalla näytön ja valitsemalla **Muokkaa tietokenttiä**.
- Voit näyttää tai piilottaa tietönäytön valitsemalla näytön vieressä olevan kytkimen.
- Voit näyttää tai piilottaa sykealuemittarinäytön valitsemalla **Sykealuemittari**.

Hälytykset

Voit määrittää hälytyksiä kaikkia suorituksia varten helpottamaan harjoittelua tiettyjä tavoitetta kohti. Jotkin hälytykset ovat käytettävissä vain tiettyissä suorituksissa. Jotakin hälytyksiä varten tarvitaan valinnainen lisävaruste, kuten sykemittari tai poljinnopeusanturi. Hälytyksiä on kolmea tyyppiä: tapahtumahälytyksiä, aluehälytyksiä ja toistuvia hälytyksiä.

Tapahtumahälytys: tapahtumahälytys tulee yhden kerran. Tapahtuma on tietty arvo. Voit asettaa laitteen hälyttämään esimerkiksi, kun olet kuluttanut tietyn kalorimäärän.

Aluehälytys: aluehälytys ilmaisee aina, kun laite on tietyn arvoalueen ylä- tai alapuolella. Voit asettaa laitteen hälyttämään esimerkiksi, kun sykkeesi on alle 60 lyöntiä minuutissa tai yli 210 lyöntiä minuutissa.

Toistuva hälytys: toistuva hälytys käynnistyy aina, kun laite tallentaa tietyn arvon tai arvovälin. Voit asettaa laitteen hälyttämään esimerkiksi aina 30 minuutin välein.

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Askeltiheys/ poljinnopeus	Alue	Voit määrittää askeltiheyden/ poljinnopeuden minimi- ja maksimi- arvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
Mukautettu	Tapahtuma, toistuva	Voit valita valmiin ilmoituksen tai luoda mukautetun ilmoituksen ja valita hälytystyyppin.
Matka	Toistuva	Voit määrittää matkavälin.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimi- sykearvot tai sykealueen muutokset.
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimi- tahtiarvot.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävely- taut säännöllisin välein.
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Vetotahti	Alue	Voit määrittää suuren tai pienen vetomäärän minuutissa.
Aika	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää aikavälin.

Hälytyksen määrittäminen

- 1 Paina **Ⓜ**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **⚙** > **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Hälytykset**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä suoritukselle uuden hälytyksen valitsemalla **Lisää uusi**.
 - Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.
- 7 Valitse tarvittaessa hälytyksen tyyppi.
- 8 Valitse alue ja syötä hälytykselle minimi- ja maksimiarvot tai mukautettu arvo.
- 9 Ota hälytys tarvittaessa käyttöön.

Tapahtumahälytyksille ja toistuville hälytyksille näkyviin tulee ilmoitus aina, kun saavutat hälytyksen arvon. Aluehälytyksille näkyviin tulee ilmoitus aina, kun ylität tai alität määritetyn alueen (minimi- ja maksimiarvot).

Auto Lap

Kierrosten merkitseminen Auto Lap -toiminnolla

Auto Lap toiminnolla voit määrittää laitteen merkitsemään kierroksen automaattisesti tietyn matkan välein. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri osissa (esimerkiksi 1 mailiin tai 5 kilometrin välein).

- 1 Pidä **Ⓜ** painettuna.
- 2 Valitse **⚙** > **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit ottaa Auto Lap toiminnon käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla kytkimen.
 - Voit muuttaa kierrosten välistä matkaa valitsemalla **Auto Lap**.

Aina kun kierros täyttyy, näyttöön tulee ilmoitus, jossa näkyy kyseisen kierroksen aika. Lisäksi laite värisee, jos värinä on käytössä (**Järjestelmäasetukset**, sivu 19).

Käyttäminen:Auto Pause®

Auto Pause toiminnolla voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt tai tahtisi tai nopeutesi laskee tietyn arvon alle. Tämä ominaisuus on hyödyllinen, jos suoritus sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on hidastettava tai pysähdyttävä.

HUOMAUTUS: laite ei tallenna suoritustietoja, kun ajanotto on pysäytetty tai keskeytetty.

- 1 Pidä **Ⓜ** painettuna.
- 2 Valitse **⚙** > **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Auto Pause**.
- 6 Valitse vaihtoehto:

HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- Valitsemalla **Pysäytettynä** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt.
- Valitsemalla **Tahti** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun tahtisi laskee tietyn arvon alle.
- Valitsemalla **Nopeus** voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun nopeutesi laskee tietyn arvon alle.

Automaattisen vierityksen käyttäminen

Automaattisella vierityksellä voit katsoa kaikki suoritustietonäytöt, kun ajanotto on käynnissä.

- 1 Paina **Ⓜ**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **⚙** > **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Automaattinen vieritys**.
- 6 Valitse näyttönopeus.

GPS-asetuksen muuttaminen

Lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Pidä **Ⓜ** painettuna.
- 2 Valitse **⚙** > **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **GPS**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Ei käytössä** voit poistaa GPS-toiminnon käytöstä suoritusta varten.
 - Ota GPS-satelliittijärjestelmä käyttöön valitsemalla **Vain GPS**.
 - Valitsemalla **GPS + GLONASS** (venäläinen satelliittijärjestelmä) saat tavallista tarkemmat sijaintitiedot, kun näkyvyys taivaalle on heikko.
 - Valitsemalla **GPS + GALILEO** (Euroopan unionin satelliittijärjestelmä) saat tavallista tarkemmat sijaintitiedot, kun näkyvyys taivaalle on heikko.

HUOMAUTUS: gPS-järjestelmän ja jonkin toisen satelliittijärjestelmän samanaikainen käyttö voi kuluttaa akun

virtaa nopeammin kuin pelkän GPS-järjestelmän käyttö (*GPS ja muut satelliittijärjestelmät*, sivu 19).

GPS ja muut satelliittijärjestelmät

GPS + GLONASS- tai GPS + GALILEO -vaihtoehdot parantavat suorituskykyä haastavissa ympäristöissä ja nopeuttavat paikannusta verrattuna pelkän GPS-järjestelmän käyttöön. GPS-järjestelmän ja jonkin toisen satelliittijärjestelmän samanaikainen käyttö voi kuitenkin kuluttaa akun virtaa nopeammin kuin pelkän GPS-järjestelmän käyttö.

Puhelin- ja Bluetooth asetukset

Pidä  painettuna ja valitse  > **Puhelin**.

Tila: näyttää nykyisen Bluetooth yhteyden tilan, ja voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan.

Ilmoitukset: laite ottaa älykkäät ilmoitukset käyttöön ja poistaa ne käytöstä automaattisesti valintojesi perusteella (*Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön*, sivu 2).

Yhteyshäilytykset: hälyttää, kun pariliitetty älypuhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden.

Pariliitä puhelin: yhdistää laitteesi yhteensopivaan älypuheliimeen, joka tukee Bluetooth tekniikkaa.

Synkronoi: voit siirtää tietoja laitteen ja Garmin Connect sovelluksen välillä.

Pysäytä LiveTrack: voit pysäyttää meneillään olevan LiveTrack istunnon.

Järjestelmäasetukset

Pidä  painettuna ja valitse  > **Järjestelmä**.

Automaattinen lukitus: lukitsee kosketusnäytön automaattisesti tahattomien ruutukosketusten välttämiseksi. Avaa kosketusnäyttö pitämällä mitä tahansa painiketta painettuna.

Kieli: voit asettaa laitteen käyttöliittymän kielen.

Aika: määrittää paikallisen ajan muodon ja lähteen (*Aika-asetukset*, sivu 19).

Päiväys: voit määrittää päiväyksen ja päiväyksen muodon manuaalisesti.

Näyttö: määrittää näytön aikakatkaisun ja kirkkauden (*Näyttöasetukset*, sivu 19).

Physio TrueUp: sallii laitteen synkronoida suorituksia, historiatietoja ja muita tietoja muista Garmin laitteista.

Värinä: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä värinän ja määrittää värinän voimakkuuden.

Älä häiritse: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan.

Yksikkö: määrittää mittayksiköt tietojen näyttämistä varten (*Mittayksiköiden muuttaminen*, sivu 20).

Tiedon tallennus: määrittää, miten laite tallentaa suoritus tietoja. Älykäs-tallennusvaihtoehto (oletus) mahdollistaa tavallista pidempien suoritus tallenteiden tallentamisen. Joka sekunti -tallennusvaihtoehto tallentaa yksityiskohtaiset tiedot, mutta voit joutua lataamaan akun tavallista useammin.

USB-tila: määrittää laitteen käyttämään massamuistitilaa tai Garmin tilaa, kun se liitetään tietokoneeseen.

Nollaa: voit palauttaa oletusasetukset tai poistaa henkilökohtaiset tiedot ja nollata asetukset (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen*, sivu 23).

HUOMAUTUS: jos olet määrittänyt Garmin Pay lompakon, oletusasetusten palauttaminen poistaa myös lompakon laitteestasi.

Ohjelmistopäivitys: voit tarkistaa ohjelmistopäivitykset.

Tietoja: näyttää laitteen tunnuksen, ohjelmistoversion, säädöstiedot ja käyttöoikeussopimuksen.

Aika-asetukset

Paina -painiketta pitkään ja valitse  > **Järjestelmä** > **Aika**.

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.



Aikalähde: voit määrittää ajan manuaalisesti tai automaattisesti pariliitetyin mobiililaitteen perusteella.

Aikavyöhykkeet

Aina kun käynnistät laitteen ja etsit satelliitteja tai synkronoit älypuhelimien kanssa, laite havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti.


Ajan asettaminen manuaalisesti

Kellonaika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun Venu Sq laite pariliitetään mobiililaitteeseen.


- 1 Pidä  painettuna.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Aika** > **Aikalähde** > **Manuaalinen**.
- 3 Valitse **Aika** ja määritä kellonaika.

Häilytyksen määrittäminen




Voit asettaa useita häilytyksiä. Voit määrittää kunkin häilytyksen kuulumaan kerran tai toistumaan säännöllisesti.

- 1 Pidä  painettuna.
- 2 Valitse **Kellot** > **Häilytykset** > **Lisää häilytys**.
- 3 Valitse **Aika** ja anna aika.
- 4 Valitse **Toisto** ja valitse vaihtoehto.
- 5 Valitse **Merkintä** ja valitse häilytyksen kuvaus.





Herätyksen poistaminen

- 1 Pidä  painettuna.
- 2 Valitse **Kellot** > **Häilytykset**.
- 3 Valitse häilytys ja valitse **Poista**.

Laskurijastimen käynnistäminen

- 1 Pidä  painettuna.
- 2 Valitse **Kellot** > **Ajanotto**.
- 3 Anna aika ja valitse .
- 4 Valitse .

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Pidä  painettuna.
- 2 Valitse **Kellot** > **Sekuntikello**.
- 3 Voit käynnistää ajastimen painamalla .
- 4 Voit käynnistää kierroksen ajanoton uudelleen painamalla . Kokonaisajanotto jatkuu.
- 5 Pysäytä ajanotto valitsemalla .
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Nollaa ajanotto pyyhkäisemällä alaspäin.
 - Voit tallentaa sekuntikellon ajan suoritukseksi pyyhkäisemällä ylöspäin ja valitsemalla **Tallenna**.
 - Voit katsoa kierrosajanotot pyyhkäisemällä ylöspäin ja valitsemalla **Katso kierrokset**.
 - Voit sulkea sekuntikellon pyyhkäisemällä ylöspäin ja valitsemalla **Valmis**.

Näyttöasetukset

Pidä  painettuna ja valitse  > **Järjestelmä** > **Näyttö**.

Kirkkaus: määrittää näytön kirkkauden.

Aikakatkaisu: määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu. Valitsemalla Aina käytössä -asetuksen voit pitää kellonajan näkyvissä ja sammuttaa vain taustan. Tämä asetusta vaikuttaa akun ja näytön käyttöaikaan.



HUOMAUTUS: Aina käytössä- ja Ele-asetukset ovat poissa käytöstä uniaikana, jotta näyttö ei käynnisty, kun nuket.

Ele: määrittää näytön syttymään, kun kierrät rannetta kehoa kohti katsoaksesi laitetta. Valitsemalla Vain suorituksen aikana voit käyttää tätä toimintoa ainoastaan ajoitetuissa suorituksissa. Voit myös säätää eleen herkkyyttä siten, että näyttö käynnistyy useammin tai harvemmin.

Suorituksen aikana: asettaa näytön pysymään päällä tai sammumaan Aikakatkaisu-asetuksen mukaisesti ajoitetun suorituksen aikana.



Mittayksiköiden muuttaminen

Voit mukauttaa laitteessa näkyviä mittayksiköitä.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse  > **Järjestelmä** > **Yksikkö**.
- 3 Valitse mittatyyppi.
- 4 Valitse mittayksikkö.

Garmin Connect asetukset

Voit muuttaa laitteen asetuksia Garmin Connect tilin kautta käyttämällä joko Garmin Connect sovellusta tai Garmin Connect sivustoa. Jotkin asetukset ovat käytettävissä vain Garmin Connect tilin kautta, eikä niitä voi muuttaa laitteessa.

- Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai , valitse **Garmin-laitteet** ja valitse laite.
- Valitse laite Garmin Connect sovelluksen laitewidgetistä.

Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön laitteessa synkronoimalla tietosi (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen*, sivu 16, *Garmin Connect käyttö tietokoneessa*, sivu 16).



Langattomat anturit

Laitetta voidaan käyttää langattomien ANT+ anturien kanssa. Musiikkiominaisuuksia sisältävää laitetta voi käyttää myös Bluetooth anturien kanssa. Lisätietoja valinnaisten anturien yhteensopivuudesta ja hankkimisesta on osoitteessa buy.garmin.com.

Langattomien anturien pariliitos

Kun yhdistät langattoman ANT+ tai Bluetooth anturin Garmin laitteeseen ensimmäisen kerran, sinun on pariliitettävä laite ja anturi. Pariliitoksen jälkeen laite yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on aktiivinen ja alueella.

VIHJE: jotkin ANT+ anturit muodostavat pariliitoksen laitteeseen automaattisesti, kun aloitat toiminnon ja anturi on päällä ja lähellä laitetta.

- 1 Siirry vähintään 10 metrin (33 jalan) päähän muista langattomista antureista.
- 2 Jos pariliität sykemittaria, aseta se paikalleen. Sykemittari ei lähetä eikä vastaanota tietoja, ennen kuin olet asettanut sen paikalleen.
- 3 Kosketa  pitkään.
- 4 Valitse  > **Tunnistimet** > **Lisää uusi**.
- 5 Tuo laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän anturista ja odota, kun laite muodostaa pariliitoksen anturin kanssa. Kun laite on muodostanut yhteyden anturiin, näytön yläreunaan ilmestyy kuvake.

Jalka-anturi



Laite on yhteensopiva jalka-anturin kanssa. Jalka-anturin avulla voit tallentaa tahti- ja matkatietoja GPS-ominaisuuden käyttämisen sijasta, kun harjoittelet sisätiloissa tai GPS-signaali on heikko. Jalka-anturi on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja (kuten sykevyö).

Kun jalka-anturi on ollut 30 minuuttia käyttämättä, se kytkeytyy pois toiminnasta säästääkseen paristoa. Kun pariston virta on vähissä, siitä näkyy ilmoitus laitteessa. Pariston käyttöaikaa on jäljellä noin viisi tuntia.

Jalka-anturin kalibroiminen

Ennen jalka-anturin kalibrointia sinun on pariliitettävä laite jalka-anturiin (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 20).

Manuaalinen kalibrointi on suositeltava, jos tiedät kalibroititekijän. Tiedät ehkä kalibroititekijän, jos olet kalibroinut jalka-anturin toisen Garmin tuotteen kanssa.

- 1 Pidä  painettuna.
- 2 Valitse  > **Tunnistimet** > **Jalka-anturi** > **Kalibrointi tekijä**.
- 3 Säädä kalibroititekijää:
 - Lisää kalibroititekijää, jos matka on liian lyhyt.
 - Vähennä kalibroititekijää, jos matka on liian pitkä.

Jalka-anturin kalibroinnin parantaminen

Ennen laitteen kalibrointia sinun on haettava GPS-signaaleja ja pariliitettävä laite jalka-anturiin (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 20).

Jalka-anturi kalibroitu itsestään, mutta voit parantaa nopeus- ja matkatietoja juoksemalla muutaman kerran ulkona käyttäen GPS-toimintoa.

- 1 Seiso ulkona 5 minuutin ajan paikassa, josta on hyvä näkyvyys taivaalle.
- 2 Aloita juoksuosuus.
- 3 Juokse radalla pysähtymättä 10 minuutin ajan.
- 4 Lopeta suoritus ja tallenna se.

Jalka-anturin kalibrointiarvo muuttuu tarvittaessa tallennettujen tietojen perusteella. Jalka-anturia ei yleensä tarvitse kalibroida uudelleen, ellei juoksuolympi muutu.

Valinnaisen pyörän nopeus- tai poljinanturin käyttäminen



Yhteensopivasta pyörän nopeus- tai poljinanturista voi lähettää tietoja laitteeseen.

- Pariliitä anturi ja laite (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 20).
- Määritä renkaan koko (*Nopeusanturin kalibroiminen*, sivu 20).
- Lähde matkaan (*Lähteminen pyörälennelle*, sivu 11).

Nopeusanturin kalibroiminen

Ennen kuin voit kalibroida nopeusanturin, sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan nopeusanturiin (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 20).

Manuaalinen kalibrointi on valinnainen ja saattaa parantaa tarkkuutta.

- 1 Pidä  painettuna.
- 2 Valitse  > **Tunnistimet** > **Nopeus/poljinnopeus** > **Renkaan koko**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Automaattinen** voit laskea renkaan koon ja kalibroida nopeusanturin automaattisesti.
 - Voit kalibroida nopeusanturin manuaalisesti valitsemalla **Manuaalinen** ja antamalla renkaan koon (*Renkaan koko ja ympärysmitta*, sivu 25).

Maila-anturit

Venu Sq Music laite tukee Approach® CT10 golfmaila-antureita. Pariliitetyillä maila-antureilla voi seurata automaattisesti esimerkiksi golfyöntien sijaintia ja matkaa sekä mailan tyyppiä. Lisätietoja on maila-anturien käyttöoppaassa.

Tilannetietoisuus

Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä Venu Sq laitetta älykkäiden Varia pyöränvalojen ja takatutkan kanssa. Lisätietoja on Varia laitteen käyttöoppaassa.

HUOMAUTUS: Venu Sq ohjelmisto tarvitsee ehkä päivittää ennen Varia laitteiden pariiliitosta (*Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella, sivu 21*).

tempe

tempe on langaton ANT+ lämpötila-anturi. Voit kiinnittää anturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivän ilman kanssa ja pystyy antamaan tarkkoja lämpötilatietoja. Sinun täytyy muodostaa pariiliitos tempe laitteen ja laitteesi välille, jotta tempe näyttää lämpötilatietoja.

Laitteen tiedot

Laitteen lataaminen

⚠ VAROITUS

Laite sisältää litiumioniakun. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet liitteestä.

- 1 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin laitteen latausliitäntään.



- 2 Liitä USB-kaapelin suurempi liitin USB-latausporttiin.
- 3 Lataa laitteen akku täyteen.

Tuotepäivitykset

Asenna tietokoneeseen Garmin Express (www.garmin.com/express). Asenna älypuhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Kenttien päivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariiliitettava laite yhteensopivaan älypuhelimeen (*Pariliitos älypuhelimeen, sivu 1*).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 16*).

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Connect sovellus lähettää sen automaattisesti laitteeseesi. Päivitys otetaan

käyttöön, kun et käytä laitetta aktiivisesti. Kun päivitys on valmis, laite käynnistyy uudelleen.


Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, sinun on ladattava ja asennettava Garmin Express sovellus ja lisätävä laite (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 16*).

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express sovellus lähettää sen laitteeseen.
- 2 Kun Garmin Express sovellus on lähettänyt päivityksen, irrota laite tietokoneesta.
Laite asentaa päivityksen.

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja ja käyttöoikeussopimusta.

- 1 Pidä  painettuna.
- 2 Valitse  > Järjestelmä > Tietoja.

Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

Tämän laitteen tyyppimerkintä toimitetaan sähköisesti. E-label-tiedot saattavat sisältää säädöstietoja, kuten FCC:n tunnistenumeroita tai alueellisia yhdenmukaisuusmerkintöitä sekä sovellettavia tuote- ja lisensointitietoja.

Pidä  painettuna 10 sekuntia.

Tekniset tiedot

Akun/pariston tyyppi	Ladattava sisäinen litiumpolymeeriakku
Akun-/paristonkesto	Enintään 6 päivää älykellotilassa
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Venu Sq laitteen langaton taajuus	2,4 GHz (nimellinen -0,82 dBm)
Venu Sq Music laitteen langaton taajuus	2,4 GHz (nimellinen 9,98 dBm)
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM ¹

Akunkestotiedot

Todellinen akunkesto määräytyy sen mukaan, mitä ominaisuuksia laitteessa on käytössä, kuten aktiivisuuden seuranta, rannesykemittaus, älypuhelimien ilmoitukset, GPS ja yhdistetyt anturit.

Tila	Akunkesto
Älykellotila ja aktiivisuuden seuranta sekä jatkuva rannesykemittaus	Enintään 6 päivää
Älykellotila ja musiikin toisto laitteessa	Enintään 8 h
GPS-tila	Enintään 14 h
GPS-tila ja musiikin toisto laitteessa	Enintään 6 h

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Älä paina painikkeita veden alla.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Älä koskaan käytä kosketusnäyttöä kovalla tai terävällä esineellä. Muutoin näyttö voi vahingoittua.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Huuhtele laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laite on altistunut kloori- tai suolavedelle, aurinkovoiteelle, kosmetiikalle, alkoholille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Laitteen puhdistaminen

HUOMAUTUS

Pienikin määrä hikeä tai muuta kosteutta voi syövyttää sähköisiä liitinpintoja, kun laite on liitetty laturiin. Korroosio voi estää lataamisen ja tiedonsiirron.

- 1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.
- 2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

VIHJE: Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Hihnojen vaihtaminen

Laitteessa voi käyttää 20 mm:n levyisiä pikakiinnitteisiä vakiohihnoja.

- 1 Irrota hihna liu'uttamalla jousitangon vapautustappia.



- 2 Työnnä uuden hihnan jousitangon toinen pää laitteeseen.
- 3 Liu'uta vapautustappia ja kohdista jousitanko laitteen toiseen reunaan.
- 4 Vaihda toinen hihna toistamalla vaiheet 1 - 3.

Vianmääritys

Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?





Venu Sq laite tukee Bluetooth älypuhelimia.

Lisätietoja yhteensopivuudesta on osoitteessa www.garmin.com/ble.

Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

Jos puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen, voit kokeilla näitä vinkkejä.

- Sammuta älypuhelin ja laite ja käynnistä ne uudelleen.
- Ota Bluetooth tekniikka käyttöön älypuhelimessa.
- Päivitä Garmin Connect sovellus uusimpaan versioon.
- Poista laite älypuhelimien Garmin Connect sovelluksesta ja Bluetooth asetuksista ja yritä pariliitosta uudelleen.
- Jos olet ostanut uuden älypuhelimien, poista laite Garmin Connect sovelluksesta siinä älypuhelimessa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo älypuhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.

- Avaa älypuhelimessa pariliitostila avaamalla Garmin Connect sovellus, valitsemalla  tai  ja valitsemalla **Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- From the watch face, hold , and select  > **Puhelin > Pariliitä puhelin**.

Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä laitteeseen

Jos kuulokkeet on yhdistetty aiemmin älypuhelimien Bluetooth tekniikalla, ne yhdistyvät ehkä älypuhelimien ennen kuin ne yhdistyvät laitteeseen. Kokeile seuraavia vinkkejä.

- Poista Bluetooth tekniikka käytöstä älypuhelimessa. Katso lisätietoja älypuhelimien käyttöoppaasta.
- Pysy 10 metrin (33 jalan) päässä älypuhelimesta, kun yhdistät kuulokkeita laitteeseen.
- Pariliitä kuulokkeet laitteeseen (*Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen*, sivu 4).



Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee

Kun käytät Venu Sq Music laitetta, joka on yhdistetty kuulokkeisiin Bluetooth tekniikalla, signaali on voimakas, kun laitteen ja kuulokkeiden antennin välillä on suora näköyhteys.

- Jos signaali kulkee kehoasi läpi, signaali saattaa heiketä tai kuulokkeiden yhteys saattaa katketa.
- Suosittelemme, että käytät kuulokkeita niin, että niiden antenni on samalla puolella kehoasi kuin Venu Sq Music laite.
- Kuulokemallit ovat erilaisia, joten voit siirtää kellon kokeeksi toiseen ranteeseen.

Laitteen kieli on väärä

Voit vaihtaa laitteen kielivalintaa, jos olet valinnut väärän kielen vahingossa.

- 1 Pidä  painettuna.
- 2 Valitse .
- 3 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse se.
- 4 Vieritä luettelon toiseen kohtaan ja valitse se.
- 5 Valitse kieli.

Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa

Laite päivittää ajan ja päiväyksen aina, kun se synkronoituu älypuhelimien kanssa tai hakee GPS-signaaleja. Synkronoi laite, jotta saat oikean ajan, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Kosketa  pitkään ja valitse  > **Järjestelmä > Aika**.
- 2 Varmista, että **Automaattinen** on valittu.
- 3 Valitse vaihtoehto:

- Varmista, että älypuhelimesi näyttää oikean paikallisen ajan, ja synkronoi laitteesi älypuhelimien (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen*, sivu 16).
- Aloita ulkoilusuoritus, siirry ulos paikkaan, jossa on esteetön näköyhteys taivaalle, ja odota, kun laite hakee satelliittisignaaleja.

Aika ja päiväys päivittyvät automaattisesti.

Akunkeston maksimoiminen

Akun käyttöikää voi pidentää monella tavalla.

- Lyhennä näytön aikakatkaisuaikaa (*Näyttöasetukset*, sivu 19).
- Pienennä näytön kirkkautta (*Näyttöasetukset*, sivu 19).

- Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Bluetooth älypuhelinyyhteyden poistaminen käytöstä*, sivu 2).
- Poista aktiivisuuden seuranta käytöstä (*Aktiivisuuden seuranta-asetukset*, sivu 8).
- Rajoita laitteen näyttämien älypuhelinilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta*, sivu 2).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettuihin Garmin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen Garmin laitteille*, sivu 6).
- Poista rannesykemittari käytöstä (*Rannesykemittarin poistaminen käytöstä*, sivu 6).
- Poista automaattiset pulssioksimetrin lukemat käytöstä (*Pulssioksimetrin seurantatilan muuttaminen*, sivu 7).

Laitteen uudelleenkäynnistäminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä käynnistettävä uudelleen.

HUOMAUTUS: laitteen käynnistäminen uudelleen saattaa poistaa tietosi tai tekemäsi asetukset.

1 Paina **A** 15 sekunnin ajan.

Laite sammuu.

2 Käynnistä laite painamalla **A** yhden sekunnin ajan.

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin. Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa, jotta suoritustietosi latautuvat sovellukseen, ennen kuin nollaat laitteen asetukset.

1 Pidä **B** painettuna.

2 Valitse **⚙** > **Järjestelmä** > **Nollaa**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Poista tiedot ja nollaa asetukset**.

HUOMAUTUS: jos olet määrittänyt Garmin Pay lompakon, tämä asetus poistaa lompakon laitteestasi. Jos olet tallentanut musiikkia laitteeseen, tämä asetus poistaa tallentamasi musiikin.

- Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.

Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle.

1 Mene ulos aukealle paikalle.

Pidä laitteen etupuoli taivasta kohti.

2 Odota, kun laite hakee satelliitteja.

Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi laite usein Garmin Connect tilillesi:
 - Yhdistä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
 - Synkronoi laite Garmin Connect sovellukseen Bluetooth älypuhelimella.
 - Yhdistä laite Garmin Connect tiliisi langattoman Wi-Fi-verkon kautta.

Kun laite on yhteydessä Garmin Connect tiliisi, se lataa monen päivän satelliittitiedot, minkä ansiosta se löytää satelliittisignaalit nopeasti.

- Vie laite ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.

- Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

Aktiivisuuden seuranta

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- Käytä laitetta toisessa ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna laitetta mukana taskussa, kun työnnyt lastenrattaita tai ruohonleikkuria.
- Kanna laitetta mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

HUOMAUTUS: laite saattaa tulkita jotkin toistuvat liikkeet (kuten astianpesun, pyykin viikkaamisen tai taputtamisen) askeliksi.

Tehominuuttien ja kalorien laskennan tarkkuuden parantaminen

Voit parantaa näiden arvioiden tarkkuutta kävelemällä tai juoksemalla ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta 15 minuutin ajan.

HUOMAUTUS: kun olet kalibroinut laitteen ensimmäisen kerran, ! ei enää näy Oma päivä -widgetissä.

1 Näytä **Oma päivä** -widget pyyhkäisemällä kellotaulua.

2 Valitse !.

3 Seuraa näytön ohjeita.

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/ataccuracy.
Laite ei ole lääkintälaitte. Pulssioksimetrin toiminto ei ole käytettävissä kaikissa maissa.

Liite

Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ lisävarusteita.

Aika alueella: kullakin syke- tai voima-alueella kulunut aika.

Ajanotto: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

Alin / 24 h: viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu vähimmäislämpötila.

Altaanvälit: nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Aseta ajanotto: nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.

Askeleet: nykyisen suorituksen askelmäärä.

Askeltiheys: juoksu. Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).

Auringonlasku: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonnousu: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

Hengitystahti: hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).

Intervallin aika: nykyisen intervallin sekuntikellon aika.

Intervallin altaanvälit: nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.

Intervallin matka: nykyisen intervallin kuljettu matka.

Intervallin Swolf: nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Intervallin tahti: nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.

Intervallin vetomatka: nykyisen intervallin aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Intervallin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotahti/altaanväli: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.

Intervallin vetotyyppi: intervallin nykyinen vetotyyppi.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

Kellonaika: kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).

Keskimääräinen kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.

Keskimääräinen poljinnopeus: juoksu. Nykyisen suorituksen keskimääräinen askeltiheys/poljinnopeus.

Keskimääräinen Swolf: nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen ([Uintitermejä, sivu 12](#)).

Keskimääräinen SY % maksimista: nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Keskimääräinen syke: nykyisen suorituksen keskisyke.

Keskimääräinen vetomatka: nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Keskimääräinen vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.

Keskimääräiset vedot/altaanväli: yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskimääräinen nopeus.

Keskitahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Keskitahti / 500 m: nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä.

Kierroksen askeleet: nykyisen kierroksen askelmäärä.

Kierroksen askeltiheys: pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys/poljinnopeus.

Kierroksen askeltiheys: juoksu. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys/poljinnopeus.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierroksen SY % maksimista: nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Kierroksen syke: nykyisen kierroksen keskisyke.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Kierrostahti / 500 m: nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.

Kulkusuunta: kulkusuuntasi.

Kulunut aika: tallennettu kokonaisaika. Jos esimerkiksi käynnistät ajanoton, juokset 10 minuuttia, pysäytät ajanoton 5 minuutiksi, käynnistät ajanoton uudelleen ja juokset 20 minuuttia, kulunut aika on 35 minuuttia.

Lämpötila: ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin. Laite on liitettävä tempe anturiin, jotta nämä tiedot näkyvät.

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Matka: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

Poljinnopeus: pyöräily. Poljinkammen kierrosmäärä. Laite on liitettävä lisävarusteena myytävään poljinnopeusanturiin, jotta tiedot saa näkyviin.

Pystynopeus: nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

Stressi: nykyinen stressitasosi.

SY (% maksimista): prosenttiosuus maksimisykkeestä.

Syke: syke lyönteinä minuutissa. Laitteen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.

Sykealue: nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliisi ja maksimisykkeeseesi (220 miinus ikäsi).

Tahti: nykyinen tahti.

Tahti / 500 m: nykyinen soututahti 500 metrillä.

Toistot: harjoitussarjan toistojen määrä voimaharjoittelusuorituksen aikana.

Vedot: nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Vetomatka: vetoaika.

Vetotahti: vetojen määrä minuutissa.

Viime altaanvälin Swolf: viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

Viime altaanvälin tahti: viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.

Viime altaanvälin vedot: viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.

Viime altaanvälin vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisen altaanvälin ajalta.

Viime altaanvälin vetotyyppi: viimeksi suoritetun altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.

Viime intervallin Swolf: viimeksi suoritetun intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Viime intervallin vetomatka: viimeksi uidun intervallin aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Viime intervallin vetotyyppi: viimeksi suoritetun intervallin aikana käytetty vetotyyppi.

Viimeisen kierroksen pituus: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Viime kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen nopeus: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen nopeus.

Viime kierroksen poljinnopeus: pyöräily. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys/poljinnopeus.

Viime kierroksen poljinnopeus: juoksu. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys/poljinnopeus.

Viime kierroksen SY: viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.

Viime kierroksen syke % maksimista: viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Viime kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

Viime kierroksen tahti / 500 m: viime kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.

Ylin / 24 h: viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila.

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

Nämä taulukot sisältävät maksimaalisen hapenottokyvyn arvioiden standardoidut luokitukset iän ja sukupuolen mukaan.

Miehet	Prosenttipiste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Erinomainen	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hyvä	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Kohtuullinen	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Heikko	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Naiset	Prosenttipiste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Erinomainen	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hyvä	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Kohtuullinen	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Heikko	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Tiedot julkaistu yhtiön The Cooper Institute luvalla. Lisätietoja on osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Renkaan koko ja ympärysmitta

Nopeusanturi tunnistaa renkaan koon automaattisesti. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan nopeusanturin asetuksista.


Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Luettelo ei ole kattava. Voit mitata renkaan ympärysmittan myös Internetissä olevilla laskimilla.

Rengaskoko	Renkaan ympärysmitta (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944

Rengaskoko	Renkaan ympärysmitta (mm)
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Symbolien määrittäykset

Näitä symboleita voi olla laitteessa tai lisävarusteissa.

	WEEE-hävitys- ja -kierrätysymboli. Tuotteessa oleva WEEE-symboli osoittaa, että tuote on EU:n sähkö- ja elektroniikkaromua koskevan direktiivin 2012/19/EU (WEEE) mukainen. Symbolilla pyritään estämään tuotteen vääränlainen hävittäminen ja edistämään uusiokäyttöä ja kierrätystä.
---	--

Hakemisto

A

aika **19, 22**
asetukset **19**
hälytykset **18**
aikavyöhykkeet **19**
ajanotto **11, 12**
laskuri **19**
ajastin **11**
akku
käyttöikä **21**
lataaminen **21**
maksimoiminen **2, 22**
aktiivisuuden seuranta **8**
altaan koko
asettaminen **12**
mukautetut **12**
altaanvälit **12**
alueet
aika **19**
syke **7**
ANT+ anturit **20, 21**
asetukset **7–9, 17, 19, 20, 23**
askeltiheys
anturit **20**
hälytykset **18**
Auto Lap **18**
Auto Pause **18**
automaattinen vieritys **18**

B

Bluetooth anturit **20**
Bluetooth tekniikka **2, 3, 5, 19, 22**
kuulokkeet **4**
Bluetooth-tekniikka, kuulokkeet **22**
Body Battery **9, 10**

C

Connect IQ **3**

D

dogleg **12**

E

esteet **12**

G

Garmin Connect **1–3, 5, 14, 16, 20, 21**
tietojen tallentaminen **16**
Garmin Express **3**
ohjelmiston päivittäminen **21**
Garmin Pay **4, 5**
GLONASS **18, 19**
golfpeli, lopettaminen **13**
GPS **1, 18, 19**
signaali **23**

H

happisaturaatio **7**
harjoittelu **2**
kalenteri **14**
ohjelmat **14**
sivut **11**
harjoitukset **14**
harjoitus, ohjelmat **14**
hinnat **22**
historia **11, 15**
lähettäminen tietokoneeseen **13, 16**
tarkasteleminen **13**
hälytykset **17–19**
syke **6**
häätätoiminto **5**
häätäyhteyshenkilöt **5**

I

ilmoitukset **2**
puhelu **2**
tekstiviestit **2**
intervallit **12**

J

jalka-anturi **1, 20**
juoksumatto **11**
jäljitys **5, 7**
järjestelmäasetukset **19**

K

kalenteri **14**
kalibroiminen, kompassi **15**
kalori, hälytykset **18**
kalorit **23**
kartat **15**
Kehon teho **10**
kello **19**
kellotaulu **1**
kellotaulut **3, 16**
kentät, lataaminen **12**
kierrokset **15**
kompassi **12, 15**
kalibroiminen **15**
kosketusnäyttö **1**
kuukautiskierto **10**
kuulokkeet **22**
Bluetooth tekniikka **4**
Bluetooth-tekniikka **22**
yhdistäminen **4**
kuvakkeet **1**
käyttäjäprofiili **13**
käyttöoikeus **21**

L

laitteen asetusten nollaaminen **23**
laitteen mukauttaminen **17**
laitteen puhdistaminen **21, 22**
laitteen tunnus **21**
laskurijastin **19**
lataaminen **21**
layup **12**
lepotila **2, 8**
lipun sijainti, viheriönäkymä **12**
lisävarusteet **20, 23**
LiveTrack **5**
lompakko **1, 4**
lukitseminen, näyttö **1, 19**
lämpötila **21**

M

Maksimaalinen hapenottokyky **7, 24**
maksut **4, 5**
matka, hälytykset **18**
mittayksiköt **20**
musiikin hallinta **4**
musiikki **1, 3**
lataaminen **3, 4**
palvelut **3, 4**
toistaminen **4**

N

navigointi **15**
lopettaminen **15**
nesteytys **10**
NFC **4**
nopeus- ja poljinanturit **1, 20**
näyttö **19**

O

ohjelmisto
päivittäminen **21**
versio **21**
omat ennätykset **14**
poistaminen **14**

P

painikkeet **1, 21**
pariliitos
ANT+ anturit **6**
anturit **20**
älypuhelin **1, 22**
pikavalinnat **1, 17**
pisteytys **13**

poistaminen
historia **15**
omat ennätykset **14**
profiilit, käyttäjä **13**
puhelu **2**
pulssioksimetri **6, 7**
pyöräily **11**
pyöräkoot **20, 25**
pyörän anturit **20**
päivitykset, ohjelmisto **21**
päävalikko, mukauttaminen **9**

R

reitit
pelaaminen **12**
toistaminen **12**
valitseminen **12**

S

satelliittisignaali **1, 23**
sekuntikello **19**
sijainnit **15**
poistaminen **15**
sisäharjoittelu **11**
sovellukset **2, 3, 5, 13**
älypuhelin **1, 10**
stressitaso **9, 10**
suoritukset **10, 11, 17**
aloittaminen **10**
lisääminen **11**
mukautetut **11**
suosikit **11**
tallentaminen **11**
suoritusten tallentaminen **11, 12**
swolf-pistemäärä **12**
syke **1, 6, 9**
alueet **6, 7, 13, 15**
anturien pariliitos **6**
hälytykset **6, 18**
mittari **6**
säädinvalikko **17**

T

tapahtumantunnistus **5**
tehominuutit **8, 23**
tekniset tiedot **21**
tekstiviestit **2**
tempe **21**
terveystilastot **10**
tiedot
lataaminen **16**
siirtäminen **13, 16**
tallentaminen **13, 16**
tietojen lataaminen **16**
tietojen tallentaminen **13, 16**
tietokentät **1, 3, 11, 17, 23**
tietokone **4**
tilastot **13**
tulokortti **13**

U

uinti **12**
USB **21**

V

valikko **1**
varaosat **22**
vedot **12**
vianmääritys **6, 7, 10, 22, 23**
viheriönäkymä, lipun sijainti **12**

W

Wi-Fi, yhdistäminen **3**
Wi-Fi, yhdistäminen **3**
widgetit **1, 3, 6–10**

Y

yhteystiedot, lisääminen **5**

Ä

älypuhelin **1, 3, 5, 8, 13, 22**
pariliitos **1, 22**

