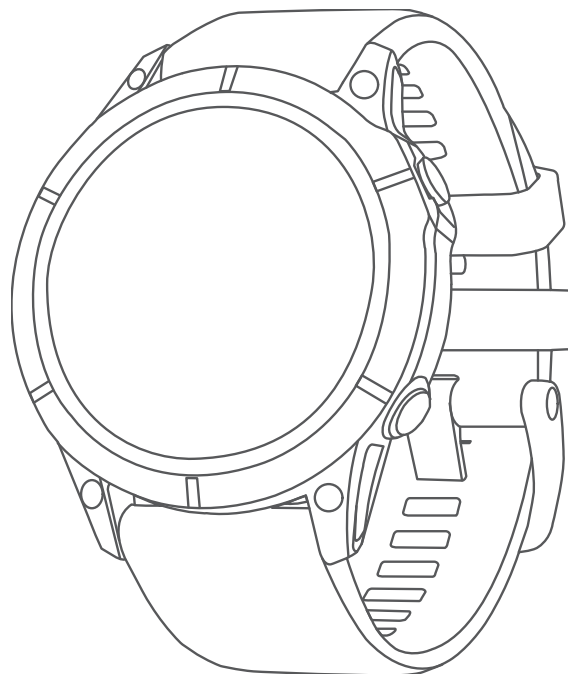


**GARMIN®**



**EPIX™ (GEN 2)**

---

**Käyttöopas**

© 2022 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](http://www.garmin.com) on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo, ANT®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® ja Xero® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. epix™, Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ ja Vector™ ovat yhtiön Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google LLC:n tavaramerkki. Apple®, iPhone®, iTunes® ja Mac® ovat Apple Inc:n rekisteröityjä tavaramerkkejä 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 tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Di2™ on Shimano Inc:n tavaramerkki. Shimano® on Shimano Inc:n rekisteröity tavaramerkki. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. STRAVA ja Strava™ ovat Strava Inc:n tavaramerkkejä. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) ovat Peaksware, LLC:n tavaramerkkejä. Wi-Fi® on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity merkki. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Zwift™ on Zwift Inc:n tavaramerkki. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

# Sisällysluettelo

<b>Johdanto</b> .....	<b>1</b>	Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen.....	12
Aloituspöytäkirja.....	1	HIIT-suorituksen tallentaminen.....	12
Laitteen esittely.....	1	Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen.....	13
Kosketusnäytön ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	2	Kiipeilylajit.....	13
Kellon käyttäminen.....	2	Sisäkiipeilyosuorituksen tallentaminen.....	13
<b>Kellot</b> .....	<b>2</b>	Kalliokiipeilyosuorituksen tallentaminen.....	14
Hälytyksen määrittäminen.....	2	Tutkimusretken aloittaminen.....	14
Hälytyksen muokkaaminen.....	2	Jälkipisteen tallentaminen manuaalisesti.....	14
Laskurajastimen käynnistäminen.....	3	Jälkipisteiden tarkasteleminen.....	14
Ajastimen poistaminen.....	3	Metsästys.....	15
Sekuntikellon käyttäminen.....	4	Veneilytoimet.....	15
Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen.....	4	Purjehdus.....	15
Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen.....	5	Luovimisavustin.....	15
<b>Suoritukset ja sovellukset</b> .....	<b>5</b>	Luovimisavustimen kalibroiminen.....	16
Suorituksen aloittaminen.....	5	Kiinteän luovimiskulman määrittäminen.....	16
Suoritusten tallennusvinkkejä.....	5	Tosituulen suunnan määrittäminen.....	16
Suorituksen lopettaminen.....	6	Vinkkejä parhaan nostearvion saamiseen.....	16
Suorituksen arvioiminen.....	6	Kilpapurjehdus.....	16
Juoksu.....	7	Lähtöviivan määrittäminen.....	17
Lähteminen ratajuoksuun.....	7	Kilpailun aloittaminen.....	17
Vinkkejä ratajuoksun tallentamiseen.....	7	Vesiuheilu.....	18
Lähteminen virtuaalijuoksemaan.....	7	Vesilajin kertojen tarkasteleminen.....	18
Juoksumatton matkan kalibrointi.....	8	Kalastus.....	18
Ultrajuoksuosuorituksen tallentaminen.....	8	Kalastaminen.....	18
Estekisasuorituksen tallentaminen.....	8	Vuorovedet.....	19
Uinti.....	8	Vuorovesitietojen tarkasteleminen.....	19
Uintitermejä.....	9	Vuorovesihälytyksen asettaminen.....	19
Vetotyypit.....	9	Ankkuri.....	20
Vinkkejä uintisuoritukseen.....	9	Ankkurin sijainnin merkitseminen.....	20
Automaattinen ja manuaalinen lepo.....	10	Ankkuriasetukset.....	20
Harjoitteleminen harjoituslokin avulla.....	10	Hiihto ja talviurheilu.....	20
Monilaji.....	10	Laskukertojen näyttö.....	20
Triathlonharjoittelu.....	10	Maastohiihto- tai lumilautailusuorituksen tallentaminen.....	20
Multisport-suorituksen luominen.....	11		
Sisäharjoitukset.....	11		
Health Snapshot™.....	11		

Murtomaahiihdon tehotiedot.....	21	Suoritushälytykset.....	36
Golf.....	22	Hälytyksen määrittäminen.....	37
Golfin pelaaminen.....	22	Suoritusten kartta-asetukset.....	38
Golfvalikko.....	24	Reititysasetukset.....	38
Lipun siirtäminen.....	24	Käyttäminen:ClimbPro.....	38
Virtuaalinen mailapoika.....	24	Automaattisen nousun ottaminen	
Mailasuosituksen muuttaminen...	25	käyttöön.....	39
Etäisyyden mittaaminen		Satelliittiasetukset.....	39
kosketustähtäyksellä.....	25		
Mitattujen lyöntien		<b>Harjoittelu.....</b>	<b>40</b>
tarkasteleminen.....	25	Yhtenäinen harjoittelun tila.....	40
Lyönnin mittaaminen		Suoritusten ja suorituskykymittausten	
manuaalisesti.....	26	synkronointi.....	40
Pisteiden seuraaminen.....	26	Harjoitteleminen kisatapahtumaa	
Tilastojen tallentaminen.....	26	varten.....	40
Tietoja pistebogey-		Kisakalenteri ja ensisijainen kisa.....	40
pisteytyksestä.....	27	Harjoitukset.....	41
Tuulen nopeuden ja suunnan		Harjoituksen aloittaminen.....	41
tarkasteleminen.....	27	Harjoituksen suorituspisteet.....	41
Lipun suunnan tarkasteleminen.....	27	Garmin Connect harjoituksen	
Mukautettujen kohteiden		seuraaminen.....	42
tallentaminen.....	27	Päivittäisen harjoitusehdotuksen	
PlaysLike etäisyys -kuvakkeet.....	27	seuraaminen.....	42
Isot numerot -tila.....	28	Intervalliharjoituksen aloittaminen...	42
Lyöntitempoharjoittelu.....	28	Intervalliharjoituksen	
Ihanteellinen lyönnin tempo.....	29	mukauttaminen.....	43
Lyöntitempon analysoiminen.....	29	Kriittisen uintinopeustestin	
Vihjeiden näyttäminen.....	30	tallentaminen.....	43
Jumpmaster.....	30	Käyttäminen:Virtual Partner®.....	43
Hypyn suunnitteleminen.....	30	Harjoitustavoitteen asettaminen..	44
Hyppytyypit.....	30	Kilpaileminen aiempaa suoritusta	
Hyppytietojen määrittäminen.....	31	vastaan.....	44
Tuulitietojen määrittäminen HAHO- ja		Tietoja harjoituskalenterista.....	44
HALO-hyppyjä varten.....	31	Sivuston Garmin Connect	
Tuulitietojen nollaaminen.....	31	harjoitusohjelmien käyttäminen...	45
Tuulitietojen määrittäminen staattista		Adaptive Training Plan	
hyppyä varten.....	31	-harjoitusohjelmat.....	45
Pysyvät asetukset.....	32	PacePro harjoittelu.....	45
Suoritusten ja sovellusten		PacePro suunnitelman lataaminen	
mukauttaminen.....	32	Garmin Connect palvelusta.....	45
Suosikkisuorituksen lisääminen tai		PacePro suunnitelman luominen	
poistaminen.....	32	kellossa.....	46
Suoritusten järjestyksen muuttaminen		PacePro suunnitelman	
sovellusluettelossa.....	32	aloittaminen.....	47
Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	33	Power Guide.....	48
Kartan lisääminen suoritukseen...	33	Power Guiden luominen ja	
Mukautetun suorituksen luominen..	33	käyttäminen.....	48
Suoritukset ja sovellusasetukset.....	34	Osuudet.....	48

Strava™ osuudet.....	48	Anaerobisen kynnyksen määrittäminen ohjatulla testillä.....	63
Osuuksien tietojen tarkasteleminen.....	48	Reaaliaikaisen kestävyuden tarkasteleminen.....	64
Osuuden ajaminen kilpaa.....	49	Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen.....	64
Osuuden määrittäminen säätymään automaattisesti.....	49	Harjoittelun tila.....	65
<b>Historia.....</b>	<b>49</b>	Harjoittelun tilan tasot.....	66
Historian käyttäminen.....	49	Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen.....	66
Monilajihistoria.....	50	Välitön kuormitus.....	66
Omat ennätykset.....	50	Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus.....	67
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	50	Kuormituksen suhde.....	67
Oman ennätyksen palauttaminen....	50	Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta.....	68
Omien ennätysten tyhjentäminen....	50	Palautumisaika.....	68
Kaikkien yhteismäärien näyttäminen...	50	Palautussyke.....	68
Matkamittarin käyttäminen.....	51	Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen.....	69
Historiatietojen poistaminen.....	51	Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen ja jatkaminen.....	69
<b>Ulkoasu.....</b>	<b>51</b>	Harjoitteluvalmius.....	69
Kellotauluasetukset.....	51	Kestävyyspisteet.....	70
Kellotaulun mukauttaminen.....	51	Mäkipisteet.....	70
Vilkaisut.....	52	Pyöräilytaidon tarkasteleminen.....	71
Vilkaisusilmukan tarkasteleminen...	55	Osakkeen lisääminen.....	71
Vilkaisusilmukan mukauttaminen....	55	Jetlag-opastuksen käyttäminen.....	71
Vilkaisukansioiden luominen.....	56	Matkan suunnitteleminen Garmin Connect sovelluksessa.....	71
Body Battery.....	56	Säätimet.....	72
Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	56	Säädinvalikon mukauttaminen.....	75
Suorituskykymittaukset.....	57	LED-taskulampun käyttäminen.....	75
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	58	Taskulampun mukautettavan vilkkutilan muokkaaminen.....	75
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten.....	58	Taskulamppunäytön käyttäminen....	76
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten.....	59	Garmin Pay.....	76
Kilpailuajan ennusteen näyttäminen.....	59	Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen.....	76
Sykevaihdelun tila.....	60	Ostoksen maksaminen kellon avulla.....	76
Sykevaihtelu ja stressitaso.....	60	Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon.....	76
Suoritustaso.....	61	Garmin Pay korttien hallitseminen.....	77
Suoritustason tarkasteleminen.....	61	Garmin Pay salasanan vaihtaminen.....	77
Kynnystehon (FTP) arvioiminen...	62		
FTP-testin suorittaminen.....	62		
Anaerobinen kynnys.....	63		

Aamuraportti.....	77	VIRB actionkameran hallinta	
Aamuraportin mukauttaminen.....	77	suorituksen aikana.....	90
<b>Anturit ja lisälaitteet.....</b>	<b>77</b>	Xero lasersijaintiasetukset.....	91
Rannesyke.....	77	<b>Kartta.....</b>	<b>91</b>
Kellon käyttäminen.....	78	Kartan tarkasteleminen.....	91
Vinkkejä, jos syketiedot ovat		Kartan sijainnin tallentaminen tai	
vääriä.....	78	navigoiminen siihen.....	92
Rannesykemittarin asetukset.....	78	Navigointi Ympäristö-toiminnolla.....	92
Poikkeavan sykkeen hälytyksen		Kartta-asetukset.....	93
määrittäminen.....	79	Karttojen hallinta.....	93
Syketietojen lähettäminen.....	79	Karttojen lataaminen Ulkoilukartat+	
Pulssioksimetri.....	80	tilauksella.....	94
Pulssioksimetrin lukemien		TopoActive karttojen	
saaminen.....	81	lataaminen.....	94
Pulssioksimetrin tilan asettaminen.....	81	Karttojen poistaminen.....	94
Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat		Karttateemat.....	95
vääriä.....	81	Merikartan asetukset.....	95
Kompassi.....	81	Karttatietojen näyttäminen ja	
Kompassisuunnan asettaminen.....	81	piilottaminen.....	95
Kompassin asetukset.....	82	<b>Musiikki.....</b>	<b>95</b>
Kompassin kalibroiminen		Yhdistäminen kolmannen osapuolen	
manuaalisesti.....	82	palveluun.....	96
Pohjoisen viitteen		Äänisisällön lataaminen kolmannen	
määrittäminen.....	82	osapuolen palvelusta.....	96
Korkeusmittari ja ilmanpainemittari....	82	Oman äänisisällön lataaminen.....	96
Korkeusmittariasetukset.....	82	Musiikin kuunteleminen.....	97
Barometrisen korkeusmittarin		Musiikin toiston säätimet.....	97
kalibroiminen.....	83	Bluetooth kuulokkeiden	
Ilmanpainemittarin asetukset.....	83	yhdistäminen.....	97
Ilmanpainemittarin kalibrointi.....	83	Äänitilan vaihtaminen.....	97
Langattomat anturit.....	84	<b>Yhteydet.....</b>	<b>98</b>
Langattomien anturien pariliitos.....	86	Puhelinyhteysominaisuudet.....	98
HRM-Pro Juoksutahti ja -matka.....	86	Puhelimen liittäminen.....	98
Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan		Bluetooth ilmoitusten ottaminen	
tallennukseen.....	87	käyttöön.....	98
Juoksun dynamiikka.....	87	Ilmoitusten tarkasteleminen.....	98
Vinkkejä puuttuvia juoksun		Saapuvan puhelun	
dynamiikkatietoja varten.....	88	vastaanottaminen.....	99
Juoksuteho.....	88	Vastaaminen tekstiviestiin.....	99
Juoksutehoasetukset.....	88	Ilmoitusten hallinta.....	99
Varia kameran säädinten		Bluetooth puhelinyhteyden	
käyttäminen.....	89	poistaminen käytöstä.....	99
inReach etäkäyttö.....	89	Puhelinyhteyshälytysten ottaminen	
inReach etäkäyttötoiminnon		käyttöön ja poistaminen käytöstä....	99
käyttäminen.....	89		
VIRB etäkäyttö.....	89		
VIRB actionkameran hallinta.....	90		

Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana.....	100	GroupTrack asetukset.....	108
Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	100	<b>Terveys- ja hyvinvointiasetukset..</b>	<b>109</b>
Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon.....	100	Automaattinen tavoite.....	109
Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset.....	100	Liikkumishälytyksen käyttäminen.....	109
Garmin Connect.....	101	Tehominuutit.....	109
Garmin Connect sovelluksen käyttäminen.....	101	Tehominuuttien hankkiminen.....	109
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	101	Unen seuranta.....	109
Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	102	Automaattisen unen seurannan käyttäminen.....	110
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express..	102	<b>    Navigointi.....</b>	<b>110</b>
Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti..	102	Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen ja muokkaaminen.....	110
Connect IQ ominaisuudet.....	102	Kaksois-Grid-sijainnin tallentaminen.....	110
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen.....	102	Viittauspisteen asettaminen.....	110
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	102	Navigoiminen määränpään.....	111
Garmin Explore™ .....	103	Navigoiminen kohdepisteeseen.....	111
Garmin Golf sovellus.....	103	Navigoiminen tallennetun suorituksen aloituspisteeseen.....	112
<b>Käyttäjaprofiili.....</b>	<b>103</b>	Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana.....	112
Käyttäjä profiilin määrittäminen.....	103	Reitin ohjeiden tarkasteleminen.....	113
Sukupuoliasetukset.....	103	Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla.....	113
Kuntoiän tarkasteleminen.....	103	Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen.....	113
Tietoja sykealueista.....	103	Navigoinnin lopettaminen.....	113
Kuntoilutavoitteet.....	104	Reitit.....	113
Sykealueiden määrittäminen.....	104	Reitin luominen ja seuraaminen laitteella.....	114
Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen.....	104	Kiertomatkaraitin luominen.....	114
Sykealueelaskenta.....	105	Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa.....	114
Tehoalueiden määrittäminen.....	105	Reitin lähettäminen laitteeseen..	115
Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus.....	105	Reitin tietojen tarkasteleminen tai muokkaaminen.....	115
<b>Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet.....</b>	<b>106</b>	Reittipisteen projisointi.....	115
Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen....	106	Navigointiasetukset.....	115
Yhteystietojen lisääminen.....	106	Navigointitietonäyttöjen mukauttaminen.....	116
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	107	Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen.....	116
Avun pyytäminen.....	107	Navigointihälytysten asettaminen..	116
GroupTrack istunnon aloittaminen....	108	<b>    Virranhallinnan asetukset.....</b>	<b>116</b>
Vihjeitä GroupTrack istuntoihin.....	108		

Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen.....	117	Vinkkejä akunkeston maksimointiin..	126
Virrankäyttötilan vaihtaminen.....	117	Satelliittisignaalien etsiminen.....	126
Virrankäyttötilojen mukauttaminen...	117	GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	127
Virrankäyttötilan palauttaminen.....	118	Lämpötilalukema ei ole tarkka.....	127
<b>Järjestelmäasetukset.....</b>	<b>118</b>	Aktiivisuuden seuranta.....	127
Aika-asetukset.....	119	Askelmäärä ei näytä oikealta.....	127
Aikahälytysten asettaminen.....	119	Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan.	127
Ajan synkronointi.....	119	Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta.....	127
Näyttöasetusten muuttaminen.....	119	<b>Liite.....</b>	<b>128</b>
Unitilan mukauttaminen.....	120	Tietokentät.....	128
Pikanäppäinten mukauttaminen.....	120	Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot.....	142
Mittayksikön vaihtaminen.....	120	Maakosketuksen keston tasapainotiedot.....	142
Laitteen tietojen näyttäminen.....	120	Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot.....	143
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen.....	120	Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	143
<b>Laitteen tiedot.....</b>	<b>120</b>	FTP-luokitukset.....	144
Tietoja AMOLED-näytöstä.....	120	Kestävyyss pisteiden luokitukset.....	145
Kellon lataaminen.....	121	Renkaan koko ja ympärysmitta.....	145
Tekniset tiedot.....	121	Symbolien määrytykset.....	146
Akkutiedot.....	122		
Laitteen huoltaminen.....	123		
Kellon puhdistaminen.....	123		
Nahkahihnojen puhdistaminen.....	123		
QuickFit® hihnan vaihtaminen.....	123		
Tietojen hallinta.....	124		
Tiedostojen poistaminen.....	124		
<b>Vianmääritys.....</b>	<b>124</b>		
Tuotepäivitykset.....	124		
Lisätietojen saaminen.....	124		
Laitteen kieli on väärä.....	124		
Tukeeko puhelin kelloa?.....	124		
Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon.....	125		
Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?.....	125		
Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä kelloon.....	125		
Musiikki pätkee tai kuulokkeiden yhteys katkeilee.....	125		
Kellon uudelleenkäynnistys.....	125		
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	126		

# 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.

## Aloitus

Kun käytät kelloa ensimmäisen kerran, määritä se tekemällä nämä toimet ja tutustu sen perusominaisuuksiin.

- 1 Kytke virta kelloon painamalla **LIGHT**-painiketta (*Laitteen esittely, sivu 1*).
- 2 Tee alkumäärittäminen näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.  
Alkumäärittämyksen aikana voit pariliittää älypuhelimien kelloon, jotta esimerkiksi saat ilmoituksia ja voit synkronoida suorituksia (*Puhelimen liittäminen, sivu 98*).
- 3 Lataa laitteen akku (*Kellon lataaminen, sivu 121*).
- 4 Aloita suoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 5*).

## Laitteen esittely



### ① Kosketusnäyttö

- napauttamalla tätä voit valita asetuksen valikosta.
- Voit avata vilkaisun tai ominaisuuden koskettamalla kellotaulun tietoja pitkään.  
**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa kellotauluissa.
- Voit selata vilkaisusilmukkaa ja valikkoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Voit palata edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle.
- Voit palata kellotauluun ja vähentää näytön kirkkautta peittämällä näytön kädellä.

### ② LIGHT

- käynnistä laite painamalla.
- Vähennä näytön kirkkautta painamalla tätä.
- Sytytä taskulamppu painamalla kaksi kertaa lyhyesti.
- Avaa säädinvalikko painamalla painiketta pitkään.

### ③ UP-MENU

- painamalla tätä voit selata vilkaisusilmukkaa ja valikkoja.
- Avaa valikko painamalla tätä pitkään.

#### ④ DOWN

- painamalla tätä voit selata vilkaisusilmukkaa ja valikkoja.
- Voit näyttää musiikin hallinnan mistä tahansa näytöstä painamalla tätä pitkään.

#### ⑤ START-STOP

- painamalla tätä voit valita asetuksen valikosta.
- Painamalla tätä voit näyttää suoritusluettelon ja aloittaa tai lopettaa suorituksen.

#### ⑥ BACK-LAP

- painamalla tätä voit palata edelliseen näyttöön.
- Painamalla tätä voit tallentaa kierroksen, lepovaiheen tai siirtymän monilajisuorituksen aikana.
- epix (Gen 2) Standard Edition mallisto: Painamalla tätä pitkään voit näyttää kellotaulun mistä tahansa näytöstä. epix (Gen 2) Pro Edition mallisto: Painamalla tätä pitkään voit näyttää viimeksi käytettyjen sovellusten luettelon mistä tahansa näytöstä.

### Kosketusnäytön ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- Paina **DOWN**-painiketta ja **START** pitkään.
- Paina **LIGHT**-painiketta pitkään ja valitse .
- Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Järjestelmä > Kosketus** ja valitse vaihtoehto.

### Kellon käyttäminen

- Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään ([Säätimet, sivu 72](#)).  
Säädinvalikosta voit käyttää nopeasti usein käytettyjä toimintoja, kuten ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan, tallentaa sijainnin ja katkaista kellosta virran.
- Painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta voit selata vilkaisusilmukkaa ([Vilkaisut, sivu 52](#)).
- Painamalla kellotaulussa **START**-painiketta voit aloittaa suorituksen tai avata sovelluksen ([Suoritukset ja sovellukset, sivu 5](#)).
- Painamalla **MENU**-painiketta pitkään voit esimerkiksi mukauttaa kellotaulua ([Kellotaulun mukauttaminen, sivu 51](#)), säätää asetuksia ([Järjestelmäasetukset, sivu 118](#)), pariliittää langattomia antureita ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 86](#)).

## Kellot

### Hälytyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä.

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > HÄLYTYKSET > Lisää hälytys**.
- 3 Anna hälytysaika.

### Hälytyksen muokkaaminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > HÄLYTYKSET > Muokkaa**.
- 3 Valitse hälytys.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
  - Voit muuttaa hälytyksen aikaa valitsemalla **Aika**.
  - Voit määrittää hälytyksen toistumaan säännöllisesti valitsemalla **Toisto** ja valita, milloin hälytys toistuu.
  - Voit valita hälytysilmoituksen tyyppin valitsemalla **Äänet ja värinä**.
  - Voit valita hälytykselle kuvauksen valitsemalla **Merkintä**.
  - Voit poistaa hälytyksen valitsemalla **Poista**.

## Laskuriajastimen käynnistäminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > AJASTIMET**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit määrittää ja tallentaa laskuriajastimen ensimmäisen kerran määrittämällä ajan, painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Tallenna ajastin**.
  - Voit määrittää ja tallentaa lisää laskuriajastimia valitsemalla **Lisää laskuri** ja määrittämällä ajan.
  - Voit määrittää laskuriajastimen tallentamatta sitä valitsemalla **Pika-ajastin** ja määrittämällä ajan.
- 4 Paina tarvittaessa **MENU**-painiketta ja valitse vaihtoehto:
  - Voit muuttaa aikaa valitsemalla **Aika**.
  - Voit määrittää ajastimen käynnistymään uudelleen laskennan loputtua valitsemalla **Käynnistä uudelleen > Käytössä**.
  - Valitse **Äännet ja värinä** ja ilmoitustapa.
- 5 Voit käynnistää ajastimen painamalla **START**-painiketta.

## Ajastimen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > AJASTIMET > Muokkaa**.
- 3 Valitse ajastin.
- 4 Valitse **Poista**.

## Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > SEKUNTIKELLO**.
- 3 Voit käynnistää ajanoton painamalla **START**-painiketta.
- 4 Voit käynnistää kierroksen ajanoton uudelleen painamalla **LAP**-painiketta ①.



Kokonaisajanotto ② jatkuu.

- 5 Voit pysäyttää molemmat ajanotot painamalla **STOP**-painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Voit nollata molemmat ajanotot painamalla **DOWN**-painiketta.
  - Voit tallentaa sekuntikellon ajan suoritukseksi painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Tallenna suoritus**.
  - Voit nollata ajastimen ja sulkea sekuntikellon painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Valmis**.
  - Voit tarkistaa kierrosajanotot painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Katso**.  
**HUOMAUTUS: Katso**-vaihtoehto näkyy vain, jos kierroksia on useita.
  - Voit palata kellotauluun nollaamatta ajastimia painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Siirry kellotauluun**.
  - Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä kierroksen tallennuksen painamalla **MENU**-painiketta ja valitsemalla **Kierros-painike**.

## Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen

Voit näyttää nykyisen kellonajan lisäaikavyöhykkeillä vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden vilkaisussa. Voit lisätä enintään neljä vaihtoehtoista aikavyöhykettä.

**HUOMAUTUS:** vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 55](#)).

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > VAIHTOEHT. AIKAV. > Lisää vaiht. aikav.**
- 3 Valitse aikavyöhyke.
- 4 Voit nimetä vyöhykkeen tarvittaessa uudelleen.

## Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > VAIHTOEHT. AIKAV. > Muokkaa**.
- 3 Valitse aikavyöhyke.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Jos haluat antaa aikavyöhykkeelle mukautetun nimen, valitse **Nimeä vyöhyke uudelleen**.
  - Jos haluat vaihtaa aikavyöhykettä, valitse **Vaihda vyöhyke**.
  - Voit muuttaa aikavyöhykkeen sijaintia vilkaisussa valitsemalla **Järjestä vyöhyke uudelleen**.
  - Voit poistaa aikavyöhykkeen valitsemalla **Poista vyöhyke**.

## Suoritukset ja sovellukset


Kelloa voi käyttää sisälajien, ulkolajien, urheilun ja kuntoharjoittelun yhteydessä. Kun aloitat suorituksen, kello näyttää ja tallentaa siihen liittyviä anturitietoja. Voit luoda mukautettuja suorituksia tai oletussuorituksiin perustuvia uusia suorituksia (*Mukautetun suorituksen luominen, sivu 33*). Suorituksen jälkeen voit tallentaa ja jakaa niitä Garmin Connect™ yhteisössä.

Kelloon voi myös lisätä Connect IQ™ suorituksia ja sovelluksia Connect IQ sovelluksella (*Connect IQ ominaisuudet, sivu 102*).

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Jos aloitit suorituksen ensimmäistä kertaa, lisää suosikit valitsemalla kunkin suorituksen valintaruutu ja valitsemalla sitten **Valmis**.
- 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 kello on valmis.

Kello on valmis, kun se on määrittänyt sykkeesi, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).
- 5 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.

Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

## Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa kello, ennen kuin aloitat suorituksen (*Kellon lataaminen, sivu 121*).
- Valitsemalla **LAP** voit tallentaa kierroksia, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
- Voit näyttää lisää tietonäyttöjä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä ylös tai alas.
- Voit pidentää akunkestoa valitsemalla virrankäyttötilan painamalla **MENU**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Virrankäyttötila** (*Virrankäyttötilojen mukauttaminen, sivu 117*).

## Suorituksen lopettaminen

1 Paina **STOP**-painiketta.

2 Valitse vaihtoehto:

- Voit jatkaa suoritusta valitsemalla **Jatka**.
- Voit tallentaa suorituksen ja katsoa tiedot valitsemalla **Tallenna**, painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla vaihtoehdon.

**HUOMAUTUS:** kun olet tallentanut suorituksen, voit tehdä itsearviointin ([Suorituksen arvioiminen](#), sivu 6).

- Voit keskeyttää suorituksen ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Jatka myöh..**
- Voit merkitä kierroksen valitsemalla **Kierros**.
- Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **Palaa alkuun > TracBack**.

**HUOMAUTUS:** tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

- Voit navigoida suorinta tietä takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun > Reitti**.

**HUOMAUTUS:** tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

- Voit mitata sykkeen muutoksen heti suorituksen jälkeen ja kahden minuutin kuluttua valitsemalla **Palautumissyke** ja odottamalla, että laskurin aika kuluu loppuun.
- Hylkää suoritus valitsemalla **Hylkää**.

**HUOMAUTUS:** kun olet pysäyttänyt suorituksen, kello tallentaa sen automaattisesti 30 minuutin kuluttua.

## Suorituksen arvioiminen

Jotta voit arvioida suorituksen, ota ensin käyttöön itsearviointiasetus epix kellossa ([Suoritukset ja sovellusasetukset](#), sivu 34).

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

1 Valitse suorituksen jälkeen **Tallenna** ([Suorituksen lopettaminen](#), sivu 6).

2 Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.

**HUOMAUTUS:** voit ohittaa itsearviointin valitsemalla **»»**.

3 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect sovelluksessa.

# Juoksu

## Lähteminen ratajuoksuun

Ennen kuin aloitat ratajuoksun, varmista että juokset vakiomuotoisella 400 metrin radalla.

Ratajuoksusuorituksen avulla voit tallentaa ulkoratatiedot, kuten matkan metreinä ja kierrosten osat.

- 1 Seiso radalla ulkona.
- 2 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 3 Valitse **Ratajuoksu**.
- 4 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 5 Jos juokset radalla 1, siirry vaiheeseen 11.
- 6 Valitse **MENU**.
- 7 Valitse suoritusasetukset.
- 8 Valitse **Radan numero**.
- 9 Valitse ratanumero.
- 10 Palaa suorituksen ajanottoon painamalla **BACK**-painiketta kaksi kertaa.
- 11 Paina **START**-painiketta.
- 12 Juokse radan ympäri.  
Kun olet juossut kolme kierrosta, kello tallentaa radan mitat ja kalibroi radan matkan.
- 13 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

## Vinkkejä ratajuoksun tallentamiseen

- Odota, kunnes GPS-tilan merkkivalo muuttuu vihreäksi, ennen kuin aloitat ratajuoksun.
- Kun juokset ensimmäistä kertaa uudella radalla, kalibroi ratamatka juoksemalla vähintään 3 kierrosta. Juokse hiukan aloituspisteen yli, jotta saat täyden kierroksen.
- Juokse kaikki kierrokset samalla radalla.  
**HUOMAUTUS:** oletusarvoinen Auto Lap® matka on 1600 m eli 4 ratakierrosta.
- Jos juokset muulla kuin ykkösradalla, määritä radan numero suoritusasetuksista.

## Lähteminen virtuaalijuoksemaan

Pariliittämällä kellon yhteensopivaan kolmannen osapuolen sovellukseen voit lähettää tahti-, syke- ja askeltiheystietoja.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Virt. juoksu**.
- 3 Avaa tabletissa, kannettavassa tai puhelimessa Zwift™ sovellus tai muu virtuaaliharjoittelusovellus.
- 4 Aloita juoksusuoritus ja pariliitä laitteet näytön ohjeiden mukaisesti.
- 5 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 6 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

## 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 5*).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes kello on tallentanut vähintään 1,5 km (1 mailin).
- 3 Kun suoritus on valmis, pysäytä suoritusajastin valitsemalla **STOP**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit kalibroida juoksumaton matkan ensimmäisellä kerralla valitsemalla **Tallenna**.  
Laitte pyytää sinua suorittamaan juoksumaton kalibroinnin.
  - Voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti ensimmäisen kalibrointikerran jälkeen valitsemalla **Kalibroi ja tall.** > **Kyllä**.
- 5 Katso kuljettu matka juoksumaton näytöstä ja syötä matka kelloon.

## Ultrajuoksumatton tallentaminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Ultrajuoksu**.
- 3 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 4 Ala juosta.
- 5 Tallenna kierros ja käynnistä lepoajanotto painamalla **LAP**-painiketta.  
**HUOMAUTUS:** Kierros-painike-asetuksella voit määrittää kierroksen tallennuksen ja lepoajanoton käynnistyksen, vain lepoajanoton käynnistyksen tai vain kierroksen tallennuksen (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 34*).
- 6 Kun olet levännyt tarpeeksi, jatka juoksua painamalla **LAP**-painiketta.
- 7 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 8 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

## Estekisasuorituksen tallentaminen

Kun osallistut esteratakisaan, voit tallentaa aikasi kullakin esteellä ja juoksuajan esteiden välillä käyttämällä Estekisa-suoritusta.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Estekisa**.
- 3 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.
- 4 Merkitse kunkin esteen alku ja loppu manuaalisesti painamalla **LAP**-painiketta.  
**HUOMAUTUS:** määrittämällä Esteiden seuranta -asetuksen voit tallentaa esteiden sijainnit reitin ensimmäisellä kierroksella. Myöhemmillä kierroksilla kello siirtyy este- ja juoksuintervallien välillä tallennettujen sijaintien mukaan.
- 5 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

## Uinti

### HUOMAUTUS

Laitte on tarkoitettu pintauintiin. Sukeltaminen laitteen kanssa voi vahingoittaa sitä ja mitätöi takuun.

**HUOMAUTUS:** kellossa on käytössä rannesykemittari uintisuorituksia varten. Lisäksi kello tukee lisävarusteita HRM-Pro™, HRM-Swim™ ja HRM-Tri™ accessories. Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevyön tiedot, kello käyttää sykevyön tietoja.

## 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 kello 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. Avovesiuinnissa swolf lasketaan 25 metrillä. Swolf mittaa uintitehoa, ja, kuten golfissa, pieni pistemäärä on paras.

**Kriittinen uintinopeus:** kriittinen uintinopeus on teoreettinen nopeus, jonka voit säilyttää väsymättä. Voit käyttää kriittistä uintinopeutta harjoitustahdin ohjeena ja kehityksen seurannassa.

## Vetotyytit

Vetotyytin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyytin allasvälin lopussa. Vetotyytit näkyvät uintihistoriassasi ja Garmin Connect tilissäsi. Voit myös valita vetotyytin mukautetuksi tietokentäksi ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 33](#)).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Seka	Useita vetotyyppiä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä ( <a href="#">Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 10</a> )

## Vinkkejä uintisuorituksiin

- Voit tallentaa intervallin avovesiuinnin aikana painamalla **LAP**-painiketta.
- Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko näytön ohjeiden mukaan, ennen kuin aloitat allasuintisuorituksen.  
Kello mittaa ja tallentaa matkan kokonaisina altaanväleinä. Altaan koon on oltava oikea, jotta matka näkyy oikein. Kello käyttää tätä altaan kokoa seuraavan kerran, kun aloitat allasuintisuorituksen. Voit muuttaa altaan kokoa painamalla **MENU**-painiketta pitkään, valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla **Altaan koko**.
- Jotta saat tarkat tulokset, ui koko altaanväli ja käytä samaa vetotyyppiä altaan päästä päähän. Keskeytä ajanotto levon ajaksi.
- Painamalla **LAP**-painiketta voit tallentaa allasuinnin aikana levon ([Automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 10](#)).  
Kello tallentaa automaattisesti allasuinnin uinti-intervallit ja altaanvälit.
- Voit helpottaa altaanvälien laskentaa työntämällä itseäsi voimakkaasti altaan päästä ja liukumalla ennen ensimmäistä vetoa.
- Kun teet harjoituksia, sinun on joko keskeytettävä suorituksen ajanotto tai käytettävä harjoitusten kirjaamistoimintoa ([Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 10](#)).

## Automaattinen ja manuaalinen lepo

**HUOMAUTUS:** uintitietoja ei tallenneta levon aikana. Voit näyttää muita tietonäyttöjä painamalla UP- tai DOWN-painiketta.

Automaattinen lepo on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Kello havaitsee automaattisesti, milloin lepää, ja leponäyttö avautuu. Jos lepää yli 15 sekuntia, kello luo automaattisesti lepointervallin. Kun jatkat uintia, kello aloittaa automaattisesti uuden uinti-intervallin. Voit ottaa automaattisen levon käyttöön suoritusasetuksissa (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 34*).

**VIHJE:** saat parhaat tulokset automaattista lepotoimintoa käyttäessäsi minimoimalla käsien liikkeit levon aikana.

Voit merkitä lepointervallin manuaalisesti allas- tai avovesiuintisuorituksen aikana valitsemalla LAP.

## Harjoittelemine harjoituslokin avulla

Harjoitusten kirjaaminen on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Harjoituslokitoiminnolla voit tallentaa manuaalisesti potkusarjoja, uintia yhdellä kädellä sekä muuta uintia, mikä ei kuulu mihinkään neljästä perusuintilajista.

- 1 Voit avata harjoitusten kirjausnäytön painamalla allasuintisuorituksen aikana **UP-** tai **DOWN-**painiketta.
- 2 Aloita harjoituksen ajanotto painamalla **LAP-**painiketta.
- 3 Paina harjoitusintervallin jälkeen **LAP-**painiketta.  
Harjoituksen ajanotto pysähtyy, mutta suorituksen ajanotto tallentaa koko uintisuorituksen.
- 4 Valitse valmiin harjoituksen matka.  
Matkan tarkkuus määräytyy suoritusprofiilissa valitun altaan koon mukaan.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Aloita uusi harjoitusintervalli painamalla **LAP-**painiketta.
  - Jos haluat aloittaa uinti-intervallin, palaa uintiharjoitusnäyttöihin painamalla **UP-** tai **DOWN-**painiketta.

## Monilaji

Triathlonistit, duathlonistit ja muut monilajiturheilijat voivat hyödyntää monilajisuorituksia, kuten Triathlon tai Swimrun. Monilajiharjoittelun aikana voit siirtyä harjoituksesta toiseen ja jatkaa kokonaisajan seuraamista. Voit esimerkiksi siirtyä pyöräilytilasta juoksutilaan ja tarkastella pyöräilyn ja juoksun kokonaisaika koko monilajiharjoituksen ajan.

Voit mukauttaa monilajiharjoitusta tai käyttää oletusarvoista triathlonsuoritusta perustriathlonin määrittämiseen.

## Triathlonharjoittelu

Kun osallistut triathloniin, voit siirtyä nopeasti lajiosuudesta toiseen, tarkistaa kunkin osuuden ajan ja tallentaa suorituksen käyttämällä triathlonsuoritusta.

- 1 Paina kellotaulussa **START-**painiketta.
- 2 Valitse **Triathlon**.
- 3 Käynnistä ajanotto painamalla **START-**painiketta.
- 4 Paina kunkin siirtymän alussa ja lopussa **LAP**.  
Siirtymätila on oletusarvoisesti käytössä, ja siirtymäaika tallentuu erikseen suoritusajan lisäksi. Siirtymätoiminnon voi ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä triathlon-suoritusasetuksista. Jos siirtymät eivät ole käytössä, voit vaihtaa lajia valitsemalla LAP.
- 5 Paina suorituksen jälkeen **STOP-**painiketta ja valitse **Tallenna**.

## Multisport-suorituksen luominen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Lisää > Monilaji**.
- 3 Valitse monilajisuorituksen tyyppi tai kirjoita mukautettu nimi.  
Päällekkäiset suoritusnimet sisältävät numeron, kuten Triathlon(2).
- 4 Valitse vähintään kaksi suoritusta.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla vaihtoehtoon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit valita esimerkiksi, sisällytetäänkö siirtymät.
  - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa monilajisuorituksen ja ottaa sen käyttöön.
- 6 Valitsemalla **Kyllä** voit lisätä suorituksen suosikkiluettelosi.

## Sisäharjoitukset

Kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 34*).

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

**VIHJE:** pitäminen kiinni juoksumaton käsikahvoista heikentää tarkkuutta.

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

## Health Snapshot™

Health Snapshot ominaisuus on kellon toiminto, joka tallentaa useita keskeisiä tietoja terveydentilastasi, kun pysyt paikallasi kaksi minuuttia. Se ilmaisee sydämesi ja verisuonistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahtisi.

## Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Voima**.
- 3 Valitse harjoitus.
- 4 Voit katsoa harjoituksen vaiheiden luettelon painamalla **DOWN**-painiketta (valinnainen).  
**VIHJE:** jos valitun harjoituksen animaatio on käytettävissä, voit näyttää sen tarkastellessasi harjoituksen vaiheita painamalla **START**- ja **DOWN**-painiketta.
- 5 Kun olet tarkastellut harjoituksen vaiheita, paina **START**-painiketta ja valitse **Tee harjoitus**.
- 6 Paina **START**-painiketta ja valitse **Aloita harjoitus**.
- 7 Aloita ensimmäinen sarja.  
Kello laskee tekemäsi toistot. Toistojen määrä näkyy, kun olet tehnyt vähintään neljä toistoa.  
**VIHJE:** kello voi laskea vain yhden liikkeen toistot kussakin sarjassa. Kun haluat vaihtaa liikettä, tee sarja loppuun ja aloita uusi.
- 8 Painamalla **LAP**-painiketta voit lopettaa sarjan ja siirtyä seuraavaan harjoitukseen, jos se on käytettävissä.  
Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän.
- 9 Tarvittaessa voit muokata toistojen määrää painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.  
**VIHJE:** voit myös lisätä sarjassa käytetyn painon.
- 10 Tarvittaessa voit aloittaa levon jälkeen seuraavan sarjan painamalla **LAP**-painiketta.
- 11 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.
- 12 Paina viimeisen sarjan jälkeen **START**-painiketta ja valitse **Lopeta harjoitus**.
- 13 Valitse **Tallenna**.

## HIIT-suorituksen tallentaminen

Voit tallentaa HIIT (High-Intensity Interval Training) -harjoituksen erityisten ajastinten avulla.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **HIIT**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Vapaa** voit tallentaa avoimen, jäsentämättömän HIIT-suorituksen.
  - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > AMRAP** voit tallentaa mahdollisimman monta kierrosta tietyllä ajanjaksolla.
  - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > EMOM** voit tallentaa tietyn määrän liikkeitä tasan minuutin välein.
  - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > Tabata** voit vaihdella 20 sekunnin tehokkaiden intervallien ja 10 sekunnin levon välillä.
  - Valitsemalla **HIIT-ajanotot > Mukaut.** voit määrittää itse liikkeen ajan, lepoajan sekä liikkeiden ja kierrosten määrän.
  - Seuraa tallennettua harjoitusta valitsemalla **Harjoitukset**.
- 4 Seuraa tarvittaessa näytön ohjeita.
- 5 Aloita ensimmäinen kierros valitsemalla **START**.  
Kello näyttää lähtölaskenta-ajastimen ja nykyisen sykkeesä.
- 6 Tarvittaessa voit siirtyä manuaalisesti seuraavalle kierrokselle tai levätä valitsemalla **LAP**.
- 7 Kun suoritus on valmis, pysäytä suoritusajastin valitsemalla **STOP**.
- 8 Valitse **Tallenna**.

## Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen

Jotta voit käyttää yhteensopivaa sisäharjoitusvastusta, se on pariliitettävä kelloon ANT+® tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 86*).

Voit käyttää kelloa harjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana. GPS määritetään automaattisesti pois käytöstä harjoitusvastusta käytettäessä.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Sisäpyöräily**.
- 3 Paina **MENU** pitkään.
- 4 Valitse **Älyharjoitusvastuksen asetukset**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Lähde ajamaan valitsemalla **Vapaa-ajo**.
  - Valitsemalla **Seuraa harjoitusta** voit seurata tallennettua harjoitusta (*Harjoitukset, sivu 41*).
  - Jos haluat seurata tallennettua reittiä, valitse **Seuraa reittiä** (*Reitit, sivu 113*).
  - Valitsemalla **Aseta teho** voit asettaa tavoitetehon arvon.
  - Valitsemalla **Aseta kaltevuus** voit asettaa simuloidun kaltevuusarvon.
  - Valitsemalla **Aseta vastus** voit asettaa harjoitusvastuksen käyttämän vastuksen.
- 6 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.  
Harjoitusvastus lisää tai pienentää vastusta reitin tai ajon korkeustietojen mukaan.

## Kiipeilylajit

### Sisäkiipeilysuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa reittejä sisäkiipeilysuorituksen aikana. Reitti on kiipeilypolku sisäkiipeilyseinällä.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Sisäkiipeily**.
- 3 Tallenna reittitilastoja valitsemalla **Kyllä**.
- 4 Valitse luokittelujärjestelmä.  
**HUOMAUTUS:** laite käyttää tätä luokittelujärjestelmää seuraavan kerran, kun aloitat sisäkiipeilysuorituksen. Voit muuttaa järjestelmää painamalla **MENU**-painiketta pitkään, valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla Luokittelujärjestelmä.
- 5 Valitse reitin vaikeustaso.
- 6 Paina **START**-painiketta.
- 7 Aloita ensimmäinen reitti.  
**HUOMAUTUS:** kun reitin ajanotto on käynnissä, laite estää tahattomat painikepainallukset lukitsemalla painikkeet automaattisesti. Avaa kellon lukitus pitämällä mitä tahansa painiketta painettuna.
- 8 Kun reitti on lopussa, laskeudu maahan.  
Lepoajanotto käynnistyy automaattisesti, kun olet maassa.  
**HUOMAUTUS:** tarvittaessa voit lopettaa reitin painamalla **LAP**-painiketta.
- 9 Valitse vaihtoehto:
  - Tallenna onnistunut reitti valitsemalla **Valmis**.
  - Tallenna epäonnistunut reitti valitsemalla **Yritetty**.
  - Poista reitti valitsemalla **Hylkää**.
- 10 Kirjoita reitin putoamisten määrä.
- 11 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava reitti painamalla **LAP**-painiketta.
- 12 Toista tämä kunkin reitin kohdalla, kunnes suoritus on valmis.
- 13 Paina **STOP**-painiketta.
- 14 Valitse **Tallenna**.

## Kalliokiipeilysuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa reittejä kalliokiipeilysuorituksen aikana. Reitti on kiipeilypolku kallion tai pienen kivimuodostelman rinnalla.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Kalliokiipeily**.
- 3 Valitse luokittelujärjestelmä.  
**HUOMAUTUS:** kello käyttää tätä luokittelujärjestelmää seuraavan kerran, kun aloitat kalliokiipeilysuorituksen. Voit muuttaa järjestelmää painamalla MENU-painiketta pitkään, valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla Luokittelujärjestelmä.
- 4 Valitse reitin vaikeustaso.
- 5 Käynnistä reitin ajanotto valitsemalla **START**.
- 6 Aloita ensimmäinen reitti.
- 7 Lopeta reitti painamalla **LAP**-painiketta.
- 8 Valitse vaihtoehto:
  - Tallenna onnistunut reitti valitsemalla **Valmis**.
  - Tallenna epäonnistunut reitti valitsemalla **Yritetty**.
  - Poista reitti valitsemalla **Hylkää**.
- 9 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava reitti painamalla **LAP**-painiketta.
- 10 Toista tämä kunkin reitin kohdalla, kunnes suoritus on valmis.
- 11 Pysäytä reitin ajanotto viimeisen reitin jälkeen valitsemalla **STOP**.
- 12 Valitse **Tallenna**.

## Tutkimusretken aloittaminen

**Tutkimusretki** sovelluksella voit pidentää akunkestoa, kun tallennat monipäiväisen suorituksen.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Tutkimusretki**.
- 3 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.  
Laite siirtyy virransäästötilaan ja kerää GPS-reittipisteet kerran tunnissa. Laite maksimoi akunkeston poistamalla käytöstä kaikki anturit ja lisälaitteet, kuten yhteyden älypuhelimeesi.

## Jälkipisteen tallentaminen manuaalisesti

Retken aikana jälkipisteet tallennetaan automaattisesti valitun tallennusvälin mukaisesti. Voit tallentaa jälkipisteen manuaalisesti milloin tahansa.

- 1 Paina matkan aikana **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Lisää piste**.

## Jälkipisteiden tarkasteleminen

- 1 Paina matkan aikana **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Näytä pisteet**.
- 3 Valitse jälkipiste luettelosta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Aloita navigointi jälkipisteeseen valitsemalla **Mene**.
  - Voit näyttää yksityiskohtaisia tietoja jälkipisteestä valitsemalla **Tiedot**.

## Metsästys

Voit tallentaa metsästykseseen liittyviä sijainteja ja tarkastella tallennettuja sijainteja kartassa. Metsästysasuorituksen aikana laite käyttää akkua säästävää GNSS-tilaa.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Metsästys**.
- 3 Paina **START**-painiketta ja valitse **Aloita metsästys**.
- 4 Paina **START**-painiketta ja valitse vaihtoehto:
  - Voit palata suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun** ja valitsemalla vaihtoehdon.
  - Voit tallentaa nykyisen sijaintisi valitsemalla **Tallenna sijainti**.
  - Näytä tämän metsästyskerran aikana tallennetut sijainnit valitsemalla **Metsästyspaikat**.
  - Näytä kaikki aiemmin tallennetut sijainnit valitsemalla **Tallennetut sijainnit**.
  - Navigoi määränpään valitsemalla **Navigointi** ja valitsemalla vaihtoehto.
- 5 Paina metsästysasuorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Lopeta ajo**.

## Veneilytoimet

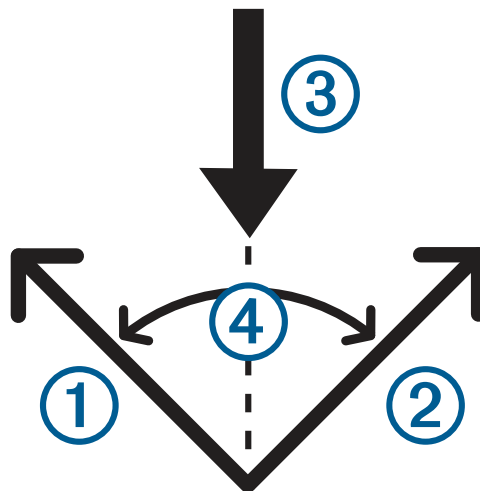
### Purjehdus

#### Luovimisavustin

#### ⚠ HUOMIO

Kello määrittää kurssin luovimisavustimessa hyödyntämällä GPS-perustaista suuntaa pohjaan nähden. Se ei huomioi muita veneen suuntaan mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä, kuten virtauksia ja vuoroveden vaihtelua. Olet vastuussa aluksen turvallisesta ja järkevästä käytöstä.

Kun purjehdit tai kilpailat vastatuuleen, näet luovimisavustimen avulla, onko veneen kurssi nouseva vai laskeva. Kun kalibroit luovimisavustimen, kello tallentaa veneen paapuurin ① ja tyyrpuurin ② suunnan pohjaan nähden (COG) ja laskee COG-tietojen perusteella tosituulen keskisuunnan ③ ja veneen luovimiskulman ④.



Kello määrittää näiden tietojen avulla, nouseeko vai laskeeko veneen kurssi tuulen suunnan muutosten vuoksi. Luovimisavustin on määritetty oletusarvoisesti automaattiseksi. Aina kun kalibroit paapuurin tai tyyrpuurin suunnan pohjaan nähden, kello kalibroi uudelleen vastakkaisen puolen ja tosituulen suunnan. Voit määrittää kiinteän luovimiskulman tai tosituulen suunnan luovimisavustimen asetuksista.

## Luovimisavustimen kalibroiminen

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse **Purjehduskilp.** tai **Purjehdus**.
- 3 Näytä luovimisavustimen näyttö valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

**HUOMAUTUS:** luovimisavustinnäyttö tarvitsee ehkä lisätä tietonäyttöihin suoritusta varten ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 33](#)).

- 4 Valitse **START**

- 5 Valitse vaihtoehto:

- Kalibroi tyyrpuurin puoli valitsemalla **START**.
- Kalibroi paapuurin puoli valitsemalla **DOWN**.

**VIHJE:** jos tuuli tulee aluksen tyyrpuurin puolelta, kalibroi tyyrpuuri. Jos tuuli tulee aluksen paapuurin puolelta, kalibroi paapuuri.

- 6 Odota, kun laite kalibroi luovimisavustimen.

Näkyviin tulee nuoli, joka osoittaa, onko veneen kurssi nouseva vai laskeva.

## Kiinteän luovimiskulman määrittäminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Purjehduskilp.** tai **Purjehdus**.
- 3 Näytä luovimisavustimen näyttö painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 5 Valitse **Luovimiskulma > Kulma**.
- 6 Aseta arvo painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

## Tosituulen suunnan määrittäminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Purjehduskilp.** tai **Purjehdus**.
- 3 Näytä luovimisavustimen näyttö painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 5 Valitse **Tosituulen suunta > Kiinteä**.
- 6 Aseta arvo painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

## Vinkkejä parhaan nostearvion saamiseen

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit saada parhaan nostearvion luovimisavustinta käyttäessäsi. Lisätietoja: [Tosituulen suunnan määrittäminen, sivu 16](#) ja [Luovimisavustimen kalibroiminen, sivu 16](#).

- Anna kiinteä luovimiskulma ja kalibroi paapuurin puoli.
- Anna kiinteä luovimiskulma ja kalibroi tyyrpuurin puoli.
- Nollaa luovimiskulma ja kalibroi sekä paapuurin että tyyrpuurin puoli.

## Kilpapurjehdus

Laitteen avulla voit ylittää kilpailun lähtöviivan täsmälleen kilpailun alkamishetkellä. Kun synkronoit kilpapurjehdussovelluksen regatta-ajastimen kilpailun virallisen ajastimen kanssa, laite hälyttää minuutin välein kilpailun lähtöajan lähestyessä. Kun määrität lähtöviivan, laite määrittää GPS-tietojen avulla, ylittääkö veneesi lähtöviivan kilpailun starttihetkellä, sitä ennen vai sen jälkeen.

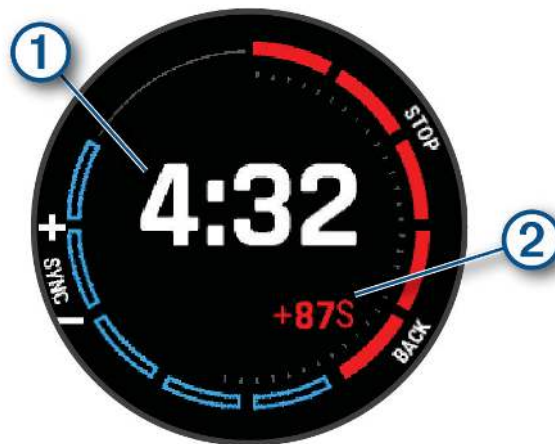
## Lähtöviivan määrittäminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Purjehduskilp.**
- 3 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 5 Valitse **Lähtöviiv. asetukset**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Merkitse paapuuri** voit merkitä paapuurin lähtöviivan merkin, kun purjehdit sen ohi.
  - Valitsemalla **Merkitse tyyrpuuri** voit merkitä tyyrpuurin lähtöviivan merkin, kun purjehdit sen ohi.
  - Valitsemalla **Käytettävissä oleva aika** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä käytettävissä olevan ajan tiedot regatta-ajastimen tietonäytössä.
  - Valitsemalla **Matka alkuun** voit määrittää matkan lähtöviivaan, matkan yksikön ja veneen pituuden.

## Kilpailun aloittaminen

Ennen kuin voit tarkastella käytettävissä olevaa aikaa, sinun on määritettävä lähtöviiva ([Lähtöviivan määrittäminen, sivu 17](#)).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Purjehduskilp.**
- 3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.  
Näytöllä näkyy regatta-ajastin ① ja käytettävissä oleva aika ②.



- 4 Paina tarvittaessa **MENU**-painiketta pitkään ja valitse vaihtoehto:
  - aseta kiinteä ajastin valitsemalla **Regatan aika > Kiinteä** ja määrittämällä aika.
  - aseta lähtöaika 24 tunnin kuluessa valitsemalla **Regatan aika > GPS** ja määrittämällä kellonaika.
- 5 Paina **START**-painiketta.
- 6 Voit synkronoida regatta-ajastimen virallisen lähtölaskennan kanssa painamalla **UP**- ja **DOWN**-painiketta.  
**HUOMAUTUS:** kun käytettävissä oleva aika on negatiivinen, saavut lähtöviivalle kilpailun alettua. Kun käytettävissä oleva aika on positiivinen, saavut lähtöviivalle ennen kilpailun alkua.
- 7 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.

## Vesiturheilu

### Vesilajin kertojen tarkasteleminen

Kello tallentaa kunkin vesilajin kertojen tiedot Automaattinen kerta -toiminnolla. Tämä toiminto tallentaa automaattisesti uudet kerrat liikkumisesi perusteella. Suorituksen ajanotto keskeytyy, kun pysähdyt. Suorituksen ajanotto alkaa automaattisesti, kun liikenoiteutesi kasvaa. Voit tarkastella tietoja pysäytetyssä näytössä tai suorituksen ajanoton ollessa käynnissä.

- 1 Aloita vesilajisuoritus, kuten vesihiihto.
- 2 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Katso kerrat**.
- 4 Voit näyttää tiedot edellisestä tai nykyisestä kerrasta tai kaikista kerroista painamalla **UP**- ja **DOWN**-painiketta.

Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden ja keskinopeuden.

## Kalastus

### Kalastaminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Kala**.
- 3 Valitse **START > Aloita kalastus**.
- 4 Paina **START**-painiketta ja valitse vaihtoehto:
  - Voit lisätä saaliin ja tallentaa sijainnin valitsemalla **Kirjaa saalis**.
  - Voit tallentaa nykyisen sijaintisi valitsemalla **Tallenna sijainti**.
  - Voit asettaa suorituksen intervalliajastimen, loppuajan tai loppuajan muistutuksen valitsemalla **Kalastusajast..**
  - Voit palata suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun** ja valitsemalla vaihtoehdon.
  - Näytä tallennetut sijainnit valitsemalla **Tallennetut sijainnit**.
  - Navigoi määränpäähän valitsemalla **Navigointi** ja valitsemalla vaihtoehto.
  - Muokkaa suoritusasetuksia valitsemalla **Asetukset** ja valitsemalla vaihtoehdon (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 34*).
- 5 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Lopeta kalastus**.

## Vuorovedet

### Vuorovesitietojen tarkasteleminen

#### ⚠ VAROITUS

Vuorovesitiedot on tarkoitettu ainoastaan tiedoksi. On käyttäjän vastuulla noudattaa kaikki julkaistuja veteen liittyviä ohjeita, pysyä tietoisena ympäristöstään ja toimia vedessä, vesillä ja veden lähetyvillä aina turvallisesti ja harkitsevasti. Tämän varoituksen laiminlyönti voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

Voit tarkastella tietyn vuorovesiaseman tietoja, mukaan lukien vuoroveden korkeus ja seuraavan nousu- ja laskuveden ajankohta. Voit tallentaa enintään kymmenen vuorovesiasemaa.

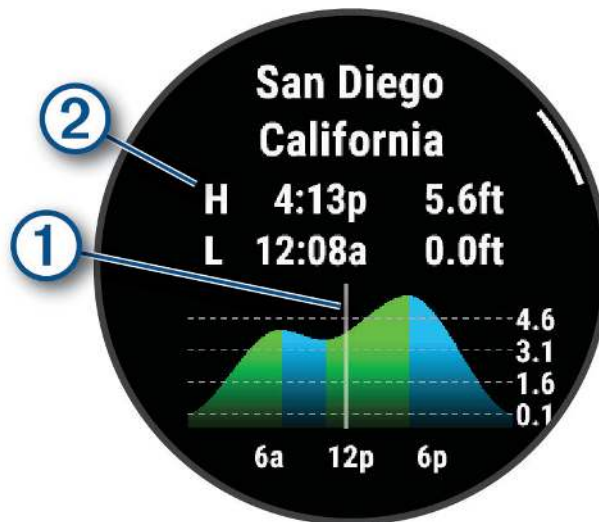
1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.

2 Valitse **Vuorovedet**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat käyttää nykyistä sijaintiasi, kun olet vuorovesiaseman lähellä, valitse **Lisää > Nykyinen sijainti**.
- Voit valita sijainnin kartasta valitsemalla **Lisää > Käytä karttaa**.
- Voit kirjoittaa kaupungin nimen valitsemalla **Lisää > Kaupunkihaku**.
- Voit valita tallennetun sijainnin valitsemalla **Lisää > Tallennetut sijainnit**.
- Voit määrittää sijainnin koordinaatit valitsemalla **Lisää > Koordinaatit**.

Kuluvan päivän 24 tunnin vuorovesikartta tulee näyttöön, ja siinä näkyvät nykyinen nousuveden korkeus ① ja tiedot seuraavasta nousu- ja laskuvedestä ②.



4 Voit katsoa tulevien päivien vuorovesitiedot painamalla **DOWN**-painiketta.

5 Voit asettaa tämän sijainnin suosikkivuorovesiasemaksesi painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla **Aseta suosikiksi**.

Suosikkivuorovesiasemasi näkyy luettelon ylimmäisenä sovelluksessa ja vilkaisussa.

### Vuorovesihälytyksen asettaminen

1 Valitse **Vuorovedet**-sovelluksessa tallennettu vuorovesiasema.

2 Paina **START**-painiketta ja valitse **Aseta hälytykset**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Määritä hälytys kuulumaan ennen korkeinta nousuvettä valitsemalla **Nousuveteen**.
- Määritä hälytys kuulumaan ennen laskuvettä valitsemalla **Laskuveteen**.

## Ankkuri

### VAROITUS

Ankkuriominaisuuden tarkoitus on ainoastaan parantaa tilan tietoisuutta, eikä se estä ajamista karille tai törmäyksiä kaikissa tilanteissa. Olet vastuussa aluksen turvallisesta ja järkevästä käytöstä, siitä, että pysyt tietoisena ympäristöstäsi ja siitä, että toimit vesillä aina turvallisesti ja harkitsevasti. Tämän varoituksen laiminlyönti voi aiheuttaa omaisuusvahinkoja, vakavia vammoja tai kuoleman.

### Ankkurin sijainnin merkitseminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Ankkuri**.
- 3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Paina **START**-painiketta ja valitse **Pudota ankkuri**.

### Ankkuriasetukset

Paina kellotaulussa **START**-painiketta, valitse **Ankkuri**, paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse suoritusasetukset.

**Tuuliajon säde:** määrittää suurimman sallitun tuuliajon ankkurissa.

**Päivitysväli:** määrittää ankkuritietojen päivitysvälin.

**Ankkurihälytys:** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä hälytyksen, joka annetaan, kun vene siirtyy tuuliajon säteen ulkopuolelle.

**Ankkurihälytyksen kesto:** voit määrittää ankkurihälytyksen keston. Kun ankkurihälytys on käytössä, hälytys tulee näyttöön aina, kun vene siirtyy tuuliajon säteen ulkopuolelle määritetyn hälytyksen kestoajana.

## Hiihto ja talviurheilu

Voit lisätä hiihto- ja lumilautailusuorituksia suoritusluetteloosi (*Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen, sivu 32*). Voit mukauttaa kunkin suorituksen tietönäyttöä (*Tietönäyttöjen mukauttaminen, sivu 33*).

### Laskukertojen näyttö

Kello tallentaa kunkin lasku- tai lumilautailukerran tiedot automaattisella laskutoiminnolla. Toiminto on oletusarvoisesti käytössä laskettelun ja lumilautailun yhteydessä. Se laskee uudet laskukerrat automaattisesti, kun alas laskea mäkeä.

- 1 Aloita hiihto- tai lumilautailusuoritus seuraavasti.
- 2 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 3 Valitse **Katso kerrat**.
- 4 Voit näyttää tiedot edellisestä tai nykyisestä kerrasta tai kaikista kerroista painamalla **UP**- ja **DOWN**-painiketta.

Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden, keskinopeuden ja kokonaislaskun.

### Maastohiihto- tai lumilautailusuorituksen tallentaminen

Maastohiihto- tai lumilautailusuorituksen avulla voit siirtyä nousevan ja laskevan seurantatilan välillä, jotta saat tarkat tilastotiedot. Mukauttamalla Tilan seuranta -asetusta voit määrittää, vaihdetaanko seurantatilaa automaattisesti vai manuaalisesti (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 34*).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Vapaalasku** tai **Off piste -lumilautailu**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Jos suorituksen alussa on nousua, valitse **Nouseva**.
  - Jos suorituksen alussa on laskua, valitse **Laskeva**.
- 4 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.
- 5 Painamalla **LAP**-painiketta voit vaihtaa tarvittaessa nousevan ja laskevan seurantatilan välillä.
- 6 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

## Murtomaahiihdon tehotiedot

**HUOMAUTUS:** HRM-Pro lisävaruste on pariliitettävä epix kelloon ANT+ tekniikalla.

Voit käyttää yhteensopivaa epix kelloa, joka on pariliitetty HRM-Pro lisävarusteeseen, kun haluat reaaliaikaista palautetta murtomaahiihtosuorituksestasi. Tehontuotto mitataan watteina. Tehoon vaikuttavia tekijäitä ovat nopeus, korkeuden muutokset, tuuli- ja lumiolosuhteet. Tehontuoton avulla voit mitata ja parantaa hiihtosuoritustasi.

**HUOMAUTUS:** hiihtotehoarvot ovat tavallisesti alempia kuin pyöräilytehoarvot. Se on normaalia ja johtuu siitä, että ihminen ei ole yhtä tehokas hiihtäessään kuin pyöräillessään. On tavallista, että hiihtotehoarvot ovat 30–40 prosenttia alempia kuin pyöräilytehoarvot, kun harjoittelun teho on sama.

# Golf

## Golfin pelaaminen

Lataa kello, ennen kuin pelaat golfia (*Kellon lataaminen, sivu 121*).

**1** Paina kellotaulussa **START**-painiketta.

**2** Valitse **Golf**.

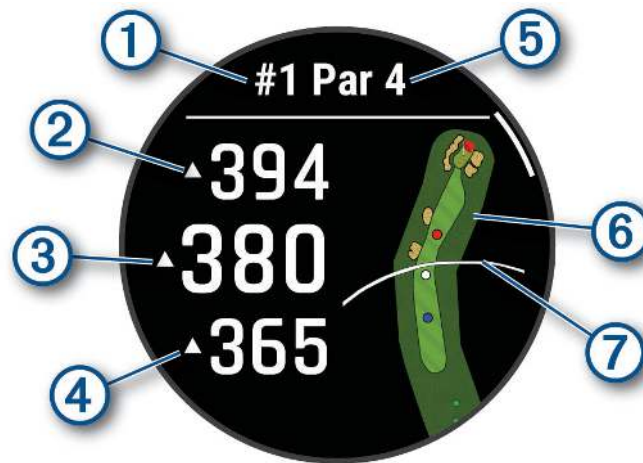
Laite etsi satelliitteja, laskee sijaintisi ja valitsee kentän, jos lähellä on ainoastaan yksi kenttä.

**3** Jos kenttaluettelo avautuu, valitse kenttä luettelosta.

**4** Määritä tarvittaessa draiverin matka.

**5** Voit seurata pisteitä valitsemalla ✓.

- 6 Valitse tiiauspaikka.  
Reiän tietonäyttö avautuu.



①	Nykyisen reiän numero
②	Etäisyys viheriön takareunaan
③	Etäisyys viheriön keskikohtaan
④	Etäisyys viheriön etureunaan
⑤	Reiän par-arvo
⑥	Viheriön kartta
⑦	Draiverin matka tiiauspaikasta

**HUOMAUTUS:** koska lipun sijainti vaihtelee, kello laskee etäisyyden viheriön etu- ja takareunaan sekä keskikohtaan, ei todelliseen lipun sijaintiin.

- 7 Valitse vaihtoehto:
- Voit näyttää etäisyydet viheriön etureunaan, keskikohtaan tai takareunaan napauttamalla kyseisiä kohtia PlaysLike (*PlaysLike etäisyys -kuvakkeet, sivu 27*).
  - Voit näyttää lisätietoja tai mitata etäisyyden kosketustähtäyksellä napauttamalla karttaa (*Etäisyyden mittaaminen kosketustähtäyksellä, sivu 25*).
  - Voit näyttää layupin esteen etu- ja takareunan sijainnin ja etäisyyden siihen painamalla **UP-** tai **DOWN-**painiketta.
  - Voit avata golfvalikon painamalla **START**-painiketta (*Golfvalikko, sivu 24*).

Kun siirryt seuraavalle reiälle, kello siirtyy automaattisesti ja näyttää uuden reiän tiedot.

## Golfvalikko

Kierroksen aikana voit käyttää golfvalikon lisäominaisuuksia painamalla **START**-painiketta.

**Lopeta kierros:** lopettaa nykyisen kierroksen.

**Vaihda reikää:** voit vaihtaa reikää manuaalisesti.

**Vaihda viheriö:** voit vaihtaa viheriötä, kun reiällä on käytettävissä useita viheriöitä.

**Näytä viheriö:** voit tarkentaa etäisyyden mittausta siirtämällä lipputankoa (*Lipun siirtäminen, sivu 24*).

**Virt. mailapoika:** pyytää mailasuositusta virtuaaliselta mailapojalta (*Virtuaalinen mailapoika, sivu 24*).

**Mittaa lyönti:** näyttää edellisen lyöntisi matkan, jonka Garmin AutoShot™ toiminto on tallentanut (*Mitattujen lyöntien tarkasteleminen, sivu 25*). Voit tallentaa lyönnin myös manuaalisesti (*Lyönnin mittaaminen manuaalisesti, sivu 26*).

**Tuloskortti:** avaa kierroksen tuloskortin (*Pisteiden seuraaminen, sivu 26*).

**Matkamittari:** näyttää tallennetun ajan, matkan ja kuljetut askeleet. Matkamittari käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti, kun aloitat tai lopetat kierroksen. Voit nollata matkamittarin kierroksen aikana.

**Tuuli:** avaa osoittimen, joka näyttää tuulen suunnan ja nopeuden suhteessa lipputankoon (*Tuulen nopeuden ja suunnan tarkasteleminen, sivu 27*).

**PinPointer:** pinPointer on kompassi, joka osoittaa lipun sijainnin, kun et näe viheriötä. Tämän ominaisuuden avulla voit suunnitella lyönnin, vaikka olisit metsässä tai syvässä hiekkaesteessä.

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

**Mukaut. tavoitteet:** voit tallentaa nykyiseltä reiältä esimerkiksi jonkin kohteen tai esteen sijainnin (*Mukautettujen kohteiden tallentaminen, sivu 27*).

**Mailatilastot:** näyttää kunkin golfmailan tilastot, kuten matka- ja tarkkuustiedot. Näkyy, kun pariliitit Approach® CT10 antureita tai otat käyttöön Mailakehote-asetuksen.

**Asetukset:** voit mukauttaa golfsuorituksen asetuksia (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 34*).

## Lipun siirtäminen

Voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipun paikkaa.

1 Paina reiän tietonäytössä **START**-painiketta.

2 Valitse **Näytä viheriö**.

3 Siirrä lippua napauttamalla tai vetämällä kohtaa .

**VIHJE:** voit lähentää tai loitontaa painamalla **START**-painiketta.

4 Paina **BACK**-painiketta.

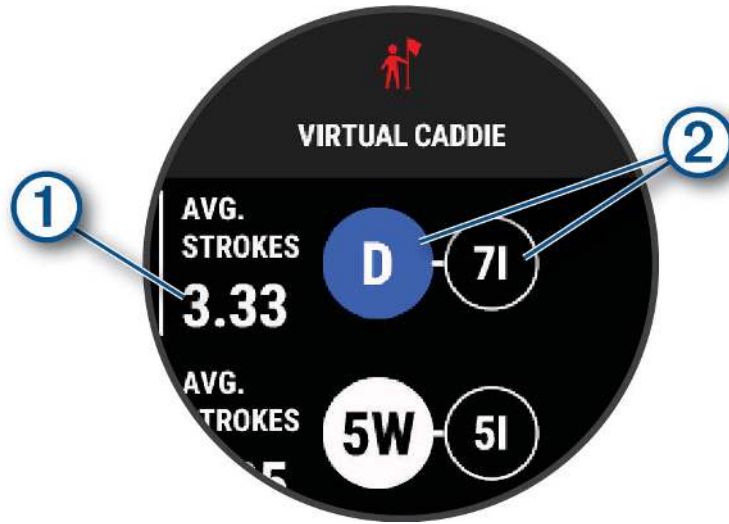
Reiän näkymä -näytössä näkyvät matkat päivittyvät lipun uuden sijainnin mukaan. Lipun sijainti tallentuu vain nykyiseen peliin.

## Virtuaalinen mailapoika

Ennen kuin voit käyttää virtuaalista mailapoikaa, sinun on pelattava viisi kierrosta käyttäen Approach CT10 antureita tai ottaa käyttöön Mailakehote-asetus (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 34*) ja ladattava tuloskorttejasi. Kullakin kierroksella on muodostettava yhteys pariliitettyyn älypuhelimeseen, jossa on Garmin Golf™ sovellus. Virtuaalinen mailapoika antaa maila- ja tähtäyssuosituksia reiän, tuulitietojen ja aiempien kullakin mailalla saamiesi tulosten perusteella.

## Mailasuosituksen muuttaminen

- 1 Paina **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Virt. mailapoika**.  
Laitte näyttää suositelluille mailoille ② lasketun keskimääräisen lyöntimäärän ①.




- 3 Valitse jokin toinen mailasuositus.  
Kartta päivittyy siten, että siinä näkyy uusi lyöntisuunnan tavoite.

**HUOMAUTUS:** Laitte laskee mailasuosituksen uudelleen automaattisesti, kun etenet kentällä. Voit päivittää mailasuosituksen manuaalisesti valitsemalla **Laske uudelleen**.

## Etäisyyden mittaaminen kosketustähtäyksellä

Pelin aikana voit mitata etäisyyden mihin tahansa kartan pisteeseen kosketustähtäyksellä.

- 1 Napauta karttaa golfpelin aikana.
- 2 Aseta tähtäysrenkas  koskettamalla näyttöä tai vetämällä sormella.  
Voit näyttää etäisyytesi nykyisestä sijainnistasi tähtäysrenkaaseen ja tähtäysrenkaasta lipun sijaintiin.
- 3 Tarvittaessa voit lähentää tai loitontaa valitsemalla **+** tai **-**.

## Mitattujen lyöntien tarkasteleminen

Pistelasku on otettava käyttöön, jotta laitteella voi tunnistaa ja mitata lyöntejä automaattisesti.

Laitteessa on automaattinen lyönnin tunnistus ja tallennus. Aina kun lyöt palloa väylällä, laite tallentaa lyöntimatkan, jotta voit tarkastella sitä myöhemmin.

**VIHJE:** automaattinen lyönnin tunnistus toimii parhaiten, kun käytät laitetta etummaisessa ranteessa ja sinulla on hyvä kosketus palloon. Toiminto ei tunnista puttauksia.

- 1 Paina golfpelin aikana **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Mittaa lyönti**.  
Viimeisin lyöntimatka tulee näyttöön.  
**HUOMAUTUS:** matka nollautuu automaattisesti, kun lyöt palloa, puttaat viheriöllä tai siirryt seuraavalle reiälle.
- 3 Paina **DOWN**-painiketta.
- 4 Voit näyttää kaikki tallennetut lyöntimatkat valitsemalla **Aiemmat lyönnit**.

## Lyönnin mittaaminen manuaalisesti

Voit lisätä lyönnin manuaalisesti, jos kello ei havaitse sitä. Lyönti on lisättävä havaitsematta jääneen lyönnin sijainnissa.

- 1 Lyö palloa ja katso, mihin se päättyy.
- 2 Paina reiän tietonäytössä **START**-painiketta.
- 3 Valitse **Mittaa lyönti**.
- 4 Paina **START**-painiketta.
- 5 Valitse **Lisää lyönti** > ✓.
- 6 Määritä tarvittaessa lyöntiin käyttämäsi maila.
- 7 Kävele tai aja pallon luo.

Kun seuraavan kerran lyöt palloa, kello tallentaa viimeisimmän lyönnin matkan automaattisesti. Tarvittaessa voit lisätä lyöntejä manuaalisesti.

## Pisteiden seuraaminen

- 1 Paina reiän tietonäytössä **START** -painiketta.
- 2 Valitse **Tuloskortti**.  
Tuloskortti näkyy, kun olet viheriöllä.
- 3 Voit selata reikiä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Valitse reikä painamalla **START** -painiketta.
- 5 Aseta pisteet painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.  
Kokonaispisteesi päivittyvät.

## Tilastojen tallentaminen

Ennen kuin voit tallentaa tilastoja, sinun on otettava tilastojen seuranta käyttöön ([Suoritukset ja sovellusasetukset](#), sivu 34).

- 1 Valitse tuloskortissa reikä.
- 2 Anna lyöntien kokonaismäärä, mukaan lukien puttaukset, ja paina **START**.
- 3 Määritä puttausten määrä ja paina **START**-painiketta.  
**HUOMAUTUS:** puttausten määrää käytetään vain tilastojen seurantaan. Se ei lisää pisteitäsi.
- 4 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:  
**HUOMAUTUS:** väylän tiedot eivät näy, jos reiän par on 3.
  - Jos pallo osui väylälle, valitse **Väylällä**.
  - Jos pallo ei osunut väylälle, valitse **Ohi oikealla** tai **Ohi vasemmalla**.
- 5 Anna tarvittaessa rangaistuslyöntien määrä.

## Tietoja pistebogey-pisteytyksestä

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 34*) pelaajat saavat pisteitä sen mukaan, miten monta lyöntiä he ovat käyttäneet suhteessa par-arvoon. Pelin lopussa suurin pistemäärä voittaa. Laite jakaa pisteitä United States Golf Associationin määritysten mukaisesti.

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä tuloskortissa käytetään lyöntien sijasta pisteitä.

Pisteet	Lyönnit suhteessa par-arvoon
0	Vähintään 2 yli
1	1 yli
2	Par
3	1 alle
4	2 alle
5	3 alle

## Tuulen nopeuden ja suunnan tarkasteleminen

Tuuliominaisuus on osoitin, joka näyttää tuulen nopeuden ja suunnan suhteessa lipputankoon. Tuuliominaisuus edellyttää yhteyttä Garmin Golf sovellukseen.

1 Valitse **START**.

2 Valitse **Tuuli**.

Nuoli osoittaa tuulen suunnan suhteessa lipputankoon.

## 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 hiekkaesteessä.

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

1 Paina reiän tietonäytössä **START** -painiketta.

2 Valitse **PinPointer**.

Nuoli osoittaa lipun sijainnin.

## Mukautettujen kohteiden tallentaminen

Voit tallentaa enintään viisi mukautettua kohdetta kutakin reikää kohti pelin aikana. Tallentamalla kohteen voit tallentaa kätevästi kohteita tai esteitä, jotka eivät näy kartassa. Voit tarkastella etäisyyttä näihin kohteisiin este- ja layupnäytössä (*Golfin pelaaminen, sivu 22*).

1 Seiso tallennettavan kohteen lähellä.

**HUOMAUTUS:** et voi tallentaa kohdetta, joka on kaukana nykyisestä reiästä.

2 Paina reiän tietonäytössä **START**-painiketta.

3 Valitse **Mukaut. tavoitteet**.

4 Valitse kohteen tyyppi.

## PlaysLike etäisyys -kuvakkeet

PlaysLike etäisyys osoittaa korkeuden muutokset kentällä näyttämällä korjatun etäisyyden viheriöön. Kierroksen aikana voit näyttää PlaysLike etäisyyden napauttamalla etäisyyttä viheriöön.

▲: matkan pelaaminen kestää odotettua kauemmin korkeusvaihtelun vuoksi.

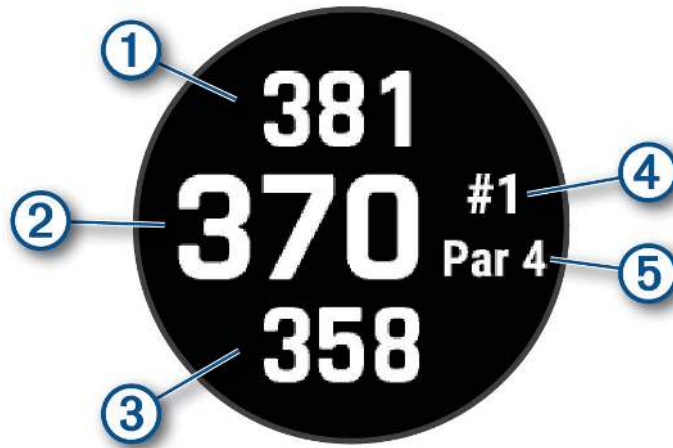
■: matkan pelaaminen kestää odotetun ajan.

▼: matkan pelaaminen sujuu odotettua nopeammin korkeusvaihtelun vuoksi.

## Isot numerot -tila

Voit muuttaa numeroiden kokoa reiän tietonäytössä.

Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse suoritusasetukset ja valitse **Isot numerot**.



①	Etäisyys viheriön takareunaan
②	Etäisyys viheriön keskikohtaan tai valitun lipun sijaintiin
③	Etäisyys viheriön etureunaan
④	Nykyisen reiän numero
⑤	Nykyisen reiän par-arvo

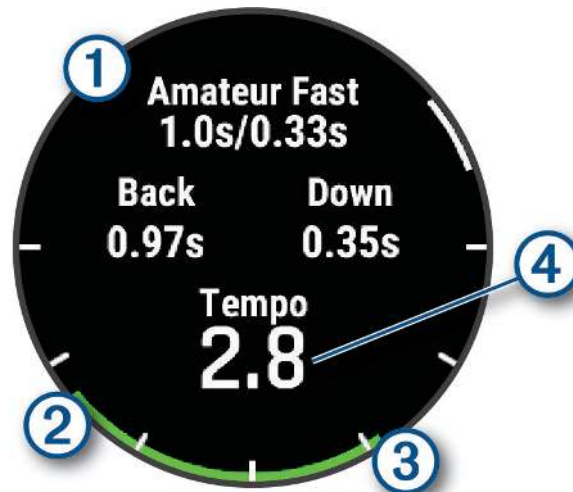
## Lyöntitempoharjoittelu

Tempoharj.-suorituksen avulla voit yhdenmukaistaa lyöntiäsi. Laite mittaa ja näyttää backswingin ja downswingin ajan. Se näyttää myös lyönnin tempon. Lyönnin tempo on backswingin aika jaettuna downswingin ajalla. Se ilmaistaan suhteena. Ihanteellinen, ammattilaisgolfareiden lyönteihin perustuva lyönnin tempo on 3:1 eli 3.0.

## Ihanteellinen lyönnin tempo

Voit saavuttaa ihanteellisen tempon 3.0 käyttämällä eri lyöntiajoituksia, kuten 0,7 s / 0,23 s tai 1,2 s / 0,4 s. Kullakin golfarilla voi olla erilainen lyönnin tempo kykyjen ja kokemuksen mukaan. Garmin® tarjoaa kuusi ajoitusvaihtoehtoa.

Laitteessa näkyy kaavio, joka osoittaa, onko backswing- tai downswing-aikasi liian nopea, hidas vai juuri oikea valitun ajoituksen yhteydessä.



①	Ajoitusvaihtoehdot (backswingin ja downswingin aikasuhte)
②	Backswing-aika
③	Downswing-aika
④	Temposi
	Hyvä ajoitus
	Liian hidas
	Liian nopea

Etsi ihanteellinen lyönnin ajoituksesi aloittamalla hitaimmast ajoituksesta ja kokeilemalla sitä muutamassa lyönnissä. Kun tempokaavio on vihreä sekä backswingin että downswingin ajan kohdalla, voit siirtyä seuraavaan ajoitukseen. Kun löydät mukavan ajoituksen, voit parantaa sen avulla lyöntiesi ja tulostesi yhdenmukaisuutta.

## Lyöntitempon analysoiminen

Näet lyöntitempon lyömällä palloa.

- 1 Paina **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Tempoharj..**
- 3 Paina **START**-painiketta.
- 4 Valitse **Lyöntinopeus** ja valitse vaihtoehto.
- 5 Tee koko lyöntiliike ja lyö palloa.  
Kello näyttää lyöntisi analyysin.

## Vihjeiden näyttäminen

Kun käytät Tempoharj.-suoritusta ensimmäisen kerran, kello näyttää vihjeitä siitä, miten lyöntisi analysoidaan.

- 1 Paina suorituksen aikana **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Vinkit**.
- 3 Näytä seuraava matka painamalla **START**-painiketta.

## Jumpmaster

### VAROITUS

Jumpmaster-toiminto on tarkoitettu ainoastaan kokeneille laskuvarjohyppäjille. Jumpmaster-toimintoa ei saa käyttää ensisijaisena korkeusmittarina laskuvarjohypyn yhteydessä. Asianmukaisten hyppytietojen puuttuminen voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

Jumpmaster laskee HARP (high altitude release point) -pisteen armeijan ohjeiden mukaisesti. Kello havaitsee automaattisesti, kun olet hypännyt, ja alkaa navigoida DIP (desired impact point) -pisteeseen ilmanpainemittarin ja sähköisen kompassin avulla.

## Hypyn suunnitteleminen

- 1 Valitse hypyn tyyppi (*Hyppytyypit, sivu 30*).
- 2 Anna hypyn tiedot (*Hyppytietojen määrittäminen, sivu 31*).  
Laitte laskee HARP-pisteen.
- 3 Ala navigoida HARP-pisteeseen valitsemalla **Siirry HARPiin**.

## Hyppytyypit

Jumpmaster-ominaisuuden avulla voit määrittää hypyn tyyppiä HAHO, HALO tai Staattinen. Valittu hyppytyyppi määrittää, mitä lisätietoja tarvitaan. Kaikkien hyppytyyppien pudotus- ja avauskorkeudet mitataan jalkoina maanpinnan yläpuolella.

**HAHO:** lyhenne sanoista High Altitude High Opening. Hyppymestari hyppää erittäin korkealta ja avaa laskuvarjon korkealla. Määritä DIP ja pudotuskorkeudeksi vähintään 1 000 jalkaa. Pudotuskorkeuden oletetaan olevan sama kuin avauskorkeus. Pudotuskorkeus on tavallisesti 12 000–24 000 jalkaa maanpinnan yläpuolella.

**HALO:** lyhenne sanoista High Altitude Low Opening. Hyppymestari hyppää erittäin korkealta ja avaa laskuvarjon matalalla. Muut tarvittavat tiedot vastaavat HAHO-hyppytyyppiä ja lisäksi tarvitaan avauskorkeus. Avauskorkeus ei voi olla suurempi kuin pudotuskorkeus. Avauskorkeus on tavallisesti 2 000–6 000 jalkaa maanpinnan yläpuolella.

**Staattinen:** tuulen nopeuden ja suunnan oletetaan pysyvän samana koko hypyn ajan. Pudotuskorkeuden on oltava vähintään 1 000 jalkaa.

## Hyppytietojen määrittäminen

- 1 Paina **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Jumpmaster**.
- 3 Valitse hypyn tyyppi (*Hyppytyypit, sivu 30*).
- 4 Määritä hypyn tiedot seuraavasti:
  - Määritä haluamasi laskeutumisaikan reittipiste valitsemalla **DIP**.
  - Määritä jalkoina maanpinnasta pudotuskorkeus eli korkeus, jossa hyppymestari poistuu lentokoneesta, valitsemalla **Pudotuskorkeus**.
  - Määritä jalkoina maanpinnasta avauskorkeus eli korkeus, jossa hyppymestari avaa laskuvarjon, valitsemalla **Avauskorkeus**.
  - Määritä lentokoneen nopeuden aiheuttama kuljettu vaakasuuntainen matka valitsemalla **Eteenpäinheitto**.
  - Määritä lentokoneen nopeuden aiheuttama kulkusuunta asteina valitsemalla **Reitti HARPiin**.
  - Määritä tuulen nopeus (solmuina) ja suunta (asteina) valitsemalla **Tuuli**.
  - Voit hienosäätää suunnitellun hypyn tietoja valitsemalla **Pysyvä**. Hyppytyypin mukaan voit valita **Prosenttia maksimista, Turvatekijä, K-avaus, K-vapaapudotus** tai **K-staattinen** ja määrittää lisätietoja (*Pysyvät asetukset, sivu 32*).
  - Voit ottaa käyttöön automaattisen navigoinnin DIP-kohtaan hypyn jälkeen valitsemalla **Automaattinen DIP-kohtaan**.
  - Ala navigoida HARP-pisteeseen valitsemalla **Siirry HARPiin**.

## Tuulitietojen määrittäminen HAHO- ja HALO-hyppyjä varten

- 1 Paina **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Jumpmaster**.
- 3 Valitse hypyn tyyppi (*Hyppytyypit, sivu 30*).
- 4 Valitse **Tuuli > Lisää**.
- 5 Valitse korkeus.
- 6 Anna tuulen nopeus solmuina ja valitse **Valmis**.
- 7 Anna tuulen suunta asteina ja valitse **Valmis**.  
Tuuliarvo lisätään luetteloon. Laskentaan käytetään ainoastaan luettelon tuuliarvoja.
- 8 Toista vaiheet 5-7 kunkin käytettävissä olevan korkeuden kohdalla.

## Tuulitietojen nollaaminen

- 1 Paina **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Jumpmaster**.
- 3 Valitse **HAHO** tai **HALO**.
- 4 Valitse **Tuuli > Nollaa**.

Kaikki tuuliarvot poistetaan luettelosta.

## Tuulitietojen määrittäminen staattista hyppyä varten

- 1 Paina **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Jumpmaster > Staattinen > Tuuli**.
- 3 Anna tuulen nopeus solmuina ja valitse **Valmis**.
- 4 Anna tuulen suunta asteina ja valitse **Valmis**.

## Pysyvät asetukset

Valitse Jumpmaster, valitse hyppytyyppi ja valitse Pysyvä.

**Prosenttia maksimista:** määrittää kaikkien hyppytyyppien hyppyalueen. Pienempi arvo kuin 100 % vähentää ajelehtimismatkaa DIP-kohtaan ja suurempi arvo kuin 100 % lisää ajelehtimismatkaa. Kokeneet laskuvarjohyppääjät haluavat todennäköisesti käyttää mahdollisimman pientä lukua ja kokemattomammat taas suurempaa.

**Turvatekijä:** määrittää hypyn virhemarginaalin (vain HAHO). Turvatekijät ovat tavallisesti kokonaislukuja, joiden arvo on vähintään kaksi. Hyppymestari määrittää ne hypyn tietojen perusteella.

**K-vapaapudotus:** määrittää tuulen vetoarvon laskuvarjolle vapaapudotuksen aikana laskuvarjon katosluokituksen mukaan (vain HALO). Kullakin laskuvarjolla on oltava K-arvo.

**K-avaus:** määrittää tuulen vetoarvon avoimelle laskuvarjolle laskuvarjon katosluokituksen mukaan (HAHO ja HALO). Kullakin laskuvarjolla on oltava K-arvo.

**K-staattinen:** määrittää tuulen vetoarvon laskuvarjolle staattisen hypyn aikana laskuvarjon katosluokituksen mukaan (vain Staattinen). Kullakin laskuvarjolla on oltava K-arvo.

## Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen

Voit mukauttaa suoritus- ja sovellusluetteloa, tietonäyttöä, tietokenttiä ja muita asetuksia.

### Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen

Suosikkisuoritustesi luettelo tulee näkyviin, kun painat kellotaulussa **START** painiketta. Sen avulla pääset nopeasti eniten käyttämiisi suorituksiin. Kun ensimmäisen kerran aloitat suorituksen painamalla **START**-painiketta, kello pyytää sinua valitsemaan suosikkisuorituksesi. Voit lisätä tai poistaa suorituksia milloin tahansa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.  
Suosikkisuorituksesi näkyvät luettelon alussa.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit lisätä suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Aseta suosikiksi**.
  - Voit poistaa suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla **Poista suosikeista**.

### Suoritusten järjestyksen muuttaminen sovellusluettelossa

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Järjestä uudelleen**.
- 5 Voit muuttaa suorituksen sijaintia sovellusluettelossa painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

## Tietonäyttöjen mukauttaminen

Voit näyttää, piilottaa ja muuttaa kunkin suorituksen tietonäyttöjen asettelua ja sisältöä.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät**.
- 6 Valitse mukautettava tietonäyttö.
- 7 Valitse vaihtoehto:
  - Voit muuttaa tietonäytön tietokenttien määrää valitsemalla **Asettelu**.
  - Jos haluat muuttaa kentässä näkyviä tietoja, valitse **Tietokentät** ja valitse kenttä.  
**VIHJE:** katso kaikkien käytettävissä olevien tietokenttien luettelo kohdasta [Tietokentät, sivu 128](#). Kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.
  - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa tietonäytön sijaintia silmukassa.
  - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa tietonäytön silmukasta.
- 8 Tarvittaessa voit lisätä tietonäytön silmukkaan valitsemalla **Lisää uusi**.  
Voit lisätä mukautetun tietonäytön tai valita esimääritetyn tietonäytön.

## Kartan lisääminen suoritukseen

Voit lisätä kartan näytettäväksi suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kartta**.

## Mukautetun suorituksen luominen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Lisää**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Kopioi suoritus** voit luoda mukautetun suorituksen tallennetun suorituksen pohjalta.
  - Valitsemalla **Muu > Muu** voit luoda uuden mukautetun suorituksen.
- 4 Valitse tarvittaessa suorituksen tyyppi.
- 5 Valitse nimi tai kirjoita mukautettu nimi.  
Päällekkäiset suoritusten nimet sisältävät numeron, kuten Bike(2).
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit mukauttaa esimerkiksi tietonäyttöjä tai automaattisia ominaisuuksia.
  - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa mukautetun suorituksen ja ottaa sen käyttöön.
- 7 Valitsemalla **Kyllä** voit lisätä suorituksen suosikkiluettelosi.

## Suoritukset ja sovellusasetukset

Näillä asetuksilla voit mukauttaa esiladattuja suoritussovelluksia tarpeidesi mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa tietosivuja ja ottaa käyttöön hälytyksiä ja harjoitteluominaisuuksia. Kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suoritusyypeissä.

Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset** ja valitse suoritus ja sen asetukset.

**3D-matka:** laskee kuljetun matkan korkeusmuutosten ja maantason vaakasuoran liikkeen perusteella.

**3D-nopeus:** laskee nopeuden korkeusmuutosten ja maantason vaakasuoran liikkeen perusteella.

**Korostusväri:** määrittää suoritusten tehosteväriin, jotta erotat aktiivisen suorituksen paremmin.

**Lisää toiminta:** voit muuttaa monilajisuoritusta.

**Hälytykset:** määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä ([Suoritushälytykset](#), sivu 36).

**Automaattinen nousu:** määrittää kellon havaitsemaan korkeusmuutokset automaattisesti sisäisen korkeusmittarin avulla ([Automaattisen nousun ottaminen käyttöön](#), sivu 39).

**Auto Lap:** määrittää Auto Lap -toiminnon asetukset, jotta kierrokset merkitään automaattisesti. Automaattinen matka -vaihtoehto merkitsee kierrokset tietyn matkan välein. Automaattinen sijainti -vaihtoehto merkitsee kierrokset sijainnissa, jossa olet aiemmin painanut LAP-painiketta. Kun kierros on lopussa, näyttöön tulee mukautettava kierroshälytys. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri vaiheissa.

**Auto Pause:** määrittää Auto Pause<sup>®</sup> toiminnon lopettamaan tietojen tallentamisen, kun pysähdyt tai kun nopeutesi laskee määritetyn nopeuden alapuolelle. Tämä ominaisuus on hyödyllinen, jos suoritus sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on pysähdyttävä.

**Automaattinen lepo:** määrittää kellon luomaan automaattisesti lepointervallin, kun pysähdyt ([Automaattinen ja manuaalinen lepo](#), sivu 10).

**Automaattinen kerta:** määrittää kellon tunnistamaan hiihto- ja vesilajikerrat automaattisesti sisäisen kiihtyvyyssmittarin avulla ([Laskukertojen näyttö](#), sivu 20, [Vesilajin kertojen tarkasteleminen](#), sivu 18).

**Automaatt. vieritys:** määrittää kellon selaamaan kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti ajanoton aikana.

**Automaattinen sarja:** voit määrittää kellon aloittamaan ja lopettamaan harjoitussarjat automaattisesti voimaharjoittelusuoritusten aikana.

**Automaattinen aloitus:** määrittää kellon aloittamaan suorituksen automaattisesti, kun lähdet liikkeelle.

**Isot numerot:** muuttaa reiän tietonäytön numeroiden koon ([Isot numerot -tila](#), sivu 28).

**Lähetä syke:** ottaa käyttöön syk tietojen automaattisen lähetyksen, kun aloitat suorituksen ([Syketietojen lähettäminen](#), sivu 79).

**ClimbPro:** näyttää noususuunnitelman ja seurannan näytöt navigoitaessa ([Käyttäminen:ClimbPro](#), sivu 38).

**Mailakehote:** näyttää kunkin havaitun lyönnin jälkeen kehoitteen määrittää käytetyn mailan mailatilastojen tallennusta varten ([Tilastojen tallentaminen](#), sivu 26).

**Laskurin käynnistys:** ottaa käyttöön laskuriajastimen allasuinti-intervalleille.

**Tietonäkymät:** voit mukauttaa tietonäyttöjä ja lisätä uusia suorituksen tietonäyttöjä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 33).

**Draiverin matka:** asettaa keskimatkan, jonka pallo lentää draiverilla golfia pelattaessa.

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

**Vilkkuväri:** määrittää LED-taskulampun vilkkutilan, nopeuden ja värin suorituksen aikana.

**Golf-matka:** määrittää golfpelin mittayksikön.

**Golfin tuulen nopeus:** määrittää golfpelin tuulen nopeuden mittayksikön.

**Luokittelujärjestelmä:** määrittää luokittelujärjestelmän, jolla luokitellaan reitin vaikeus kalliokiipeilysuorituksissa.

**Tasoituspisteitys:** ottaa käyttöön tasoituspisteityksen golfpelin aikana. Valitsemalla Paikallinen tasointi voit määrittää lyöntimäärän, joka vähennetään kokonaispisteistäsi. Valitsemalla Indeksii/Slope-tapa voit määrittää tasoituksen ja kentän kaltevuusluokituksen, jotta kello voi laskea tasoituksesi kentällä. Kun otat käyttöön kumman tahansa tasoituspisteitysvaihtoehdon, voit muuttaa tasoituksesi arvoa.

**Radan numero:** määrittää radan numero ratajuoksua varten.

- Kierros-painike:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä kierroksen tai levon tallennuksen LAP-painikkeella suorituksen aikana.
- Lukitse laite:** estää tahattomat painikepainallukset ja kosketusnäytön pyyhkäisyt lukitsemalla kosketusnäytön ja painikkeet monilajisuorituksen aikana.
- Kartta:** määrittää suorituksen karttatietonäytön näyttöasetukset (*Suoritusten kartta-asetukset, sivu 38*).
- Metronomi:** toistaa ääniä tai värisee tasaiseen tahtiin, jotta voit parantaa suoritustasi harjoittelemalla nopeammalla, hitaammalla tai tasaisemmalla poljinnopeudella/askeltiheydellä. Voit määrittää säilytettävän poljinnopeuden/askeltiheyden iskut minuutissa, iskujen tiheyden ja ääniasetukset.
- Tilan seuranta:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä automaattisen nousu- tai laskutilan seurannan maastohiihdossa ja lumilautailussa.
- Esteiden seuranta:** määrittää kellon tallentamaan esteiden sijainnit reitin ensimmäisellä kierroksella. Myöhemmillä kierroksilla kello siirtyy este- ja juoksuintervallien välillä tallennettujen sijaintien mukaan (*Estekisasuorituksen tallentaminen, sivu 8*).
- Rang.lyönnit:** ottaa käyttöön rangaistuslyöntien seurannan golfpelissä (*Tilastojen tallentaminen, sivu 26*).
- PlaysLike:** ottaa käyttöön PlaysLike-etäisyystoiminnon pelattaessa golfia. Se osoittaa korkeuden muutokset kentällä näyttämällä korjatun etäisyyden viheriöön (*PlaysLike etäisyys -kuvakkeet, sivu 27*).
- Altaan koko:** määrittää altaan pituuden allasuunta varten.
- Tehon keskiarvo:** määrittää, sisällyttääkö kello pyöräilyn tehotietoihin nolla-arvot niiltä jaksoilta, kun et polje.
- Virrankäyttötila:** asettaa suorituksen oletusarvoisen virrankäyttötilan.
- Virransäästön aikakatkaisu:** määrittää virransäästön aikakatkaisun eli sen, miten kauan kello pysyy harjoitustilassa esimerkiksi silloin, kun odotat kilpailun alkamista. Tavallinen-asetuksella kello siirtyy virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 5 minuuttiin. Pidennetty-asetuksella kello siirtyy virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 25 minuuttiin. Pidennetyssä tilassa akun kesto latausten välillä voi lyhentyä.
- Tallenna suoritus:** ottaa käyttöön golfsuoritusten tallennuksen FIT-suoritustiedostona. FIT-tiedostoihin tallennetaan Garmin Connect palvelulle räätälöityjä kuntotietoja.
- Tall. auringon laskettua:** määrittää kellon tallentamaan jälkipisteet auringonlaskun jälkeen retken aikana.
- Mittaa lämpötila:** tallentaa kellon ympäristön lämpötilan tietyissä suorituksissa.
- Tallenna VO2max:** ottaa käyttöön maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen polku- ja ultrajuoksuosuorituksissa.
- Tallennusväli:** määrittää, miten usein jälkipisteitä tallennetaan retken aikana. GPS-jälkipisteitä tallennetaan oletusarvoisesti kerran tunnissa, ja niitä ei tallenneta auringon laskettua. Jälkipisteiden tallentaminen harvemmin maksimoi akunkeston.
- Nimeä uudelleen:** määrittää suorituksen nimen.
- Toistojen laskeminen:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä toistojen laskemisen harjoituksen aikana. Vain harjoitukset -valinnalla toistojen laskeminen on käytössä vain ohjatuissa harjoituksissa.
- Toisto:** ottaa käyttöön Toisto-vaihtoehtojen monilajisuorituksissa. Voit käyttää tätä asetusta esimerkiksi suorituksissa, jotka sisältävät useita siirtymiä, kuten uintijuoksussa.
- Palauta oletukset:** voit nollata suoritusasetukset.
- Reittitilastot:** ottaa käyttöön reittitilastojen seurannan sisäkiipeilyosuorituksissa.
- Reititys:** määrittää suorituksen reittilaskennan asetukset (*Reititysasetukset, sivu 38*).
- Juoksuteho:** voit tallentaa juoksutehotietoja ja mukauttaa asetuksia (*Juoksutehoasetukset, sivu 88*).
- Satelliitit:** määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän (*Satelliittiasetukset, sivu 39*).
- 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.
- Osuuden hälytykset:** ottaa käyttöön kehoitteet, jotka ilmoittavat edessäpäin olevista osuuksista (*Osuudet, sivu 48*).
- Itsearviointi:** määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritustason (*Suorituksen arvioiminen, sivu 6*).

**SpeedPro:** mahdollistaa laajat nopeustilastot purjelautailusuorituksissa.

**Tilastojen seuranta:** mahdollistaa tilastojen seurannan golfissa (*Tilastojen tallentaminen, sivu 26*).

**Vedon tunnistus:** ottaa käyttöön allasuinnin vetojen tunnistustoiminnon.

**Uintijuoksun aut. lajinvaihto:** voit siirtyä automaattisesti uintijuoksu-monilajisuorituksen uintivaiheesta juoksuvaiheeseen.

**Kosketus:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä kosketusnäytön suorituksen aikana.

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

**Siirtymät:** ottaa käyttöön siirtymät monilajisuorituksissa.

**Yksikkö:** määrittää suorituksen mittayksiköt.

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

**Virt. mailapoika:** voit valita automaattiset tai manuaaliset virtuaalisen mailapojan mailasuositukset. Näkyy, kun olet pelannut viisi golfkierrosta, seurannut mailojasi ja ladannut tuloskorttejasi Garmin Golf sovellukseen.

**Harjoitusvideot:** ottaa käyttöön ohjausanimaatiot voima-, jooga- ja pilatesharjoitusta varten. Animaatioita on saatavilla esiasennettuihin harjoituksiin ja harjoituksiin, jotka on ladattu Garmin Connect tililtäsi.

## Suoritushälytykset

Voit määrittää kullekin suoritukselle hälytyksiä, jotka voivat auttaa saavuttamaan tietyn harjoittelutavoitteen, lisätä tietoisuuttasi ympäristöstä ja auttaa navigoimaan kohteeseesi. Jotkin hälytykset ovat käytettävissä vain tietyissä suorituksissa. Hälytyksiä on kolmea tyyppiä: tapahtumahälytyksiä, aluehälytyksiä ja toistuvia hälytyksiä.

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

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

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

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Askeltiheys	Alue	Voit määrittää askeltiheyden/poljinnopeuden minimi- ja maksimiarvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
Mukautettu	Tapahtuma, toistuva	Voit valita valmiin ilmoituksen tai luoda mukautetun ilmoituksen ja valita hälytystyyppin.
Matka	Tapahtuma, toistuva	Voit määrittää matkavälin.
Korkeus	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimikorkeusarvot.
Syke	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimisykearvot tai sykealueen muutokset. Katso kohtia <a href="#">Tietoja sykealueista, sivu 103</a> ja <a href="#">Sykealueelaskenta, sivu 105</a> .
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Tahti	Toistuva	Voit määrittää uinnin tavoitetahdin.
Virta	Alue	Voit määrittää korkean tai matalan tehotason.
Läheisyys	Tapahtuma	Voit määrittää säteen tallennetusta sijainnista.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytauat 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.
Rata-ajanotto	Toistuva	Voit määrittää rata-aikavälin sekunteina.

## Hälytyksen määrittäminen

- 1 Paina **MENU**-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 alitat määritetyn alueen (minimi- ja maksimiarvot).

## Suoritusten kartta-asetukset

Voit mukauttaa kunkin suorituksen karttatietonäytön ulkoasua.

Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset**, valitse suoritus ja sen asetukset ja valitse **Kartta**.

**Määritä kartat:** näyttää tai piilottaa asennettujen karttatuotteiden tietoja.

**Kartan teema:** määrittää kartassa näkyvään suorituksen tyyppille optimoidut tiedot. Järjestelmä-asetus käyttää järjestelmän kartta-asetuksia (*Karttateemat, sivu 95*).

**Käytä järj.aset.:** määrittää kellon käyttämään järjestelmän kartta-asetuksia (*Kartta-asetukset, sivu 93*). Kun asetukset ei ole käytössä, voit mukauttaa suorituksen kartta-asetuksia.

**Palauta teema:** voit palauttaa oletusarvoiset karttateeman asetukset tai kellosta poistettuja teemoja.

## Reititysasetukset

Voit mukauttaa kellon reittilaskentatapa kutakin suoritusta varten muuttamalla reititysasetuksia.

**HUOMAUTUS:** kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suoritusyypeissä.

Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset**, valitse suoritus ja suoritusasetukset ja valitse **Reititys**.

**Toiminto:** määrittää suorituksen reititystä varten. Kello optimoi laskemansa reitit valitsemasi suorituksen tyyppin mukaan.

**Suosioon per. reititys:** laskee reitit suosituimpien Garmin Connect reittien perusteella.

**Reitit:** määrittää, miten navigoit reitillä käyttämällä kelloa. Navigoi reitillä täsmälleen näytetyssä muodossa ilman uudelleen laskemista käyttämällä Seuraa reittiä -vaihtoehtoa. Valitsemalla Käytä karttaa voit navigoida reitillä käyttämällä reititystä tukevia karttoja ja laskea reitin uudelleen, jos poikkeat siltä.

**Laskentatapa:** määrittää laskentatavan reittien ajan, matkan tai nousun minimoimiseksi.

**Vältettävät:** määrittää reiteillä vältettävät tie- tai kuljetustyyppit.

**Tyyppi:** määrittää suoran reitityksen yhteydessä näkyvän osoittimen toiminnan.

## Käyttäminen:ClimbPro

ClimbPro ominaisuuden avulla voit hallita työskentelyäsi reitin edessäpäin olevissa nousuissa. Voit tarkastella nousun tietoja, kuten kaltevuutta, matkaa ja korkeuden lisäystä, ennen lähtöä tai reaaliaikaisesti seuratessasi reittiä. Pyöräilyssä nousujen luokat, jotka perustuvat matkaan ja kaltevuuteen, ilmaistaan väreillä.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **ClimbPro > Tila > Navigoitaessa**.

6 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Tietokenttä** voit mukauttaa ClimbPro näytössä näkyvää tietokenttää.
- Valitsemalla **Hälytys** voit määrittää hälytykset nousun alkuun tai tietyn matkan päähän noususta.
- Valitsemalla **Laskut** voit ottaa laskut käyttöön tai poistaa ne käytöstä juoksusuorituksissa.
- Valitsemalla **Nousun tunnistus** voit valita pyöräilysuoritusten aikana tunnistetut nousun tyyppit.

7 Tarkista reitin ja sen nousujen tiedot (*Reitin tietojen tarkasteleminen tai muokkaaminen, sivu 115*).

8 Aloita tallennetun reitin seuraaminen (*Navigoiminen määränpäähän, sivu 111*).

## Automaattisen nousun ottaminen käyttöön

Automaattinen nousu -toiminto havaitsee korkeusmuutokset automaattisesti. Voit käyttää sitä esimerkiksi kiipeilyn, patikoinnin, juoksun tai pyöräilyn aikana.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.

3 Valitse suoritus.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Automaattinen nousu > Tila**.

6 Valitse **Aina** tai **Kun ei navigoida**.

7 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Juoksunäyttö** voit määrittää juoksun aikana näkyvät tietonäytöt.
- Valitsemalla **Nousunäyttö** voit määrittää kiipeilyn aikana näkyvät tietonäytöt.
- Voit määrittää näytön värit muuttamaan käänteisiksi, kun tilaa vaihdetaan, valitsemalla **Käännä värit**.
- Valitsemalla **Pystynopeus** voit määrittää nousutahdin ajan kuluessa.
- Valitsemalla **Tilan vaihto** voit määrittää, miten nopeasti laite vaihtaa tilaa.

**HUOMAUTUS:** Nykyinen näyttö -asetuksella voit vaihtaa automaattisesti viimeiseen näyttöön, jota tarkastelit ennen automaattisen nousun siirtoa.

## Satelliittiasetukset

Voit muuttaa kussakin suorituksessa käytettäviä satelliittijärjestelmiä muuttamalla satelliittiasetuksia.

Lisätietoja satelliittijärjestelmistä on osoitteessa [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset**, valitse suoritus ja sen asetukset ja valitse **Satelliitit**.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

**Ei käytössä:** poistaa satelliittijärjestelmät käytöstä suorituksessa.

**Käytä oletusta:** määrittää kellon käyttämään järjestelmän oletusasetusta satelliiteille (*Järjestelmäasetukset*, sivu 118).

**Vain GPS:** ottaa käyttöön GPS-satelliittijärjestelmän.

**Kaikki järjestelmät:** ottaa käyttöön useita satelliittijärjestelmiä. Kun käytät useaa satelliittijärjestelmää samanaikaisesti, suorituskyky haastavissa ympäristöissä paranee ja paikannus nopeutuu verrattuna pelkän GPS-järjestelmän käyttöön. Useat järjestelmät kuitenkin kuluttavat paristojen virtaa nopeammin kuin pelkkä GPS.

**Kaikki + monikaista:** ottaa käyttöön useita satelliittijärjestelmiä useilla taajuuskaistoilla. Usean kaistan järjestelmät käyttävät useita taajuuskaistoja, mikä yhtenäistää jälkilokeja, parantaa paikannusta ja vähentää useasta radasta sekä ilmakehästä johtuvia virheitä, kun kelloa käytetään haastavissa ympäristöissä.

**HUOMAUTUS:** ei käytettävissä kaikissa kellomalleissa.

**Valitse automaattisesti:** määrittää kellon käyttämään SatIQ™ tekniikkaa, jolloin se valitsee ympäristösi perusteella dynaamisesti parhaan monikaistajärjestelmän. Valitse automaattisesti-asetus takaa parhaan paikannustarkkuuden ja priorisoi samalla akunkeston.

**HUOMAUTUS:** ei käytettävissä kaikissa kellomalleissa.

**UltraTrac:** tallentaa jälkipisteitä ja anturitietoja tavallista harvemmin. UltraTrac toiminnon käyttöönotto lisää akun kestoa, mutta heikentää tallennettujen suorituslaadun. UltraTrac ominaisuutta tulee käyttää suorituksissa, jotka edellyttävät pitkäkestoista akkua ja joissa usein toistuvat anturitietojen päivitykset eivät ole tärkeitä.

# Harjoittelu

## Yhtenäinen harjoittelun tila

Jos käytät Garmin Connect tililläsi useaa Garmin laitetta, voit valita laitteen, joka on ensisijainen tietolähde päivittäisessä käytössä ja harjoittelussa.

Valitse Garmin Connect sovellusvalikosta Asetukset.

**Ensisijainen harjoittelulaite:** määrittää ensisijaisen tietolähteen harjoittelutiedoille, kuten harjoittelun tilalle ja kuormituksen kohdistukselle.

**Ensisijainen puettava laite:** määrittää päivittäisten terveystietojen, kuten askelten ja unen, päätietolähteen. Tämän pitäisi olla useimmiten käyttämäsi kello.

**VIHJE:** jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee synkronoimaan laitteen usein Garmin Connect tilin kanssa.

## Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskykymittauksia muista Garmin laitteista epix kelloosi Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi tilan mahdollisimman tarkasti kellossasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge® pyörätietokoneella ja tarkastella suorituksen tietoja ja harjoittelun kokonaiskuormittavuutta epix kellossa.

Synkronoi epix kellosi ja muut Garmin laitteet Garmin Connect tilillesi.

**VIHJE:** voit määrittää ensisijaisen harjoittelulaitteen ja ensisijaisen puettavan laitteen Garmin Connect sovelluksessa ([Yhtenäinen harjoittelun tila, sivu 40](#)).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskykymittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät epix kellossasi.

## Harjoittelemisen kisatapahtumaa varten

Kello voi ehdottaa päivittäisiä harjoituksia, joiden avulla voit harjoitella juoksu- tai pyöräilytapahtumaa varten, jos sinulla on arvio maksimaalisesta hapenottokyvystäsi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 58](#)).

- 1 Avaa puhelimessa tai tietokoneessa Garmin Connect kalenteri.
- 2 Valitse tapahtuman päivä ja lisää kisatapahtuma.  
Voit hakea tapahtumaa omalla alueellasi tai luoda oman.
- 3 Lisää tietoja tapahtumasta ja reitti, jos se on käytettävissä.
- 4 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.
- 5 Vieritä kellossa ensisijaisen tapahtuman vilkaisuun, jossa näkyy ensisijaisen kisatapahtuman laskuri.
- 6 Paina kellotaulussa **START**-painiketta ja valitse juoksu- tai pyöräilysuoritus.

**HUOMAUTUS:** jos olet tehnyt vähintään yhden juoksusuorituksen ulkona mitaten sykettä tai yhden ajolenkin mitaten syke- ja tehotietoja, päivittäiset harjoitusehdotukset näkyvät kellossasi.

## Kisakalenteri ja ensisijainen kisa

Kun lisäät kisatapahtuman Garmin Connect kalenteriisi, voit tarkastella tapahtumaa kellossa lisäämällä ensisijainen kisa -vilkaisun ([Vilkaisu, sivu 52](#)). Tapahtuman päivämäärän on oltava seuraavien 365 päivän aikana. Kello näyttää laskurin tapahtumaan, tavoiteaikasi tai ennustetun loppuajaksi (vain juoksusuorituksissa) ja säätiedot.

**HUOMAUTUS:** sijainnin ja päivämäärän aiemmat säätiedot ovat käytettävissä heti. Paikalliset ennustetiedot näkyvät noin 14 päivää ennen tapahtumaa.

Jos lisäät useita kisatapahtumia, saat kehoitteen valita ensisijaisen tapahtuman.

Tapahtuman saatavilla olevien reittitietojen mukaan voit tarkastella korkeustietoja ja reittikarttaa sekä lisätä PacePro™ suunnitelman ([PacePro harjoittelu, sivu 45](#)).

## Harjoitukset

Voit luoda mukautettuja harjoituksia, jotka sisältävät harjoitusvaihekohtaisia tavoitteita ja erilaisia matka-, aika- ja kaloriarvoja. Suorituksen aikana voit tarkastella harjoituskohtaisia tietonäyttöjä, jotka sisältävät harjoitusvaiheen tietoja, kuten harjoitusvaiheen matkan tai keskimääräisen askeltahdin.

Voit luoda harjoituksia ja etsiä niitä lisää Garmin Connect palvelussa tai valita harjoituksia sisältävän harjoitusohjelman ja siirtää sen kelloon.

Voit ajoittaa harjoituksia käyttämällä Garmin Connect sivustoa. Voit suunnitella harjoituksia etukäteen ja tallentaa ne kelloon.

### Harjoituksen aloittaminen

Laite voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Harjoitus**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Aloita intervalliharjoitus tai harjoitus, jossa on harjoittelutavoite, valitsemalla **Nopea harjoitus** (*Intervalliharjoituksen aloittaminen, sivu 42, Harjoitustavoitteen asettaminen, sivu 44*).
  - Aloita esiladattu tai tallennettu harjoitus valitsemalla **Harjoituskirjasto** (*Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 42*).
  - Aloita ajoitettu harjoitus Garmin Connect harjoituskalenteristasi valitsemalla **Harjoituskalenteri** (*Tietoja harjoituskalenterista, sivu 44*).

**HUOMAUTUS:** kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa suoritusyypeissä.

- 5 Valitse harjoitus.

**HUOMAUTUS:** vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.




- 6 Valitse tarvittaessa **Tee harjoitus**.

- 7 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.

Kun olet aloittanut harjoituksen, laite näyttää kaikki harjoitusvaiheet, vaiheen huomautukset (valinnainen), tavoitteen (valinnainen) ja nykyisen harjoituksen tiedot. Tehtäessä voima-, jooga-, kardio- tai pilatesharjoitusta näyttöön tulee ohjeanimaatio.


### Harjoituksen suorituspisteet

Harjoituksen jälkeen kello näyttää harjoituksen suorituspisteet sen perusteella, miten täsmällisesti teit harjoituksen. Jos esimerkiksi 60 minuutin harjoituksessa on tavoitetahtialue, ja pysyt sillä 50 minuuttia, harjoituksen suorituspistemääräsi on 83 %.

	Hyvä, 67–100 %
	Keskitaso, 34–66 %
	Heikko, 0–33 %

## Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili (*Garmin Connect*, sivu 101).

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Avaa Garmin Connect sovellus.
  - Siirry osoitteeseen [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > Harjoitukset**.
- 3 Etsi harjoitus tai luo ja tallenna uusi harjoitus.
- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

## Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen

Jotta kello voi ehdottaa päivittäistä juoksu- tai pyöräilyharjoitusta, tarvitset maksimaalisen hapenottokyvyn arvion kyseiselle suoritukselle (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista*, sivu 58).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Juoksu** tai **Pyörä**.  
Päivittäinen harjoitusehdotus tulee näyttöön.
- 3 Paina **START**-painiketta ja valitse vaihtoehto:
  - Tee harjoitus valitsemalla **Tee harjoitus**.
  - Hylkää harjoitus valitsemalla **Ohita**.
  - Voit esikatsella harjoitusvaiheet valitsemalla **vaihetta**.
  - Voit näyttää tulevan viikon harjoitusehdotukset valitsemalla **Lisää ehdotuksia**.
  - Voit näyttää harjoituksen asetukset, kuten **Tavoitetyyppi**, valitsemalla **Asetukset**.

Harjoitusehdotus päivittyy automaattisesti harjoittelutapojen, palautumisajan ja maksimaalisen hapenottokyvyn muutosten mukaan.

## Intervalliharjoituksen aloittaminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
  - 2 Valitse suoritus.
  - 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
  - 4 Valitse **Harjoitus > Nopea harjoitus > Intervallit**.
  - 5 Valitse vaihtoehto:
    - Valitsemalla **Avoimet toistot** voit merkitä intervallit ja lepoajat manuaalisesti painamalla **LAP**-painiketta.
    - Valitsemalla **Jäsenellyt toistot > Tee harjoitus** voit käyttää matkaan tai aikaan perustuvaa intervalliharjoitusta.
  - 6 Tarvittaessa voit lisätä ennen harjoitusta lämmittelyn valitsemalla **Kyllä**.
  - 7 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.
  - 8 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli painamalla **LAP**-painiketta.
  - 9 Seuraa näytön ohjeita.
  - 10 Voit lopettaa nykyisen intervalli- tai lepoaiheen milloin tahansa ja siirtyä seuraavaan intervalli- tai lepoaiheeseen painamalla **LAP**-painiketta (valinnainen).
- Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

## Intervalliharjoituksen mukauttaminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Nopea harjoitus > Intervallit > Jäsennellyt toistot > Muokkaa**.
- 5 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:
  - Määritä intervallin kesto ja tyyppi valitsemalla **Intervalli**.
  - Määritä levon kesto ja tyyppi valitsemalla **Lepo**.
  - Määritä toistojen määrä valitsemalla **Toisto**.
  - Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely > Käytössä**.
  - Lisää avoin jäähdyttely harjoitukseen valitsemalla **Jäähdyttely > Käytössä**.
- 6 Paina **BACK**-painiketta.

Kello tallentaa mukautetun intervalliharjoituksen siihen asti, kun taas muokkaat harjoitusta.

## Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen

Kriittisen uintinopeuden arvo on Time trial -pohjaisen testin tulos (tahti 100 metrillä). Kriittinen uintinopeus on teoreettinen nopeus, jonka voit säilyttää väsymättä. Voit käyttää kriittistä uintinopeutta harjoitustahdin ohjeena ja kehityksen seurannassa.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Allasuinti**.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Harjoituskirjasto > Kriittinen uintinopeus > Testaa kriittinen uintinopeus**.
- 5 Voit tarkistaa harjoituksen vaiheet (valinnainen) valitsemalla **DOWN**.
- 6 Paina **START**-painiketta.
- 7 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.
- 8 Seuraa näytön ohjeita.

## Käyttäminen:Virtual Partner

Virtual Partner on työkalu, jonka avulla saavutat harjoitustavoitteesi. Voit määrittää Virtual Partner tahdin ja kilpailla sitä vastaan.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Virtual Partner**.
- 6 Anna tahti- tai nopeusarvo.
- 7 Muuta Virtual Partner näytön sijaintia painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta (valinnainen).
- 8 Aloita suoritus (*Suorituksen aloittaminen*, sivu 5).
- 9 Näet, kuka johtaa, kun painat **UP**- tai **DOWN**-painiketta ja vierität Virtual Partner näyttöön.

## Harjoitustavoitteen asettaminen

Harjoitustavoitetoiminto toimii Virtual Partner toiminnon kanssa, jotta voit pyrkiä tiettyyn matka-, matka- ja aika-, matka- ja tahti- tai matka- ja nopeustavoitteeseen. Kello näyttää harjoituksen aikana reaaliaikaisesti, miten lähellä harjoitustavoitetta olet.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Aseta tavoite**.
  - Valitse **Nopea harjoitus**.

**HUOMAUTUS:** kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa suoritusyypeissä.

- 6 Valitse vaihtoehto:
    - Valitse **Vain matka** ja valitse esimääritetty matka tai määritä mukautettu matka.
    - Valitse **Matka ja aika** ja valitse matka- ja aikataivoite.
    - Valitse **Matka ja tahti** tai **Matka ja nopeus** ja valitse matka- ja tahti- tai nopeustavoite.
- Harjoitustavoitteenäyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi.

- 7 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.

**VIHJE:** voit peruuttaa harjoitustavoitteen painamalla **MENU**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Peruuta tavoite**.

## Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

Voit kilpailla aiemmin tallennettua tai ladattua suoritusta vastaan. Tämä toiminto toimii Virtual Partner toiminnon kanssa, jotta näet sijoituksesi suorituksen aikana.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Kilp. itseäsi vast..**
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Historiasta** voit valita aiemmin tallennetun suorituksen laitteesta.
  - Valitsemalla **Ladattut** voit valita suorituksen, jonka olet ladannut Garmin Connect tililtäsi.
- 6 Valitse suoritus.



Virtual Partner näyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi.
- 7 Käynnistä ajanotto painamalla **START**-painiketta.
- 8 Paina suorituksen jälkeen **STOP**-painiketta ja valitse **Tallenna**.

## Tietoja harjoituskalenterista

Kellon harjoituskalenteri täydentää Garmin Connect tililläsi määrittämäsi harjoituskalenteria tai -aikataulua. Kun olet lisännyt muutaman harjoituksen Garmin Connect kalenteriin, voit lähettää ne laitteeseen. Kaikki kelloon lähetetyt ajoitetut harjoitukset näkyvät kalenteriviikaisussa. Kun valitset päivän kalenterista, voit näyttää tai tehdä harjoituksen. Ajoitettu harjoitus säilyy kellossa riippumatta siitä, teetkö sen vai ohitatko sen. Kun lähetät ajoitetuja harjoituksia Garmin Connect sivustosta, ne korvaavat aiemman harjoituskalenterin.

## Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Jotta voit ladata harjoitusohjelman, tarvitset Garmin Connect tilin ([Garmin Connect, sivu 101](#)) ja sinun on pariliitettävä epix kello yhteensopivaan puhelimeen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > 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 kuntotasoon, valmennukseesi ja aikatauluihisi sekä kilpailupäivääsi. Kun aloitat ohjelman, Garmin valmentajavilkaisu lisätään epix kellon vilkaisuilmukkaan.

## PacePro harjoittelu

Monet juoksijat käyttävät kilpailuissa tahtiranneketta, joka helpottaa tahtitavoitteen saavuttamista. PacePro ominaisuuden avulla voit luoda mukautetun tahtirannekkeen matkan ja tahdin tai matkan ja ajan perusteella. Luomalla lisäksi tahtirannekkeen tunnetusta reitistä voit optimoida tahtisi korkeusmuutosten perusteella. Voit luoda PacePro suunnitelman Garmin Connect sovelluksella. Voit esikatsella osia ja korkeuskäyrää, ennen kuin juokset reitin.

## PacePro suunnitelman lataaminen Garmin Connect palvelusta

PacePro suunnitelman lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect, sivu 101](#)).

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse  tai .
  - Siirry osoitteeseen [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > PacePro-tahtistrategiat**.
- 3 Luo ja tallenna PacePro suunnitelma näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.

## PacePro suunnitelman luominen kellossa

Ennen kuin voit luoda PacePro suunnitelman kellossa, luo reitti (*Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 114*).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi > Reitit**.
- 5 Valitse reitti.
- 6 Valitse **PacePro > Luo uusi**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Tavoitetahti** ja määritä tavoitetahti.
  - Valitse **Tavoiteaika** ja määritä tavoiteaika.Kello näyttää mukautetun tahtikaistasi.
- 8 Paina **START**-painiketta.
- 9 Valitse vaihtoehto:
  - Aloita suunnitelma valitsemalla **Hyväksy suunn..**
  - Voit esikatsella osia valitsemalla **Näytä osat**.
  - Jos haluat näyttää reitin korkeuskäyrän, valitse **Korkeuskäyrä**.
  - Valitsemalla **Kartta** voit näyttää reitin kartassa.
  - Voit poistaa suunnitelman valitsemalla **Poista**.

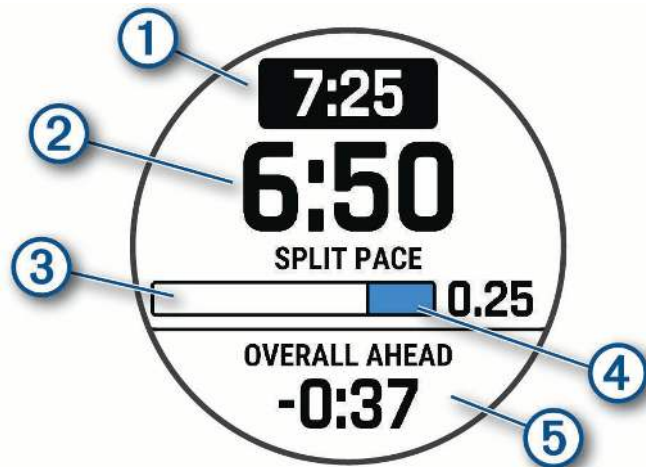
## PacePro suunnitelman aloittaminen

Ennen kuin voit aloittaa PacePro suunnitelman, sinun on ladattava suunnitelma Garmin Connect tililtäsi.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > PacePro-suunnit..**
- 5 Valitse suunnitelma.
- 6 Paina **START**-painiketta.

**VIHJE:** voit esikatsella osia, korkeuskäyrää ja karttaa, ennen kuin hyväksyt PacePro suunnitelman.

- 7 Aloita suunnitelma valitsemalla **Hyväksy suunn..**
- 8 Tarvittaessa voit ottaa reitinnavigoinnin käyttöön valitsemalla **Kyllä**.
- 9 Käynnistä ajanotto valitsemalla **START**.



①	Osan tavoitetahti
②	Osan nykyinen tahti
③	Osan edistyminen
④	Osan jäljellä oleva matka
⑤	Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoiteajasta

**VIHJE:** voit lopettaa PacePro suunnitelman painamalla MENU-painiketta pitkään ja valitsemalla **Lopeta PacePro > Kyllä**. Suorituksen ajanotto jatkuu.

## Power Guide

Luomalla tehostrategian ja käyttämällä sitä voit suunnitella ponnisteluasi reitillä. epix laite luo mukautetun Power Guiden käyttäen FTP-arvoasi, reitin korkeutta ja arvioitua aikaasi reitillä.

Yksi tärkeimmistä vaiheista Power Guide -strategian suunnittelussa on ponnistelutason valinta. Mitä enemmän ponnistelet reitillä, sitä suurempia tehosuosituksia saat, ja päinvastoin (*Power Guiden luominen ja käyttäminen, sivu 48*). Power Guiden ensisijainen tavoite on auttaa sinua selviämään reitistä kykyjesi eikä tietyn tavoiteajan perusteella. Voit muuttaa ponnistelutasoa ajon aikana.

Power Guide liittyy aina reittiin, sitä ei voi käyttää harjoituksissa eikä osuuksilla. Strategiaa voi tarkastella ja muokata Garmin Connect sovelluksessa, ja sen voi synkronoida yhteensopivien Garmin laitteiden kanssa. Ominaisuus edellyttää tehomittaria, joka on pariliitettävä laitteeseesi (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 86*).

## Power Guiden luominen ja käyttäminen

Ennen kuin voit luoda Power Guiden, sinun täytyy pariliittää tehomittari kellosi kanssa (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 86*). Lisäksi kelloon on ladattava reitti (*Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 114*).

Power Guiden voi luoda myös Garmin Connect sovelluksessa.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse ulkopyöräilysuoritus.
- 3 Paina **MENU** pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Power Guide > Luo uusi**.
- 5 Valitse reitti (*Reitit, sivu 113*).
- 6 Valitse ajoasento.
- 7 Valitse varusteiden paino.
- 8 Paina **START**-painiketta ja valitse sitten **Käytä suunnit.**

**VIHJE:** voit esikatsella karttaa, korkeuskäyrää, tehoa, asetuksia ja osia. Voit myös säätää tehoa, maastoa, ajoasentoa ja varusteiden painoa ennen ajamista.

## Osuudet

Voit lähettää juoksu- tai pyöräilyosuuksia Garmin Connect tililtäsi laitteeseesi. Kun osuus on tallennettu laitteeseen, voit kilpaila osuudella ja yrittää päihittää oman ennätöksesi tai aiemmin samalla osuudella kilpailleiden ennätystä.

**HUOMAUTUS:** kun lataat reitin Garmin Connect tililtäsi, voit ladata kaikki reitin käytettävissä olevat osuudet.

## Strava™ osuudet

Voit ladata Strava osuuksia epix laitteeseesi. Kun seuraat Strava osuuksia, voit verrata suoritustasi aiempiin suorituksiisi sekä saman osuuden ajaneiden ystävien ja ammattilaisten suorituksiin.

Jos haluat rekisteröityä Strava jäseneksi, siirry Garmin Connect tilisi Osuudet-valikkoon. Lisätietoja on osoitteessa [www.strava.com](http://www.strava.com).

Tämän oppaan tiedot koskevat sekä Garmin Connect että Strava osuuksia.

## Osuuksien tietojen tarkasteleminen

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Osuudet**.
- 5 Valitse osuus.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Kilpailuajat** voit näyttää osuuden johtajan ajan ja keskinopeuden tai -tahdin.
  - Jos haluat tarkastella osuutta kartalla, valitse **Kartta**.
  - Jos haluat näyttää osuuden korkeuskäyrän, valitse **Korkeuskäyrä**.

## Osuuden ajaminen kilpaa

Osuudet ovat virtuaalisia kilpailureittejä. Voit ajaa osuuksia kilpaa ja verrata suoritustasi omiin aiempiin suorituksiisi tai muiden, Garmin Connect tilisi yhteyshenkilöiden tai muiden juoksu- tai pyöräily-yhteisön jäsenten suorituksiin. Kun lataat suoritustietosi Garmin Connect tilillesi, näet sijaintisi osuudella.

**HUOMAUTUS:** jos Garmin Connect tilisi ja Strava tilisi on yhdistetty, suoritukseksi lähetetään automaattisesti Strava tilillesi, joten voit tarkistaa sijoituksesi osuudella.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Lähde juoksemaan tai ajamaan.  
Kun lähestyt osuutta, näyttöön tulee ilmoitus ja voit ajaa osuuden kilpaa.
- 4 Aloita osuuden ajaminen kilpaa.  
Näyttöön tulee ilmoitus, kun osuus on valmis.

## Osuuden määrittäminen säätymään automaattisesti

Voit määrittää laitteen säätämään osuuden tavoitekilpailuajan automaattisesti sen mukaan, miten suoriudut kyseisellä osuudella.

**HUOMAUTUS:** tämä asetus on oletusarvoisesti käytössä kaikilla osuuksilla.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Osuudet > Automaattinen teho**.

## Historia

Historia sisältää tiedot ajasta, matkasta, kaloreista, keskitahdistista tai -nopeudesta ja kierroksista sekä valinnaisen anturin tiedot.

**HUOMAUTUS:** kun laitteen muisti on täynnä, laite alkaa korvata vanhimpia tietoja.

## Historian käyttäminen

Historia sisältää kelloon tallentamasi aiemmat suoritukset.

Kellon historiavilkaisussa voit tarkastella suoritustietoja nopeasti (*Vilkaisut, sivu 52*).

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Suoritukset**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Paina **START**-painiketta.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Voit näyttää lisätietoja suorituksesta valitsemalla **Kaikki tilastot**.
  - Voit tarkastella suorituksen vaikutusta aerobiseen ja anaerobiseen kuntoosi valitsemalla **Harjoitusvaikutus** (*Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta, sivu 68*).
  - Voit näyttää ajan kullakin sykealueella valitsemalla **Syke**.
  - Voit valita kierroksen ja näyttää lisätietoja kierroksista valitsemalla **Kierrokset**.
  - Voit valita laskettelu- tai lumilautalaskun ja näyttää lisätietoja kustakin laskukerrasta valitsemalla **Kerrat**.
  - Valitse harjoitussarja ja näytä kunkin sarjan lisätiedot valitsemalla **Sarjat**.
  - Voit näyttää suorituksen kartassa valitsemalla **Kartta**.
  - Voit näyttää suorituksen korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
  - Voit poistaa valitun suorituksen valitsemalla **Poista**.

## Monilajihistoria

Laite tallentaa suorituksen monilajiyhteenvedon, mukaan lukien kokonaismatkan ja -ajan, kalorit ja valinnaisten lisävarusteiden tiedot. Lisäksi laite näyttää jokaisen lajiosuuden ja siirtymän suoritustiedot erikseen, jotta voit vertailla samankaltaisia harjoitussuorituksia ja seurata, miten nopeasti siirryt siirtymästä eteenpäin. Siirtymähistoria sisältää matkan, ajan, keskinopeuden ja kalorit.

## Omat ennätykset

Kun saat suorituksen päätökseen, kello näyttää mahdolliset uudet omat ennätykset, joita teit suorituksen aikana. Omat ennätykset sisältävät useiden tavallisimpien harjoitusmatkojen nopeimmat ajat, keskeisten liikkeiden voimasuorituksen suurimman painon sekä pisimmän juoksun, pyöräilyn tai uinnin.

**HUOMAUTUS:** pyöräilyn omat ennätykset sisältävät myös suurimman nousun ja parhaan tehon (edellyttää tehomittaria).

## Omien ennätysten tarkasteleminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-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 **MENU**-painiketta pitkään.
  - 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
  - 3 Valitse laji.
  - 4 Valitse palautettava ennätys.
  - 5 Valitse **Edellinen > Kyllä**.
- HUOMAUTUS:** tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

## Omien ennätysten tyhjentäminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
  - 2 Valitse **Historia > Ennätykset**.
  - 3 Valitse laji.
  - 4 Valitse vaihtoehto:
    - Voit poistaa yhden ennätyksen valitsemalla sen ja valitsemalla **Tyhjennä ennätys > Kyllä**.
    - Voit poistaa kaikki lajin ennätykset valitsemalla **Tyhjennä kaikki ennätykset > Kyllä**.
- HUOMAUTUS:** tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

## Kaikkien yhteismäärien näyttäminen

Voit tarkastella kelloon ajan myötä tallennettuja matka- ja aikatietoja.

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Yhteensä**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Voit tarkastella viikoittaisia tai kuukausittaisia kokonaismääriä valitsemalla vaihtoehdon.

## Matkamittarin käyttäminen

Matkamittari tallentaa automaattisesti kokonaismatkan ja -nousun sekä suorituksiin käytetyn ajan.

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Yhteensä > Matkamittari**.
- 3 Voit näyttää matkamittarin kokonaistiedot valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

## Historiatietojen poistaminen

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Historia > Asetukset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Poista kaikki suoritukset** voit poistaa kaikki suoritukset historiasta.
  - Valitsemalla **Nollaa yhteismäärät** voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät.**HUOMAUTUS:** tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

## Ulkoasu

Voit mukauttaa kellotaulun ulkoasua ja vilkaisusilmukan ja säädinvalikon pikakäyttöominaisuuksia.

## Kellotauluasetukset

Voit mukauttaa kellotaulun ulkoasua valitsemalla asettelun, värit ja lisätiedot. Voit myös ladata mukautettuja kellotauluja Connect IQ kaupasta.

## Kellotaulun mukauttaminen

Ennen kuin voit aktivoida Connect IQ kellotaulun, sinun on asennettava kellotaulu Connect IQ kaupasta ([Connect IQ ominaisuudet, sivu 102](#)).

Voit mukauttaa kellotaulun tietoja ja ulkoasua tai aktivoida asennetun Connect IQ kellotaulun.

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit esikatsella kellotaulun vaihtoehtoja painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Voit luoda mukautetun digitaalisen tai analogisen kellotaulun valitsemalla **Lisää uusi**.
- 5 Paina **START**-painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Voit aktivoida kellotaulun valitsemalla **Käytä**.
  - Voit muuttaa analogisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Kellotaulu**.
  - Voit muuttaa analogisen kellotaulun osoittimien tyyliä valitsemalla **Osoittimet**.
  - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun numeroiden tyyliä valitsemalla **Asettelu**.
  - Voit muuttaa digitaalisen kellotaulun sekuntien tyyliä valitsemalla **Sekuntia**.
  - Voit muuttaa kellotaulussa näkyviä tietoja valitsemalla **Tiedot**.
  - Voit lisätä kellotauluun korostusvärin tai vaihtaa sitä valitsemalla **Korostusväri**.
  - Voit muuttaa kellotaulussa näkyvien tietojen värin valitsemalla **Tietojen väri**.
  - Voit poistaa kellotaulun valitsemalla **Poista**.

## Vilkaisut

Kellossa on esiladattuna vilkaisuja, joista näet tietoja nopeasti (*Vilkaisusilmukan tarkasteleminen, sivu 55*).  
Jotkin vilkaisut tarvitsevat Bluetooth® yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

Jotkin vilkaisut ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne vilkaisusilmukkaan manuaalisesti (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 55*).

Nimi	Kuvaus
ABC	Näyttää korkeus- ja ilmanpainemittarin sekä kompassin tiedot yhdessä.
Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet	Näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä ( <i>Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 4</i> ).
Sopeutuminen korkeuteen	Kun korkeus on yli 800 m (2625 jalkaa), tämä näyttää kaavioissa korkeuden mukaan korjatut arvot keskiarvoisesta pulssioksimetрилukemastasi, hengitystahdistasi ja leposykeestäsi viimeisten seitsemän päivän ajalta.
Korkeusmittari	Näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella.
Ilmanpaine	Näyttää ympäristön painetiedot korkeuden perusteella.
Body Battery™	Kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta ( <i>Body Battery, sivu 56</i> ).
Kalenteri	Näyttää tulevat tapaamiset puhelimen kalenterista.
Kalorit	Näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.
Kompassi	Näyttää sähköisen kompassin.
Pyöräilytaito	Näyttää ajotyypiksi, aerobisen kestävyytesi, aerobisen kapasiteettisi ja anaerobisen kapasiteettisi ( <i>Pyöräilytaidon tarkasteleminen, sivu 71</i> ).
Koiran seuranta	Näyttää koiran sijaintitiedot, kun olet pariliittänyt yhteensopivan koiranseurantalaitteen epix kelloon.
Kestävyyspisteet	Näyttää pisteet, kaavion ja lyhyen ilmoituksen, jotka kuvaavat kokonaiskestävyyttäsi kaikkien tallennettujen suoritusten perusteella ( <i>Kestävyyspisteet, sivu 70</i> ).
Kiivetyt kerrokset	Seuraa kiivettyjä kerroksia ja edistymistä tavoitetta kohti.
Garmin valmentaja	Näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan mukautettavan harjoitusohjelman Garmin Connect tililläsi. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmennukseesi ja aikatauluihisi sekä kilpailupäivääsi.
Golf	Näyttää viime kierroksen golfpisteet ja -tilastot.
Health Snapshot	Aloittaa kellossa Health Snapshot istunnon, joka tallentaa useita keskeisiä tietoja terveydentilastasi, kun pysyt paikallasi kaksi minuuttia. Se ilmaisee sydämesi ja verisuonistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahtisi. Näyttää tallennettujen Health Snapshot istuntojen yhteenvedot ( <i>Health Snapshot™, sivu 11</i> ).
Syke	Näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).
Mäkipisteet	Näyttää pisteet, kaavion, käytetyt mittaukset ja lyhyen ilmoituksen, jotka kuvaavat mäkien nousutehoasi tallennettujen juoksusuoritusten perusteella ( <i>Mäkipisteet, sivu 70</i> ).
Historia	Näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi.
Sykevaihdelun tila	Näyttää seitsemän päivän keskiarvon sykevaihdelustasi yön aikana ( <i>Sykevaihdelun tila, sivu 60</i> ).
Tehominuutit	Seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuuttitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.

Nimi	Kuvaus
inReach® säätimet	Voit lähettää viestejä pariliitetyllä inReach laitteella ( <i>inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen, sivu 89</i> ).
Jetlag-opastus	Näyttää sisäisen kellosi matkustaessasi ja antaa ohjeita, joiden avulla voit mukautua määränpään aikavyöhykkeen aikaan ( <i>Jetlag-opastuksen käyttäminen, sivu 71</i> ).
Viimeisin suoritus	Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta.
Viimeisin matka Viime juoksu Viime uinti	Näyttää lyhyen yhteenvedon määritetyn lajin viimeksi tallennetusta suorituksesta ja historiatiedot.
Musiikin hallinta	Puhelimen tai kellon musiikkisoittimen hallinta.
Ilmoitukset	Hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä ( <i>Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 98</i> ).
Suorituskyky	Näyttää suorituskykymittaukset, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi ( <i>Suorituskykymittaukset, sivu 57</i> ).
Ensisijainen kisa	Näyttää kisatapahtuman, jonka olet määrittänyt ensisijaiseksi kisaksi Garmin Connect kalenterissasi ( <i>Kisakalenteri ja ensisijainen kisa, sivu 40</i> ).
Pulssioksimetri	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen ( <i>Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 81</i> ). Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, mittauksia ei tallenneta.
Kisakalenteri	Näyttää Garmin Connect kalenteriisi lisätyt tulevat kisatapahtumat ( <i>Kisakalenteri ja ensisijainen kisa, sivu 40</i> ).
RCT-kameran säätimet	Voit ottaa valokuvan ja tallentaa videoleikkeen manuaalisesti ( <i>Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 89</i> ).
Hengitys	Nykyinen hengitystahti hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit yrittää rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.
Unitila	Näyttää edellisen yön uniajan yhteensä, unipisteet ja univaihetiedot.
Askeleet	Seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.
Osakkeet	Näyttää mukautettavan osakeluettelon ( <i>Osakkeen lisääminen, sivu 71</i> ).
Stressi	Näyttää stressitasosi ja stressitasokäyräsi. Voit yrittää rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen. Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, stressimittauksia ei tallenneta.
Auringonnousu ja auringonlasku	Näyttää auringonnousu- ja -laskuajan, aamunkoiton ja iltahämärän ajan sekä kartan auringon nykyisestä sijainnista ja kaavion päivän auringonvalosta.
Lämpötila	Näyttää lämpötilatiedot sisäisestä lämpöanturista.
Vuorovedet	Näyttää vuorovesiaseman tietoja, kuten vuoroveden korkeuden sekä seuraavan nousu- ja laskuveden ajan ( <i>Vuorovesitietojen tarkasteleminen, sivu 19</i> ).
Harjoitteluvalmius	Näyttää pisteet ja lyhyen viestin, joista näet, miten valmis olet harjoitteluun kunakin päivänä ( <i>Harjoitteluvalmius, sivu 69</i> ).

Nimi	Kuvaus
Harjoittelun tila	Näyttää nykyisen harjoittelun tilan ja harjoittelun kuormittavuuden, joka ilmaisee, miten harjoittelu vaikuttaa kuntotasoosi ja suorituskykyysi ( <i>Harjoittelun tila, sivu 65</i> ).
VIRB® säätimet	Näyttää kameran säätimet, kun VIRB laite on pariliitetty epix kelloosi ( <i>VIRB etäkäyttö, sivu 89</i> ).
Sää	Näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen. Nykyiset sääolosuhteet voi myös näyttää kartassa monenlaisissa kartan päällekkäiskuvissa.
Xero® laite	Näyttää lasersijaintitietoja, kun yhteensopiva Xero laite on pariliitetty epix kelloosi ( <i>Xero lasersijaintiasetukset, sivu 91</i> ).

## Vilkaisusilmukan tarkasteleminen

Vilkaisujen avulla voit käyttää nopeasti esimerkiksi terveystietoja, suoritustietoja ja sisäisten anturien tietoja. Kun pariliität kellon, voit tarkastella puhelimen tietoja esimerkiksi ilmoituksista, säästä ja kalenteritapahtumista.

### 1 Paina **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

Laite selaa vilkaisusilmukkaa ja näyttää kunkin vilkaisun yhteenvetotiedot.



**VIHJE:** voit myös vierittää pyyhkäisemällä tai valita asetuksia napauttamalla.

### 2 Voit näyttää lisää tietoja painamalla **START**-painiketta.

### 3 Valitse vaihtoehto:


- Katso vilkaisun tiedot painamalla **DOWN**-painiketta.
- Katso vilkaisun lisäasetukset ja -toiminnot painamalla **START**-painiketta.

## Vilkaisusilmukan mukauttaminen

### 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

### 2 Valitse **Ulkoasu > Vilkaisut**.

### 3 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat vaihtaa vilkaisun paikkaa silmukassa, valitse vilkaisu ja paina **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- Voit poistaa vilkaisun silmukasta valitsemalla sen ja valitsemalla sitten .
- Voit lisätä vilkaisun silmukkaan valitsemalla **Lisää** ja valitsemalla sitten vilkaisun.

**VIHJE:** valitse **LUO KANSIO**, jos haluat luoda kansioita, jotka sisältävät useita vilkaisuja (*Vilkaisukansioiden luominen, sivu 56*).

## Vilkaisukansioiden luominen

Voit mukauttaa vilkaisusilmukkaa luomalla silmukkakansioita.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ulkoasu > Vilkaisut > Lisää > LUO KANSIO**.
- 3 Valitse kansioon sisällytettävät vilkaisut ja valitse **Valmis**.  
**HUOMAUTUS:** jos vilkaisut ovat jo vilkaisusilmukassa, voit siirtää tai kopioida ne kansioon.
- 4 Valitse kansion nimi tai nimeä se.
- 5 Valitse kansio kuvake.
- 6 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
  - Voit muokata kansiota selaamalla kansioon vilkaisusilmukassa ja painamalla pitkään **MENU**-painiketta.
  - Muokkaa kansiossa olevia vilkaisuja avaamalla kansio ja valitsemalla **Muokkaa** (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 55*).

## Body Battery

Kello 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 kellon Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja (*Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen, sivu 56*).

### Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä kelloa nukkuessasi.
- Hyvä uni parantaa Body Battery tasoasi.
- Kovat suoritukset ja stressi voivat heikentää Body Battery tasoasi nopeasti.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Battery lukemiin.

## Suorituskykymittaukset

Suorituskykymittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi. Mittauksiin tarvitaan muutama suoritus, joissa on käytetty rannesykemittaria tai yhteensopivaa sykevyötä. Pyöräily-suorituskyvyn mittaamiseen tarvitaan yhteensopiva sykemittari ja tehomittari. Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics™. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**HUOMAUTUS:** ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii tehosi vähitellen muutaman suorituksen kuluessa.

**Maksimaalinen hapenottokyky:** maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 58*).

**Kilpailuajan ennusteet:** kello näyttää kilpailun tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja harjoitushistoriaasi (*Kilpailuajan ennusteen näyttäminen, sivu 59*).

**SV:n tila:** kello määrittää sykevaihtelun tilan henkilökohtaisten, pitkän aikavälin sykevaihtelukeskiarvojesi avulla analysoimalla rannesykelukemiasi nukkuessasi (*Sykevaihtelun tila, sivu 60*).

**Suoritustaso:** suoritustaso on reaaliaikainen arvio 6–20 minuutin suorituksen jälkeen. Sen voi lisätä tietokentäksi, jotta voit tarkastella suoritustasoasi loppusuorituksen ajan. Se vertaa reaaliaikaista kuntoasi keskikuntotasoosi (*Suoritustaso, sivu 61*).

**FTP (functional threshold power) -arvo:** kello arvioi kynnystehon (FTP) alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Jos haluat tarkemman tuloksen, voit tehdä ohjatun testin (*Kynnystehon (FTP) arvioiminen, sivu 62*).

**Anaerobinen kynnys:** anaerobisen kynnyksen mittaamiseen tarvitaan sykevyö. Anaerobinen kynnys on piste, jossa lihakset alkavat väsyä nopeasti. Kello mittaa anaerobisen kynnyksen sykkeen ja tahdin perusteella (*Anaerobinen kynnys, sivu 63*).

**Kestävyys:** kello arvioi reaaliaikaisen kestävyuden arvioidun maksimaalisen hapenottokykyysi ja syketietojesi perusteella. Voit lisätä sen tietonäytöksi, jotta voit tarkastella mahdollista ja nykyistä kestävyyyttäsi suorituksen aikana (*Reaaliaikaisen kestävyuden tarkasteleminen, sivu 64*).

**Tehokkuuskäyrä (pyöräily):** tehokkuuskäyrä näyttää jatkuvan tehontuottosi ajan kuluessa. Voit tarkastella tehokkuuskäyrääsi edellisen kuukauden, kolmen kuukauden tai 12 kuukauden ajalta (*Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen, sivu 64*).

## 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 kunnon kasvaessa. epix laite edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä. Laitteessa on erilliset maksimaalisen hapenottokyvyn arviot juoksua ja pyöräilyä varten. Juokse ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta tai aja usean minuutin ajan kohtuullisella teholla käyttäen yhteensopivaa tehomittaria, jotta saat tarkan arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä.

Laitteessa maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy numerona, kuvauksena ja tasona värillisessä mittarissa. Garmin Connect tilillä voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arvion lisätietoja, esimerkiksi sitä, miten se on suhteessa ikääsi ja sukupuoleesi.



 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 143](#)) ja osoitteessa [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 86](#)).

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjä profiilin määrittäminen, sivu 103](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 104](#)). Ennuste saattaa näyttää ensin vääraltä. Kello oppii juoksutehosi vähitellen. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksu suorituksissa, jos et halua kyseisten juokсутyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 34](#)).

- 1 Aloita juoksusuoritus.
- 2 Juokse vähintään kymmenen minuuttia ulkona.
- 3 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.
- 4 Selaa suorituskykymittauksia valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

## Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten

Tämän toimintoon tarvitaan voimamittari ja rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Tehomittari on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 86*). Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjä profiilin määrittäminen, sivu 103*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 104*). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii ajotehosi vähitellen.

- 1 Aloita pyöräilyosuus.
- 2 Aja tasaisesti ja tehokkaasti vähintään 20 minuutin ajan.
- 3 Valitse ajon jälkeen **Tallenna**.
- 4 Selaa suorituskykymittauksia valitsemalla **UP** tai **DOWN**.

## Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjä profiilin määrittäminen, sivu 103*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 104*).

Kello laskee kilpailun tavoiteajan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja harjoitushistoriasi perusteella (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 58*). Kello hienosäätää kilpailuajan arviotaan analysoimalla harjoitustietojasi usean viikon ajalta.

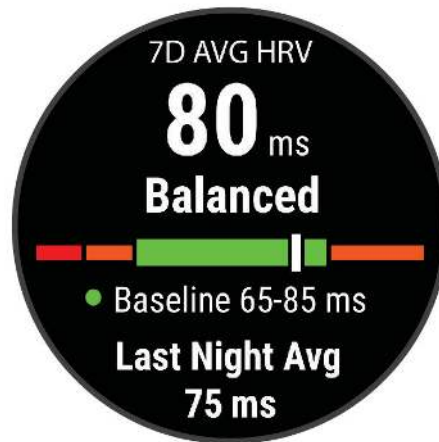
- 1 Näytä suorituskykyvilkausu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Voit näyttää vilkaisun tiedot painamalla **START**-painiketta.
- 3 Voit näyttää kilpailuajan ennusteen painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.






- 4 Näytä muiden matkojen ennusteet painamalla **START**-painiketta.  
**HUOMAUTUS:** ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii juoksutehosi vähitellen.

## Sykevaihtelun tila

Kello analysoi rannesykemittauksen lukemia nukkuessasi ja määrittää sykevaihtelusi. Harjoittelu, liikunta, uni, ravinto ja terveelliset elämäntavat vaikuttavat sykevaihteluun. Sykevaihtelun arvot voivat vaihdella paljonkin sukupuolen, iän ja kuntotason mukaan. Tasapainoinen sykevaihtelun tila voi ilmaista hyvää terveydentilaa, kuten hyvää harjoittelun ja palautumisen tasapainoa, sydämen ja verisuoniston kuntoa ja stressinkestävyyttä. Epätasapainoinen tai heikko tila saattaa ilmaista esimerkiksi väsymystä, tavallista suurempaa palautumisen tarvetta tai kovaa stressiä. Saat parhaat tulokset käyttämällä kelloa nukkuessasi. Sykevaihtelun tilan näyttämiseen tarvitaan kolmen viikon unitiedot.



Värialue	Tila	Kuvaus
 Vihreä	Tasapainoinen	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi on perusalueellasi.
 Oranssi	Epätasapainoinen	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi ylittää tai alittaa perusalueesi.
 Punainen	Pieni	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi alittaa perusalueesi selvästi.
Ei väriä	Heikko Ei tilaa	Sykevaihteluarvojesi keskiarvo alittaa normaalialueen selvästi suhteessa ikääsi. Ei tilaa tarkoittaa, että tiedot eivät riitä seitsemän päivän keskiarvon laskeamiseen.

Synkronoimalla kellon Garmin Connect tilin kanssa voit tarkastella nykyistä sykevaihtelun tilaa ja trendejä ja saada hyödyllistä palautetta.

## Sykevaihtelu ja stressitaso

Stressitaso perustuu kolmen minuutin testiin, joka tehdään seisoen paikallaan. epix laite analysoi sykevaihtelua ja määrittää yleisen stressitason sen perusteella. Harjoittelu, uni, ravinto ja elämän stressaavuus vaikuttavat juoksijan suorituskykyyn. Stressitason asteikko on 1–100, missä 1 tarkoittaa erittäin vähäistä stressiä ja 100 erittäin kovaa stressiä. Tietoisuus omasta stressitasosta helpottaa arvioitaessa, onko keho valmis kovaan harjoitteluun vai joogaan.

### *Sykevaihdelun ja stressitason tarkasteleminen*

Tähän toimintoon tarvitaan Garmin sykevyö. Ennen kuin voit tarkastella stressitason perusteella arvioitua sykevaihteluasi, sinun on asetettava sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 86](#)).

**VIHJE:** Garmin suosittelee, että mittaat stressitason päivittäin suunnilleen samaan aikaan ja samoissa olosuhteissa.

- 1 Tarvittaessa voit lisätä stressisovelluksen sovellusluetteloon valitsemalla **START**, and select **Lisää > HRV-stressi**.
- 2 Voit lisätä sovelluksen suosikkiluetteloosi valitsemalla **Kyllä**.
- 3 Paina kellotaulussa **START**, valitse **HRV-stressi** ja paina **START**-painiketta.
- 4 Seiso paikallasi ja lepää 3 minuutin ajan.

### **Suoritustaso**

Suorituksen aikana eli esimerkiksi juoksun tai pyöräilyn aikana suoritustasotoiminto analysoi tahtiasi, sykettäsi ja sykevaihtelua ja arvioi niiden perusteella reaaliaikaisesti, miten suoriudut keskimääräiseen kuntotasoosi nähden. Se on suunnilleen reaaliaikaisen prosenttilukusi poikkeama perustason maksimaalisen hapenottokyvyn arviostasi.

Suoritustason arvo on -20–+20. Suorituksen ensimmäisten 6–20 minuutin aikana laite näyttää suoritustasosi. Jos arvo on esimerkiksi +5, olet levännyt ja virkeä ja pystyt hyvään juoksuun tai ajoon. Voit lisätä suoritustason tietokentäksi harjoitusnäyttöön, jotta voit seurata tasoasi suorituksen aikana. Suoritustaso voi osoittaa myös väsymyksen tasoa erityisesti pitkän juoksu- tai ajokerran lopussa.

**HUOMAUTUS:** laite tarvitsee muutaman juoksu- tai ajokerran sykemittarin kanssa, jotta se saa tarkan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja oppii juoksu- tai ajokykyysi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 58](#)).

### **Suoritustason tarkasteleminen**

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö.

- 1 Lisää **Suoritustaso** datanäyttöön ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 33](#)).
- 2 Lähde juoksemaan tai ajamaan.  
Näet suoritustasosi 6–20 minuutin kuluessa.
- 3 Voit seurata suoritustasoasi juoksun tai ajon aikana vierittämällä näkymän tietonäyttöön.

## Kynnystehon (FTP) arvioiminen

Ennen kuin voit määrittää FTP (functional threshold power) -tasosi, sinun on pariliitettävä kelloon sykevyö ja tehomittari (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 86*) ja mitattava maksimaalinen hapenottokyky (*Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten, sivu 59*).

Kello arvioi FTP:n ja maksimaalisen hapenottokyvyn alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Kello tunnistaa FTP-arvosi automaattisesti, kun ajat tasaisesti suurella teholla mitaten sykettä ja tehoa.

- 1 Näytä suorituskykyvilkausu painamalla **UP-** tai **DOWN-**painiketta.
- 2 Voit näyttää vilkaisun tiedot painamalla **START-**painiketta.
- 3 Näytä FTP-arviosi painamalla **UP-** tai **DOWN-**painiketta.

FTP-arvio ilmaistaan watteina kilogrammaa kohden. Teho ilmaistaan watteina sekä värimittarin avulla.

 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Harjaantumaton

Lisätietoja on liitteessä (*FTP-luokitukset, sivu 144*).

**HUOMAUTUS:** kun saat suorituskykyilmoituksen uudesta FTP-arvosta, voit tallentaa uuden FTP:n valitsemalla Hyväksy tai säilyttää nykyisen valitsemalla Hylkää.

## FTP-testin suorittaminen

Ennen kuin voit määrittää FTP (functional threshold power) -tasosi, sinun on pariliitettävä laitteeseen sykevyö ja voimamittari (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 86*) ja mitattava maksimaalinen hapenottokyky (*Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten, sivu 59*).

**HUOMAUTUS:** FTP-testi on haastava harjoitus, joka kestää noin 30 minuuttia. Valitse käytännöllinen ja enimmäkseen tasainen reitti, jolla voit lisätä ajotehoa tasaisesti kuin Time trial -testissä.

- 1 Valitse kellotaulussa **START**.
- 2 Valitse pyöräilysuoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Harjoitus > Ohjattu FTP-testi**.

- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Kun aloitat ajon, laite näyttää kunkin vaiheen keston, tavoitteen ja nykyiset voimatiedot. Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.

- 6 Jäähdyttele ohjatun testin jälkeen, pysäytä ajanotto ja tallenna suoritus.

Kynnysteho (FTP) ilmaistaan watteina kilogrammaa kohden. Voima ilmaistaan watteina sekä värimittarin avulla.

- 7 Valitse vaihtoehto:

- tallenna uusi FTP valitsemalla **Hyväksy**
- säilytä nykyinen FTP valitsemalla **Hylkää**.

## Anaerobinen kynnys

Anaerobinen kynnys on harjoituksen teho, jolla maitohappoa alkaa kertyä verenkiertoon. Juoksussa tätä tehokkuustasoa mitataan tahdin, sykkeen tai tehon avulla. Kun juoksija ylittää kynnyksen, hän alkaa väsyä yhä nopeammin. Kokeneiden juoksijoiden kynnys on noin 90 % maksimisykkeestä ja 10 kilometrin tai puolimaratonin kilpailutahdin välillä. Keskitasoisten juoksijoiden anaerobinen kynnys on usein paljon alempi kuin 90 % maksimisykkeestä. Tietoisuus omasta anaerobisesta kynnyksestä helpottaa tarvittavan harjoittelutehon ja kilpailutehon arviointia.

Jos tiedät anaerobisen kynnyksen sykearvosi ennestään, voit määrittää sen käyttäjäprofiilin asetuksista (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 104*). **Automaattinen tunnistus** -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana.

## Anaerobisen kynnyksen määrittäminen ohjatulla testillä

Tähän toimintoon tarvitaan Garmin sykevyö. Ennen kuin voit tehdä ohjatun testin, sinun on asetettava sykevyö paikalleen ja pariliitettävä se laitteen kanssa (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 86*).

Laite arvioi anaerobisen kynnyksesi alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion perusteella. Laite tunnistaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti, kun juokset tasaisesti suurella teholla käyttäen sykemittausta.

**VIHJE:** laite tarvitsee muutaman juoksukerran sykevyön kanssa, jotta se saa tarkan sykearvon ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion. Jos anaerobisen kynnysarvion saaminen on hankalaa, kokeile pienentää maksimisykearvoa manuaalisesti.

1 Valitse kellotaulussa **START**.

2 Valitse ulkojuoksusuoritus.

Testiin tarvitaan GPS-toimintoa.

3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

4 Valitse **Harjoitus > Ohjattu anaer. kynnyksen testi**.

5 Käynnistä ajanotto ja seuraa näytön ohjeita.

Kun aloitat juoksun, laite näyttää kunkin vaiheen keston, tavoitteen ja nykyiset syketiedot. Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.

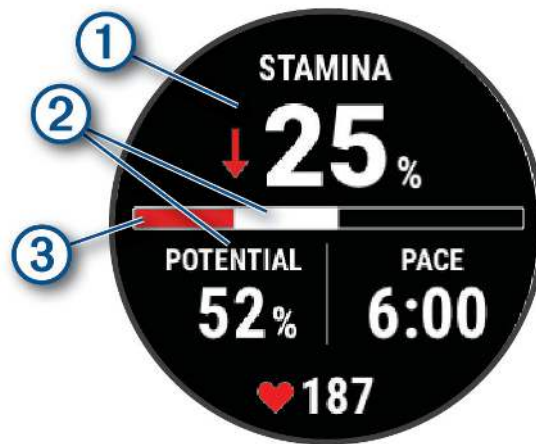
6 Pysäytä ajanotto ohjatun testin jälkeen ja tallenna suoritus.

Jos tämä on ensimmäinen anaerobisen kynnyksen arviosi, laite kehottaa päivittämään sykealueesi anaerobisen kynnyksen sykkeesi perusteella. Laite pyytää hyväksymään tai hylkäämään arvion aina laskiessaan anaerobisen kynnyksen arviota.

## Reaaliaikaisen kestävyuden tarkasteleminen

Kello voi arvioida reaaliaikaisen kestävyytesi syketietojasi ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion perusteella (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 58*).




- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Suoritukset ja sovellukset**.
- 3 Valitse juoksu- tai pyöräily-suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kestävyys**.
- 6 Muuta tietonäytön sijaintia painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta (valinnainen).
- 7 Muokkaa ensisijaista kestävyuden tietokenttää painamalla **START**-painiketta (valinnainen).
- 8 Aloita suoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 5*).
- 9 Vieritä tietonäyttöön painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.



① Ensisijainen kestävyuden tietokenttä Näyttää nykyisen kestävyuden prosenttilukuna ja jäljellä olevan matkan tai jäljellä olevan ajan.

② Mahdollinen kestävyys.

Nykyinen kestävyys.

- ③
-  Punainen: kestävyys laskee.
  -  Oranssi: kestävyys on tasainen.
  -  Vihreä: kestävyys kasvaa.

## Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkistella tehokkuuskäyrää, sinun on tallennettava vähintään yhden tunnin kestävä pyörälenkki käyttäen tehomittaria 90 päivän aikana (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 86*).

Voit luoda harjoituksia Garmin Connect tililläsi. Tehokkuuskäyrä näyttää jatkuvan tehontuottosi ajan kuluessa. Voit tarkastella tehokkuuskäyrääsi edellisen kuukauden, kolmen kuukauden tai 12 kuukauden ajalta.

Valitse Garmin Connect sovellusvalikossa **Suorituskykytilastot > Tehokkuuskäyrä**.

## Harjoittelun tila

Mittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi. Mittauksiin tarvitaan kahden viikon ajalta suorituksia, joissa on käytetty rannesykemittaria tai yhteensopivaa sykevyötä. Pyöräilysuorituskyvyn mittaamiseen tarvitaan yhteensopiva sykemittari ja tehomittari. Mittaustulokset saattavat näyttää virheellisiltä aluksi, kun kello vasta oppii suorituskykyäsi.

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).



**Harjoittelun tila:** harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu maksimaalisen hapenottokyvyn, välittömän kuormituksen ja sykevaihtelun tilan muutoksiin pitkällä aikavälillä.

**Maksimaalinen hapenottokyky:** maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 58*). Kello näyttää lämmön ja korkeuden mukaan korjatut maksimaalisen hapenottokyvyn arvot, kun sopeudut lämpöön tai korkeuteen (*Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen, sivu 69*).

**SV:** sV tarkoittaa sykkeesi vaihtelua seitsemän viime päivän aikana (*Sykevaihtelun tila, sivu 60*).

**Välitön kuormitus:** välitön kuormitus on viimeisimpien harjoittelun kuormittavuuspisteidesi painotettu summa. Se sisältää mm. harjoituksen keston ja tehon. (*Välitön kuormitus, sivu 66*).

**Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus:** kello analysoi harjoittelun kuormittavuuden ja jakaa sen eri luokkiin kunkin tallennetun suorituksen tehon ja rakenteen perusteella. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus sisältää kussakin luokassa kertyneen kokonaiskuormittavuuden sekä harjoittelun kohdistuksen. Kello näyttää kuormituksen jakautumisen viimeisten 4 viikon ajalta (*Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, sivu 67*).

**Palautumisaika:** palautumisaika näyttää, miten pitkän ajan kuluttua olet täysin palautunut ja valmis seuraavaan vaatimaan harjoitukseen (*Palautumisaika, sivu 68*).

## Harjoittelun tilan tasot

Harjoittelun tila näyttää, miten harjoittelusi vaikuttaa kuntotasoosi ja suorituskykyysi. Harjoittelun tila perustuu maksimaalisen hapenottokyvyn, välittömän kuormituksen ja sykevaihTELUN tilan muutoksiin pitkällä aikavälillä. Harjoittelun tilan avulla voit suunnitella tulevaa harjoittelua ja jatkaa kuntosi kohottamista.

**Ei tilaa:** kello tarvitsee harjoittelun tilan arviointia varten useita suorituksia kahden viikon ajalta ja maksimaalisen hapenottokyvyn tulokset juoksusta tai pyöräilystä.

**Heikentää kuntoa:** pidät taukoa harjoittelusta tai harjoittelet selvästi tavallista vähemmän vähintään viikon ajan. Kunnan heikentäminen tarkoittaa, ettet pysty säilyttämään kuntotasoasi. Voit kokeilla lisätä harjoittelun kuormittavuutta, jos haluat parantaa kuntoasi.

**Palautuminen:** kevyehkö harjoittelun kuormittavuus antaa kehosi palautua, mikä on keskeisen tärkeää, kun kova harjoittelu jatkuu pitkään. Voit palata kuormittavampaan harjoitteluun, kun tunnet olevasi siihen valmis.

**Ylläpito:** nykyisen harjoittelusi kuormittavuus riittää kuntotasosi ylläpitoon. Jos haluat parantaa kuntoasi, kokeile lisätä harjoitustesi vaihtelevuutta tai määrää.

**Tuottava:** nykyisen harjoittelusi kuormittavuus lisää kuntotasosi ja suorituskykyäsi. Sisällytä harjoittelusi palautumisjaksoja, jotta kuntotasosi säilyy.

**Huippu:** olet ihanteellisessa kisakunnossa. Hiljattain vähentämäsi harjoittelun kuormittavuus jättää kehollesi aikaa palautua aiemmasta harjoittelusta. Ennakoi tulevaa, koska huipputaso voi kestää vain hetken.

**Ylikuormittava:** harjoittelusi on niin kuormittavaa, että siitä on jo haittaa. Kehosi tarvitsee lepoa. Jätä itsellesi palautumisaikaa lisäämällä kevyempää harjoittelua.

**Tuottamaton:** harjoittelusi kuormittavuus on hyvällä tasolla, mutta kuntosi heikkenee. Pyri keskittymään lepoon, ravintoon ja stressinhallintaan.

**Rasittunut:** palautumisesi ja harjoittelusi kuormittavuus eivät ole tasapainossa. Se on normaalia kovan harjoittelun tai suuren tapahtuman jälkeen. Kehollasi saattaa olla palautumisongelmia, joten huomioi kokonaisterveydentilasi.

## Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen

Harjoittelun tilaominaisuus käyttää kuntotasosi ajantasaisia arvioita, kuten vähintään yhtä maksimaalisen hapenottokyvyn mittausta viikossa (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 58*).

Sisäjuoksusuorituksista ei luoda maksimaalisen hapenottokyvyn arviota, jotta kuntotasotrendisi pysyisi tarkkana. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkjuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juokсутyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 34*).

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit käyttää harjoittelun tilaominaisuutta tehokkaasti.

- Juokse tai aja ulkona vähintään kerran viikossa käyttäen tehomittaria siten, että sykkeesi pysyy yli 70 prosentissa maksimisykkeestäsi vähintään 10 minuutin ajan.  
Harjoittelun tilatietojen pitäisi olla käytettävissä, kun olet käyttänyt kelloa 1–2 viikon ajan.
- Tallenna kaikki kuntoilusuorituksesi ensisijaisella harjoittelulaitteellasi, jotta kello oppii suorituskykyysi (*Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi, sivu 40*).
- Käytä kelloa aina nukkuessasi, jotta sykevaihTELUN tila pysyy aina ajantasaisena. Kelvollisen sykevaihTELUN tilan avulla voit säilyttää kelvollisen harjoittelun tilan, kun mittaat maksimaalista hapenottokykyä tavallista harvemmin.

## Välitön kuormitus

Välitön kuormitus on painotettu, yhteen laskettu harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutus (EPOC) viime päivien ajalta. Mittari näyttää, onko kuormitus pieni, optimaalinen, suuri vai erittäin suuri. Optimaalinen alue perustuu henkilökohtaiseen kuntotasoosi ja harjoitteluhistoriaasi. Alue muuttuu sen mukaan, kun harjoittelusi aika ja teho kasvavat tai vähenevät.

## Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus

Harjoittelu kannattaa jakaa suorituskyvyn maksimointia ja kunnon parantamista varten kolmeen luokkaan: matala aerobinen, korkea aerobinen ja anaerobinen. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus ilmaisee, miten suuri osuus harjoittelustasi kuuluu kuhunkin luokkaan, ja määrittää harjoitustavoitteita. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta varten tarvitaan vähintään 7 päivää harjoittelua, jotta voidaan määrittää, onko harjoittelun kuormittavuus pieni, optimaalinen vai suuri. Neljän viikon harjoitushistorian jälkeen harjoittelun kuormittavuuden arvio sisältää jo yksityiskohtaisia tavoitetietoja, joiden avulla voit tasapainottaa harjoitteluasi.

**Alittaa tavoitteet:** harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista alempi kaikissa tehokkuusluokissa. Kokeile lisätä harjoitusten kestoa tai määrää.

**Pienitehoisen aerobisen vajuus:** kokeile lisätä pienempitehoisia aerobisia suorituksia suurempitehoisten tasapainottamiseksi, jotta ehdit palautua.

**Suuritehoisen aerobisen vajuus:** kokeile lisätä suurempitehoisia aerobisia suorituksia, jotka parantavat anaerobista kynnystäsi ja maksimaalista hapenottokykyäsi ajan myötä.

**Anaerobisen vajuus:** kokeile lisätä muutamia suuritehoisempia anaerobisia suorituksia, jotka lisäävät nopeuttasi ja anaerobista kapasiteettiasi ajan myötä.

**Tasapainoinen:** harjoittelusi kuormittavuus on tasapainossa ja tuottaa kattavia kuntoetuja, kun jatkat harjoittelua.

**Pienitehoisen aerobisen kohdistus:** harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen matalan aerobisen tason suorituksiin. Se takaa hyvän perustan ja valmistaa sinut tehokkaampien harjoitusten lisäämiseen.


**Suuritehoisen aerobisen kohdistus:** harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen korkean aerobisen tason suorituksiin. Nämä suoritukset parantavat anaerobista kynnystä, maksimaalista hapenottokykyä ja kestävyyttä.

**Anaerobisen kohdistus:** harjoittelusi kuormittavuus liittyy enimmäkseen tehokkaisiin suorituksiin. Se parantaa kuntoa nopeasti, mutta harjoittelua kannattaa tasapainottaa matalatehoisilla aerobisilla suorituksilla.

**Ylittää tavoitteet:** harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista suurempi. Sinun kannattaa vähentää harjoitusten kestoa ja määrää.

## Kuormituksen suhde

Kuormituksen suhde vertaa välittömän (lyhyen aikavälin) ja pitkäaikaista (pitkän aikavälin) harjoittelun kuormittavuutta. Sen avulla voi seurata harjoittelun kuormittavuuden muutoksia.

Tila	Arvo	Kuvaus
Ei tilaa	Ei mitään	Kuormituksen suhde näkyy kahden viikon harjoittelun jälkeen.
Pieni	Alle 0,8	Lyhyen aikavälin harjoittelun kuormittavuus on pienempi kuin pitkän aikavälin.
Optimaalinen 	0,8–1,4	Lyhyen ja pitkän aikavälin harjoittelun kuormittavuus ovat tasapainossa. Optimaalinen alue perustuu henkilökohtaiseen kuntotasoon ja harjoitteluhistoriaasi.
Suuri	1,5–1,9	Lyhyen aikavälin harjoittelun kuormittavuus on suurempi kuin pitkän aikavälin.
Hyvin suuri	2,0 tai enemmän	Lyhyen aikavälin harjoittelun kuormittavuus on merkittävästi suurempi kuin pitkän aikavälin.

## Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta

Harjoitusvaikutus mittaa harjoittelun vaikutusta aerobiseen kuntoosi. Harjoitusvaikutus kasvaa liikunnan aikana. Kun suoritus etenee, harjoitusvaikutuksen arvo kasvaa. Harjoitusvaikutus määräytyy käyttäjäprofiilisi tietojen ja harjoitushistoriasi sekä suorituksen sykkeen, keston ja tehon mukaan. Suorituksen ensisijaista etua voi kuvata seitsemällä erilaisella harjoitusvaikutusmerkinnällä. Kukin merkintä on värikoodattu ja vastaa harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta (*Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, sivu 67*). Kullakin palauteilmauksella (esimerkiksi Merkittävä vaikutus maksimaaliseen hapenottokykyyn) on vastaava kuvaus Garmin Connect suorituksen tiedoissa.

Aerobinen harjoitusvaikutus mittaa sykkeen avulla aerobisen kuntosi harjoituksen kokonaistehon ja ilmaisee, vaikuttiko harjoitus kuntoosi ylläpitävästi vai parantavasti. Harjoituksen aikana kertynyt harjoituksen jälkeinen ylimääräinen hapenkulutusarvo (EPOC-arvo) liitetään arvoihin, jotka ilmaisevat kuntotasosi ja harjoittelutapasi. Tasaiset, kohtuullisen tehokkaat tai pitkiä intervalleja (> 180 s) sisältävät harjoitukset parantavat aerobista aineenvaihduntaasi ja aerobista harjoitusvaikutustasi.

Anaerobinen harjoitusvaikutus määrittää sykkeen ja nopeuden (tai tehon) avulla harjoituksen hyötyvaikutuksen suorituskykyyn kovalla teholla. Arvo määräytyy sen mukaan, miten anaerobinen toiminta vaikuttaa EPOC-arvoosi, ja suorituksen tyyppin mukaan. Toistuvat erittäin tehokkaat 10–120 sekunnin intervallit parantavat anaerobista kuntoasi erityisen tehokkaasti, ja siten niiden anaerobinen harjoitusvaikutus on suuri.

Voit lisätä Aerobinen harj.vaikutus ja Anaerobinen harj.vaikutus tietokentiksi harjoitusnäyttöön ja seurata lukemiasi suorituksen aikana.

Harjoitusvaikutus	Aerobinen etu	Anaerobinen etu
0,0–0,9	Ei etua.	Ei etua.
1,0–1,9	Vähän etua.	Vähän etua.
2,0–2,9	Aerobinen kunto pysyy ennallaan.	Anaerobinen kunto pysyy ennallaan.
3,0–3,9	Vaikutus aerobiseen kuntoon.	Vaikutus anaerobiseen kuntoon.
4,0–4,9	Merkittävä vaikutus aerobiseen kuntoon.	Merkittävä vaikutus anaerobiseen kuntoon.
5,0	Ylikuormittava ja mahdollisesti haitallinen ilman riittävää palautumisaikaa.	Ylikuormittava ja mahdollisesti haitallinen ilman riittävää palautumisaikaa.

Harjoitusvaikutustekniikan tarjoaa ja sitä tukee Firstbeat Analytics. Lisätietoja on osoitteessa [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## Palautumisaika

Käyttämällä ranteesta sykkeen mittaavaa Garmin laitetta tai yhteensopivaa sykevyötä voit näyttää, miten pian olet palautunut täysin ja olet valmis seuraavaan kovaan harjoitukseen.

**HUOMAUTUS:** palautumisaikasuositus käyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja saattaa näyttää ensin epätarkalta. Laite oppii tehosi vähitellen muutaman suorituksen kuluessa.

Palautumisaika näkyy heti suorituksen jälkeen. Laskuri käy, kunnes olet palautunut optimaalisesti seuraavaa kovaa harjoitusta varten. Laite päivittää palautumisaikasi pitkin päivää unen, stressin, rentoutumisen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan.

## Palautussyke

Jos käytät harjoittellessasi rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä, voit tarkistaa palautussykkeen joka suorituksen jälkeen. Palautussyke on ero harjoitussykkeen ja sen sykkeen välillä, joka mitataan kahden minuutin kuluttua suorituksen loppumisesta. Oletetaan, että pysäytät ajanoton perusjuoksulenkin jälkeen. Sykkeesi on 140. Kun olet ollut rauhassa tai jäähdetyt kahden minuutin ajan, sykkeesi on 90. Palautussykkeesi on 50 (140 miinus 90). Joissakin tutkimuksissa palautussykettä on käytetty hyvän sydänterveyden merkinä. Sydän on sitä terveempi, mitä suurempi palautussykkeen arvo on.

**VIHJE:** saat parhaan tuloksen pysähtymällä kahden minuutin ajaksi, kun laite laskee palautussykkeesi.

## Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen

Ympäristötekijät, kuten korkea lämpötila ja maaston korkeus, vaikuttavat harjoitteluun ja suorituskykyyn. Esimerkiksi korkean paikan harjoittelu voi parantaa kuntoasi, mutta korkeissa paikoissa maksimaalinen hapenottokyky saattaa laskea tilapäisesti. epix kello antaa ilmoituksia sopeutumisestasi ja korjaa arviota maksimaalisesta hapenottokyvystäsi sekä harjoittelusi tilasta, kun lämpötila on yli 22 °C (72 °F) ja kun korkeus on yli 800 m (2625 jalkaa). Voit seurata sopeutumistasi lämpöön ja korkeuteen harjoittelun tilavilkaisussa.

**HUOMAUTUS:** lämpöön sopeutumisen ominaisuus on käytettävissä ainoastaan GPS-suorituksissa ja edellyttää säätietoja yhdistetystä puhelimesta.

## Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen ja jatkaminen

Voit keskeyttää harjoittelun tilan seurannan, jos olet vammautunut tai sairas. Voit jatkaa kuntoilusuoritusten tallentamista, mutta harjoittelun tila, harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, palautumispalaute ja harjoitusuusositukset ovat tilapäisesti poissa käytöstä.






Voit jatkaa harjoittelun tilan seurantaa, kun olet taas valmis harjoittelemaan. Varmista paras tulos mittaamalla maksimaalinen hapenottokyky vähintään kerran viikossa ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 58).

- 1 Voit keskeyttää harjoittelun tilan seurannan valitsemalla vaihtoehdon:
  - Paina **MENU** harjoittelun tilavilkaisussa ja valitse **Asetukset > Tauota Harjoittelun tila**.
  - Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila > ⋮ > Tauota Harjoittelun tila**.
- 2 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.
- 3 Kun haluat jatkaa harjoittelun tilan seurantaa, valitse vaihtoehto:
  - Paina **MENU** pitkään harjoittelun tilavilkaisussa ja valitse **Asetukset > Jatka harjoittelun tilan seurantaa**.
  - Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila > ⋮ > Jatka harjoittelun tilan seurantaa**.
- 4 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.

## Harjoitteluvalmius

Harjoitteluvalmius näyttää pisteet ja lyhyen viestin, joista näet, miten valmis olet harjoitteluun kunakin päivänä. Pistemäärää lasketaan ja päivitetään jatkuvasti päivän aikana seuraavien tekijöiden perusteella:

- Unipisteet (edellinen yö)
- Palautumisaika
- Sykevaihtelun tila
- Välitön kuormitus
- Unihistoria (edelliset 3 yötä)
- Stressihistoria (edelliset 3 päivää)

Värialue	Pisteet	Kuvaus
 Violetti	95–100	Paras Paras mahdollinen
 Sininen	75–94	Suuri Valmis haasteisiin
 Vihreä	50–74	Keskimääräinen Hyvässä viireessä
 Oranssi	25–49	Pieni Aika hidastaa tahtia
 Punainen	1–24	Heikko Anna kehosi palautua

Voit tarkastella harjoitteluvalmiuttasi pidemmällä aikavälillä Garmin Connect tililläsi.

## Kestävyyspisteet







Kestävyyspisteet ilmaisevat kokonaiskestävyyttäsi kaikkien niiden tallennettujen suoritusten perusteella, jotka sisältävät syketietoja. Näet suosituksia kestävyyspisteiden parantamiseen ja lajit, jotka ovat vaikuttaneet pisteisiisi eniten ajan myötä.

Värialue	Kuvaus
 Vaaleanpunainen	Eliitti
 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Asiantuntija
 Vihreä	Hyvin kokenut
 Keltainen	Kokenut
 Oranssi	Keskitaso
 Punainen	Vapaa-aika

Lisätietoja on liitteessä ([Kestävyyspisteiden luokitukset, sivu 145](#)).

## Mäkipisteet

Mäkipisteet ilmaisevat nykyistä ylämäkijuoksun kapasiteettiasi harjoitteluhistoriasi ja maksimaalisen hapenottookykyarvion perusteella. Kello tunnistaa ulkojuoksusuoritusten aikana ylämäkiosuudet, joiden kaltevuus on vähintään 2 %. Voit tarkastella kestävyyttäsi mäissä, voimaasi mäissä ja mäkipisteidesi muutoksia ajan myötä.

Värialue	Pisteet	Kuvaus
 Vaaleanpunainen	95–100	Eliitti
 Violetti	85–94	Asiantuntija
 Sininen	70–84	Taitava
 Vihreä	50–69	Kokenut
 Oranssi	25–49	Haastaja
 Punainen	1–24	Vapaa-aika

## Pyöräilytaidon tarkasteleminen

Pyöräilytaidon tarkastelua varten tarvitset 7 päivän harjoitteluhistorian, käyttäjäprofiiliisi tallennetun maksimaalisen hapenottokyvyn (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 58*) ja pariliitetyllä tehomittarilla tallennetun tehokkuuskäyrän (*Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen, sivu 64*).

Pyöräilytaito mittaa suorituskykyäsi kolmessa luokassa: aerobinen kestävyys, aerobinen kapasiteetti ja anaerobinen kapasiteetti. Pyöräilytaito sisältää nykyisen ajatustyyppiä, kuten kiipeilijä. Myös käyttäjäprofiiliisi lisäämisi tiedot, kuten kehon paino, helpottavat ajatustyyppiä määrittämistä (*Käyttäjä profiilin määrittäminen, sivu 103*).

- 1 Näytä pyöräilytaidovilkaisu painamalla **UP-** tai **DOWN-**painiketta.  
**HUOMAUTUS:** vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä vilkaisusilmukkaan (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 55*).
- 2 Näytä nykyinen ajatustyyppiä painamalla **START-**painiketta.
- 3 Paina **START-**painiketta, jos haluat näyttää pyöräilytaidosi yksityiskohtaisen analyysin (valinnainen).

## Osakkeen lisääminen

Jotta voit mukauttaa osakeluettelo, sinun on lisättävä osakevilkaisu vilkaisusilmukkaan (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 55*).

- 1 Näytä osakevilkaisu painamalla kellotaulussa **UP-** tai **DOWN-**painiketta.
- 2 Paina **START-**painiketta.
- 3 Valitse **Lisää osake**.
- 4 Anna yrityksen nimi tai haluamasi osakkeen symboli ja valitse ✓.  
Kello näyttää hakutulokset.
- 5 Valitse osake, jonka haluat lisätä.
- 6 Näytä lisätietoja valitsemalla osake.  
**VIHJE:** voit näyttää osakkeen vilkaisusilmukassa painamalla **START-**painiketta ja valitsemalla Aseta suosikiksi.



## Jetlag-opastuksen käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää Jetlag-opastus-vilkaisua, sinun on suunniteltava matka Garmin Connect sovelluksessa (*Matkan suunnitteleminen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 71*).

Jetlag-opastus-vilkaisusta näet matkustaessasi, miten sisäinen kellosi vertautuu paikalliseen aikaan, ja saat ohjeita jetlagin vaikutusten vähentämiseen.

- 1 Näytä **Jetlag-opastus-**vilkaisu painamalla kellotaulussa **UP-** tai **DOWN-**painiketta.
- 2 Painamalla **START-**painiketta näet sisäisen kellosi suhteessa paikalliseen aikaan ja jetlagisi kokonaistason.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit katsoa ilmoituksen nykyisestä jetlag-tasostasi painamalla **START-**painiketta.
  - Voit katsoa aikajanalla suositeltavia toimia jetlag-oireiden lieventämiseen painamalla **DOWN-**painiketta.

## Matkan suunnitteleminen Garmin Connect sovelluksessa





















- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > Jetlag-opastus > Lisää matkan tiedot**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.














## Säätimet

Säädinvalikosta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 75](#)).

Paina **LIGHT**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.



Kuvake	Nimi	Kuvaus
	ABC	Valitsemalla tämän voit avata korkeusmittari-, ilmanpainemittari- ja kompassisovelluksen.
	Lentokonetila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä lentokonetilaa, joka katkaisee kaikki langattomat yhteydet.
	Herätyskello	Valitsemalla tämän voit lisätä hälytyksen tai muokata hälytystä ( <a href="#">Hälytyksen määrittäminen, sivu 2</a> ).
	Korkeusmittari	Valitsemalla tämän voit avata korkeusmittarinäytön.
	Vaihtoeht. aikavyöhykk.	Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä ( <a href="#">Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 4</a> ).
	Opastus	Valitsemalla tämän voit pyytää apua ( <a href="#">Avun pyytäminen, sivu 107</a> ).
	Ilmanpainemittari	Valitsemalla tämän voit avata ilmanpainemittarinäytön.
	Akunsäästö	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä akunsäästöominaisuuden ( <a href="#">Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 117</a> ).
	Kirkkaus	Valitsemalla tämän voit säätää näytön kirkkautta ( <a href="#">Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 119</a> ).
	Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön sykkeen lähettämisen pariliitettävään laitteeseen ( <a href="#">Syketietojen lähettäminen, sivu 79</a> ).
	Kalenteri	Valitsemalla tämän voit näyttää tulevat tapahtumat puhelimen kalenterista.
	Kellot	Valitsemalla tämän voit avata Kellot sovelluksen ja asettaa hälytyksen, ajastimen tai sekuntikellon tai tarkastella vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä ( <a href="#">Kellot, sivu 2</a> ).
	Kompassi	Avaa kompassinäyttöä valitsemalla tämä.
	Näyttö	Sammuttaa näytön hälytyksiä, eleitä ja Näyttö aina käytössä varten ( <a href="#">Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 119</a> ).
	Älä häiritse	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilaa, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset. Voit käyttää tilaa esimerkiksi katsoessasi elokuvaa.
	Etsi puhelin	Valitsemalla tämän voit toistaa hälytysäänen pariliitetyssä puhelimesta, jos se on Bluetooth alueella. Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy epix kellon näyttöön, ja se vahvistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta.
	Taskulamppu	Valitsemalla tämän voit ottaa näytön käyttöön ja käyttää sitä taskulamppuna. epix (Gen 2) Pro Edition kellossa LED-taskulamppu syttyy.
	Historia	Valitsemalla tämän voit näyttää suoritushistoriasi, ennätysesi ja kokonaismääräsi.
	Lukitse laite	Valitsemalla tämän voit estää tahattomat painallukset ja pyyhkäisyet lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön.
	Musiikin hallinta	Valitsemalla tämän voit hallita musiikin toistoa kellolla tai puhelimesta.

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Puhelin	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan ja yhteyden pariliitettyyn puhelimeen.
	Sammuta	Sammuta kello valitsemalla tämä.
	Pulssioksimetri	Valitsemalla tämän voit avata pulssioksimetrisovelluksen ( <i>Pulssioksimetri, sivu 80</i> ).
	Punatila	Valitsemalla tämän voit muuttaa näytön punasävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa.
	Viitepiste	Valitse tämä, jos haluat asettaa viitepisteen navigoinnille ( <i>Viittauspisteen asettaminen, sivu 110</i> ).
	Tallenna sijainti	Valitsemalla tämän voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.
	Asetukset	Voit avata asetusvalikon valitsemalla kuvakkeen.
	Lepotila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Lepotila ( <i>Unitilan mukauttaminen, sivu 120</i> ).
	Sekuntikello	Valitsemalla tämän voit käynnistää sekuntikellon ( <i>Sekuntikellon käyttäminen, sivu 4</i> ).
	Välkyntä	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön LED-vilkkutilan. Voit luoda mukautetun vilkkutilan ( <i>Taskulampun mukautettavan vilkkutilan muokkaaminen, sivu 75</i> ). <b>HUOMAUTUS:</b> tämä ominaisuus ei ole käytössä kaikissa tuotemalleissa.
	AUR.N. JA -LASKU	Valitsemalla tämän voit näyttää auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajat.
	Synkronoi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon pariliitetyn puhelimen kanssa.
	Aikasynkronointi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon puhelimen ajan mukaan tai satelliittien avulla.
	Ajanotot	Valitsemalla tämän voit asettaa lähtölaskenta-ajastimen ( <i>Laskurijastimen käynnistäminen, sivu 3</i> ).
	Kosketus	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä kosketusnäytön säätimet.
	Lompakko	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay™ lompakkosi ja maksaa ostoksia kellolla ( <i>Garmin Pay, sivu 76</i> ).
	Sää	Valitsemalla tämän voit näyttää sääennusteen ja nykyisen säätilan.
	Wi-Fi	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Wi-Fi® yhteyden.

## Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä (*Säätimet*, sivu 72).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ulkoasu > Säätimet**.
- 3 Valitse mukautettava pikavalinta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa pikavalinnan sijaintia säädinvalikossa.
  - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa pikavalinnan säädinvalikosta.
- 5 Tarvittaessa voit lisätä pikavalinnan säädinvalikkoon valitsemalla **Lisää uusi**.


## LED-taskulampun käyttäminen

### VAROITUS

Laitteessa saattaa olla taskulamppu, jonka voi ohjelmoida vilkkumaan eri tiheyksin. Keskustele lääkärin kanssa, jos sinulla on epilepsia tai olet herkkä kirkkaille tai vilkkuville valoille.

**HUOMAUTUS:** ominaisuus on käytettävissä vain epix (Gen 2) Pro Edition malleissa.



Taskulampun käyttäminen voi lyhentää akunkestoa. Voit pidentää akunkestoa vähentämällä kirkkautta.

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Sytytä taskulamppu tarvittaessa painamalla **START**-painiketta.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Säädä taskulampun kirkkautta tai väriä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.  
**VIHJE:** painamalla **LIGHT**-painiketta nopeasti kaksi kertaa voit sytyttää taskulampun tällä asetuksella jatkossa.
  - Voit ohjelmoida taskulampun vilkkumaan tiettyä kuviota painamalla **MENU**-painiketta pitkään, valitsemalla **Välkyntä**, valitsemalla tilan ja painamalla **START**-painiketta.
  - Voit näyttää hätäyhteyshenkilöiden tiedot ja ohjelmoida taskulampun vilkkumaan hätäkuviota painamalla **MENU**-painiketta pitkään, valitsemalla **Hätäkuvio** ja painamalla **START**-painiketta.

### HUOMIO

Vaikka ohjelmoit taskulampun vilkkumaan hätäkuviota, se ei ota yhteyttä hätäyhteyshenkilöihisi eikä hätäpalveluihin puolestasi. Hätäyhteyshenkilöiden tiedot näkyvät vain, jos ne on määritetty Garmin Connect sovelluksessa.

## Taskulampun mukautettavan vilkkutilan muokkaaminen

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse  > **MUKAUTETTU**.
- 3 Ota vilkkutila käyttöön painamalla **START**-painiketta (valinnainen).
- 4 Valitse .
- 5 Vieritä välkyntäasetuksen kohtaan painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 6 Selaa asetuksia painamalla **START**-painiketta.
- 7 Tallenna painamalla **BACK**-painiketta.

## Taskulamppunäytön käyttäminen

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus on käytettävissä vain epix (Gen 2) Standard Edition malleissa.

Taskulampun käyttäminen voi lyhentää akunkestoa. Voit pidentää akunkestoa vähentämällä kirkkautta.

1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.

2 Valitse .

3 Voit säätää kirkkautta ja väriä painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.



**VIHJE:** painamalla **LIGHT**-painiketta nopeasti kaksi kertaa voit syyttää taskulampun tällä asetuksella jatkossa.

## Garmin Pay

Garmin Pay toiminnolla voit maksaa ostoksia kellon avulla toimintoa tukevissa paikoissa 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](https://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 paikoissa, jotka tukevat toimintoa.

1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.

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 Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin valitsemalla **DOWN** (valinnainen).

6 Pidä 60 sekunnin kuluessa kelloa maksupäätteen lähellä niin, että kello osoittaa kohti maksupäätettä. Kello värisee ja näyttää valintamerkin, kun tiedonsiirto maksupäätteeseen on valmis.

7 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 kortin 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 epix kellolla.
  - Poista kortti valitsemalla .

## Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasi, sinun on nollattava Garmin Pay ominaisuus epix kellossa, luotava uusi salasana ja annettava kortin tiedot uudelleen.

- 1 Valitse epix laitesivulla Garmin Connect sovelluksessa **Garmin Pay > Vaihda salasana**.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.

Seuraavan kerran, kun maksat epix kellolla, sinun on annettava uusi salasanasi.

## Aamuraportti

Kellossa näkyy aamuraportti tavallisen heräämisaikasi mukaan. Painamalla **DOWN**-painiketta voit tarkastella raporttia, joka sisältää esimerkiksi sään, unen ja sykevaihdelun tilan yön ajalta ([Aamuraportin mukauttaminen](#), sivu 77).

## Aamuraportin mukauttaminen

**HUOMAUTUS:** näitä asetuksia voi mukauttaa kellossa tai Garmin Connect tilillä.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Ulkoasu > Aamuraportti**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Ota aamuraportti käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Näytä raportti**.
  - Mukauta aamuraportissa näkyvien tietojen järjestystä ja tyyppiä valitsemalla **Muokkaa raporttia**.

## Anturit ja lisälaitteet

epix kellossa on useita sisäisiä antureita, ja siihen voi pariliittää muita langattomia antureita suorituksia varten.

## Rannesyke

Kellossa on rannesykemittari, ja syketietoja voi tarkastella sykevilkaisussa ([Vilkaisusilmukan tarkasteleminen](#), sivu 55).

Lisäksi kello tukee sykevöitä. Jos käytettävissä on sekä rannesyke että sykevyyden tiedot, kun aloitat suoritusta, kello käyttää sykevyyden tietoja.

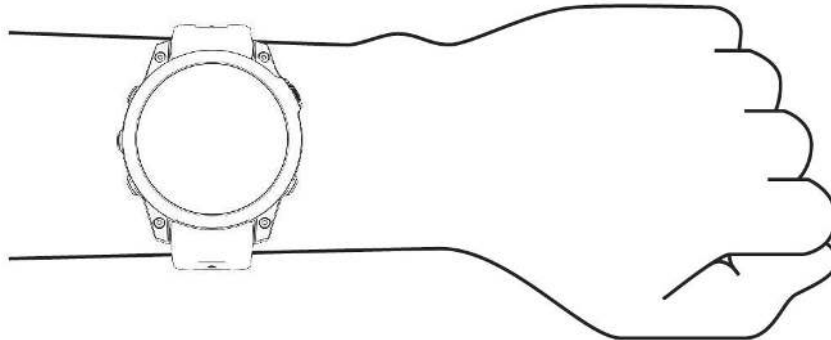
## Kellon käyttäminen

### ⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

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



**HUOMAUTUS:** optinen anturi on kellon taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä, sivu 78](#).
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä, sivu 81](#).
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa [garmin.com/fitandcare](https://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 kellon ranteeseen.
- Älä käytä kellon alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta kellon takana olevaa sykeanturia.
- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Odota, kunnes ♥ näkyy tasaisena, ennen kuin aloitat suorituksen.
- Lämmittele 5–10 minuutin ajan ja odota, että kello lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.

**HUOMAUTUS:** jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.
- Käytä kuntoilun aikana silikonihihnaa.

### Rannesykemittarin asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > Rannesyke**.

**Tila:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä rannesykemittarin. Oletusarvo on Automaattinen, joka käyttää automaattisesti rannesykemittaria, ellet pariliitä ulkoista sykemittaria.

**HUOMAUTUS:** rannesykemittarin poistaminen käytöstä poistaa käytöstä myös rannepulssioksimetrian turin. Voit ottaa manuaalisen lukeman pulssioksimetrivilkaisusta.

**Uinnin aikana:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä rannesykemittarin uintisuoritusten aikana.

**Poikk. sykkeen häl.:** voit asettaa kellon hälyttämään, kun syke on tavoitearvon ylä- tai alapuolella ([Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen, sivu 79](#)).

**Lähetä syke:** alkaa lähettää syketietojasi pariliitettyyn laitteeseen ([Syketietojen lähettäminen, sivu 79](#)).

## Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

### HUOMIO

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

Voit määrittää sykkeen kynnyksarvon.


- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Rannesyke > Poikk. sykkeen häl..**
- 3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 4 Aseta sykkeen kynnyksarvo.

Näyttöön tulee ilmoitus ja kello värisee aina, kun sykkeesi ylittää tai alittaa kynnyksarvon.

## Syketietojen lähettäminen

Voit lähettää syketietoja kellosta ja tarkastella niitä pariliitetyissä laitteissa. Syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

**VIHJE:** mukauttamalla suoritusasetuksia voit lähettää syketietoja automaattisesti, kun aloitat suorituksen (*Suoritukset ja sovellusasetukset, sivu 34*). Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge laitteelle pyöräillessäsi.

- 1 Valitse vaihtoehto:
    - Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > Rannesyke > Lähetä syke**.
    - Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään ja valitse .
- HUOMAUTUS:** voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 75*).

- 2 Paina **START**-painiketta.

Kello alkaa lähettää syketietojasi.

- 3 Pariliitä kello yhteensopivaan laitteeseen.

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

- 4 Lopeta syketietojen lähettäminen painamalla **STOP**-painiketta.

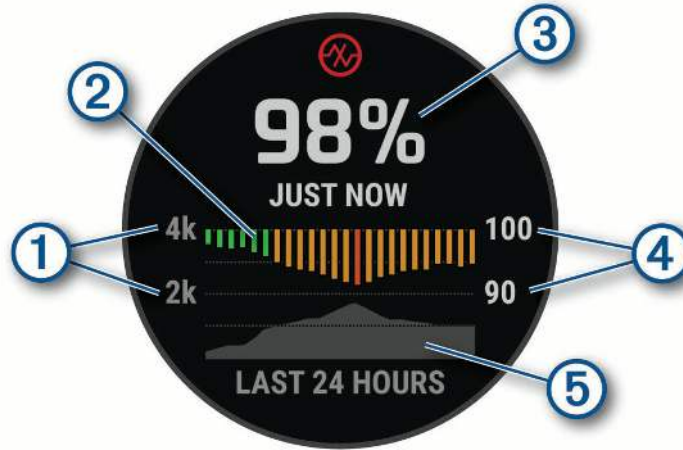
## Pulssioksimetri

Kellossa on rannepulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota (SpO2) äärisverisuonista. Veren happipitoisuus voi laskea korkeuden kasvaessa. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu korkeisiin paikkoihin esimerkiksi alppilajeja ja seikkailuja varten.

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun (*Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 81*). Voit myös ottaa käyttöön koko päivän lukemat (*Pulssioksimetritilan asettaminen, sivu 81*). Kun tarkastelet pulssioksimetrivilkaisua ollessasi paikallasi, kello analysoi happisaturaatiotasi ja korkeuttasi. Korkeusprofiili ilmaisee, miten pulssioksimetrilukemasi muuttuvat suhteessa korkeuteen.

Kellossa pulssioksimetrilukemasi näkyy happisaturaatioprosenttina ja värinä kaaviossa. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta.

Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



- |   |   |
|---|---|
| ① | Korkeuskaala.   |
| ② | Kaavio keskimääräisistä happisaturaatiolukemistasi viimeisten 24 tunnin ajalta. |
| ③ | Viimeisin happisaturaatiolukemasi.  |
| ④ | Happisaturaatioprosentin asteikko.  |
| ⑤ | Kaavio korkeuslukemistasi viimeisten 24 tunnin ajalta.                          |

## Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun. Vilkaaisu näyttää viimeisimmän veren happisaturaatioprosenttisi, kaavion viimeisten 24 tunnin tuntikohtaisista keskilukemista ja korkeuskaaviosi viimeisten 24 tunnin ajalta.

**HUOMAUTUS:** kun näytät pulssioksimetrivilkaisun, kellon on vastaanotettava satelliittisignaaleja, jotta se voi määrittää korkeutesi. Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.

- 1 Kun istut tai olet toimeettomana, voit avata pulssioksimetrivilkaisun painamalla **UP-** tai **DOWN-**painiketta.
- 2 Voit näyttää vilkaisun tiedot ja aloittaa pulssioksimetrimittauksen painamalla **START-**painiketta.
- 3 Pysy liikkumatta enintään 30 sekuntia.

**HUOMAUTUS:** jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, näyttöön tulee ilmoitus prosenttiluvun sijaan. Voit tarkistaa lukemasi uudelleen, kun olet ollut useiden minuuttien ajan tekemättä mitään. Kun kello lukee veren happisaturaatiota, varmista paras tulos pitelemällä sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät kelloa.

- 4 Painamalla **DOWN-**painiketta näet kaavion pulssioksimetrilukemistasi viimeisten seitsemän päivän ajalta.

## Pulssioksimetrin tilan asettaminen

- 1 Paina **MENU-**painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Pulssioksimetri > Pulssioksimetriatila.**
- 3 Valitse vaihtoehto:

- Voit poistaa automaattiset mittaukset käytöstä valitsemalla **Manuaalinen tarkistus.**
- Jos haluat ottaa jatkuvat mittaukset käyttöön nukkumisen aikana, valitse **Nukkumisen aikana.**  
**HUOMAUTUS:** epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen matalia SpO<sub>2</sub>-lukemia.
- Jos haluat ottaa mittaukset käyttöön myös silloin, kun olet päivän mittaan toimeettomana, valitse **Koko päivä.**

**HUOMAUTUS:** **Koko päivä** tilan ottaminen käyttöön lyhentää akunkestoa.

## Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat väärä

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

- Pysy paikallasi, kun kello mittaa veresi happisaturaatiota.
- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Kun kello lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät kelloa.
- Käytä silikoni- tai nailonhihnaa.
- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität kellon ranteeseen.
- Älä käytä kellon alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta kellon takana olevaa optista anturia.
- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

## Kompassi

Kellossa on kolmiakselinen, automaattisesti kalibroituva kompassi. Kompassin toiminnot ja ulkonäkö muuttuvat toiminnon mukaan sekä sen mukaan, onko GPS käytössä ja oletko navigoimassa kohteeseen. Voit muuttaa kompassin asetuksia manuaalisesti ([Kompassin asetukset, sivu 82](#)).

## Kompassisuunnan asettaminen

- 1 Paina kompassivilkaisussa **START-**painiketta.
- 2 Valitse **Luk. kulkusuunta.**
- 3 Osoita kellon yläosalla kulkusuuntaasi kohti ja paina **START-**painiketta.

Kun poikkeat kulkusuunnasta, kompassi näyttää suunnan kulkusuunnasta ja poikkeaman asteen.

## Kompassin asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > Kompassi**.

**Kalibroi:** voit kalibroida kompassianturin manuaalisesti (*Kompassin kalibroiminen manuaalisesti, sivu 82*).

**Näyttö:** asettaa kompassin suuntiman kirjaimiksi, asteiksi tai milliradiaaneiksi.

**Pohjoisen viite:** asettaa kompassin pohjoisen viitteen (*Pohjoisen viitteen määrittäminen, sivu 82*).

**Tila:** määrittää kompassin käyttämään ainoastaan sähköanturin tietoja (Käytössä), sekä GPS-osan että sähköanturin tietoja liikkeellä (Automaattinen) tai ainoastaan GPS-tietoja (Ei käytössä).

## 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.

Kello 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 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Kompassi > Kalibroi > Käynnistä**.

3 Seuraa näytön ohjeita.

**VIHJE:** tee ranteella pientä kahdeksikkoo, kunnes näet ilmoituksen.

## Pohjoisen viitteen määrittäminen

Voit määrittää suuntimatietojen laskennassa käytettävän suuntaviitteen.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Kompassi > Pohjoisen viite**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat asettaa viitteeksi maantieteellisen pohjoisen, valitse **Tosi**.
- Jos haluat asettaa sijaintisi magneettisen deklinaation automaattisesti, valitse **Magneettinen**.
- Jos haluat asettaa viitteeksi karttapohjoisen (000°), valitse **Ruudukko**.
- Jos haluat asettaa erantoarvon manuaalisesti, valitse **Käyttäjät > Magneettinen vaihtelu**, antamalla erantoarvon ja valitsemalla **Valmis**.

## Korkeusmittari ja ilmanpainemittari

Kellossa on sisäänrakennettu korkeusmittari ja ilmanpainemittari. Kello kerää korkeus- ja ilmanpainetietoja jatkuvasti myös virransäästötilassa. Korkeusmittari näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella. Ilmanpainemittari näyttää ympäristön ilmanpainetiedot kiinteän korkeuden perusteella, jossa korkeusmittari viimeksi kalibroitettiin (*Korkeusmittariasetukset, sivu 82*).

## Korkeusmittariasetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > Korkeusmittari**.

**Kalibroi:** voit kalibroida korkeusmittarin anturin manuaalisesti.

**Automaattinen kalibrointi:** korkeusmittari kalibroitu joka kerta, kun käytät satelliittijärjestelmiä.

**Anturin tila:** määrittää anturin tilan. Automaattinen-vaihtoehto käyttää sekä korkeus- että ilmanpainemittaria liikkeidesi mukaan. Voit käyttää Vain korkeusmittari -vaihtoehtoa, kun korkeus muuttuu suorituksen aikana, ja Vain ilmanpainemittari -vaihtoehtoa, kun korkeus ei muutu suorituksen aikana.

**Korkeus:** määrittää korkeuden mittayksiköt.

## Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

Kello on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibroitua GPS-lähtöpisteessä. Voit kalibroida barometrisen korkeusmittarin manuaalisesti, jos tiedät oikean korkeuden.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Korkeusmittari**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla **Automaattinen kalibrointi**.
  - Voit antaa nykyisen korkeuden manuaalisesti valitsemalla **Kalibroi > Anna manuaal.**
  - Voit antaa nykyisen korkeuden digitaalisesta korkeusmallista valitsemalla **Kalibroi > DEM käyttöön**.
  - Voit antaa nykyisen korkeuden GPS-sijainnista valitsemalla **Kalibroi > GPS käyttöön**.

## Ilmanpainemittarin asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > Ilmanpainemittari**.

**Kalibroi:** voit kalibroida ilmanpainemittarin anturin manuaalisesti.

**Käyrä:** määrittää kartan aika-asteikon ilmanpainemittarin vilkaisussa.

**Myrskyhälytys:** määrittää ilmanpaineen muutoksen, joka laukaisee myrskyhälytyksen.

**Anturin tila:** määrittää anturin tilan. Automaattinen-vaihtoehto käyttää sekä korkeus- että ilmanpainemittaria liikkeidesi mukaan. Voit käyttää Vain korkeusmittari -vaihtoehtoa, kun korkeus muuttuu suorituksen aikana, ja Vain ilmanpainemittari -vaihtoehtoa, kun korkeus ei muutu suorituksen aikana.

**Paine:** määrittää, miten kello näyttää painetietoja.

## Ilmanpainemittarin kalibrointi

Kello on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibroitua GPS-lähtöpisteessä. Voit kalibroida ilmanpainemittarin manuaalisesti, jos tiedät oikean korkeuden tai ilmanpaineen merenpinnan tasolla.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Ilmanpainemittari > Kalibroi**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Anna manuaal.** voit antaa nykyisen korkeuden tai ilmanpaineen merenpinnan tasolla (valinnainen).
  - Voit kalibroida automaattisesti digitaalisesta korkeusmallista valitsemalla **DEM käyttöön**.
  - Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla **GPS käyttöön**.

## Langattomat anturit

Kellon voi pariliittää langattomiin antureihin ANT+ tai Bluetooth tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 86*). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 33*). Jos kellon mukana toimitettiin anturi, laitteet on jo pariliitetty.

Jos haluat lisätietoja tietyn Garmin anturin yhteensopivuudesta tai ostamisesta tai haluat nähdä käyttöoppaan, siirry kyseisen anturin sivulle osoitteessa [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

Anturin tyyppi	Kuvaus
Maila-anturit	Pariliitetyillä Approach CT10 golfmaila-antureilla voi seurata automaattisesti esimerkiksi golflyöntien sijaintia ja matkaa sekä mailan tyyppiä.
DogTrack	Voit vastaanottaa tietoja yhteensopivasta kannettavasta koiran seurantalaitteesta.
eBike	Voit käyttää kelloa sähköpyörän kanssa ja tarkastella ajon aikana pyörän tietoja, esimerkiksi akun ja vaihteiden tietoja.
Laajennettu näyttö	Laajennettu näyttö voit näyttää epix kellon tietonäyttöjä yhteensopivassa Edge pyörätietokoneessa ajon tai triathlonin aikana.
Ulkoinen sykemittari	Voit tarkastella syketietoja suoritusten aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM-Pro tai HRM-Dual™ sykemittaria. Jotkin sykemittarit myös tallentavat tietoja tai antavat laajoja juoksutietoja ( <i>Juoksun dynamiikka, sivu 87</i> ) ( <i>Juoksuteho, sivu 88</i> ).
Jalka-anturi	Jalka-anturin avulla voit tallentaa tahti- ja matkatietoja GPS-ominaisuuden käyttämisen sijasta, kun harjoittelet sisätiloissa tai GPS-signaali on heikko.
Kuulokkeet	Bluetooth kuulokkeilla voit kuunnella epix kelloosi ladattua musiikkia ( <i>Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 97</i> ).
inReach	inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta epix kellosta ( <i>inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen, sivu 89</i> ).
Valot	Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia™ pyöränvaloja.
Lihasten happi	Lihasten happianturin avulla voit tarkastella hemoglobiinitasoasi ja lihasten happisaturatiota harjoitellessasi.
Teho	Voit tarkastella tehotietoja kellossa käyttämällä Rally™ tai Vector™ poljinten tehomittaria. Voit mukauttaa tehoalueita tavoitteidesi ja kuntosi mukaan ( <i>Tehoalueiden määrittäminen, sivu 105</i> ) ja käyttää aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen ( <i>Hälytyksen määrittäminen, sivu 37</i> ).
Tutka	Pyörän Varia takatutkalla voit parantaa tilannetietoisuutta ja saada hälytyksiä lähestyvistä ajoneuvoista. Varia tutkan, kameran ja takavalon avulla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana ( <i>Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 89</i> ).
RD Pod	Running Dynamics Pod laitteella voit tallentaa juoksun dynamiikkatietoja, joita voit tarkastella kellossa ( <i>Juoksun dynamiikka, sivu 87</i> ).
Vaihtaminen	Käyttämällä sähköisiä vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. epix kello näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.
Shimano Di2	Käyttämällä sähköisiä Shimano® Di2™ vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. epix kello näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.
Älyharjoitusvastus	Voit käyttää kelloa sisäpyöräilyn älyharjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana ( <i>Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen, sivu 13</i> ).
Nopeus/poljinnopeus	Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan manuaalisesti ( <i>Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 145</i> ).
Tempe	Voit kiinnittää tempe™ lämpöanturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.
VIRB	VIRB etäkäyttötoiminnolla voit ohjata VIRB actionkameraa kellosta ( <i>VIRB etäkäyttö, sivu 89</i> ).

Anturin tyyppi	Kuvaus
XERO-lasersija-innit	Voit tarkastella ja jakaa lasersijaintitietoja Xero laitteella ( <a href="#">Xero lasersijaintiasetukset, sivu 91</a> ).

## Langattomien anturien pariliitos

Aseta sykevyö tai anturi paikalleen, ennen kuin muodostat pariliitoksen.

Kun yhdistät langattoman anturin ensimmäisen kerran kelloon ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, sinun on pariliitettava kello ja anturi. Jos anturi käyttää sekä ANT+ että Bluetooth tekniikkaa, Garmin suosittelee pariliitosta ANT+ tekniikalla. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella.

1 Tuo kello enintään 3 metrin (10 jalan) päähän anturista.

**HUOMAUTUS:** pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista langattomista antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

2 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

3 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.

**VIHJE:** kun aloitat suorituksen Automaattinen tunnistus käytössä, kello hakee automaattisesti läheisiä antureita ja kysyy, pariliitetäänkö ne.

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Hae kaikki anturit**.
- Valitse anturin tyyppi.

Kun anturi on liitetty kelloosi, anturin tila muuttuu Etsitään-tilasta Yhdistetty-tilaan. Anturitiedot ovat tietonäytöissä tai mukautetussa tietokentässä. Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 33](#)).

## HRM-Pro Juoksutahti ja -matka

HRM-Pro malliston lisävaruste käyttää juoksutahdin ja -matkan laskemiseen käyttäjäprofiilia ja anturin joka askeleella mittaamaa liikettä. Sykevyö ilmoittaa juoksutahdin ja -matkan, kun GPS ei ole käytettävissä eli esimerkiksi juoksumattojuoksussa. Juoksutahtia ja -matkaa voi tarkastella yhteensopivassa epix kellossa, joka on yhdistetty ANT+ tekniikalla. Niitä voi tarkastella myös yhteensopivissa kolmansien osapuolten harjoittelusovelluksissa Bluetooth yhteyden kautta.

Tahdin ja matkan tarkkuus paranee kalibroinnilla.

**Automaattinen kalibrointi:** kellon oletusasetus on **Kalibroi automaattisesti**. HRM-Pro malliston lisävaruste kalibroitu joka kerta, kun juokset ulkona siten, että lisävaruste on yhdistettynä yhteensopivaan epix kelloosi.

**HUOMAUTUS:** automaattinen kalibrointi ei toimi sisä-, polku- eikä ultrajuoksun suoritusprofiileissa ([Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen, sivu 87](#)).

**Manuaalinen kalibrointi:** voit valita **Kalibroi ja tall.**, kun olet juossut juoksumatolla käyttäen yhdistettyä HRM-Pro malliston lisävarustetta ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 8](#)).

## Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen

- Päivitä epix kellosi ohjelmisto (*Tuotepäivitykset, sivu 124*).
- Juokse useita lenkkejä käyttäen GPS-ominaisuutta ja yhdistettyä HRM-Pro malliston lisävarustetta. On tärkeää, että tahtisi ulkojuoksussa vastaa tahtiasi juoksumatolla.
- Jos juoksulenkki sisältää hiekkaa tai syvää lunta, avaa antureiden asetukset ja poista käytöstä **Kalibro** automaattisesti.
- Jos olet aiemmin yhdistänyt yhteensopivan jalka-anturin ANT+ tekniikalla, aseta sen tilaksi **Ei käytössä** tai poista se yhdistettyjen anturien luettelosta.
- Juokse juoksumatolla käyttäen manuaalista kalibrointia (*Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 8*).
- Jos automaattinen ja manuaalinen kalibrointi eivät näytä oikeilta, avaa antureiden asetukset ja valitse **Sykemittarin tahti ja matka > Nollaa kalibrointitiedot**.

**HUOMAUTUS:** voit kokeilla poistaa **Kalibro automaattisesti** -toiminnon käytöstä ja kalibroida manuaalisesti (*Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 8*).

## Juoksun dynamiikka

Juoksun dynamiikka on reaaliaikaista palautetta juoksutavastasi. epix kellossa on kiihtyvyyssmittari, joka tallentaa viittä juoksutapaan liittyvää mittausta. Jos haluat tallentaa kaikkia kuutta juoksutapaan liittyvää mittausta, pariliitä epix kello HRM-Pro malliston lisävarusteeseen tai muuhun juoksun dynamiikkalisävarusteeseen, joka mittaa ylävartalon liikettä. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

Metrimitta	Anturin tyyppi	Kuvaus
<b>Askeltiheys</b>	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).
<b>Pystysuuntainen liikehdintä</b>	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Pystysuuntainen liikehdintä tarkoittaa juoksun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen senttimetreinä.
<b>Maakosketuksen kesto</b>	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Maakosketuksen kesto tarkoittaa aikaa, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Se mitataan millisekunteina. <b>HUOMAUTUS:</b> maakosketuksen kesto ja tasapaino eivät ole käytettävissä kävelyn aikana.
<b>Maakosketuksen keston tasapaino</b>	Vain yhteensopiva lisävaruste	Maakosketuksen keston tasapaino näyttää juoksun aikaisen maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapainon. Se mitataan prosentteina. Arvo voi olla esimerkiksi 53,2, ja sen vierellä on nuoli vasemmalle tai oikealle.
<b>Askeleen pituus</b>	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä.
<b>Pystysuhde</b>	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehdinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.

## Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

Tämä aihe sisältää vinkkejä yhteensopivan juoksun dynamiikkalisävarusteen käyttämiseen. Jos lisävaruste ei ole yhteydessä kelloosi, kello vaihtaa automaattisesti juoksun dynamiikkatietojen mittaamiseen ranteesta.

- Varmista, että käytettävissä on juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste, kuten HRM-Pro malliston lisävaruste.

Jos lisävarusteessa voi käyttää juoksun dynamiikkatietoja, sen moduulin etupuolella näkyy .

- Pariliitä juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja kello uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos käytät HRM-Pro lisävarustetta, pariliitä se kelloon ANT+ tekniikalla Bluetooth tekniikan sijasta.
- Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nolliä, varmista, että lisävaruste on oikein päin.

**HUOMAUTUS:** maakosketuksen kesto ja tasapaino näkyvät ainoastaan juostaessa. Kestoa ei lasketa kävelyn aikana.

**MUISTA:** maakosketuksen keston tasapainoa ei lasketa käytettäessä juoksun dynamiikkatietoja ranteesta.

## Juoksuteho

Garmin juoksuteho lasketaan mitattujen juoksun dynamiikkatietojen, käyttäjän massan, ympäristötietojen ja muiden anturitietojen avulla. Tehomittaus arvioi watteina, miten paljon voimaa juoksija kohdistaa tienpintaan. Ponnistelun mittaaminen juoksutehon avulla saattaa sopia joillekin juoksijoille paremmin kuin pelkän tahdin tai sykkeen käyttäminen. Juoksuteho saattaa ilmaista ponnistelutason paremmin kuin syke, ja se voi huomioida ylä- ja alamäet sekä tuulen, mitä tahtimittaus ei tee. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

Juoksutehoa voi mitata yhteensopivalla juoksun dynamiikkatietoja tallentavalla lisävarusteella tai kellon antureilla. Mukauttamalla juoksutehon tietokenttiä voit tarkastella tehontuottoasi ja tehdä muutoksia harjoitteluusi (*Tietokentät, sivu 128*). Määrittämällä tehohälytyksiä saat ilmoituksen, kun saavutat määritetyn tehoalueen (*Suoritushälytykset, sivu 36*).

Juoksun tehoalueet ovat samankaltaisia kuin pyöräilyn tehoalueet. Alueiden arvot ovat sukupuoleen, painoon ja keskimääräiseen kuntoon perustuvia oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Voit säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi (*Tehoalueiden määrittäminen, sivu 105*).

## Juoksutehoasetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Suoritukset ja sovellukset** ja valitse juoksusuoritus, suorituksen asetukset ja **Juoksuteho**.

**Tila:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Garmin juoksutehotietojen tallennuksen. Voit käyttää tätä asetusta, jos haluat käyttää kolmannen osapuolen juoksutehotietoja.

**Lähde:** voit valita, millä laitteella juoksutehotiedot tallennetaan. Älytila-asetus tunnistaa mahdollisen juoksun dynamiikkalisävarusteen automaattisesti ja käyttää sitä. Kello käyttää ranneanturien mittaamia juoksutehotietoja, kun lisävarustetta ei ole yhdistetty.




**Huomioi tuuli:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tuulitietojen käyttämisen juoksutehon laskennassa. Tuulitiedot ovat yhdistelmä kellon nopeus-, kulkusuunta- ja ilmanpainemittaritietoja sekä puhelimesta saatavia tuulitietoja.

## Varia kameran säädinten käyttäminen

### HUOMAUTUS

Joillakin lainkäyttöalueilla videon, äänen tai valokuvien tallentaminen on säädeltyä tai kiellettyä, tai kaikkien osapuolten on oltava tietoisia tallennuksesta ja heiltä on saatava siihen lupa. Vastaat siitä, että noudatat kaikkia lakeja, säädöksiä ja muita mahdollisia rajoituksia alueilla, joilla aiot käyttää laitetta.

Jotta voit käyttää Varia kameran säätimiä, lisävaruste on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 86*).

- 1 Lisää **RCT-kamera**-vilkaisu kelloosi (*Vilkaisut, sivu 52*).
- 2 Valitse **RCT-kamera**-vilkaisussa vaihtoehto:
  - näytä kamera-asetukset valitsemalla 
  - ota valokuva valitsemalla 
  - tallenna leike valitsemalla .

## inReach etäkäyttö

inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta epix kellosta. Osoitteessa [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) on lisätietoja yhteensopivista laitteista.

## inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen

Jotta voit käyttää inReach etäkäyttötoimintoa, sinun on lisättävä inReach widget widgetsilmukkaan (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 55*).

- 1 Käynnistä inReach satelliittiviestintälaite.
- 2 Voit näyttää inReach vilkaisun painamalla epix kellon **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 3 Painamalla **START**-painiketta voit hakea inReach satelliittiviestintälaitettasi.
- 4 Painamalla **START**-painiketta voit pariliittää inReach satelliittiviestintälaitteesi.
- 5 Paina **START**-painiketta ja valitse vaihtoehto:
  - Lähetä SOS-viesti valitsemalla **Aloita SOS**.  
**HUOMAUTUS:** käytä SOS-toimintoa ainoastaan todellisessa hätätilanteessa.
  - Lähetä tekstiviesti valitsemalla **Viestit > Uusi viesti**, valitsemalla viestin yhteystiedot ja kirjoittamalla viestin teksti tai valitsemalla pikatekstiviesti.
  - Valitse esimääritetty viesti valitsemalla **Lähetä esiasetus** ja valitsemalla viesti luettelosta.
  - Voit näyttää ajanoton ja suorituksen aikana kuljetun matkan valitsemalla **Jäljitys**.

## VIRB etäkäyttö

VIRB etäkäyttötoiminnolla voit ohjata VIRB actionkameraa laitteesta.

## VIRB actionkameran hallinta

Ennen kuin voit käyttää VIRB etäkäyttötoimintoa, sinun on otettava etäkäyttöasetus käyttöön VIRB kamerassa. Lisätietoja on *VIRB sarjan käyttöoppaassa*.

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Pariliitä VIRB kamera epix kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 86*).  
VIRB vilkaisu lisätään vilkaisusilmukkaan automaattisesti.
- 3 Näytä VIRB vilkaisu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Odota tarvittaessa, että kello muodostaa yhteyden kameraan.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Voit tallentaa videokuvaa valitsemalla **Aloita tallennus**.  
Videolaskuri tulee näkyviin epix näyttöön.
  - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla **DOWN**-painiketta.
  - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen painamalla **STOP**-painiketta.
  - Voit ottaa valokuvan valitsemalla **Ota valokuva**.
  - Voit ottaa useita valokuvia sarjakuvatilassa valitsemalla **Sarjakuvaa**.
  - Voit siirtää kameran lepotilaan valitsemalla **Kamera lepotilaan**.
  - Voit herättää kameran lepotilasta valitsemalla **Herätys kamera**.
  - Voit muuttaa video- ja valokuva-asetuksia valitsemalla **Asetukset**.

## VIRB actionkameran hallinta suorituksen aikana

Ennen kuin voit käyttää VIRB etäkäyttötoimintoa, sinun on otettava etäkäyttöasetus käyttöön VIRB kamerassa. Lisätietoja on *VIRB sarjan käyttöoppaassa*.

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Pariliitä VIRB kamera epix kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 86*).  
Kun kamera pariliitetään, VIRB tietonäyttö lisätään suorituksiin automaattisesti.
- 3 Voit näyttää VIRB tietonäytön suorituksen aikana painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Odota tarvittaessa, että kello muodostaa yhteyden kameraan.
- 5 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 6 Valitse **VIRB**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
  - Voit hallita kameraa ajastimella valitsemalla **Asetukset > Tallennustapa > AjanotAlku/lopp**.  
**HUOMAUTUS:** videotallennus käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti, kun aloitat tai lopetat suorituksen.
  - Voit hallita kameraa valikon kautta valitsemalla **Asetukset > Tallennustapa > Manuaalinen**.
  - Voit tallentaa videokuvaa manuaalisesti valitsemalla **Aloita tallennus**.  
Videolaskuri tulee näkyviin epix näyttöön.
  - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla **DOWN**-painiketta.
  - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen manuaalisesti painamalla **STOP**-painiketta.
  - Voit ottaa useita valokuvia sarjakuvatilassa valitsemalla **Sarjakuvaa**.
  - Voit siirtää kameran lepotilaan valitsemalla **Kamera lepotilaan**.
  - Voit herättää kameran lepotilasta valitsemalla **Herätys kamera**.

## Xero lasersijaintiasetukset

Ennen kuin laserin sijaintiasetuksia voi mukauttaa, sinun on muodostettava pariliitos yhteensopivan Xero laitteen kanssa (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 86*).

Paina pitkään **MENU**-painiketta ja valitse **Anturit ja lisälaitteet > XERO-lasersijainnit > Lasersijainnit**.

**Suorituksen aikana:** mahdollistaa lasersijaintitietojen näyttämisen yhteensopivasta, pariliitetystä Xero laitteesta suorituksen aikana.

**Jakotila:** voit jakaa lasersijaintitietoja julkisesti tai lähettää niitä yksityisesti.

## Kartta

Kellolla voi tarkastella monenlaisia Garmin karttatietoja, kuten topografisia käyriä, lähellä olevia kohdepisteitä, laskettelukeskuskarttoja ja golfkenttiä. Kartanhallinta voi ladata lisäkartoja tai hallita karttojen tallennustilaa.

Tietoja karttatietojen ostamisesta ja yhteensopivuudesta on osoitteessa [garmin.com/maps](http://garmin.com/maps).

▲ osoittaa sijaintisi kartassa. Kun navigoit määränpähän, reitti näkyy kartassa viivana.

## Kartan tarkasteleminen

1 Avaa kartta valitsemalla vaihtoehto:

- Näytä kartta aloittamatta suoritusta painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla **Kartta**.
- Mene ulos, aloita GPS-suoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 5*) ja vieritä karttanäytön kohtaan painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

2 Odota tarvittaessa, kunnes kello hakee satelliitteja.

3 Voit panoroida ja zoomata karttaa valitsemalla vaihtoehdon:

- Jos haluat käyttää kosketusnäyttöä, napauta karttaa, sijoita hiusristikko napauttamalla ja vetämällä ja lähennä ja loitonna painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- Jos haluat käyttää painikkeita, paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Panoroi/zoomaa** ja lähennä ja loitonna painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

**HUOMAUTUS:** voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen välillä painamalla **START**-painiketta.

4 Paina **START**-painiketta pitkään ja valitse hiusristikon osoittama piste.

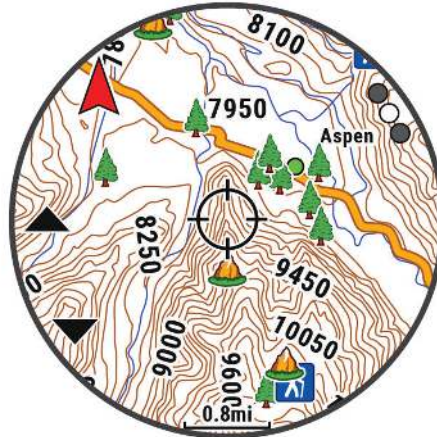
## Kartan sijainnin tallentaminen tai navigoiminen siihen

Voit valita minkä tahansa kartan sijainnin. Voit tallentaa sijainnin tai aloittaa navigoinnin siihen.

### 1 Valitse kartassa vaihtoehto:

- Jos haluat käyttää kosketusnäyttöä, napauta karttaa, sijoita hiusristikko napauttamalla ja vetämällä ja lähennä ja loitonna painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- Jos haluat käyttää painikkeita, paina **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Panoroi/zoomaa** ja lähennä ja loitonna painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

**HUOMAUTUS:** voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen välillä painamalla **START**-painiketta.



### 2 Keskitä sijainti hiusristikkoon vierittämällä ja zoomaamalla karttaa.

### 3 Paina **START**-painiketta pitkään ja valitse hiusristikon osoittama piste.

### 4 Valitse tarvittaessa lähellä oleva kohdepiste.

### 5 Valitse vaihtoehto:

- Aloita navigointi sijaintiin valitsemalla **Mene**.
- Tallenna sijainti valitsemalla **Tallenna sijainti**.
- Voit näyttää tietoja sijainnista valitsemalla **Katso**.

## Navigointi Ympäristö-toiminnolla

Ympäristö-toiminnolla voit navigoida lähellä oleviin kohde- ja reittipisteisiin.

**HUOMAUTUS:** kelloon asennettujen karttatietojen on sisällettävä kohdepisteitä, jotta niihin voi navigoida.

### 1 Paina kartassa **MENU**-painiketta pitkään.

### 2 Valitse **Ympäristö**.

Kohde- ja reittipisteiden kuvakkeet ilmestyvät karttaan.

### 3 Korosta kartan osa painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.

### 4 Paina **START**-painiketta.

Korostetussa kartan osassa olevien kohde- ja reittipisteiden luettelo ilmestyy näyttöön.

### 5 Valitse sijainti.

### 6 Valitse vaihtoehto:

- Aloita navigointi sijaintiin valitsemalla **Mene**.
- Näytä sijainti kartassa valitsemalla **Kartta**.
- Tallenna sijainti valitsemalla **Tallenna sijainti**.
- Voit näyttää tietoja sijainnista valitsemalla **Katso**.

## Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttasovelluksessa ja tietonäytöissä.

**HUOMAUTUS:** tarvittaessa voit mukauttaa kartta-asetuksia tietyille suorituksille järjestelmäasetusten käyttämisen sijasta (*Suoritusten kartta-asetukset, sivu 38*).

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Kartta**.

**Kartanhallinta:** näyttää ladattujen karttojen versio. Voit myös ladata lisäkartoja (*Karttojen hallinta, sivu 93*).

**Kartan teema:** määrittää kartassa näkymään suorituksen tyyppille optimoidut tiedot (*Karttateemat, sivu 95*).

**Väritila:** määrittää karttoihin joko valkoisen tai mustan taustan päivää ja yötä varten. Automaattinen-asetuksella tila vaihtuu automaattisesti kellonajan mukaan.

**Suunta:** määrittää kartan suunnan. Pohjoinen ylös -vaihtoehto näyttää pohjoisen näytön yläreunassa. Reitti ylös -vaihtoehto näyttää nykyisen kulkusuunnan näytön yläreunassa.

**Käyttäjän sijainnit:** näyttää tai piilottaa tallennetut sijainnit kartassa.

**Osuudet:** näyttää osuudet kartassa värillisenä viivana tai piilottaa ne.

**Käyrät:** näyttää tai piilottaa käyräviivat kartassa.

**Jälkiloki:** näyttää tai piilottaa jälkilokin eli kulkemasi reitin, joka näkyy värillisenä viivana kartassa.

**Jäljen väri:** muuttaa jälkilokin väriä.

**Automaattinen zoom:** valitsee automaattisesti optimaalisen käytön mukaisen zoomaustason kartassa. Kun tämä ei ole käytössä, lähentäminen ja loitontaminen on tehtävä manuaalisesti.

**Lukitus tiehen:** lukitsee sijaintisi kartalla osoittavan sijaintikuvakkeen lähimpään tiehen.

**Tiedot:** säätää kartan yksityiskohtien määrää. Mitä enemmän yksityiskohtia näytetään, sitä hitaammin kartta piiryy uudelleen.

**Varjostettu korkeusero:** näyttää tai piilottaa korkeuserojen varjostuksen, jossa kartan topografia näkyy kolmiulotteisena.

**Veneily:** määrittää kartan näyttämään tiedot veneilytilassa (*Merikartan asetukset, sivu 95*).

**Palauta teema:** voit palauttaa oletusarvoiset karttateeman asetukset tai kellosta poistettuja teemoja.

## Karttojen hallinta

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Kartta > Kartanhallinta**.

3 Valitse vaihtoehto:


- Voit ladata Premium-karttoja ja aktivoida Ulkoilukartat+-tilauksen laitteelle valitsemalla **Ulkoilukartat+** (*Karttojen lataaminen Ulkoilukartat+-tilauksella, sivu 94*).
- Voit ladata TopoActive karttoja valitsemalla **TopoActive-kartat** (*TopoActive karttojen lataaminen, sivu 94*).

## Karttojen lataaminen Ulkoilukartat+-tilauksella

Ennen kuin voit ladata karttoja laitteeseen, sinun tarvitsee yhdistää langattomaan verkkoon (*Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 100*).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kartta > Kartanhallinta > Ulkoilukartat+**.
- 3 Tarvittaessa voit aktivoida Ulkoilukartat+-tilauksen kellossa painamalla **START**-painiketta ja valitsemalla **Tarkista tilaus**.

**HUOMAUTUS:** osoitteessa [garmin.com/outdoormaps](http://garmin.com/outdoormaps) on tietoja tilauksen ostamisesta.

- 4 Valitse **Lisää kartta** ja valitse sijainti.  
Kartta-alueen esikatselu avautuu.
- 5 Kartassa voit tehdä seuraavat toimet:
  - Vedä karttaa, jos haluat katsoa muita kartan alueita.
  - Lähennä ja loitonna karttaa nipistämällä tai levittämällä kahta sormea kosketusnäytöllä.
  - Voit lähentää ja loitontaa karttaa valitsemalla **+** ja **-**.
- 6 Paina **BACK**-painiketta ja valitse **✓**.
- 7 Valitse .
- 8 Valitse vaihtoehto:
  - Muokkaa kartan nimeä valitsemalla **Nimi**.
  - Vaihda ladattavia karttatasoja valitsemalla **Tasot**.
- 9 Lataa kartta valitsemalla **✓**.

**HUOMAUTUS:** kello asettaa karttalatauksen jonoon myöhemmäksi akkuvirran säästämiseksi. Lataus alkaa, kun liität kellon ulkoiseen virtalähteeseen.

## TopoActive karttojen lataaminen

Ennen kuin voit ladata karttoja laitteeseen, sinun tarvitsee yhdistää langattomaan verkkoon (*Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 100*).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kartta > Kartanhallinta > TopoActive-kartat > Lisää kartta**.
- 3 Valitse kartta.
- 4 Paina **START**-painiketta ja valitse **Lataa**.

**HUOMAUTUS:** kello asettaa karttalatauksen jonoon myöhemmäksi akkuvirran säästämiseksi. Lataus alkaa, kun liität kellon ulkoiseen virtalähteeseen.

## Karttojen poistaminen

Voit vapauttaa laitteen tallennustilaa poistamalla karttoja.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Kartta > Kartanhallinta**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **TopoActive-kartat**, valitse kartta, paina **START**-painiketta ja valitse **Poista**.
  - Valitse **Ulkoilukartat+**, valitse kartta, paina **START**-painiketta ja valitse **Poista**.

## Karttateemat

Vaihtamalla karttateemaa voit näyttää kartassa suorituksen tyypille optimoidut tiedot.

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Kartta > Kartan teema**.

**Ei yhtään:** käyttää järjestelmän kartta-asetuksia ilman lisäteemaa.

**Veneily:** määrittää kartan näyttämään tiedot veneilytilassa.

**Jyrkkä kontrasti:** määrittää kartan käyttämään jyrkkää kontrastia, jotta tiedot näkyvät paremmin haastavissa ympäristöissä.

**Tumma:** määrittää kartan näyttämään tiedot tummalla taustalla, jotta tiedot näkyvät paremmin yöllä.

**Suosio:** korostaa suosituimmat tiet tai polut kartassa.

**Laskettelu:** määrittää olennaisimmat laskettelutiedot näkymään kartassa yhdellä silmäyksellä.

**Ilmailu:** määrittää tiedot näkymään kartassa ilmailutilassa.

## Merikartan asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä veneilytilassa.

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Kartta > Veneily**.

**Syvyysluotaus:** ottaa käyttöön syvyysmittaukset kartassa.

**Valosektori:** näyttää ja määrittää kartan sektoriloistojen ulkoasun.

**Merkistö:** määrittää karttasymbolit veneilytilassa. NOAA-vaihtoehto näyttää National Oceanic and Atmospheric Administration -karttasymbolit. Kansainvälinen-vaihtoehto näyttää International Association of Lighthouse Authorities -karttasymbolit.

## Karttatietojen näyttäminen ja piilottaminen

Jos laitteeseen on asennettu useita karttoja, voit valita kartassa näytettävät karttatiedot.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Kartta**.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse kartta-asetukset.
- 5 Valitse **Kartta > Määritä kartat**.
- 6 Valitsemalla kartan voit aktivoida kytkimen, joka näyttää tai piilottaa karttatiedot.

## Musiikki

**HUOMAUTUS:** epix kellossa on kolme musiikintoistovaihtoehtoa.

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

epix kelloon voi ladata äänisisältöä tietokoneesta tai kolmannen osapuolen palvelusta. Näin sitä voi kuunnella, kun puhelin ei ole lähellä. Jos haluat kuunnella kelloon tallennettua äänisisältöä, voit yhdistää Bluetooth kuulokkeet.

## Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun

Ennen kuin voit ladata kelloon musiikkia tai muita äänitiedostoja tuetusta kolmannen osapuolen palvelusta, sinun on yhdistettävä palvelu kelloon.

Kelloon on asennettu valmiiksi joitakin kolmannen osapuolen musiikkipalveluja.

Voit lisätä vaihtoehtoja lataamalla Connect IQ sovelluksen puhelimeen (*Connect IQ ominaisuuksien lataaminen, sivu 102*).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Connect IQ™ -kauppa**.
- 3 Asenna kolmannen osapuolen musiikkipalvelu näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 5 Valitse musiikkipalvelu.  
**HUOMAUTUS:** jos haluat valita jonkin toisen palvelun, paina MENU pitkään, valitse Musiikkipalvelut ja seuraa näytön ohjeita.

## Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta


Yhdistä Wi-Fi verkkoon, jotta voit ladata äänisisältöä kolmannen osapuolen palvelusta (*Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 100*).

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN** painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Pidä **MENU** painettuna.
- 3 Valitse **Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse yhdistetty palvelu tai valitse **Lisää palvelu** ja lisää musiikkipalvelu Connect IQ kaupasta.
- 5 Valitse kelloon ladattava soittolista tai muu kohde.
- 6 Paina tarvittaessa **BACK**, kunnes saat kehotteen synkronoida palvelun kanssa.  
**HUOMAUTUS:** äänisisällön lataaminen voi kuluttaa akkua. Kello tarvitsee ehkä liittää ulkoiseen virtalähteeseen, jos akun virta on vähissä.

## Oman äänisisällön lataaminen

Jotta voit lähettää omaa musiikkia kelloon, asenna tietokoneeseen Garmin Express™ sovellus ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)).

Voit ladata omia esimerkiksi mp3- ja m4a-äänitiedostoja tietokoneesta epix kelloon. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).









- 1 Liitä kello tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
- 2 Avaa tietokoneessa Garmin Express sovellus, valitse kello ja valitse **Musiikki**.  
**VIHJE:** Windows® tietokoneet: voit valita  ja siirtyä kansioon, jossa äänitiedostot ovat. 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 epix luettelosta luokan, valitsemalla valintaruudut ja valitsemalla **Poista laitteesta**.

## Musiikin kuunteleminen

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla **DOWN**-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Yhdistä tarvittaessa Bluetooth kuulokkeet (*Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 97*).
- 3 Paina **MENU** pitkään.
- 4 Valitse **Musiikkipalvelut** ja valitse vaihtoehto:
  - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 96*).
  - Voit hallita musiikin toistoa puhelimella valitsemalla **Ohjaa puh..**
  - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla palveluntarjoajan nimen ja soittolistan.
- 5 Valitse ►.

## Musiikin toiston säätimet

**HUOMAUTUS:** musiikin toiston säädinten ulkoasu voi vaihdella valitun musiikkilähteen mukaan.

	Valitsemalla tämän voit näyttää lisää musiikin toiston säätimiä.
	Valitsemalla tämän voit selata valitun lähteen äänitiedostoja ja soittolistoja.
	Säädä äänen voimakkuutta 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.

## Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen

Jotta voit kuunnella epix kelloon ladattua musiikkia, yhdistä Bluetooth kuulokkeet.

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

## Äänitilan vaihtaminen

Voit vaihtaa musiikintoistotilan stereosta monoksi.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Musiikki > Ääni**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

# Yhteydet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä kellossa, kun pariliität sen yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 98*). Lisäominaisuuksia on käytettävissä, kun yhdistät kellon Wi-Fi verkkoon (*Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 100*).


## Puhelinyhteysominaisuudet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä epix kellossa, kun pariliität sen Garmin Connect sovelluksella (*Puhelimen liittäminen, sivu 98*).

- Sovellusominaisuudet esimerkiksi Garmin Connect ja Connect IQ sovelluksesta (*Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset, sivu 100*)
- Vilkaisut (*Vilkaisut, sivu 52*)
- Säädinvalikon ominaisuudet (*Säätimet, sivu 72*)
- Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 106*)
- Puhelintoiminnot, kuten ilmoitukset (*Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 98*)

## Puhelimen liittäminen

Jos haluat käyttää kellon yhteysominaisuuksia, kello on pariliitettävä suoraan Garmin Connect sovelluksen kautta eikä puhelimen Bluetooth asetuksista.

- 1 Valitse kellon alkumäärittämisessä , kun saat kehoitteen pariliittää puhelimeen.  
**HUOMAUTUS:** jos olet ohittanut pariliitoksen aiemmin, voit painaa **MENU**-painiketta pitkään ja valita **Yhteydet > Puhelin > Pariliitä puhelin**.
- 2 Skanna QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittäminen näytön ohjeiden mukaisesti.

## Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Jotta voit ottaa ilmoitukset käyttöön, sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 98*).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Yhteydet > Puhelin > Älykkäät ilmoitukset > Tila > Käytössä**.
- 3 Valitse **Yleinen käyttö** tai **Suorituksen aikana**.
- 4 Valitse ilmoitustyyppi.
- 5 Valitse tila-, ääni- ja värinäasetukset.
- 6 Paina **BACK**-painiketta.
- 7 Valitse tietosuoja- ja aikakatkaisuasetukset.
- 8 Paina **BACK**-painiketta.
- 9 Valitse **Allekirjoitus** ja lisää allekirjoitus tekstiviestivastauksiin.

## Ilmoitusten tarkasteleminen


- 1 Näytä ilmoitusvilkaisu painamalla kellotaulussa **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 2 Paina **START**-painiketta.
- 3 Valitse ilmoitus.
- 4 Katso lisää vaihtoehtoja painamalla **START**-painiketta.
- 5 Voit palata edelliseen näyttöön painamalla **BACK**-painiketta.

## Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn puhelimeesi, epix kello näyttää soittajan nimen tai puhelinnumeron.

- Hyväksy puhelu valitsemalla .

**HUOMAUTUS:** jos haluat puhua soittajalle, käytä yhdistettyä puhelinta.

- Hylkää puhelu valitsemalla .
- Voit hylätä puhelun ja lähettää heti tekstiviestivastauksen valitsemalla **Vastaa** ja valitsemalla viestin luettelosta.

**HUOMAUTUS:** jotta voit vastata tekstiviestillä, sinun on oltava yhteydessä yhteensopivaan Android™ puhelimeen Bluetooth tekniikalla.

## Vastaaminen tekstiviestiin

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan yhteensopivissa Android puhelimissa.

Kun saat tekstiviesti-ilmoituksen kelloon, voit lähettää vastauksen nopeasti valitsemalla viestin luettelosta. Voit mukauttaa viestejä Garmin Connect sovelluksessa.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus lähettää tekstiviestejä puhelimesi avulla. Tähän saatetaan soveltaa operaattorin ja puhelimen palvelusopimuksen normaaleja tekstiviestirajoituksia ja -maksuja. Pyydä matkapuhelinoperaattorilta lisätietoja tekstiviestimaksuista ja -rajoituksista.

- 1 Näytä ilmoitusviikaisu painamalla kellotaulussa **UP-** tai **DOWN-**painiketta.
- 2 Paina **START**-painiketta ja valitse tekstiviesti-ilmoitus.
- 3 Paina **START**-painiketta.
- 4 Valitse **Vastaa**.
- 5 Valitse viesti luettelosta.

Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

## Ilmoitusten hallinta

Yhteensopivalla puhelimella voi hallita epix kellossa näkyviä ilmoituksia.


Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® kelloa, voit valita iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä kohteet näkyvät kellossa.
- Jos käytät Android puhelinta, valitse Garmin Connect sovelluksessa **Asetukset > Ilmoitukset**.

## Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden puhelimeen säädinvalikosta.

**HUOMAUTUS:** voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 75*).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT** pitkään.
- 2 Valitsemalla  voit poistaa Bluetooth puhelinyhteyden käytöstä epix kellossa.  
Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimesta puhelimen käyttöoppaan mukaisesti.

## Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

Voit määrittää epix kellon hälyttämään, kun pariliitetty puhelin muodostaa ja katkaisee yhteyden Bluetooth tekniikalla.

**HUOMAUTUS:** puhelinyhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Yhteydet > Puhelin > Hälytykset**.

## Ääniopastuksen toistaminen suorituksen aikana

Voit määrittää epix kellon toistamaan motivoivia tilailmoituksia juoksun tai muun suorituksen aikana. Ääniopastus kuuluu yhdistetyistä Bluetooth kuulokkeista, jos ne ovat käytettävissä. Muutoin ääniopasteet toistetaan Garmin Connect sovelluksen kautta pariliitetyssä puhelimessa. Ääniopastuksen aikana kello tai älypuhelin mykistää ensisijaisen äänen ilmoituksen toistamiseksi.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina **MENU** pitkään.
- 2 Valitse **Ääniopasteet**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Jos haluat kuulla kierrosten opasteet, valitse **Kierroshälytys**.
  - Voit mukauttaa opastusta tahti- ja nopeustiedoilla valitsemalla **Tahti-/nopeushälytys**.
  - Voit mukauttaa opastusta syketiedoilla valitsemalla **Sykehälytys**.
  - Voit mukauttaa opastusta tehotiedoilla valitsemalla **Tehohälytys**.
  - Jos haluat kuulla opasteet, kun käynnistät ja pysäytät suorituksen ajanoton (mukaan lukien Auto Pause ominaisuus), valitse **Ajastimen tapahtumat**.
  - Jos haluat toistaa harjoitushälytykset ääniopasteina, valitse **Harjoitushälytykset**.
  - Jos haluat toistaa suoritushälytykset ääniopasteina, valitse **Suoritushälytykset** ([Suoritushälytykset, sivu 36](#)).
  - Voit määrittää äänen kuulumaan juuri ennen äänihälytystä tai kehoitetta valitsemalla **Äänet**.
  - Voit vaihtaa ääniopastuksen kielen tai murteen valitsemalla **Murre**.

## Wi-Fi yhteysominaisuudet

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

**Äänisisältö:** voit synkronoida äänisisältöä kolmannen osapuolen palveluista.

**Ohjelmistopäivitykset:** voit ladata ja asentaa uusimman ohjelmiston.

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

## Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon

Kello on yhdistettävä puhelimen Garmin Connect sovellukseen tai tietokoneen Garmin Express sovellukseen, jotta sen voi yhdistää Wi-Fi verkkoon.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Yhteydet > Wi-Fi > Omat verkot > Lisää verkko**.  
Kello näyttää lähellä olevien Wi-Fi verkkojen luettelon.
- 3 Valitse verkko.
- 4 Anna tarvittaessa verkon salasana.

Kello yhdistää verkkoon, ja verkko lisätään tallennettujen verkkojen luetteloon. Kello yhdistää tähän verkkoon automaattisesti uudelleen ollessaan verkon alueella.

## Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset

Kellon voi yhdistää useaan Garmin puhelinsovellukseen ja tietokonesovellukseen saman Garmin tilin kautta.

## Garmin Connect

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect sivustossa. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja triathlonharjoituksista. Voit luoda maksuttoman tilin lataamalla sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta ([garmin.com/connectapp](http://garmin.com/connectapp)) tai osoitteessa [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

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

**Tietojen analysoiminen:** voit näyttää lisätietoja suorituksesta, kuten ajan, matkan, korkeuden, sykkeen, kulutetut kalorit, juoksurytmin, juoksun dynamiikan, karttanäkymän, tahti- ja nopeustaulukot sekä mukautettavat raportit.

**HUOMAUTUS:** joitakin tietoja varten tarvitaan valinnainen lisävaruste, kuten sykemittari.



**Harjoittelun suunnitteleminen:** voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

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

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

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

### Garmin Connect sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt kellosi puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 98*), voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect sovelluksen avulla Garmin Connect tilillesi.

1 Varmista, että Garmin Connect sovellus on käynnissä puhelimesi.

2 Tuo kello enintään 10 metrin (33 jalan) päähän puhelimesta.

Kello synkronoi tietosi automaattisesti Garmin Connect sovellukseen ja Garmin Connect tilille.

### Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää kellon ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 98*).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 101*).

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Connect sovellus lähettää sen automaattisesti kelloosi.

## Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Garmin Express sovellus yhdistää kellosi Garmin Connect tiliin tietokoneen avulla. Garmin Express sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta kelloosi. Voit lisätä kelloon myös musiikkia (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 96*). Voit myös asentaa kellon ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ sovelluksiasi.

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 Lataa ja asenna Garmin Express sovellus.
- 4 Avaa Garmin Express sovellus ja valitse **Lisää laite**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

## Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on ladattava Garmin Express sovellus.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.  
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express lähettää sen laitteeseen.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.
- 3 Älä irrota laitetta tietokoneesta päivitysprosessin aikana.  
**HUOMAUTUS:** jos olet jo käyttänyt määrittänyt laitteeseesi Wi-Fi-yhteyden, Garmin Connect voi ladata saatavilla olevat ohjelmistopäivitykset automaattisesti laitteeseen, kun se muodostaa Wi-Fi-yhteyden.

## Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti

**HUOMAUTUS:** voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 75*).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Synkronoi**.

## Connect IQ ominaisuudet

Voit lisätä Connect IQ sovelluksia, tietokenttiä, vilkaisuja, musiikkipalveluja ja kellotauluja kelloosi sen tai puhelimesi Connect IQ kaupasta ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**Kellotaulut:** voit mukauttaa kellon ulkoasua.

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

**Tietokentät:** voit ladata uusia tietokenttiä, joissa anturi-, suoritus- ja historiatiedot näkyvät uudella tavalla. Voit lisätä Connect IQ tietokenttiä sisäisiin ominaisuuksiin ja sisäisille sivuille.

**Musiikki:** lisää kelloon musiikkipalveluja.

## Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä epix kello puhelimeen (*Puhelimen liittäminen, sivu 98*).

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

## Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) ja kirjaudu sisään.
- 3 Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

## Garmin Explore™

Garmin Explore sivustossa ja sovelluksella voit luoda reittejä, reittipisteitä ja kokoelmia, suunnitella matkoja ja käyttää pilvitalennustilaa. Niiden ansiosta voit suunnitella sekä verkossa että offline-tilassa sekä jakaa ja synkronoida tietoja yhteensopivalla Garmin laitteella. Sovelluksella voit ladata karttoja offline-käyttöä varten ja navigoida sen jälkeen kaikkialla ilman matkapuhelinpalvelua.

Voit ladata Garmin Explore sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta ([garmin.com/exploreapp](https://garmin.com/exploreapp)) tai siirtyä osoitteeseen [explore.garmin.com](https://explore.garmin.com).

## Garmin Golf sovellus

Garmin Golf sovelluksella voit ladata tuloskortteja epix laitteestasi, jotta voit tarkastella yksityiskohtaisia tilastoja ja lyöntianalyyssejä. Golfaajat voivat kilpailla keskenään eri kentillä Garmin Golf sovelluksessa. Yli 43 000 kentällä on sijoitustaulukot, joihin kuka tahansa voi osallistua. Voit määrittää turnaustapahtuman ja kutsua pelaajia kilpailemaan. Garmin Golf jäsenyydellä voit tarkastella viheriön muototietoja puhelimesiasi ja epix laitteessasi.

Garmin Golf sovellus synkronoi tietosi Garmin Connect tilillesi. Voit ladata Garmin Golf sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta ([garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)).

# Käyttäjäprofiili

Voit päivittää käyttäjäprofiiliasi kellossa tai Garmin Connect sovelluksessa.

## Käyttäjän profiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymäaika-, pituus-, paino-, ranne-, sykealue-, tehoalue- ja CSS (Critical Swim Speed, kriittinen uintinopeus) -asetuksia. Kello laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjän profiili**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

## Sukupuoliasetukset

Kellon alkumäärittämisessä on valittava sukupuoli. Useimmat kuntoilu- ja harjoittelualgoritmit ovat binaarisia. Jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee, että valitset syntymäaikaasi määritetyn sukupuolen. Alkumäärittämisen jälkeen voit mukauttaa profiiliasetuksia Garmin Connect tililläsi.

**Profiili ja yksityisyys:** voit mukauttaa julkisen profiilisi tietoja.

**Käyttäjäasetukset:** sukupuolen määrittäminen. Jos valitset Ei määritetty, binaarista syötettä edellyttävät algoritmit käyttävät kellon alkumäärittämisessä ilmoittamaasi sukupuolta.

## Kuntoiän tarkasteleminen

Kuntoikäsi perusteella näet, miten kuntosi vertautuu muihin sukupuolesi edustajiin. Kello laskee kuntoiän esimerkiksi ikäsi, painoindeksisi (BMI), leposykkeesi ja kovien suoritusten historian avulla. Jos sinulla on Garmin Index™ vaaka, kello laskee kuntoikäsi kehon rasvaprosentin perusteella painoindeksin sijasta. Liikunnan ja elämäntyylin muutokset voivat vaikuttaa kuntoikäsiin.

**HUOMAUTUS:** saat tarkimmat mahdolliset kuntoikäsi tiedot määrittämällä käyttäjäprofiilin ([Käyttäjän profiilin määrittäminen, sivu 103](#)).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjän profiili** > **Kuntoikä**.

## 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.

## 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 maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta](#), sivu 105-osion taulukosta.

Jos et tiedä maksimisykettäsi, käytä jotakin Internet-laskuria. Maksimisyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla. Oletusarvoinen maksimisyke on 220 miinus ikäsi.

## Sykealueiden määrittäminen

Kello määrittää oletussykealueet alkumäärittämisen profiilitietojen perusteella. Voit erottaa sykealueet lajiprofiiliin (kuten juoksu, pyöräily ja uinti) mukaan. Määritä maksimisyke, jotta saat mahdollisimman tarkat kaloritiedot suorituksen aikana. Voit määrittää sykealueet ja leposykkeen myös manuaalisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Käyttäjaprofiili > Syke- ja tehoalueet > Syke**.

3 Valitse **Maksimisyke** ja anna maksimisykkeesi.

Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus](#), sivu 105).

4 Valitse **Mhk sykkeen per** ja määritä anaerobisen kynnyksen syke.

Voit arvioida anaerobisen kynnyksen ohjatulla testillä ([Anaerobinen kynnys](#), sivu 63). Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus](#), sivu 105).

5 Valitse **Leposyke > Aseta mukautettu** ja anna leposykkeesi.

Voit käyttää kellon mittaamaa keskileposykettä tai määrittää mukautetun leposykkeen.

6 Valitse **Alueet > Perusta**.

7 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
- Valitsemalla **% maksimisykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
- Valitsemalla **%SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykereservistä (maksimisyke miinus leposyke).
- Valitsemalla **%mk sykkeen per** voit tarkastella ja muokata anaerobisen kynnyksen sykkeen prosenttialuetta.

8 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.

9 Valitse **Lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).

10 Voit lisätä lajisykealueita samalla tavalla (valinnainen).

## Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla kello tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjaprofiilisi asetukset ([Käyttäjän profiilin määrittäminen](#), sivu 103).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- Kokeile muutamaa Garmin Connect tilillä käytettävissä olevaa sykeharjoitteluohjelmaa.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect tililläsi.

## Sykealueelaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijatason aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardiovaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen 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

## Tehoalueiden määrittäminen

Tehoalueiden arvot ovat sukupuoleen, painoon ja keskimääräiseen kuntoon perustuvia oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Jos tiedät FTP (functional threshold power)- tai TP (threshold power) -arvosi, voit kirjoittaa sen ja antaa ohjelmiston laskea tehoalueet automaattisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Teho**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Perusta**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Wattia** voit tarkastella ja muokata wattialueita.
  - Valitsemalla **% FTP** tai **% TP** voit tarkastella ja muokata kynnystehosi prosenttialueita.
- 6 Valitse **FTP** tai **Kynnysteho** ja anna arvo.  
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa kynnystehosi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus, sivu 105](#)).
- 7 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 8 Valitse tarvittaessa **Vähintään** ja määritä tehon vähimmäisarvo.

## Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus

Automaattinen tunnistus on käytössä oletusarvoisesti. Kellon voi määrittää tunnistamaan maksimisykkeesi ja anaerobisen kynnöksesi automaattisesti suorituksen aikana. Yhteensopivaan tehomittariin pariliitetty kello voi tunnistaa FTP (functional threshold power) -arvosi automaattisesti suorituksen aikana.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Automaattinen tunnistus**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

# Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

## ⚠ HUOMIO

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ovat lisäominaisuuksia, joihin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

## HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, epix kello on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Lisätietoja turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksista on osoitteessa [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

**Hätätoiminto:** voit lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) viestillä hätäyhteyshenkilöille.

**Tapahtumantunnistus:** kun epix kello havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) hätäyhteyshenkilöillesi.

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

**Live Event Sharing:** voit lähettää viestejä ja reaaliaikaisia päivityksiä kavereillesi ja perheenjäsenillesi tapahtuman aikana.

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos kello on yhdistetty yhteensopivaan Android puhelimeen.

**GroupTrack:** voit seurata yhteyshenkilöitäsi käyttämällä LiveTrack toimintoa reaaliaikaisesti suoraan näytössä.

## Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen



Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Turvaominaisuudet > Hätäyhteyshenkilöt > Lisää hätäyhteyshenkilöitä**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Hätäyhteyshenkilösi saavat ilmoituksen, kun lisäät heidät hätäyhteyshenkilöiksi, ja he voivat hyväksyä tai hylätä pyynnön. Jos hätäyhteyshenkilö hylkää pyynnön, sinun on valittava uusi hätäyhteyshenkilö.

## Yhteystietojen lisääminen

Garmin Connect sovellukseen voi lisätä enintään 50 yhteystietoa. Yhteyshenkilöiden sähköpostiosoitteita voi käyttää LiveTrack-toiminnossa. Kolmea yhteyshenkilöä voi käyttää hätäyhteyshenkilöinä (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 106*).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Yhteystiedot**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön epix laitteessa synkronoimalla tiedot (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 101*).

## Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

### ⚠ HUOMIO

Tapahtumantunnistus on lisäominaisuus, joka on käytettävissä vain tietyissä ulkoilusuorituksissa. Tapahtumantunnistukseen ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

### HUOMAUTUS

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön kellossa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 106*). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

- 1 Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Tapahtumantunnistus**.
- 3 Valitse GPS-suoritus.

**HUOMAUTUS:** tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun ePIX kello havaitsee tapahtuman ja puhelin on yhdistetty, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti teksti- ja sähköpostiviestin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi (jos se on käytettävissä). Laitteessasi ja pariliitetyssä puhelimessasi näkyy viesti, että yhteyshenkilöillesi lähetetään ilmoitus 15 sekunnin kuluttua. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen.

## Avun pyytäminen

### ⚠ HUOMIO

Tämä on lisäominaisuus, eikä sitä pidä käyttää ensisijaisena menetelmänä hätäavun saamiseksi. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

### HUOMAUTUS

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 106*). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.
- 2 Kun tunnet kolme värähdystä, aktivoi hätätoiminto vapauttamalla painike.  
Laskurinäyttö avautuu.

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

## GroupTrack istunnon aloittaminen

### HUOMAUTUS

Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä.

Jotta voit aloittaa GroupTrack istunnon, sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen liittäminen, sivu 98](#)).

Nämä ohjeet koskevat GroupTrack istunnon aloittamista epix kellon kanssa. Jos yhteyshenkilöilläsi on muita yhteensopivia laitteita, näet ne kartassa. GroupTrack ajajat eivät välttämättä näy muissa laitteissa kartassa.

- 1 Voit ottaa käyttöön yhteyshenkilöiden näyttämisen karttanäytössä painamalla epix kellon **MENU**-painiketta pitkään ja valitsemalla **Turvallisuus & jäljitys > GroupTrack > Näytä kartassa**.
- 2 Valitse Garmin Connect sovelluksen asetusvalikosta **Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack > ⋮ > Asetukset > GroupTrack**.
- 3 Valitse **Kaikki yhteydet** tai **Vain kutsu** ja valitse yhteydet.
- 4 Valitse **Käynnistä LiveTrack**.
- 5 Aloita kellossa ulkosuoritus.
- 6 Voit tarkastella yhteyshenkilöitä vierittämällä karttaan.

**VIHJE:** painamalla **MENU**-painiketta pitkään kartassa ja valitsemalla **Läheiset yhteydet** voit tarkastella muiden GroupTrack istunnossa olevien yhteyshenkilöiden etäisyyttä, suuntaa ja tahtia tai nopeutta.

### Vihjeitä GroupTrack istuntoihin

GroupTrack toiminnolla voit seurata ryhmäsi muita jäseniä käyttämällä LiveTrack toimintoa suoraan näytössä. Ryhmän kaikkien jäsenten on oltava Garmin Connect tilisi yhteyshenkilöitä.

- Aloita suoritus ulkona käyttäen GPS-toimintoa.
- Pariliitä epix laitteesi älypuhelimien kanssa Bluetooth tekniikalla.
- Valitse Garmin Connect sovelluksen asetusvalikosta **Yhteydet**, kun haluat päivittää GroupTrack istunnon osallistujaluettelon.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt on liitetty älypuhelimiin. Aloita sitten LiveTrack istunto Garmin Connect sovelluksessa.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt ovat kantaman sisällä (40 km tai 25 mailia).
- Voit tarkastella yhteyshenkilöitä GroupTrack istunnon aikana vierittämällä kartalle ([Kartan lisääminen suoritukseen, sivu 33](#)).

### GroupTrack asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Turvallisuus & jäljitys > GroupTrack**.

**Näytä kartassa:** voit näyttää yhteyshenkilöt kartassa GroupTrack istunnon aikana.

**Suoritustyypit:** voit valita, mitkä suoritustyypit näkyvät karttanäytössä GroupTrack istunnon aikana.

# Terveys- ja hyvinvointiasetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Terveys ja hyvinvointi**.

**Syke:** voit mukauttaa rannesykemittarin asetuksia ([Rannesykemittarin asetukset, sivu 78](#)).

**Pulssioksimetriatila:** voit valita pulssioksimetriatilan ([Pulssioksimetriatilan asettaminen, sivu 81](#)).

**Liikuntakannustin:** ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Liikuntakannustin-toiminnon ([Liikkumishälytyksen käyttäminen, sivu 109](#)).

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

**Move IQ:** voit ottaa Garmin Move IQ™ tapahtumat käyttöön tai poistaa ne käytöstä. Kun liikkeesi vastaavat tuttuja kaavoja, Garmin Move IQ tunnistaa tapahtuman automaattisesti ja näyttää sen aikajanallasi. Garmin Move IQ tapahtumissa näkyvät suorituksen tyyppi ja kesto, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi tai uutissyötteessä. Saat yksityiskohtaisemmat ja tarkemmat tulokset tallentamalla ajoitetun suorituksen laitteella.

## Automaattinen tavoite

Laite luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, laite näyttää edistymisesi suhteessa päivätavoitteeseesi.

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. Liikkumispalkki ja Liiku!-teksti tulevat näyttöön, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiäsi ovat käytössä ([Järjestelmäasetukset, sivu 118](#)).

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

## 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.

Kello seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Kello laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

## Tehominuuttien hankkiminen

epix kello laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, kello laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmäärääsi minuutissa.

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä kelloa vuorokauden ympäri.

## Unen seuranta

Kello tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-aajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Voit tarkastella unitilastojasi Garmin Connect tililläsi.

**HUOMAUTUS:** päiväunia ei lisätä unitilastoihin. Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset ([Säätimet, sivu 72](#)).

## Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatiedot Garmin Connect sivustoon (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 101*).  
Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.  
Voit tarkastella edellisen yön unitietoja epix kellossa (*Vilkaisut, sivu 52*).

# Navigointi

## Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen ja muokkaaminen

**VIHJE:** voit tallentaa sijainnin säädinvalikosta (*Säätimet, sivu 72*).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Navigoi > Tallennetut sijainnit**.
- 3 Valitse tallennettu sijainti.
- 4 Tarkastele tai muokkaa sijainnin tietoja valitsemalla vastaava vaihtoehto.

## Kaksois-Grid-sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi kaksois-Grid-koordinaattien avulla, jotta voit palata samaan paikkaan myöhemmin.

- 1 Mukauta painike tai painikeyhdistelmä **Kaksois-Grid** -toiminnolle (*Pikanäppäinten mukauttaminen, sivu 120*).
- 2 Tallenna kaksois-Grid-sijainti painamalla mukauttamaasi painiketta tai painikeyhdistelmää pitkään.
- 3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Tallenna sijainti painamalla **START**-painiketta.
- 5 Jos haluat muokata sijainnin tietoja, paina **DOWN**-painiketta.

## Viittauspisteen asettaminen

Voit asettaa viittauspisteen, jonka avulla näet kulkusuunnan ja matkan sijaintiin tai suuntaan.

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Paina **LIGHT**-painiketta pitkään.  
**VIHJE:** voit asettaa viittauspisteen tallentaessasi suoritusta.
  - Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Viitepiste**.
- 3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Paina **START**-painiketta ja valitse **Lisää piste**.
- 5 Valitse sijainti tai suuntima, jota haluat käyttää viittauspisteenä navigoidessa.  
Kompassin nuoli ja matka kohteeseen tulevat näkyviin.
- 6 Osoita kellon yläosalla kulkusuuntaasi kohti.  
Kun poikkeat kulkusuunnasta, kompassi näyttää suunnan kulkusuunnasta ja poikkeaman asteen.
- 7 Paina tarvittaessa **START**-painiketta ja valitse **Vaihda piste**, niin voit asettaa toisen viittauspisteen.

## Navigoiminen määränpäähän

Voit navigoida määränpäähän tai seurata reittiä laitteen avulla.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi**.
- 5 Valitse luokka.
- 6 Valitse määränpää vastaamalla näytön kehoitteisiin.
- 7 Valitse **Mene**.  
Navigoititiedot näkyvät.
- 8 Aloita navigointi painamalla **START** painiketta.

## Navigoiminen kohdepisteeseen

Jos kelloon asennetut karttatiedot sisältävät kohdepisteitä, voit navigoida niihin.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigointi** > **Kohdepisteet** ja valitse luokka.  
Näyttöön tulee luettelo nykyisen sijaintisi lähellä olevista kohdepisteistä.
- 5 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
  - Voit hakea toisen sijainnin läheltä valitsemalla **Hae läheltä** ja valitsemalla sijainnin.
  - Voit hakea kohdepistettä nimellä valitsemalla **Kirjoitushaku** ja kirjoittamalla nimen.
  - Voit hakea läheisiä kohdepisteitä valitsemalla **Ympäristö** (*Navigointi Ympäristö-toiminnolla, sivu 92*).
- 6 Valitse kohdepiste hakutuloksista.
- 7 Valitse **Mene**.  
Navigoititiedot näkyvät.
- 8 Aloita navigointi painamalla **START**-painiketta.

## Navigoiminen tallennetun suorituksen aloituspisteeseen

Voit navigoida takaisin tallennetun suorituksen aloituspisteeseen suoraan tai kulkemaasi reittiä pitkin. Tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigoi > Aiempi suoritus**.
- 5 Valitse suoritus.
- 6 Valitse **Palaa alkuun** ja valitse vaihtoehto:
  - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
  - Jos sinulla ei ole tuettua karttaa tai käytät suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen linnuntietä valitsemalla **Reitti**.
  - Jos et käytä suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen käyttämällä käännöskohtaisia ohjeita valitsemalla **Reitti**.

Yksityiskohtainen reitti auttaa navigoimaan viimeisimmän tallennetun suorituksen aloituspisteeseen, jos käytössäsi on tuettu kartta tai käytät suoraa reittiä. Karttaan ilmestyy viiva nykyisestä sijainnista viimeisimmän tallennetun suorituksen aloituspisteeseen, jos et käytä suoraa reittiä.

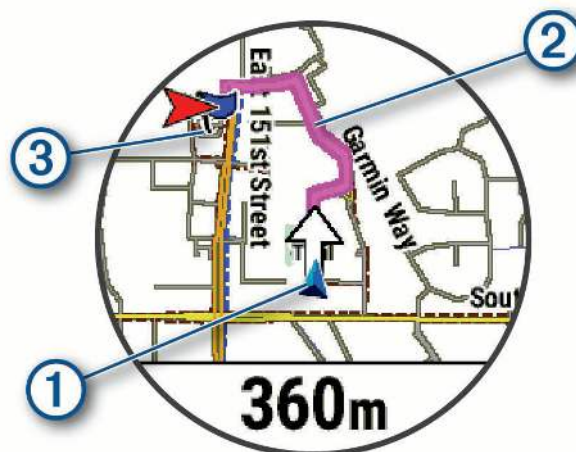
**HUOMAUTUS:** voit käynnistää ajanoton, jotta se ei aikakatkea ja kello ei siirry kellotilaan.

- 7 Näytä kompassi (valinnainen) painamalla **DOWN**-painiketta.  
Nuoli osoittaa lähtöpisteeseen.

## Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana

Voit navigoida takaisin nykyisen suorituksen aloituspisteeseen suoraan tai kulkemaasi reittiä pitkin. Tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

- 1 Paina suorituksen aikana **STOP**-painiketta.
- 2 Valitse **Palaa alkuun** ja valitse vaihtoehto:
  - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
  - Jos sinulla ei ole tuettua karttaa tai käytät suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen linnuntietä valitsemalla **Reitti**.
  - Jos et käytä suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen käyttämällä käännöskohtaisia ohjeita valitsemalla **Reitti**.



Nykyinen sijaintisi ①, seurattava jälki ② ja määränpää ③ ilmestyvät karttaan.

## Reitin ohjeiden tarkasteleminen

Voit näyttää reitin käännöskohtaiset ajo-ohjeet.

- 1 Kun navigoit reittiä, paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Käännöskohtainen**.  
Näyttöön tulee luettelo käännöskohtaisista ajo-ohjeista.
- 3 Voit näyttää lisää ajo-ohjeita painamalla **DOWN**-painiketta.

## Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla

Voit osoittaa laitteella matkan päässä olevaa kohdetta, kuten vesitornia, lukita suunnan ja navigoida kohteeseen.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigoi > Tähtää ja mene**.
- 5 Osoita kellon yläreuna kohteen suuntaan ja paina **START**-painiketta.  
Navigointitiedot näkyvät.
- 6 Aloita navigointi painamalla **START**-painiketta.

## Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen

Voit tallentaa mies yli laidan (MOB) -sijainnin ja aloittaa navigoinnin siihen automaattisesti.

**VIHJE:** voit mukauttaa painikkeiden pitotoimintoa, jotta voit käyttää MOB-toimintoa ([Pikanäppäinten mukauttaminen, sivu 120](#)).

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigoi > Viime MOB**.  
Navigointitiedot näkyvät.

## Navigoinnin lopettaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään suorituksen aikana.
- 2 Valitse **Lopeta navigointi**.

## Reitit

Voit lähettää reitin Garmin Connect tililtäsi laitteeseen. Kun reitti on tallennettu laitteeseen, voit navigoida sitä laitteessa.

Voit noudattaa tallennettua reittiä, koska se on hyvä. Voit esimerkiksi tallentaa pyöräilyyn sopivan työmatkareitin ja seurata sitä.

Voit myös noudattaa tallennettua reittiä, jos haluat yrittää saavuttaa tai ylittää aiemmin asetettuja tavoitteita. Jos teit alkuperäisen reitin esimerkiksi 30 minuutissa, voit kilpailla Virtual Partner toiminnon kanssa. Se yrittää tehdä harjoituksen alle 30 minuutissa.

## Reitin luominen ja seuraaminen laitteella

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigoi > Reitit > Luo uusi**.
- 5 Kirjoita reitin nimi ja valitse ✓.
- 6 Valitse **Lisää sijainti**.
- 7 Valitse jokin vaihtoehto.
- 8 Toista tarvittaessa vaiheet 6 ja 7.
- 9 Valitse **Valmis > Tee harjoitus**.  
Navigointitiedot näkyvät.
- 10 Aloita navigointi painamalla **START**-painiketta.


## Kiertomatkareitin luominen

Laite luo kiertomatkareitin määritetyn etäisyyden ja navigointisuunnan perusteella.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Juoksu** tai **Pyörä**.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigoi > Kiertomatkareitti**.
- 5 Määritä reitin kokonaispituus.
- 6 Valitse kulkusuunta.  
Laite luo enintään kolme reittiä. Voit näyttää reitit painamalla **DOWN**-painiketta.
- 7 Valitse reitti painamalla **START**-painiketta.
- 8 Valitse vaihtoehto:
  - Voit aloittaa navigoinnin valitsemalla **Mene**.
  - Voit näyttää reitin kartassa ja panoroida tai zoomata karttaa valitsemalla **Kartta**.
  - Voit näyttää reitin käänköluettelon valitsemalla **Käänkökohtainen**.
  - Voit näyttää reitin korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
  - Voit tallentaa reitin valitsemalla **Tallenna**.
  - Voit näyttää reitin nousujen luettelon valitsemalla **Näytä nousut**.




## Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa

Reitin luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 101).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai **•••**.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > Reitit > Luo reitti**.
- 3 Valitse reitin tyyppi.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Valitse **Valmis**.  
**HUOMAUTUS:** voit lähettää reitin laitteeseen ([Reitin lähettäminen laitteeseen](#), sivu 115).

## Reitin lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi reitin laitteeseesi (*Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa*, sivu 114).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunnittelu > Reitit**.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse  > **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Valitse yhteensopiva laite.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

## Reitin tietojen tarkasteleminen tai muokkaaminen

Voit tarkastella tai muokata reitin tietoja, ennen kuin navigoit reitin.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 4 Valitse **Navigoi > Reitit**.
- 5 Valitse reitti.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Aloita navigointi valitsemalla **Tee harjoitus**.
  - Voit luoda mukautetun tahtialueen valitsemalla **PacePro**.
  - Luo tai näytä analyysi reitillä suorittamastasi ponnistelusta valitsemalla **Power Guide**.
  - Voit näyttää reitin kartassa ja panoroida tai zoomata karttaa valitsemalla **Kartta**.
  - Aloita reitti käänteiseen suuntaan valitsemalla **Harjoitus käänteisesti**.
  - Voit näyttää reitin korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeuskäyrä**.
  - Voit vaihtaa reitin nimen valitsemalla **Nimi**.
  - Voit muokata reittiä valitsemalla **Muokkaa**.
  - Voit näyttää reitin nousujen luettelon valitsemalla **Näytä nousut**.
  - Voit poistaa reitin valitsemalla **Poista**.

## Reittipisteen projisointi

Voit luoda uuden sijainnin projisoimalla etäisyyden ja suuntiman nykyisestä sijainnistasi uuteen sijaintiin.

**HUOMAUTUS:** Laadi reittip. -sovellus tarvitsee ehkä lisätä suoritus- ja sovellusluetteloon.

- 1 Paina kellotaulussa **START**-painiketta.
- 2 Valitse **Laadi reittip.**
- 3 Aseta kulkusuunta painamalla **UP**- tai **DOWN**-painiketta.
- 4 Paina **START**-painiketta.
- 5 Valitse mittayksikkö painamalla **DOWN**-painiketta.
- 6 Määritä matka painamalla **UP**-painiketta.
- 7 Tallenna painamalla **START**-painiketta.

Projisoitu reittipiste tallennetaan oletusnimellä.

## Navigointiasetukset

Voit mukauttaa kartan ominaisuuksia ja ulkoasua navigoitaessa määränpähän.

## Navigointitietonäyttöjen mukauttaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Tietonäkymät**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Kartta > Tila** voit ottaa kartan käyttöön tai poistaa sen käytöstä.
  - Valitsemalla **Kartta > Tietokenttä** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tietokentän, jossa näkyvät kartan reititiedot.
  - Valitsemalla **Edellä** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä edessäpäin olevien reittipisteiden tiedot.
  - Valitsemalla **Opas** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä opasnäytön, jossa näkyvää kompassin suuntimaa tai reittiä voit seurata navigoidessasi.
  - Valitsemalla **Korkeuskäyrä** voit ottaa korkeuskäyrän käyttöön tai poistaa sen käytöstä.
  - Valitse lisättävä, poistettava tai mukautettava näyttö.

## Kulkusuunnan ilmaisimen määrittäminen

Voit määrittää kulkusuunnan ilmaisimen, joka näkyy tietonäytöissä navigoinnin aikana. Ilmaisिन osoittaa tavoitekulkusuuntaan.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Kulkusuunnan ilmaisin**.

## Navigointihälytysten asettaminen

Voit asettaa hälytyksiä navigoinnin avuksi määränpähän.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Navigointi > Hälytykset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit asettaa hälytyksen tietyn matkan päässä määränpäästä valitsemalla **Matka loppuun**.
  - Voit asettaa hälytyksen tietyn jäljellä olevan ajan päähän määränpäästä valitsemalla **ETE loppuun**.
  - Voit asettaa hälytyksen siltä varalta, että eksyt reitiltä, valitsemalla **Poissa reitiltä**.
  - Voit ottaa käyttöön käännskohtaiset navigointiohjeet valitsemalla **Käännskehotteet**.
- 4 Tarvittaessa voit ottaa hälytyksen käyttöön valitsemalla **Tila**.
- 5 Määritä matkan tai ajan arvo ja valitse ✓.

## Virranhallinnan asetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Virranhallinta**.

**Akunsäästö:** voit pidentää akunkestoa kellotilassa mukauttamalla järjestelmäasetuksia (*Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 117*).

**Virrankäyttötilat:** voit pidentää akunkestoa suorituksen aikana mukauttamalla järjestelmä-, suoritus- ja GPS-asetuksia (*Virrankäyttötilojen mukauttaminen, sivu 117*).

**Akun prosentti:** näyttää jäljellä olevan akunkeston prosenttilukuna.

**Akun aika-arvio:** näyttää jäljellä olevan akunkeston arvion päivinä tai tunteina.

## Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen

Akunsäästöominaisuudella voit jatkaa akunkestoa kellotilassa säätämällä järjestelmäasetuksia nopeasti. Voit ottaa akunsäästöominaisuuden käyttöön säädinvalikosta ([Säätimet, sivu 72](#)).

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Virranhallinta > Akunsäästö**.
- 3 Ota akunsäästöominaisuus käyttöön valitsemalla **Tila**.
- 4 Valitse **Muokkaa** ja vaihtoehto:
  - Valitsemalla **Kellotaulu** voit ottaa käyttöön vähän virtaa käyttävän kellotaulun, joka päivittyy minuutin välein.
  - Valitsemalla **Musiikki** voit poistaa käytöstä musiikin kuuntelemisen kellolla.
  - Valitsemalla **Puhelin** voit katkaista yhteyden pariliitettyn puhelimeen.
  - Valitsemalla **Wi-Fi** voit katkaista yhteyden Wi-Fi verkkoon.
  - Valitsemalla **Rannesyke** voit poistaa käytöstä rannesykemittarin.
  - Valitsemalla **Pulssioksimetri** voit poistaa pulssioksimetrian turin käytöstä.
  - Voit sammuttaa näytön, kun et käytä sitä, valitsemalla näytön **Näyttö aina käytössä** -asetuksen.
  - Voit vähentää näytön kirkkautta valitsemalla **Kirkkaus**.Kello näyttää, miten monta tuntia kukin asetuksen muutos pidentää akunkestoa.
- 5 Valitsemalla **Akku vähissä -hälytys** saat hälytyksen, kun akun virta on vähissä.

## Virrankäyttötilan vaihtaminen

Voit pidentää akunkestoa suorituksen aikana vaihtamalla virrankäyttötilaa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään suorituksen aikana.
- 2 Valitse **Virrankäyttötila**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.  
Kello näyttää valitun virrankäyttötilan akunkeston tunteina.

## Virrankäyttötilojen mukauttaminen

Laitteessa on esiladattuna useita virrankäyttötiloja, joilla voit pidentää akunkestoa suorituksen aikana muuttamalla nopeasti järjestelmä-, suoritus- ja GPS-asetuksia. Voit mukauttaa nykyisiä virrankäyttötiloja ja luoda uusia mukautettuja virrankäyttötiloja.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Virranhallinta > Virrankäyttötilat**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse mukautettava virrankäyttötila.
  - Luo mukautettu virrankäyttötila valitsemalla **Lisää uusi**.
- 4 Kirjoita tarvittaessa mukautettu nimi.
- 5 Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä virrankäyttötilan asetuksia.  
Voit esimerkiksi muuttaa GPS-asetusta tai katkaista yhteyden pariliitettyn puhelimeen.  
Kello näyttää, miten monta tuntia kukin asetuksen muutos pidentää akunkestoa.
- 6 Tarvittaessa voit tallentaa ja käyttää mukautettua virrankäyttötilaa valitsemalla **Valmis**.

## Virrankäyttötilan palauttaminen

Voit palauttaa esiladatun virrankäyttötilan oletusasetukset.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Virranhallinta > Virrankäyttötilat**.
- 3 Valitse esiladattu virrankäyttötila.
- 4 Valitse **Palauta > Kyllä**.

## Järjestelmäasetukset

Paina **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Järjestelmä**.

**Kieli:** määrittää kellon näyttökielen.

**Aika:** muuttaa aika-asetuksia (*Aika-asetukset, sivu 119*).

**Näyttö:** muuttaa näytön asetuksia (*Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 119*).

**Kosketus:** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä kosketusnäytön yleisen käytön, suoritusten tai nukkumisen aikana.

**Satelliitit:** määrittää suorituksissa oletusarvoisesti käytettävän satelliittijärjestelmän. Tarvittaessa voit mukauttaa kunkin suorituksen satelliittiasetusta (*Satelliittiasetukset, sivu 39*).

**Äänet ja värinä:** määrittää kellon äänet, kuten painikeäänet, hälytykset ja värinän.

**Lepotila:** voit määrittää nukkumisaikasi ja unitilan asetukset (*Unitilan mukauttaminen, sivu 120*).

**Älä häiritse:** voit ottaa käyttöön Älä häiritse -tilan. Voit muokata näytön, ilmoitusten, hälytysten ja ranneliikkeiden asetuksia.

**Pikanäppäimet:** voit lisätä painikkeisiin pikavalintoja (*Pikanäppäinten mukauttaminen, sivu 120*).

**Automaattinen lukitus:** lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön automaattisesti voit estää tahattomat painikepainallukset ja kosketusnäytön pyyhkäisy. Suorituksen aikana -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet ja kosketusnäytön ajoitetun suorituksen ajaksi. Ei suorituksen aikana -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet ja kosketusnäytön, kun et tallenna ajoitettua suoritusta.

**Muoto:** määrittää yleiset muotoasetukset, kuten mittayksiköt, suoritusten aikana näkyvän tahdin ja nopeuden, viikon ensimmäisen päivän sekä maantieteellisen sijainnin muodon ja datum-vaihtoehdon (*Mittayksikön vaihtaminen, sivu 120*).

**Suorituksenaikainen kunto:** ottaa käyttöön suoritustaso-ominaisuuden suorituksen aikana (*Suoritustaso, sivu 61*).

**Tiedon tallennus:** määrittää, miten kello tallentaa suoritustietoja. Älykäs-tallennusvaihtoehto (oletus) mahdollistaa tavallista pidempien suoritustallenteiden tallentamisen. Joka sekunti -tallennusvaihtoehto tallentaa yksityiskohtaiset tiedot, mutta ei välttämättä tallenna pitkäkestoisia suorituksia kokonaan.

**USB-tila:** määrittää kellon käyttämään MTP (Media Transfer Protocol) -tilaa tai Garmin tilaa, kun se liitetään tietokoneeseen.

**Varmuuskopioi ja palauta:** voit ottaa käyttöön kellon tietojen ja asetusten automaattisen varmuuskopioinnin ja varmuuskopioida tietosi nyt. Voit palauttaa tietoja aiemmasta varmuuskopiosta Garmin Connect sovelluksella.

**Nollaa:** voit nollata käyttäjätiedot ja asetukset (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 126*).

**Ohjelmistopäivitys:** voit asentaa ladattuja ohjelmistopäivityksiä, ottaa käyttöön automaattiset päivitykset tai tarkistaa päivitykset manuaalisesti (*Tuotepäivitykset, sivu 124*). Valitse Uudet ominaisuudet, jos haluat näyttää luettelon viimeisimmän asentamasi ohjelmistopäivityksen sisältämistä uusista ominaisuuksista.

**Tietoja:** näyttää laite-, ohjelmisto-, käyttöoikeus- ja säädöstiedot.

## Aika-asetukset

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

**Ajan esitys:** määrittää kelloon 12 tai 24 tunnin kellon.

**Päivämäärämuoto:** määrittää päivien, kuukausien ja vuosien näyttöjärjestyksen päivämäärissä.

**Aseta aika:** määrittää kellon aikavyöhykkeen. Automaattinen-valinta määrittää aikavyöhykkeen automaattisesti GPS-sijaintisi mukaan.

**Aika:** voit säätää aikaa, jos Aseta aika -asetus on Manuaalinen.

**Hälytykset:** voit määrittää tuntihälytyksiä sekä auringonnousu- ja -laskuhälytyksen kuulumaan tiettyä minuutti- tai tuntimäärää ennen todellista auringonnousua tai -laskua (*Aikahälytysten asettaminen, sivu 119*).

**Aikasykronointi:** voit synkronoida ajan manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy (*Ajan synkronointi, sivu 119*).

## Aikahälytysten asettaminen

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Järjestelmä > Aika > Hälytykset**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonlaskua valitsemalla **Auringonlaskuun > Tila > Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
- Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tiettyä tunti- tai minuuttimäärää ennen todellista auringonnousua valitsemalla **Auringonnousuun > Tila > Käytössä**, valitsemalla **Aika** ja määrittämällä ajan.
- Voit määrittää hälytyksen kuulumaan tunnin välein valitsemalla **Tunneittain > Käytössä**.

## Ajan synkronointi

Aina kun käynnistät laitteen ja haet satelliitteja tai avaat pariliitetyn puhelimen Garmin Connect sovelluksen, laite tunnistaa aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti. Voit synkronoida ajan myös manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Järjestelmä > Aika > Aikasykronointi**.

3 Odota, kun laite yhdistää pariliitettyyn puhelimeen tai etsii satelliitit (*Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 126*).

**VIHJE:** voit vaihtaa lähdettä painamalla DOWN-painiketta.

## Näyttöasetusten muuttaminen

1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.

2 Valitse **Järjestelmä > Näyttö**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Suorituksen aikana**.
- Valitse **Yleinen käyttö**.
- Valitse **Nukkumisen aikana**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Näyttö aina käytössä** voit pitää kellotaulun näkyvässä ja vähentää kirkkautta ja taustaa. Tämä asetus vaikuttaa akun ja näytön kestoon (*Tietoja AMOLED-näytöstä, sivu 120*).
- Valitsemalla **Kirkkaus** voit määrittää näytön kirkkaustason.
- Valitsemalla **Hälytykset** voit ottaa näytön käyttöön hälytysten yhteydessä.
- Valitsemalla **Ranneliike**-asetuksen näyttö syttyy, kun nostat ja käänät käsivartasi ja katsot rannettasi.
- Valitsemalla **Aikakatkaistu** voit määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.

## Unitilan mukauttaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Lepotila**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Aikataulu**, valitse päivä ja määritä normaali nukkuma-aikasi.
  - Voit käyttää unikellotaulua valitsemalla **Kellotaulu**.
  - Valitsemalla **Näyttö** voit määrittää näytön kirkkauden ja aikakatkaisun.
  - Voit syyttää tai sammuttaa kosketusnäytön valitsemalla **Kosketus**.
  - Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan valitsemalla **Älä häiritse**.
  - Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä akunsäästötilan valitsemalla **Akunsäästö** ([Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 117](#)).

## Pikanäppäinten mukauttaminen

Voit mukauttaa yksittäisten painikkeiden ja painikeyhdistelmien pitotoimintoa.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Pikanäppäimet**.
- 3 Valitse mukautettava painike tai painikeyhdistelmä.
- 4 Valitse toiminto.

## Mittayksikön vaihtaminen

Voit mukauttaa esimerkiksi matkan, tahdin ja nopeuden sekä korkeuden mittayksiköitä.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Järjestelmä > Muoto > Yksikkö**.
- 3 Valitse mittatyyppi.
- 4 Valitse mittayksikkö.

## Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tietoja, kuten laitetunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja ja käyttöoikeussopimusta.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 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 yhdenmukaisuusmerkintöjä sekä sovellettavia tuote- ja lisensointitietoja.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse järjestelmävalikosta **Tietoja**.

## Laitteen tiedot

### Tietoja AMOLED-näytöstä

Kellon oletusarvoiset asetukset optimoivat akunkeston ja suorituskyvyn ([Vinkkejä akunkeston maksimointiin, sivu 126](#)).

Kuvan palaminen näyttöön (haamukuva) on tavallista AMOLED-laitteissa. Jos haluat pidentää näytön kestoja, vältä pitämästä staattisia kuvia näkyvissä pitkään korkeilla kirkkaustasoilla. epix näyttö vähentää kuvan palamisen riskiä sammumalla valitun aikakatkaisujakson jälkeen ([Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 119](#)). Herätä kello kääntämällä rannetta itseäsi kohti, napauttamalla kosketusnäyttöä tai painamalla painiketta.

## Kellon 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 laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Laitteen huoltaminen*, sivu 123).

1 Liitä kaapeli (pää ▲) kellon latausporttiin.



2 Liitä kaapelin toinen pää USB-latausporttiin.  
Kello näyttää akun nykyisen varaustason.

## Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Vesitiiviys	10 ATM <sup>1</sup>
Käyttö- ja varastointilämpötila	-20–45 °C (-4–113 °F)
USB-latauksen lämpötilat	0–45 °C (32–113 °F)
Euroopan unionin (EU) langattomat taajuudet (teho)	epix (Gen 2) Standard Edition: enintään 2,4 GHz (16,15 dBm); epix (Gen 2) Pro - 42 mm: enintään 2,4 GHz (17,70), enintään 13,56 MHz (-40 dBm); epix (Gen 2) Pro - 47 mm: enintään 2,4 GHz (18,80 dBm), enintään 13,56 MHz (-40 dBm); epix (Gen 2) Pro - 51 mm: enintään 2,4 GHz (17,80 dBm). Enintään 13,56 MHz (-40 dBm)
EU:n SAR-arvot	epix (Gen 2) Standard Edition: 0,32 W/kg ylävartalo, 0,28 W/kg raaja; epix (Gen 2) Pro - 42 mm: 0,21 W/kg ylävartalo, 0,47 W/kg raaja; epix (Gen 2) Pro - 47 mm: 0,32 W/kg ylävartalo, 0,55 W/kg raaja; epix (Gen 2) Pro - 51 mm: 0,36 W/kg ylävartalo, 0,28 W/kg raaja

<sup>1</sup> Laite kestää painetta, joka vastaa 100 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Akkutiedot

Todellinen akunkesto määräytyy sen mukaan, mitä ominaisuuksia kellossa on käytössä, kuten rannesykemittaus, älypuhelimien ilmoitukset, GPS, sisäiset anturit ja yhdistetyt anturit.

Tila	epix (Gen 2) Pro - 42 mm – akunkesto	epix (Gen 2) Standard Edition ja epix (Gen 2) Pro - 47 mm – akunkesto	epix (Gen 2) Pro - 51 mm – akunkesto
Älykellotila	Enintään 10 päivää, kun käytössä ovat Ranneliike Enintään 4 päivää, kun käytössä on Näyttö aina käytössä	Enintään 16 päivää, kun käytössä ovat Ranneliike Enintään 6 päivää, kun käytössä on Näyttö aina käytössä	Enintään 31 päivää, kun käytössä ovat Ranneliike Enintään 11 päivää, kun käytössä on Näyttö aina käytössä
Kellon akun-säästötila	Enintään 14 päivää, kun käytössä ovat Ranneliike Ei koske: Näyttö aina käytössä	Enintään 21 päivää, kun käytössä ovat Ranneliike Ei koske: Näyttö aina käytössä	Enintään 41 päivää, kun käytössä ovat Ranneliike Ei koske: Näyttö aina käytössä
Vain GPS -tila	Enintään 28 tuntia, kun käytössä ovat Ranneliike Enintään 20 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä	Enintään 42 tuntia, kun käytössä ovat Ranneliike Enintään 30 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä	Enintään 82 tuntia, kun käytössä ovat Ranneliike Enintään 58 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä
Kaikki satelliitti-järjestelmät -tila	Enintään 21 tuntia, kun käytössä ovat Ranneliike Enintään 16 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä	Enintään 32 tuntia, kun käytössä ovat Ranneliike Enintään 24 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä	Enintään 62 tuntia, kun käytössä ovat Ranneliike Enintään 48 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä
Kaikki satelliitti-järjestelmät ja monikaista -tila	Enintään 13 tuntia, kun käytössä ovat Ranneliike Enintään 10 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä	Enintään 20 tuntia, kun käytössä ovat Ranneliike Enintään 15 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä	Enintään 38 tuntia, kun käytössä ovat Ranneliike Enintään 30 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä
Kaikki satelliitti-järjestelmät ja musiikki -tila	Enintään 6 tuntia, kun käytössä ovat Ranneliike Enintään 6 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä	Enintään 10 tuntia, kun käytössä ovat Ranneliike Enintään 9 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä	Enintään 19 tuntia, kun käytössä ovat Ranneliike Enintään 17 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä
Akunkesto GPS-tilassa	Enintään 49 tuntia, kun käytössä ovat Ranneliike Ei koske: Näyttö aina käytössä	Enintään 75 tuntia, kun käytössä ovat Ranneliike Ei koske: Näyttö aina käytössä	Enintään 145 tuntia, kun käytössä ovat Ranneliike Ei koske: Näyttö aina käytössä
GPS-virransäästötila	Enintään 9 päivää, kun käytössä ovat Ranneliike Ei koske: Näyttö aina käytössä	Enintään 14 päivää, kun käytössä ovat Ranneliike Ei koske: Näyttö aina käytössä	Enintään 27 päivää, kun käytössä ovat Ranneliike Ei koske: Näyttö aina käytössä

## Laitteen huoltaminen

### HUOMAUTUS

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

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 paina painikkeita veden alla.

Pidä nahkahihna puhtaana ja kuivana. Älä käytä nahkahihnaa uideässä tai suihkussa. Altistuminen vedelle tai hielle voi vioittaa nahkahihnaa tai muuttaa sen väriä. Käytä vaihtoehtona silikonihihnoja.

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

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

## Kellon puhdistaminen

### ⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle.

### HUOMAUTUS

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

**VIHJE:** lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- 1 Huuhtele vedellä tai käytä kosteaa, nukkaamatonta liinaa.
- 2 Anna kellon kuivua kokonaan.

## Nahkahihnojen puhdistaminen

- 1 Pyyhi nahkahihnat kuivalla liinalla.
- 2 Puhdista nahkahihnat nahanhoitoaineella.

## QuickFit<sup>®</sup> hihnan vaihtaminen

- 1 Liu'uta QuickFit hihnan salpaa ja irrota hihna kellosta.



- 2 Kohdista uusi hihna ja kello.
- 3 Paina hihna paikalleen.

**HUOMAUTUS:** varmista, että hihna on tukevasti paikallaan. Salvan pitäisi sulkeutua kellon nastan päälle.

- 4 Vaihda toinen hihna toistamalla vaiheet 1 - 3.

## Tietojen hallinta

**HUOMAUTUS:** laite ei ole yhteensopiva Windows 95, 98, Me ja Windows NT® eikä Mac® OS 10.3 käyttöjärjestelmien ja niitä aiempien kanssa.

## Tiedostojen poistaminen

### HUOMAUTUS

Jos et ole varma tiedoston käyttötarkoituksesta, älä poista sitä. Laitteen muistissa on tärkeitä järjestelmätiedostoja, joita ei saa poistaa.

- 1 Avaa **Garmin**-asema tai -taltio.
- 2 Avaa kansio tai taltio tarvittaessa.
- 3 Valitse tiedosto.
- 4 Paina näppäimistön **Delete**-näppäintä.

**HUOMAUTUS:** Mac käyttöjärjestelmissä on rajoitettu MTP-tiedostonsiirtotilan tuki. Garmin-asema on avattava Windows käyttöjärjestelmässä. Poista musiikkitiedostot laitteesta Garmin Express sovelluksella.

## Vianmääritys

### Tuotepäivitykset

Kello tarkistaa päivitykset automaattisesti käyttäessään Bluetooth tai Wi-Fi yhteyttä. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista ([Järjestelmäasetukset, sivu 118](#)). Asenna tietokoneeseen Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Asenna puhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

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

### Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin sivustossa.

- Osoitteesta [support.garmin.com](http://support.garmin.com) saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) tai Garmin jälleenmyyjältä.
- Saat lisätietoja ominaisuuksien tarkkuudesta osoitteesta [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).  
Laite ei ole lääkintälaitte.

### Laitteen kieli on väärä

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

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Vieritä luettelon viimeiseen kohtaan ja valitse **START**.
- 3 Paina **START**-painiketta.
- 4 Valitse kieli.



### Tukeeko puhelin kelloa?

epix kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble) on lisätietoja Bluetooth yhteensopivuudesta.

## Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon

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

- Sammuta puhelin ja kello ja käynnistä ne uudelleen.
- Ota Bluetooth tekniikka käyttöön puhelimessa.
- Päivitä Garmin Connect sovellus uusimpaan versioon.
- Poista kello puhelimen Garmin Connect sovelluksesta ja Bluetooth asetuksista ja yritä pariliitosta uudelleen.
- Jos olet ostanut uuden puhelimen, poista kello Garmin Connect sovelluksesta siinä puhelimessa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo puhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän kellosta.
- Avaa puhelimessa pariliitostila avaamalla Garmin Connect sovellus, valitsemalla  tai  ja valitsemalla **Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Yhteydet > Puhelin > Pariliitä puhelin**.

## Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?

Kello on yhteensopiva joidenkin Bluetooth anturien kanssa. Kun yhdistät anturin Garmin kelloon ensimmäisen kerran, sinun on pariliitettävä kello ja anturi. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella.

- 1 Paina **MENU** pitkään.
- 2 Valitse **Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Hae kaikki anturit**.
  - Valitse anturin tyyppi.

Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 33](#)).

## Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä kelloon

Jos Bluetooth kuulokkeet on yhdistetty puhelimeen aiemmin, ne yhdistyvät ehkä automaattisesti puhelimeen eivätkä kelloon. Kokeile seuraavia vinkkejä.

- Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimessa.  
Katso lisätietoja puhelimen käyttöoppaasta.
- Pysy 10 metrin (33 jalan) päässä puhelimesta, kun yhdistät kuulokkeita kelloon.
- Pariliitä kuulokkeet kelloon ([Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 97](#)).

## Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee

Kun käytät epix kelloa, joka on yhdistetty Bluetooth kuulokkeisiin, signaali on voimakkain, kun kellon ja kuulokkeiden antennin välillä on suora näköyhteys.

- Jos signaali kulkee kehosi läpi, signaali saattaa heiketä tai kuulokkeiden yhteys saattaa katketa.
- Jos käytät epix kelloa vasemmassa ranteessa, varmista että kuulokkeiden Bluetooth antenni on vasemmalla puolella.
- Kuulokemallit ovat erilaisia, joten voit siirtää kellon kokeeksi toiseen ranteeseen.
- Jos käytät metallista tai nahkaista kellonhihnaa, voit parantaa signaalin voimakkuutta vaihtamalla silikoniseen kellonhihnaan.

## Kellon uudelleenkäynnistys

- 1 Paina **LIGHT**-painiketta, kunnes kello sammuu.
- 2 Kytke kelloon virta painamalla **LIGHT**-painiketta pitkään.

## Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Ennen kuin palautat kaikki oletusasetukset, kello on synkronoitava Garmin Connect sovelluksen kanssa, jotta suoritustiedot voi ladata.

Kaikki kellon asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

**1** Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään.

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

**3** Valitse vaihtoehto:

- Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritushistorian valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
- Voit poistaa kaikki suoritukset historiasta valitsemalla **Poista kaikki suoritukset**.
- Voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät valitsemalla **Nollaa yhteismäärät**.
- Voit palauttaa kaikkien kellon 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 kellostasi. Jos olet tallentanut musiikkia kelloon, tämä asetus poistaa tallentamasi musiikin.

## Vinkkejä akunkeston maksimointiin

Voit pidentää akunkestoja näillä vinkeillä.

- Vaihda virrankäyttötilaa suorituksen aikana (*[Virrankäyttötilan vaihtaminen](#), sivu 117*).
  - Ota akunsäästötoiminto käyttöön säädinvalikosta (*[Säätimet](#), sivu 72*).
  - Lyhennä taustavalon aikakatkaisua (*[Näyttöasetusten muuttaminen](#), sivu 119*).
  - Poista käytöstä näytön **Näyttö aina käytössä** -aikakatkaisuasetus ja valitse lyhyempi aikakatkaisu aika (*[Näyttöasetusten muuttaminen](#), sivu 119*).
  - Vähennä näytön kirkkautta (*[Näyttöasetusten muuttaminen](#), sivu 119*).
  - Käytä suorituksessa UltraTrac satelliittitilaa (*[Satelliittiasetukset](#), sivu 39*).
  - Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*[Säätimet](#), sivu 72*).
  - Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä **Jatka myöh.** vaihtoehtoa (*[Suorituksen lopettaminen](#), sivu 6*).
  - Käytä kellotaulua, joka ei päivyty sekunnin välein.  
Käytä esimerkiksi kelloa, jossa ei ole sekuntiosoitinta (*[Kellotaulun mukauttaminen](#), sivu 51*).
  - Rajoita kellon näyttämien puhelinilmoitusten määrää (*[Ilmoitusten hallinta](#), sivu 99*).
  - Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitetyihin laitteisiin (*[Syketietojen lähettäminen](#), sivu 79*).
  - Poista käytöstä sykemittaus ranteesta (*[Rannesykemittarin asetukset](#), sivu 78*).
- HUOMAUTUS:** ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.
- Ota käyttöön manuaaliset pulssioksimetrin lukemat (*[Pulssioksimetrin asettaminen](#), sivu 81*).

## Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle. Aika ja päiväys määritetään automaattisesti GPS-sijainnin mukaan.

**VIHJE:** lisätietoja GPS-järjestelmästä on osoitteessa [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

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

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

- Vie kello ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.
- Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

## Lämpötilalukema ei ole tarkka

Kehon lämpötila vaikuttaa sisäisen lämpötila-anturin lukemaan. Saat tarkimman lämpötilalukeman irrottamalla kellon ranteesta ja odottamalla 20–30 minuuttia.

Voit myös käyttää valinnaista ulkoista tempe lämpötila-anturia, jotta näet ympäristön lämpötilan tarkasti käyttäessäsi kelloa.

## Aktiivisuuden seuranta

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- Käytä kelloa eri ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun työnnet lastenrattaita tai ruohonleikkuria.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

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

## Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit kellon.

### 1 Valitse vaihtoehto:

- Synkronoi askelmäärä Garmin Express sovelluksen kanssa (*Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 102*).
- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 101*).

### 2 Odota, kun tiedot synkronoituvat.

Synkronointi voi kestää useita minuutteja.

**HUOMAUTUS:** Garmin Connect sovelluksen tai Garmin Express sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

## Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta

Kello laskee korkeuden muutoksia sisäisen ilmanpainemittarinsa avulla, kun kiipeät kerroksia. Kerroksen korkeus on 3 m (10 jalkaa).

- Älä pitele kiinni kaiteesta äläkä astu monta porrasta kerralla.
- Peitä kello tuulisissa ympäristöissä hihalla tai takilla, koska voimakkaat tuulenpuuskat saattavat aiheuttaa virheellisiä lukemia.

# Liite

## Tietokentät

**HUOMAUTUS:** kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritusyypeissä. Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ tai Bluetooth lisävarusteita. Jotkin tietokentät näkyvät useassa luokassa kellossa.

**VIHJE:** tietokenttiä voi myös mukauttaa Garmin Connect sovelluksen kelloasetuksista.

### Askeltiheyskentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen poljinnopeus	Pyöräily. Nykyisen suorituksen keskimääräinen poljinnopeus.
Keskimääräinen askeltiheys	Juoksu. Nykyisen suorituksen keskimääräinen askeltiheys.
Poljinnopeus	Pyöräily. Poljinkammen kierrosten määrä. Laite on liitettävä poljinnopeutta mittaavaan lisävarusteeseen, jotta nämä tiedot näkyvät.
Askeltiheys	Juoksu. Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).
Kierroksen poljinnopeus	Pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.
Kierroksen askeltiheys	Juoksu. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.
Viime kierr. poljinnopeus	Pyöräily. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus.
Viime kierr. askeltiheys	Juoksu. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

### Kaaviot

Nimi	Kuvaus
Ilmanpainemittarin kaavio	Kaavio, jossa näkyy ilmanpaine eri aikoina.
Korkeuskaavio	Kaavio, jossa näkyy korkeus eri aikoina.
Sykekaavio	Kaavio, jossa näkyy sykkeesi suorituksen ajalta.
Tahtikaavio	Kaavio, jossa näkyy tahtisi suorituksen ajalta.
Tehokaavio	Kaavio, jossa näkyy tehosi suorituksen ajalta.
Nopeuskaavio	Kaavio, jossa näkyy nopeutesi suorituksen ajalta.

### Kompassikentät

Nimi	Kuvaus
Kompassisuunta	Kompassiin perustuva kulkusuuntasi.
GPS-suunta	GPS-toimintoon perustuva kulkusuuntasi.
Kulkusuunta	Kulkusuuntasi.

### Matkakentät

Nimi	Kuvaus
Etäisyys	Nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.
Intervallin matka	Nykyisen intervallin kuljettu matka.
Kierroksen matka	Nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.
Viim. kierr. matka	Viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.
Merenkulkumatka	Kuljettu matka merenkulkuyksikköinä.

### Matkakentät

Nimi	Kuvaus
Keskinousu	Keskimääräinen nousumatka edellisestä nollauksesta.
Keskilasku	Keskimääräinen laskumatka edellisestä nollauksesta.
Korkeus	Nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.
Laskusuhte	Kuljetun vaakasuuntaisen matkan suhde pystyetaisyyden muutokseen.
GPS-korkeus	Nykyisen sijaintisi korkeus GPS-toiminnolla.
Kaltevuus	Kaltevuuden laskeminen (nousu jaettuna etäisyydellä). Jos nousu on esimerkiksi 3 metriä (10 jalkaa) 60 metrin (200 jalan) matkalla, kaltevuus on 5 %.
Kierroksen nousu	Nykyisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.
Kierroksen lasku	Nykyisen kierroksen pystysuuntaisen laskun pituus.
Viime kierr. nousu	Viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.
Viime kierr. lasku	Viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen laskun matka.
Enimmäisnousu	Maksiminousu (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.
Enimmäislasku	Maksimilasku (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.
Enimmäiskorkeus	Suurin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.
Vähimmäiskorkeus	Pienin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.
Kokonaisnousu	Kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.
Kokonaislasku	Kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

### Kerroskentät

Nimi	Kuvaus
Kiivetyt kerrokset	Päivän aikana kiivettyjen kerrosten kokonaismäärä.
Laskeudutut kerrokset	Päivän aikana laskeuduttujen kerrosten kokonaismäärä.
Kerrosta/min	Minuutissa kiivettyjen kerrosten määrä.

## Vaihteet

Nimi	Kuvaus
Di2-akku	Di2-anturin akun jäljellä oleva lataus.
eBike-akku	Sähköpyörän akun jäljellä oleva lataus.
eBike-kantama	Arvio siitä, miten pitkään sähköpyörän avusteinen tila on vielä käytettävissä.
Etu	Pyörän etuvaihte vaihteen asentotunnistimesta.
Varusteen akku	Vaihteen asentoanturin akun lataustila.
Varusteen yhdistelmä	Pyörän vaihdeyhdistelmä vaihteen asentoanturista.
Vaihteet	Pyörän etu- ja takavaihteet vaihteen asentotunnistimesta.
Välityssuhde	Vaihteen asentotunnistimen havaitsema hampaiden määrä pyörän etu- ja takavaihteissa.
Taka	Pyörän takavaihte vaihteen asentotunnistimesta.

## Graafinen

Nimi	Kuvaus
Widgetin vilkaisut	Juoksu. Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen askeltiheyden alueesi.
KOMPASSIMITTARI	Kompassiin perustuva kulkusuuntasi.
MKK-tasapainomittari	Värillinen mittari, jossa näkyy maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.
Maak. kesto -mittari	Värillinen mittari, jossa näkyy millisekunteinä mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla.
Sykemittari	Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen sykealueesi.
Sykealuesuhde	Värillinen mittari, jossa näkyy kunkin sykealueen ajan suhde.
PacePro-mittari	Juoksu. Osan nykyinen tahtisi ja osan tavoitetahtisi.
TEHOMITTARI	Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen tehoalueesi.
Kestävyysmittari (matka)	Mittari, jossa näkyy jäljellä oleva kestävyysmatkasi.
Kestävyysmittari (aika)	Mittari, jossa näkyy jäljellä oleva kestävyysaikasi.
Kok.nousun/-laskun mittari	Kokonaisuus ja -laskumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.
Harjoitusvaikutusmittari	Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen ja anaerobiseen kuntotasoon.
Pystys. liikehd. mittari	Värillinen mittari, jossa näkyy juoksun joustavuus.
Pystysuhdemittari	Värillinen mittari, jossa näkyy pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

## Sykekentät

Nimi	Kuvaus
% sykereservistä	Sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).
Aerobinen harj.vaiutus	Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoosi.
Anaerobinen harj.vaiutus	Nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoosi.
Keski-% sykereservistä	Nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Keskisyke	Nykyisen suorituksen keskisyke.
Keskisykkeen % maksimista	Nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Syke	Syke lyönteinä minuutissa. Laitteessa on oltava rannesykemittari tai sen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.
Syke % maksimista	Prosenttiosuus maksimisykkeestä.
Sykealue	Nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliisi ja maksimisykkeeseesi (220 miinus ikäsi).
Intervallin keskim. % SYR	Nykyisen uinti-intervallin sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Intervallin keskim. %M	Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen keskiprosentti.
Intervallin keskisyke	Nykyisen uinti-intervallin keskisyke.
Int. maksimi-%SYR	Nykyisen uinti-intervallin sykereservin maksimiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Int. maksimi-% maks:sta	Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen maksimiprosentti.
Intervallin maksimisyke	Nykyisen uinti-intervallin maksimisyke.
Kierroksen % sykereservistä	Nykyisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Kierroksen syke	Nykyisen kierroksen keskisyke.
Kierr. syke % maksimista	Nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
V. kierr. %SYV	Viimeisen kokonaisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Viime kierr. syke	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.
Viime kierr. syke % maks.	Viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Aika alueella	Kullakin sykealueella kulunut aika.

## Altaanvälit-kentät

Nimi	Kuvaus
Intervallin altaanvälit	Nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.
Altaanvälit	Nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

## Lihasten happikentät

Nimi	Kuvaus
Lihast. happisat.-%	Lihasten arvioitu happisaturaatioprosentti nykyisen suorituksen aikana.
Kokonaishemoglobiini	Arvioitu kokonaishemoglobiinipitoisuus lihaksessa.

## Navigointikentät

Nimi	Kuvaus
Suuntima	Suunta nykyisestä sijainnista määränpään. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Reitti	Suunta aloitussijainnista määränpään. Voit tarkastella suunniteltua tai asetettua reittiä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Määränpään sijainti	Määränpään sijainti.
Määränpään reittipiste	Viimeinen piste reitillä määränpään. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Matkaa jäljellä	Jäljellä oleva matka määränpään. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Matka seuraavalle	Jäljellä oleva matka reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Arvioitu kokonaismatka	Arvioitu matka alusta lopulliseen määränpään. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
ETA	Arvioitu kellonaika, jolloin saavut määränpään (mukautettu määränpään paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
ETA seuraavalle	Arvioitu kellonaika, jolloin saavut seuraavaan reittipisteeseen (mukautettu reittipisteen paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
ETE	Arvioitu jäljellä oleva aika määränpään. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Laskusuhde kohteeseen	Laskusuhde, jonka tarvitset laskeutumiseen nykyisestä sijainnista määränpään korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Pituus-/leveysaste	Nykyisen sijainnin leveyspiiri ja pituuspiiri valituista sijaintimuotoasetuksista riippumatta.
Sijainti	Nykyinen sijainti valituilla sijaintimuotoasetuksilla.
Seuraava haara	Etäisyys polun seuraavaan haaraan.
Seuraava reittipiste	Reitin seuraava piste. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Poissa reitiltä	Alkuperäisestä kulkusuunnasta vasemmalle tai oikealle poikkeamasi matka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Aika seur.	Arvioitu aika, jonka kuluttua saavut reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Nopeuden edut	Nopeus, jolla lähestyt määränpäättä reitillä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Pystymatka määränpään	Nykyisen sijaintisi ja määränpään välinen nousumatka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Nimi	Kuvaus
Pystynopeus tavoitteen	Nousu-/laskunopeus ennalta määritettyyn korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

#### Muut kentät

Nimi	Kuvaus
Aktiiviset kalorit	Suorituksen aikana kulutetut kalorit.
Ympäröivä ilmanpaine	Kalibroimaton ympäristön ilmanpaine
Ilmanpaine	Nykyinen kalibroitu ympäristön ilmanpaine.
Akun tunnit	Jäljellä olevat tunnit akkuvirran loppumiseen.
Akun prosentti	Jäljellä oleva akkuvirta prosentteina.
COG	Todellinen kulkusuunta riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Matka lähtöviivaan	Jäljellä oleva matka kilpailun lähtöviivalle. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Kulku	Nopeuden ja tasaisuuden ylläpidon yhtenäisyys nykyisen suorituksen käänöksissä.
GPS	GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.
Vaikeus	Nykyisen suorituksen vaikeusaste korkeuden, kaltevuuden ja nopeiden suunnanmuutosten perusteella.
Kierroksen sujuvuus	Nykyisen kierroksen kokonaissujuvuuspisteet.
Kierroksen vaikeus	Nykyisen kierroksen kokonaisvaikeuspisteet.
Kierrokset	Nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.
Nousu	Purjehdussuorituksen nousuaika.
Kuormitus	Nykyisen suorituksen harjoittelun kuormittavuus. Harjoittelun kuormittavuus on harjoituksen jälkeisen ylimääräisen hapenkulutuksen (EPOC) määrä, joka ilmaisee harjoituksen rasittavuuden.
Suoritustaso	Suoritustaso on reaaliaikainen arvio suorituskvyytäsi.
Toistot	Harjoitussarjan toistojen määrä voimaharjoittelusuorituksen aikana.
Hengitystahti	Hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).
Kerrat	Suorituksen kertojen määrä.
Askeleet	Nykyisen suorituksen askelmäärä.
Stressi	Nykyinen stressitasosi.
Auringonn.	Auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.
Auringonl.	Auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.
Luovimisavustin	Osoittaa, onko veneen kurssi nouseva vai laskeva.
Kellonaika	Kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).

Nimi	Kuvaus
Kellonaika (sekunnit)	Kellonaika, sekunnit mukaan lukien.
Kalorit yhteensä	Päivän aikana kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

#### Tahtikentät

Nimi	Kuvaus
Tahti / 500 m	Nykyinen soututahti 500 metrillä.
Keskitahti / 500 m	Nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä.
Keskitahti	Nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.
Kaltevuuskorjattu tahti	Keskitahti korjattuna maaston kaltevuuden mukaan.
Intervallin tahti	Nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.
Kierrostahti / 500 m	Nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.
Kierrostahti	Nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.
Viime k. tahti / 500 m	Viime kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.
Viime kierroksen tahti	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.
V. altaanvälin tahti	Viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.
Tahti	Nykyinen tahti.

#### PacePro-kentät

Nimi	Kuvaus
Seuraavan osan matka	Juoksu. Seuraavan osan kokonaismatka.
Seur. osan tavoitetahti	Juoksu. Seuraavan osan tavoitetahti.
Osan matka	Juoksu. Nykyisen osan kokonaismatka.
Osan matkaa jäljellä	Juoksu. Nykyisen osan jäljellä oleva matka.
Osan tahti	Juoksu. Nykyisen osan tahti.
Osan tavoitetahti	Juoksu. Nykyisen osan tavoitetahti.

**Tehokentät**

Nimi	Kuvaus
% FTP (F. T. Power)	Nykyinen tehontuotto prosentteina kynnystehosta.
Tasapaino 3 s	Oikean/vasemman tehon tasapainon 3 sekunnin keskiarvo.
3 s teho	Tehontuoton 3 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Tasapaino 10 s	Oikean/vasemman tehon tasapainon 10 sekunnin keskiarvo.
10 s teho	Tehontuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Tasapaino 30 s	Oikean/vasemman tehon tasapainon 30 sekunnin keskiarvo.
30 s teho	Tehontuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Tasap. kskm	Nykyisen suorituksen oikean/vasemman tehon tasapainon keskiarvo.
Vasemman keskitehovaihe	Vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Keskiteho	Nykyisen suorituksen tehontuoton keskiarvo.
Oikean keskitehovaihe	Oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Vas. keskih.tehov.	Vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Keskipoikk. osan keskik.	Nykyisen suorituksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.
Oikea keskihuipputehovaihe	Oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Tasapaino	Nykyinen oikean/vasemman tehon tasapaino.
Intensity Factor	Nykyisen suorituksen Intensity Factor™.
Kierr. tasap.	Nykyisen kierroksen oikean/vasemman tehon tasapainon keskiarvo.
Kierr. vas. huipputehov.	Vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierr. vasen tehovaihe	Vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
K. Normalized Power	Nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power™.
Kierr. poikk. osan keskik.	Nykyisen kierroksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.
Kierroksen teho	Nykyisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.
Kierr. oik. huipputehov.	Oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierr. oikea tehovaihe	Oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
V. kierr. maksimitiho	Viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton suurin arvo.
Viime kierr. Norm. Power	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.
Viime kierr. teho	Viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.
Vasen huipputehov.	Vasemman jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.
Vasen tehovaihe	Vasemman jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.
Kierroksen maksimitiho	Nykyisen kierroksen tehontuoton huippu.

Nimi	Kuvaus
Enimmäisteho	Nykyisen suorituksen tehontuoton huippu.
Normalized Power	Nykyisen suorituksen Normalized Power.
Poljennan tasaisuus	Sen mitta, miten tasaisesti ajaja käyttää tehoa kunkin poljinkierroksen aikana.
Poikk. osan keskikohdasta	Poikkeama osan keskikohdasta. Poikkeama osan keskikohdasta on poljinosan kohta, jossa käytetään voimaa.
Teho	Nykyinen tehontuotto watteina. Hiihto- ja laskettelusuurituksissa laitteen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.
Teho/paino	Nykyinen teho watteina/kilogramma.
Tehoalue	Nykyinen tehontuottoalue FTP-asetusten tai mukautettujen asetusten perusteella.
Oikea huipputehov.	Oikean jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.
Oikea tehovaihe	Oikean jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.
Aika alueella	Kullakin tehoalueella kulunut aika.
Aika istuen	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa istuen.
Kierroksen aika istuen	Nykyisen kierroksen aika poljettaessa istuen.
Aika seisten	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.
Kierroksen aika seisoen	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.
Training Stress Score	Nykyisen suorituksen Training Stress Score™.
Vääntömomentin teho	Aajan polkemistehokkuus.
Työ	Tehdyn työn teho (tehontuotto) yhteensä kilojouleina.

#### Lepokentät

Nimi	Kuvaus
Toisto päällä	Viime intervallin ja nykyisen levon ajanotto (allasuinti).
Lepoajanotto	Nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

## Juoksun dynamiikka

Nimi	Kuvaus
MKK-keskitasapaino	Maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen harjoituksen aikana.
Maakosketuksen keskikesto	Nykyisen suorituksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.
Askeleen keskipituus	Askeleen keskipituus nykyisen harjoituksen aikana.
Pystys. liikehd. kesk.	Nykyisen suorituksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.
Keskipystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen harjoituksen aikana.
MKA-tasapaino	Maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.
Maakosketuksen kesto	Millisekunteina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Maakosketuksen kesto ei lasketa kävelyn aikana.
Kierroksen MKK-tasapaino	Maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen kierroksen aikana.
Kierr. maak. kesto	Nykyisen kierroksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.
Kierr. askeleen pituus	Askeleen keskipituus nykyisen kierroksen aikana.
Kierr. pystys. liikehdintä	Nykyisen kierroksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.
Kierroksen pystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen kierroksen aikana.
Askeleen pituus	Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli metreinä.
Pystysuunt. liikehd.	Juoksun joustavuus. Senttimetreinä mitattu ylävartalon pystysuuntainen liike kullakin askeleella.
Pystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

## Nopeuskentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen liikenopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus liikkeellä.
Kokonaiskeskinopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus niin liikkeellä kuin pysähtyneenä.
Keskinopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus.
Merenkulun keski-SOG	Nykyisen suorituksen keskimääräinen kulkunopeus solmuina riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Keskimerenkulkunopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus solmuina.
Keski-SOG	Nykyisen suorituksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Kierroksen SOG	Nykyisen kierroksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Kierrosnopeus	Nykyisen kierroksen keskinopeus.
Viime kierroksen SOG	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Viime kierr. nopeus	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.
Maksimi-SOG	Nykyisen suorituksen enimmäiskulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Maksiminopeus	Nykyisen suorituksen huippunopeus.
Merenkulun enimmäis-SOG	Nykyisen suorituksen enimmäiskulkunopeus solmuina riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Enimmäismerenkulkunopeus	Nykyisen suorituksen enimmäisnopeus solmuina.
Merenkulun SOG	Todellinen kulkunopeus solmuina riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Merenkulkunopeus	Nykyinen nopeus solmuina.
Nopeus	Nykyinen kulkunopeus.
Nopeus pohjan suhteen	Todellinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Pystynopeus	Nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

## Kestävyyskentät

Nimi	Kuvaus
Kestävyys	Nykyinen jäljellä oleva kestävyys.
Matkaa jäljellä	Jäljellä oleva nykyinen kestävyysmatka nykyisellä teholla.
Mahdollinen kestävyys	Jäljellä oleva mahdollinen kestävyys.
Aikaa jäljellä	Jäljellä oleva nykyinen kestävyysaika nykyisellä teholla.

**Vetokentät**

<b>Nimi</b>	<b>Kuvaus</b>
Vedon keskimatka	Uinti. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Vedon keskimatka	Melontalajit. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Keskimääräinen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.
Vedot kskm./altaanväli	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.
Vetomatka	Melontalajit. Vetokohtainen matka.
Intervallin vetotahti	Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.
Int. vedot altaanväliillä	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.
Intervallin vetotyyppi	Intervallin nykyinen vetotyyppi.
Kierr. vedon k-matka	Uinti. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Kierr. vedon k-matka	Melontalajit. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Kierroksen vetotahti	Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vedot	Uinti. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Kierroksen vedot	Melontalajit. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime kierroksen vetomatka	Uinti. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Viime kierroksen vetomatka	Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Viime kierr. vetotahti	Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.
Viime kierr. vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.
Viime kierr. vedot	Uinti. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime kierr. vedot	Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime alt.välin vetotahti	Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisen altaanvälin ajalta.
Viime alt.v. vedot	Viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.
Viime alt.välin vetotyyppi	Viimeksi suoritettun altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.
Vetotahti	Uinti. Vetojen määrä minuutissa.
Vetotahti	Melontalajit. Vetojen määrä minuutissa.
Vedot	Uinti. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Nimi	Kuvaus
Vedot	Melontalajit. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

#### SWOLF-kentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen Swolf	Nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen ( <i>Uintitermejä, sivu 9</i> ). Aove-siunnissa Swolf-pisteet lasketaan 25 metrin matkalla.
Intervallin Swolf	Nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.
Kierroksen SWOLF	Nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä.
Viime kierr. Swolf	Viimeksi suoritettun kierroksen Swolf-pistemäärä.
Viime alt. Swolf	Viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

#### Lämpötilakentät

Nimi	Kuvaus
24 tunnin keskiarvo	Viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila.
24 tunnin minimi	Viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu vähimmäislämpötila.
Lämpötila	Ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin. Pariliittämällä laitteeseen tepe anturin saat jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.

## Ajanottokentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen kierrosaika	Nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.
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.
Intervallin aika	Nykyisen intervallin sekuntikellon aika.
Kierrosaika	Nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.
Ed. kierr. aika	Viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.
Aika liikkeellä	Nykyisen suorituksen kokonaisaika liikkeellä.
Monilajin aika	Monilajisuorituksen kaikkien lajien kokonaisaika mukaan lukien siirtymät.
Kaikkiaan edellä/jäljessä	Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoitetahdista tai -nopeudesta.
Kilpailuajastin	Nykyisen purjehduskilpailun kulunut aika.
Aseta ajanotto	Nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.
Aika pysähdyksissä	Nykyisen suorituksen kokonaisaika pysähdyksissä.
Uintiaika	Nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa.
Ajastin	Laskuriajastimen nykyinen aika.

## Harjoituskentät

Nimi	Kuvaus
Toisto	Harjoituksen jäljellä olevien toistojen määrä.
Vaiheen matka	Nykyinen matka harjoitusvaiheen aikana.
Vaiheen tahti	Nykyinen tahti harjoitusvaiheen aikana.
Vaiheen nopeus	Nykyinen nopeus harjoitusvaiheen aikana.
Vaiheen aika	Harjoitusvaiheen kulunut aika.

## Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

Juoksun dynamiikkanäytöissä näkyy ensisijaisen dynamiikkatiedon värimittari. Ensisijaisena tietona voi näyttää askeltiheyden, pystysuuntaisen liikehdinnän, maakosketuksen keston, maakosketuksen keston tasapainon tai pystysuhteen. Värimittarista näet, miten juoksun dynamiikkatietosi vertautuvat muiden juoksijoiden tietoihin. Värialueet perustuvat prosenttipisteisiin.






Garmin on tutkinut monia kaiken tasoisia juoksijoita. Punaisen ja oranssin alueen arvot ovat tavallisia kokemattomille ja hitaille juoksijoille. Vihreän, sinisen ja violetin alueen arvot ovat tavallisia kokeneille ja nopeille juoksijoille. Kokeneiden juoksijoiden maakosketuksen kesto on tavallisesti lyhyempi, pystysuuntaisen liikehdintä vähäisempää, pystysuhde pienempi ja askeltiheys suurempi kuin kokemattomammilla juoksijoilla. Pitkien juoksijoiden askeltiheys on kuitenkin tavallisesti hieman pienempi, askeleet ovat pitempiä ja pystysuuntaista liikehdintää on hieman enemmän kuin kokeneisuus edellyttäisi. Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehdintä jaettuna askeleen pituudella. Se ei korreloi juoksijan pituuden kanssa.

Lisätietoja juoksun dynamiikasta on osoitteessa [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics). Voit etsiä lisätietoja juoksun dynamiikkatietoihin liittyvistä teorioista ja tulkinnoista tunnetuista juoksujulkaisuista ja -sivustoista.

Värialue	Prosenttipiste alueella	Askeltiheyden alue	Maakosketuksen keston alue
 Violetti	>95	>183 askelta/min	<218 ms
 Sininen	70–95	174–183 askelta/min	218–248 ms
 Vihreä	30-69	164-173 askelta/min	249-277 ms
 Oranssi	5-29	153-163 askelta/min	278-308 ms
 Punainen	<5	<153 askelta/min	>308 ms

## Maakosketuksen keston tasapainotiedot

Maakosketuksen keston tasapaino mittaa juoksun symmetrisyyttä ja näkyy prosenttiosuutena maakosketuksen kestosta. Jos maakosketuksen keston tasapaino on esimerkiksi 51,3 %, ja siinä on vasemmalle osoittava nuoli, juoksijan vasen jalka koskettaa maata enemmän kuin oikea. Jos tietonäytössä näkyy kaksi lukua, kuten 48–52, 48 % tarkoittaa vasenta jalkaa ja 52 % oikeaa.






Värialue	 Punainen	 Oranssi	 Vihreä	 Oranssi	 Punainen
Symmetrisyys	Heikko	Kohtalainen	Hyvä	Kohtalainen	Heikko
Muiden juoksijoiden prosenttiosuus	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Maakosketuksen keston tasapaino	>52,2 % V	50,8–52,2 % V	50,7 % V–50,7 % O	50,8–52,2 % O	>52,2 % O

Juoksun dynamiikkatietojen kehitys- ja testaustyön aikana Garmin tiimi havaitsi joillakin juoksijoilla yhteyden vammojen ja tavallista suuremman epätasapainon välillä. Monien juoksijoiden maakosketuksen keston tasapaino poikkeaa arvosta 50–50 ylä- ja alamäissä. Useimmat juoksuvalmentajat ovat sitä mieltä, että symmetrinen juoksutapa on hyvä. Parhaiden juoksijoiden askeleet ovat tavallisesti nopeita ja tasapainoisia.

Voit tarkastella mittaria tai tietonäyttöä juoksun aikana tai yhteenvetona Garmin Connect tililläsi juoksun jälkeen. Kuten muutkin juoksun dynamiikkatiedot, maakosketuksen keston tasapaino on määrällinen mittaus, jonka avulla voit arvioida juoksutapaasi.

## Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot

Pystysuuntaisen liikehdinnän ja pystysuhteen alueet vaihtelevat hiukan anturin mukaan ja sen mukaan, onko anturi kiinnitetty rintakehään (HRM-Pro, HRM-Run™ tai HRM-Tri lisävarusteet) vai vyötärölle (Running Dynamics Pod lisävaruste).

Värialue	Prosentti-piste alueella	Pystysuuntaisen liikehdinnän alue (rintakehä)	Pystysuuntaisen liikehdinnän alue (vyötärö)	Pystysuhde (rintakehä)	Pystysuhde (vyötärö)
 Violetti	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 Sininen	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Vihreä	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Oranssi	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Punainen	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

## Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

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

Miehet	Prosentti-piste	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
Kohtalainen	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	Prosentti-piste	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
Kohtalainen	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](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP-luokitukset

Taulukossa on esitetty kynnystehon (FTP) luokitukset sukupuolen mukaan.

Miehet	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 5,05
Erinomainen	3,93 - 5,04
Hyvä	2,79 - 3,92
Kohtalainen	2,23 - 2,78
Harjaantumaton	alle 2,23

Naiset	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 4,30
Erinomainen	3,33 - 4,29
Hyvä	2,36 - 3,32
Kohtalainen	1,90 - 2,35
Harjaantumaton	alle 1,90

FTP-luokitukset perustuvat Hunter Allenin ja Andrew Cogganin (FT) tutkimukseen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Kestävyysepisteiden luokitukset

Nämä taulukot sisältävät kestävyyspistearvioiden luokitukset iän ja sukupuolen mukaan.

Miehet	Vapaa-aika	Keskitaso	Kokenut	Hyvin kokenut	Asiantuntija	Ylivertainen	Eliitti
18–20	Alle 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 tai enemmän
21–39	Alle 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 tai enemmän
40–44	Alle 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 tai enemmän
45–49	Alle 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 tai enemmän
50–54	Alle 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 tai enemmän
55–59	Alle 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 tai enemmän
60–64	Alle 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 tai enemmän
65–69	Alle 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 tai enemmän
70–74	Alle 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 tai enemmän
75–80	Alle 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 tai enemmän
80 tai yli	Alle 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 tai enemmän

Naiset	Vapaa-aika	Keskitaso	Kokenut	Hyvin kokenut	Asiantuntija	Ylivertainen	Eliitti
18–20	Alle 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 tai enemmän
21–39	Alle 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 tai enemmän
40–44	Alle 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 tai enemmän
45–49	Alle 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 tai enemmän
50–54	Alle 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 tai enemmän
55–59	Alle 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 tai enemmän
60–64	Alle 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 tai enemmän
65–69	Alle 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 tai enemmän
70–74	Alle 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 tai enemmän
75–80	Alle 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 tai enemmän
80 tai yli	Alle 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 tai enemmän

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics.

## Renkaan koko ja ympärysmitta

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

Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Voit mitata renkaan ympärysmittan myös itse tai Internetissä olevilla laskimilla.

## Symbolien määrittelyt

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.



