# **GARMIN**<sub>°</sub>



# Käyttöopas

#### © 2025 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Garmin<sup>°</sup>, Garmin logo, Instinct<sup>°</sup>, ANT+<sup>°</sup>, Auto Lap<sup>°</sup>, Auto Pause<sup>°</sup>, Edge<sup>°</sup>, inReach<sup>°</sup>, Move IQ<sup>°</sup>, QuickFit<sup>°</sup>, TracBack<sup>°</sup>, VIRB<sup>°</sup>, Virtual Partner<sup>°</sup> ja Xero<sup>°</sup> ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery<sup>™</sup>, Connect IQ<sup>™</sup>, Firstbeat Analytics<sup>™</sup>, Garmin Connect<sup>™</sup>, Garmin Explore<sup>™</sup>, Garmin Express<sup>™</sup>, Garmin Messenger<sup>™</sup>,Health Snapshot<sup>™</sup>, HRM-Fit<sup>™</sup>, HRM-Pro<sup>™</sup>, Index<sup>™</sup>, tempe<sup>™</sup>, Varia<sup>™</sup> ja ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

Android<sup>™</sup> on Google LLC:n tavaramerkki. iPhone<sup>®</sup> on Apple Inc:n tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana BLUETOOTH<sup>®</sup> ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja Garminilla on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute<sup>®</sup> ja siihen liittyvät tavaramerki ovat The Cooper Instituten omaisuutta. iOS<sup>®</sup> on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Iridium<sup>®</sup> on Iridium Satellite LLC:n rekisteröity tavaramerkki.USB-C<sup>®</sup> on USB Implementers Forumin rekisteröity tavaramerkki. Wi-Fi<sup>®</sup> on Wi-Fi Alliance Corporationin rekisteröity merkki.Zwift<sup>™</sup> on Zwift Inc:n tavaramerkki. Muut tavaramerki ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

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

M/N: A04880, A04881

# Sisällysluettelo

Johdanto1
Aloittaminen1
Painikkeet1
Suoritukset ja sovellukset2
Suoritus- ja sovellusluettelo
Suorituksen aloittaminen3
Suoritusten tallennusvinkkejä3
Suorituksen lopettaminen4
Ulkoilusuoritukset 4
Tutkimusretken aloittaminen4
Jälkipisteen tallentaminen
manuaalisesti4
Jaikipisteiden tarkasteieminen4
Kalastaminen
Metsastys
JUOKSU
Lanteminen ratajuoksuun
tallentamiseen
lähteminen virtuaalijuoksemaan 6
luoksumaton matkan kalibrointi 7
llinti 7
Llintitermeiä 7
Vetotyvnit 7
Vinkkejä uintisuorituksiin 8
Automaattinen ja manuaalinen
lepo
Harjoitteleminen harjoituslokin
avulla
Pyöräily9
Sisäharjoitusvastuksen
käyttäminen9
Kuntosalisuoritukset9
Voimaharjoittelusuorituksen
tallentaminen10
HIIT-suorituksen tallentaminen 10
Talvilajit11
Laskukertojen näyttö11
Vesiurheilu11
Surffaus
IVIUUT SUOFITUKSET JA SOVEIIUKSET
Harjoitukset
Harjoituksen aloittaminen12

Garmin Connect harjoituksen
seuraaminen12
Päivittäisen harjoitusehdotuksen
seuraaminen
Intervalliharioituksen
aloittaminen
Intervallibarioituksen
luominen 13
Käyttäminen:Virtual Partner® 13
Harioitustavoitteen
asottominon 14
Kilpeileminen eiempee euerituete
vastaan14
l ietoja harjoituskalenterista 14
Sivuston Garmin Connect
harjoitusohjelmien
käyttäminen14
Tallennettu-sovelluksen
käyttäminen15
Vuorovesitietojen tarkasteleminen 15
Vuorovesihälytyksen
asettaminen16
Suoritusten ja sovellusten
mukauttaminen16
Suosikkisuorituksen lisääminen tai
poistaminen16
Suoritusten järiestyksen muuttaminen
sovellusluettelossa17
Tietonäyttöien mukauttaminen 17
Kartan lisääminen suoritukseen 17
Mukautetun suorituksen luominen 17
Suoritukset ja sovellusasetukset 18
Subritusbähtykoot
Liähtykoon määrittäminon 20
Halytyksen maanttaminen 20
Automaattisen nousun ottaminen
Kayttoon
Satelliittiasetukset21
Kollot 21
Hälytyksen määrittäminen 21
Hälytyksen muokkaaminen
Laskuriajastimen käyttäminen
Laskuriajastimen poistaminen 22
Sekuntikellon käyttäminen 23
Ajan GPS-synkronointi
Vaihtoehtoisten aikavvöhvkkeiden
lisääminen23

Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen	
muokkaaminen	24
Aikahälytysten asettaminen	24

24
24
. 24
25
25
. 25
. 25
25
. 25

# Ilmoitus- ja hälytysasetukset...... 26

Ulkoasu
Kellotauluasetukset
Kellotaulun mukauttaminen
Vilkaisut27
Vilkaisusilmukan tarkasteleminen 30
Vilkaisusilmukan mukauttaminen 30
Vilkaisukansioiden luominen 30
Body Battery 31
Vinkkejä tietojen Body Battery
parantamiseen31
Suorituskykymittaukset
Tietoja maksimaalisen
hapenottokyvyn arvioista
Maksimaalisen hapenottokyvyn
arvion maantiaminen juoksua
Maksimaalisen hanenottokuvun
arvion määrittäminen pyöräilvä
varten
Kilpailuajan ennusteen
näyttäminen 32
Sykevaihtelun tila
Säätimet 33
Säädinvalikon mukauttaminen 35
Taskulamppunäytön käyttäminen35
Aamuraportti35
Aamuraportin mukauttaminen 35
Anturit ja lisälaitteet
Rannesvke
Kellon käyttäminen

Korkeusmittariasetukset	9
Barometrisen korkeusmittarin	-
kalibroiminen 40	C
Ilmanpainemittarin asetukset40	C
Ilmanpainemittarin kalibrointi 40	C
Myrskyhälytyksen asettaminen 40	)
Langattomat anturit	
Langattomien anturien pariliitos 42	2
Sykellsavarusteen juoksutanti ja	2
Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan	2
tallennukseen	2
Juoksun dynamiikka	3
Vinkkejä puuttuvia juoksun	
dynamiikkatietoja varten	3
inReach etäkäyttö43	3
inReach etäkäyttötoiminnon	
käyttäminen 44	4
VIRB etäkäyttö 44	4
VIRB actionkameran hallinta 44	4
VIRB actionkameran hallinta	
suorituksen aikana 45	5
Xero lasersijaintiasetukset	5
Kartta	5
Kartan panorointi ia zoomaus 4!	5
Kartta-asetukset	6

	Puhelimen pariliitos	46
	Bluetooth ilmoitusten ottaminen	
	käyttöön	46
	Ilmoitusten tarkasteleminen	47
	Saapuvan puhelun	
	vastaanottaminen	47
	Vastaaminen tekstiviestiin	47
	Ilmoitusten hallinta	47
	Puhelinyhteyshälytysten ottaminen	
	käyttöön ja poistaminen käytöstä	47
	Bluetooth puhelinyhteyden poistamine	n
	käytöstä	48
	Puhelinsovellukset ja	40
	tietokonesovellukset	48
	Garmin Connect	48
	Garmin Connect sovelluksen	40
	kayttaminen	48
	Ohjelmiston paivittaminen Garn	nin
	Connect sovelluksella	49
	Yntenainen narjoitteiun tila	49
	Garmin Connect Kaytto	40
	Obielmieten näivittäminen	49
	Onjeimiston paivittaminen	10
	Tiotoion ovnkronointi Cormin	49
	Connect kanssa manuaalisesti	10
	Connect IO ominaisuudet	50
	Connect IO ominaisuuksien	50
	lataaminen	50
	Connect IO ominaisuuksien	00
	lataaminen tietokoneella	50
	Garmin Explore™	50
	Garmin Messenger sovellus	51
	Messenger ominaisuuden	• ·
	käyttäminen	51
	Garmin Share	52
	Tietojen jakaminen Garmin Share	
	toiminnolla	52
	Tietojen vastaanottaminen Garmin	
	Share toiminnolla	52
Кау	/ttajaprofilli	52
	Käyttäjäprofiilin määrittäminen	53
	Sukupuoliasetukset	53
	Kuntoiän tarkasteleminen	53
	Tietoja sykealueista	53
	Kuntoilutavoitteet	53
	Sykealueiden määrittäminen	54

Kellon määrittämien sykealueiden	
käyttäminen	54
Sykealuelaskenta	54
Suorituskykymittausten automaattiner	۱
tunnistus	55

# Turvallisuus- ja

jäliityeominaisuudot	55
	55
Hatayhteyshenkiloiden lisaaminen	55
Yhteystietojen lisaaminen	55
l apahtumantunnistuksen ottaminen	50
kayttoon ja poistaminen kaytosta	. 56
Avun pyytaminen	. 56
Terveys- ja hyvinvointiasetukset	57
Automaattinen tavoite	57
Liikkumishälytyksen käyttäminen	57
Tehominuutit	57
Tehominuuttien hankkiminen	57
Unen seuranta	57
Automaattisen unen seurannan	
käyttäminen	58
Navigointi	58
Tallennettujen sijaintien tarkastelemin	en
ja muokkaaminen	. 58
Kaksois-Grid-sijainnin	
tallentaminen	58
Viittauspisteen asettaminen	58
Navigoiminen määränpäähän	59
Navigointi aloituspisteeseen	
suorituksen aikana	59
Navigoiminen Tähtää ja mene	
-toiminnolla	59
Mies yli laidan -sijainnin	
merkitseminen ja navigoinnin	50
aloittaminen siinen	59
Navigoinnin lopettaminen	59
Reitit	60
Reitin luominen ja seuraaminen	<u> </u>
	60
Reitin luominen Garmin Connect	<u> </u>
Sovenuksessa	00
Reitin lanettaminen laitteeseen	bÜ
Keilin lielojen tarkasteleminen tal	61
Doittipiotoon projectinti	61
Novigointioostukast	61
ivavigointiasetukset	01

Navigointitietonäyttöjen	
mukauttaminen	. 61
Kulkusuunta-asetukset	. 61
Navigointihälytysten asettaminen	. 62

# 

Akunsäästöominaisuuden	
mukauttaminen	62
Virrankäyttötilan vaihtaminen	62
Virrankäyttötilojen mukauttaminen	63
Virrankäyttötilan palauttaminen	63

# Järjestelmäasetukset...... 64 Liite

Aika-asetukset	64
Näyttöasetusten muuttaminen	65
Unitilan mukauttaminen	65
Pikanäppäinten mukauttaminen	65
Mittayksikön vaihtaminen	65
Laitteen tietojen näyttäminen	65
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen	ja
yhdenmukaisuustietojen	-
tarkasteleminen	66

# 

Kellon lataaminen	66
Tekniset tiedot	66
Akunkestotiedot	67
Laitteen huoltaminen	67
Kellon puhdistaminen	67
Jousitappihihnojen vaihtaminen	68

# Vianmääritys......69

Tuotepäivitykset	. 69
Lisätietojen saaminen	. 69
Laitteen kieli on väärä	69
Tukeeko puhelin kelloa?	69
Puhelin ei muodosta yhteyttä	
kelloon	69
Kello ei näytä oikeaa aikaa	70
Voinko käyttää Bluetooth anturia kello	n
Voinko käyttää Bluetooth anturia kello kanssa?	n . 70
Voinko käyttää Bluetooth anturia kello kanssa? Kellon uudelleenkäynnistys	n 70 70
Voinko käyttää Bluetooth anturia kello kanssa? Kellon uudelleenkäynnistys Kaikkien oletusasetusten	n 70 70
Voinko käyttää Bluetooth anturia kello kanssa? Kellon uudelleenkäynnistys Kaikkien oletusasetusten palauttaminen	n 70 70 70
Voinko käyttää Bluetooth anturia kello kanssa? Kellon uudelleenkäynnistys Kaikkien oletusasetusten palauttaminen Vinkkejä akunkeston maksimointiin	n 70 70 70 71
Voinko käyttää Bluetooth anturia kello kanssa? Kellon uudelleenkäynnistys Kaikkien oletusasetusten palauttaminen Vinkkejä akunkeston maksimointiin Satelliittisignaalien etsiminen	n 70 70 70 71 71

GPS-satelliittivastaanoton	
parantaminen	71
Suorituksen lämpötilalukema ei ole	
tarkka	71
Aktiivisuuden seuranta	71
Päivittäinen askelmäärä ei näy	.72
Askelmäärä ei näytä oikealta	72
Kellon ja Garmin Connect tilin	
askelmäärät eivät vastaa toisiaan	72
Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä	
oikealta	.72
e	73

	-
Tietokentät	73
Värimittarit ja juoksun	
dynamiikkatiedot	83
Maakosketuksen keston	
tasapainotiedot	84
Pvstvsuuntainen liikehdintä ia	
pystysuhdetiedot	84
Maksimaalisen hapenottokyvyn	
vakioluokitukset	85
Renkaan koko ja ympärysmitta	85
Symbolien määritykset	85

# Johdanto

#### 

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.

# Aloittaminen

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

- 1 Kytke kelloon virta painamalla CTRL-painiketta pitkään (Painikkeet, sivu 1).
- 2 Tee alkumääritys näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.
- Alkumäärityksen aikana voit pariliittää puhelimen kelloon, jotta esimerkiksi saat ilmoituksia ja voit synkronoida suorituksia (*Puhelimen pariliitos*, sivu 46).
- 3 Lataa kello (Kellon lataaminen, sivu 66).
- 4 Aloita suoritus (Suorituksen aloittaminen, sivu 3).

#### Painikkeet



1 LIGHT CTRL	<ul> <li>Käynnistä laite painamalla tätä.</li> <li>Valaise näyttö painamalla tätä.</li> <li>Sytytä tai sammuta taskulamppu painamalla kaksi kertaa lyhyesti (<i>Taskulamppunäytön käyttäminen</i>, sivu 35).</li> <li>Avaa säädinvalikko painamalla kahden sekunnin ajan (<i>Säätimet</i>, sivu 33).</li> <li>Pyydä apua painamalla viiden sekunnin ajan (<i>Avun pyytäminen</i>, sivu 56).</li> </ul>
2 UP MENU	<ul> <li>Painamalla tätä voit selata vilkaisusilmukkaa ja valikkoja.</li> <li>Avaa päävalikko painamalla tätä pitkään kellotaulussa.</li> <li>Painamalla pitkään voit avata pikavalikon, jos se on käytettävissä kyseisessä käyttöliittymän kohdassa.</li> </ul>
3 DOWN ABC	<ul> <li>Painamalla tätä voit vierittää vilkaisusilmukkaa ja valikkoja (<i>Vilkaisusilmukan tarkasteleminen</i>, sivu 30).</li> <li>Painamalla tätä pitkään voit näyttää korkeusmittari-, ilmanpainemittari- ja kompassinäytön.</li> </ul>
(4) GPS	<ul> <li>Painamalla tätä voit valita asetuksen valikosta.</li> <li>Avaa sovellus- ja suoritusvalikko painamalla tätä kellotaulussa (<i>Suoritukset ja sovellukset</i>, sivu 2).</li> <li>Painamalla tätä voit näyttää suoritusluettelon ja aloittaa tai lopettaa suorituksen (<i>Suorituksen aloittaminen</i>, sivu 3).</li> <li>Painamalla tätä pitkään voit näyttää GPS-koordinaatit ja tallentaa sijaintisi.</li> </ul>
5 BACK SET	<ul> <li>Palaa edelliseen näyttöön painamalla.</li> <li>Tallenna kierros tai lepo tai siirry harjoituksen seuraavaan vaiheeseen painamalla tätä suorituksen aikana.</li> <li>Avaa kellovalikko painamalla painiketta pitkään (<i>Kellot</i>, sivu 21).</li> </ul>

# 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 17). Suorituksen jälkeen voit tallentaa ja jakaa niitä Garmin Connect<sup>®</sup> yhteisössä.

Kelloon voi myös lisätä Connect IQ<sup>™</sup> suorituksia ja sovelluksia Connect IQ sovelluksella (*Connect IQ ominaisuudet*, sivu 50).

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

# Suoritus- ja sovellusluettelo

Voit vierittää suoritus- ja sovellusluetteloa painamalla kellotaulussa GPS-painiketta ja sen jälkeen DOWNpainiketta. Suosikkisuoritusluettelosi näkyy luettelon alussa (*Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen*, sivu 16).

HUOMAUTUS: osa	suorituksista	näkyy useassa	luokassa.
----------------	---------------	---------------	-----------

Luokka	Suoritukset
Ulkoilu	Ratsastus, Kiipeily, Tutkimusretki, Kala, Vaellus, Ratsastus, Metsästys, Kävely
Juoksu	Sisärata, Juoksu, Ratajuoksu, Polkujuoksu, Juoksumatto, Virtuaalinen juoksu
Pyöräily	Pyörä, Työmatkapyöräily, Sisäpyöräily, Matkapyöräily, BMX, Cyclocross, eBike, eMTB, Soratieajo, Maastopyörä, Maantiepyöräily
Uinti	Avovesi, Allasuinti
Kuntosali	Cardio, Elliptinen, Kerrosten kiipeäminen, HIIT, Pilates, Sisäsoutu, Stepperi, Voimaharjoittelu, Jooga
Talviurheilu	Luistelurata, Laskettelu, Lumilautailu, Lumikenkäily, Perinteinen hiihto, Luisteluhiihto
Vesiurheilu	Vene, Kajakki, Soutu, SUP, Koskenlasku
Joukkuelajit	Amerikkalainen jalkapallo, Baseball, Koripallo, Kriketti, Maahockey, Jääkiekko, Haavipallo, Rugby, Jalkapallo, Softball, Lentopallo, Ultimate
Mailalajit	Sulkapallo, Padel, Pickleball, Padel-tennis, Racketball, Squash, Pöytätennis, Tennis
Muu	Hengittely, Garmin Share, Health Snapshot <sup>™</sup> , Historia, Messenger, Navigoi, Muu, Laadi reittipiste, Pulssioksimetri, Viitepiste, Tallennettu, Asetukset, Taktinen, Vuorovedet, Seuraa minua, Harjoi- tukset

### Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Paina kellotaulussa GPS-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 GPS-painiketta. Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

#### Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa kello, ennen kuin aloitat suorituksen (Kellon lataaminen, sivu 66).
- Valitsemalla **SET** voit tallentaa kierroksia, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
- · Voit näyttää lisää tietonäyttöjä painamalla UP- tai DOWN-painiketta.
- Voit pidentää akunkestoa valitsemalla virrankäyttötilan painamalla MENU-painiketta pitkään ja valitsemalla Virrankäyttötila (Virrankäyttötilojen mukauttaminen, sivu 63).

# Suorituksen lopettaminen

- 1 Paina GPS-painiketta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Voit jatkaa suoritusta valitsemalla Jatka.
  - Voit tallentaa suorituksen ja katsoa tiedot valitsemalla **Tallenna**, painamalla **GPS**-painiketta ja valitsemalla vaihtoehdon.
  - Voit keskeyttää suorituksen ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla Jatka myöhemmin.
  - · 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 > Linnuntietä.

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.

### Ulkoilusuoritukset

#### Tutkimusretken aloittaminen

Tutkimusretki-suorituksessa voit pidentää akunkestoa, kun tallennat monipäiväisen suorituksen.

- 1 Paina kellotaulussa GPS-painiketta.
- 2 Valitse Tutkimusretki.
- 3 Käynnistä ajanotto painamalla GPS-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 GPS-painiketta.
- 2 Valitse Lisää piste.

#### Jälkipisteiden tarkasteleminen

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

#### Kalastaminen

- 1 Paina kellotaulussa GPS-painiketta.
- 2 Valitse Kala.
- 3 Paina GPS.
- 4 Paina GPS 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 **Kalastusajastimet**.
  - · 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 vaihtoehto (*Suoritukset ja sovellusasetukset*, sivu 18).
- 5 Paina suorituksen jälkeen GPS ja valitse Lopeta kalastus.

#### Metsästys

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

- 1 Paina kellotaulussa GPS-painiketta.
- 2 Valitse Metsästys.
- 3 Paina GPS ja valitse Aloita metsästys.
- 4 Paina GPS 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 määränpäähän valitsemalla Navigointi ja valitsemalla vaihtoehto.
- 5 Paina metsästyksen jälkeen GPS ja valitse Lopeta ajo.

## 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 GPS-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 GPS-painiketta.
- 12 Juokse radan ympäri.
- 13 Paina suorituksen jälkeen GPS-painiketta ja valitse Tallenna.

#### Vinkkejä ratajuoksun tallentamiseen

- Odota, että kello hakee satelliittisignaaleja, ennen kuin aloitat ratajuoksun.
- Kun juokset ensimmäistä kertaa uudella radalla, kalibroi ratamatka juoksemalla neljä kierrosta. Juokse hiukan aloituspisteen yli, jotta saat täyden kierroksen.
- Juokse kaikki kierrokset samalla radalla.
   HUOMAUTUS: oletusarvoinen Auto Lap<sup>®</sup> matka on 1600 m eli neljä 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 GPS-painiketta.
- 2 Valitse Virtuaalinen juoksu.
- 3 Avaa tabletissa, kannettavassa tai puhelimessa Zwift<sup>™</sup> sovellus tai muu virtuaaliharjoittelusovellus.
- 4 Aloita juoksusuoritus ja pariliitä laitteet näytön ohjeiden mukaisesti.
- 5 Aloita suorituksen ajanotto painamalla GPS.
- 6 Paina suorituksen jälkeen GPS-painiketta ja valitse Tallenna.

#### Juoksumaton matkan kalibrointi

Voit tallentaa tarkempia juoksumaton matkoja kalibroimalla juoksumaton matkan, kun olet juossut juoksumatolla vähintään 2,4 kilometriä (1,5 mailia). Jos käytät eri juoksumattoja, voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti kullekin juoksumatolle tai kunkin juoksun jälkeen.

- 1 Aloita juoksumattosuoritus (Suorituksen aloittaminen, sivu 3).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes kello on tallentanut vähintään 2,4 km (1,5 mailia).
- 3 Kun suoritus on valmis, pysäytä suoritusajastin valitsemalla GPS.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit kalibroida juoksumaton matkan ensimmäisellä kerralla valitsemalla **Tallenna**. Laite pyytää sinua suorittamaan juoksumaton kalibroinnin.
  - Voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti ensimmäisen kalibrointikerran jälkeen valitsemalla Kalibroi ja tallenna > 
    .
- 5 Katso kuljettu matka juoksumaton näytöstä ja syötä matka kelloon.

### Uinti

#### **HUOMAUTUS**

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

HUOMAUTUS: kellossa on käytössä rannesykemittari uintisuorituksia varten.

#### Uintitermejä

Altaanväli: 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.

#### Vetotyypit

Vetotyypin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyypin allasvälin lopussa. Vetotyypit näkyvät uintihistoriassasi ja Garmin Connect tilissäsi. Voit myös valita vetotyypin mukautetuksi tietokentäksi (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 17).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Seka	Useita vetotyyppejä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä (Harjoitteleminen harjoituslokin avulla, sivu 8)

#### Vinkkejä uintisuorituksiin

- Voit tallentaa intervallin avovesiuinnin aikana painamalla SET-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 **SET**-painiketta voit tallentaa allasuinnin aikana levon (*Automaattinen ja manuaalinen lepo*, sivu 8).

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 (*Harjoitteleminen harjoituslokin avulla*, sivu 8).

#### Automaattinen ja manuaalinen lepo

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

Automaattinen lepo on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Kello havaitsee automaattisesti, milloin lepäät, ja leponäyttö avautuu. Jos lepäät 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 18).

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

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

#### Harjoitteleminen 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 SET-painiketta.
- 3 Paina harjoitusintervallin jälkeen SET-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 SET-painiketta.
  - · Jos haluat aloittaa uinti-intervallin, palaa uintiharjoitusnäyttöihin painamalla UP- tai DOWN-painiketta.

# Pyöräily

#### Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen

Jotta voit käyttää yhteensopivaa sisäharjoitusvastusta, se on pariliitettävä kelloon ANT+<sup>®</sup> tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 42).

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

- 1 Paina kellotaulussa GPS-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 11).
  - Jos haluat seurata tallennettua reittiä, valitse Seuraa reittiä (Reitit, sivu 60).
  - · Valitsemalla Aseta teho voit asettaa tavoitetehon arvon.
  - Valitsemalla Aseta kaltevuus voit asettaa simuloidun kaltevuusarvon.
  - Valitsemalla Aseta vastus voit asettaa harjoitusvastuksen käyttämän vastuksen.
- 6 Aloita suorituksen ajanotto painamalla GPS.

Harjoitusvastus lisää tai pienentää vastusta reitin tai ajon korkeustietojen mukaan.

### Kuntosalisuoritukset

Kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa (*Suoritukset ja sovellusasetukset*, sivu 18).

Kun GPS on poissa käytöstä juoksu- tai kävelyharjoituksessa, nopeus, matka ja askeltiheys lasketaan kellon kiihtyvyysanturin avulla. Kiihtyvyysanturi kalibroituu 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).

#### Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa GPS-painiketta.
- 2 Valitse Voimaharjoittelu.
- 3 Valitse harjoitus (Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 12).
- 4 Voit katsoa harjoituksen vaiheiden luettelon valitsemalla Tiedot (valinnainen).
- 5 Valitse 🗸 .
- 6 Paina GPS-painiketta ja käynnistä sitten ajastin valitsemalla 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 Viimeistele asetus painamalla **SET**-painiketta ja siirry sitten seuraavaan harjoitukseen, jos se on käytettävissä.

Kello näyttää sarjan toistokertojen kokonaismäärän. Lepoajanotto tulee näkyviin useiden sekuntien kuluttua.

- 9 Tarvittaessa voit muokata toistojen määrää painamalla UP- tai DOWN-painiketta. VIHJE: voit myös lisätä sarjassa käytetyn painon.
- 10 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava sarja painamalla SET-painiketta.
- 11 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.
- 12 Paina viimeisen sarjan jälkeen GPS-painiketta ja pysäytä ajastin valitsemalla Lopeta harjoitus.
- 13 Valitse Tallenna.

#### HIIT-suorituksen tallentaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-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** > **Mukautettu** 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 painamalla GPS. Kello näyttää lähtölaskenta-ajastimen ja nykyisen sykkeesi.
- 6 Tarvittaessa voit siirtyä manuaalisesti seuraavalle kierrokselle tai levätä painamalla SET.
- 7 Pysäytä suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen painamalla GPS.
- 8 Valitse Tallenna.

# Talvilajit

#### 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.

### Vesiurheilu

#### Surffaus

Surffaussuorituksella voit tallentaa surffauksia. Jälkeenpäin voit tarkastella aaltojen määrää, pisintä aaltoa ja enimmäisnopeutta.

- 1 Valitse kellotaulussa GPS.
- 2 Valitse Surffaus.
- 3 Odota rannalla, kunnes kello hakee GPS-signaalit.
- 4 Käynnistä ajanotto painamalla GPS-painiketta.
- 5 Lopeta suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen valitsemalla GPS.
- 6 Valitsemalla Tallenna voit näyttää surffauskerran yhteenvedon.

## Muut suoritukset ja sovellukset

#### 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 nykyisen tahdin.

Kellossa: avaamalla suoritusluettelosta harjoitussovelluksen voit katsoa kaikki ladatut harjoitukset, jotka ovat kyseisellä hetkellä kellossasi (Suoritukset ja sovellukset, sivu 2).

Voit tarkastella myös harjoitushistoriaasi.

**Sovelluksessa**: voit luoda ja etsiä lisää harjoituksia tai valita valmiita harjoituksia sisältävän harjoitusohjelman ja siirtää ne kelloosi (*Garmin Connect harjoituksen seuraaminen*, sivu 12).

Voit ajoittaa harjoituksia.

Voit päivittää ja muokata nykyisiä harjoituksiasi.

#### Harjoituksen aloittaminen

Ennen kuin voit aloittaa harjoituksen, sinun on ladattava harjoitus Garmin Connect tililtäsi.

- 1 Valitse kellotaulussa GPS.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina MENU pitkään.
- 4 Valitse Harjoitus > Harjoitukset.
- 5 Valitse harjoitus.
  - HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.
- 6 Voit katsoa harjoituksen vaiheiden luettelon valitsemalla Näytä (valinnainen).
- 7 Valitse **Tee harjoitus**.
- 8 Käynnistä ajanotto valitsemalla GPS.

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

#### Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili (Garmin Connect, sivu 48).

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse •••.
  - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Valitse Harjoittelu ja suunn. > 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 harjoitusta, tarvitset harjoittelun tilan ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion.

- 1 Paina kellotaulussa GPS-painiketta.
- 2 Valitse Juoksu tai Pyörä.

Päivittäinen harjoitusehdotus tulee näyttöön.

- 3 Valitse GPS ja vaihtoehto:
  - Tee harjoitus valitsemalla Tee harjoitus.
  - Hylkää harjoitus valitsemalla Ohita.
  - · Voit esikatsella harjoitusvaiheet valitsemalla vaihetta.
  - · Voit päivittää harjoituksen tavoiteasetuksen valitsemalla Tavoitetyyppi.
  - Voit poistaa käytöstä tulevat harjoitusilmoitukset valitsemalla Poista keh. käyt..

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

#### Intervalliharjoituksen aloittaminen

- 1 Paina kellotaulussa GPS-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina MENU-painiketta pitkään.
- 4 Valitse Harjoitus > Intervallit > Tee harjoitus.
- 5 Käynnistä ajanotto painamalla GPS-painiketta.
- 6 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli painamalla SET-painiketta.
- 7 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

#### Intervalliharjoituksen luominen

- 1 Paina kellotaulussa GPS-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina MENU-painiketta pitkään.
- 4 Valitse Harjoitus > Intervallit > Muokkaa > Intervalli > Tyyppi.
- 5 Valitse Etäisyys, Aika tai Avoin.

VIHJE: voit luoda avoimen intervallin valitsemalla Avoin.

- 6 Valitse tarvittaessa Kesto, määritä harjoituksen matka- tai aikaintervalli ja valitse 🗸.
- 7 Paina BACK-painiketta.
- 8 Valitse Lepo > Tyyppi.
- 9 Valitse Etäisyys, Aika tai Avoin.
- 10 Määritä tarvittaessa lepointervallin matka- tai aika-arvo ja valitse 🗸.
- 11 Paina BACK-painiketta.
- 12 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:
  - Määritä toistojen määrä valitsemalla Toisto.
  - · Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla Lämmittely > Käytössä.
  - Lisää avoin jäähdyttely harjoitukseen valitsemalla Jäähdyttely > Käytössä.

#### 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 Suor. ja sovellukset.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse Tietonäkymät > Lisää > 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 3).
- 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 GPS-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina MENU-painiketta pitkään.
- 4 Valitse Harjoitus > Aseta tavoite.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - · Valitse Vain matka ja valitse esimääritetty matka tai määritä mukautettu matka.
  - Valitse Matka ja aika ja valitse matka- ja aikatavoite.
  - Valitse Matka ja tahti tai Matka ja nopeus ja valitse matka- ja tahti- tai nopeustavoite.

Harjoitustavoitenäyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi. Arvioitu loppuaika perustuu nykyiseen suoritukseesi ja jäljellä olevaan aikaan.

6 Käynnistä ajanotto painamalla GPS-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 GPS-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina MENU-painiketta pitkään.
- 4 Valitse Harjoitus > Kilpailuta toiminto.
- 5 Valitse vaihtoehto:
  - · Valitsemalla Historiasta voit valita aiemmin tallennetun suorituksen laitteesta.
  - Valitsemalla Ladatut 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 GPS-painiketta.
- 8 Paina suorituksen jälkeen GPS-painiketta ja valitse Tallenna.

#### Tietoja harjoituskalenterista

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

#### Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Jotta voit ladata harjoitusohjelman ja käyttää sitä, tarvitset Garmin Connect tilin (*Garmin Connect*, sivu 48) ja sinun on pariliitettävä Instinct E kello yhteensopivaan puhelimeen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse Harjoittelu ja suunn. > Harjoitusohjelmat.
- 3 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.

#### Tallennettu-sovelluksen käyttäminen

Tallennettu-sovelluksessa voit tarkastella tallennettuja sijainteja, suoritusten sijainteja ja reittejä.

- 1 Paina kellotaulussa **GPS**-painiketta.
- 2 Valitse Tallennettu.
- 3 Valitse tallennettu kohde.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Voit navigoida sijaintiin, valitse Mene.
  - Voit navigoida reitin valitsemalla Tee harjoitus.
  - Navigoi reitti käänteiseen suuntaan valitsemalla Harjoitus käänteisesti.
  - Voit navigoida takaisin suorituksen alkuun valitsemalla Palaa alkuun.
  - · Voit katsoa sijainnin tiedot valitsemalla Tiedot.
  - · Voit muokata sijainnin tai reitin nimeä valitsemalla Nimi.
  - Voit muokata sijainnin kuvaketta valitsemalla Kuvake.
  - Voit muokata sijainnin koordinaatteja valitsemalla Sijainti.
  - · Voit muokata sijainnin korkeutta valitsemalla KorkeusKorkeus.
  - · Voit näyttää korkeustason käyrän valitsemalla Korkeuskäyrä.
  - · Voit muokata reittiä valitsemalla Muokkaa.
  - Voit näyttää reitin tai suorituksen sijainnin kartassa myös muulloin kuin navigoinnin aikana valitsemalla **Kartta**.
  - Voit poistaa sijainnin tai reitin valitsemalla Poista.

#### Vuorovesitietojen tarkasteleminen

#### 

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

Pariliittämällä kellon yhteensopivaan puhelimeen voit tarkastella tietyn vuorovesiaseman tietoja, kuten vuoroveden korkeutta sekä seuraavan nousu- ja laskuveden ajankohtaa.

- 1 Valitse kellotaulussa GPS.
- 2 Valitse Vuorovedet.

#### 3 Valitse vaihtoehto:

- Valitse suosikkivuorovesiasema tai hiljattain käytetty vuorovesiasema.
- Jos haluat käyttää nykyistä sijaintiasi, kun olet vuorovesiaseman lähellä, valitse Lisää > Nykyinen sijainti.
- Voit valita tallennetun sijainnin valitsemalla Lisää > Tallennettu.
- Voit määrittää sijainnin koordinaatit valitsemalla Lisää > Koordinaatit.

Kuluvan päivän 24 tunnin vuorovesikartta tulee näyttöön, ja siinä näkyy nykyinen nousuveden korkeus ① ja tiedot seuraavasta vuorovedestä ②.



- 4 Voit katsoa tulevien päivien vuorovesitiedot painamalla DOWN-painiketta.
- 5 Voit asettaa tämän sijainnin suosikkivuorovesiasemaksesi painamalla GPS-painiketta ja valitsemalla Aseta suosikiksi.

Suosikkivuorovesiasemasi näkyy luettelon ylimmäisenä sovelluksessa ja vilkaisussa.

#### Vuorovesihälytyksen asettaminen

- 1 Valitse Vuorovedet-sovelluksessa tallennettu vuorovesiasema.
- 2 Paina GPS-painiketta ja valitse Aseta hälytykset.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Määritä hälytys kuulumaan ennen korkeinta nousuvettä valitsemalla Nousuveteen.
  - Määritä hälytys kuulumaan ennen laskuvettä valitsemalla Laskuveteen.

#### Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen

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

#### Suosikkisuorituksen lisääminen tai poistaminen

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

- 1 Paina MENU-painiketta pitkään.
- 2 Valitse Suor. 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 Suor. 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 Suor. 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 kenttä.
  - Valitse Järjestä uudelleen, jos haluat muuttaa tietonäytön sijaintia silmukassa.
  - · Valitse Poista, jos haluat poistaa tietonäytön silmukasta.
- 8 Tarvittaessa voit lisätä tietonäytön silmukkaan valitsemalla Lisää.

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 Suor. ja sovellukset.
- **3** Valitse mukautettava suoritus.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse Tietonäkymät > Lisää > Kartta.

#### Mukautetun suorituksen luominen

- 1 Paina kellotaulussa GPS-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 🗸 voit lisätä suorituksen suosikkiluetteloosi.

#### Suoritukset ja sovellusasetukset

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

Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään, valitse **Suor. ja sovellukset** ja valitse suoritus ja suoritusasetukset.

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

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä (Suoritushälytykset, sivu 19).

- Automaattinen nousu: tunnistaa korkeuden muutokset sisäisen korkeusmittarin avulla ja näyttää olennaiset nousutiedot automaattisesti (Automaattisen nousun ottaminen käyttöön, sivu 20).
- Auto Lap: määrittää Auto Lap -toiminnon asetukset, jotta kierrokset merkitään automaattisesti. Automaattinen matka -vaihtoehto merkitsee kierrokset tietyn matkan välein. Autom. sijainti -vaihtoehto merkitsee kierrokset sijainnissa, jossa olet aiemmin painanut SET-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: luo automaattisesti lepointervallin, kun pysähdyt allasuintisuorituksen aikana (Automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 8).
- Automaattinen kerta: tunnistaa laskukerrat automaattisesti sisäisen kiihtyvyysanturin avulla. Purjelautailusuorituksessa voit määrittää nopeus- ja matkakynnykset, jotta kerta alkaa automaattisesti.
- Automaattinen sarja: aloittaa ja lopettaa harjoitussarjat automaattisesti voimaharjoittelusuoritusten yhteydessä.

Automaattinen vieritys: vierittää kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti suorituksen ajanoton aikana.

Taustaväri: määrittää suorituksen taustaväriksi musta tai valkoinen.

Lähetä syke: lähettää syketietosi automaattisesti kellosta pariliitettyihin laitteisiin, kun aloitat suorituksen (Syketietojen lähettäminen, sivu 37).

Laskurin käynnistys: ottaa käyttöön laskuriajastimen allasuinti-intervalleille.

- **Tietonäkymät**: mukauttaa tietonäyttöjä ja lisää uusia suorituksen tietonäyttöjä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 17).
- Muokkaa painoa: kehottaa lisäämään voimaharjoittelun tai kardiosuorituksen aikana harjoitussarjassa käytettävän painon.

Radan numero: määritä radan numero ratajuoksua varten.

Kierros-painike: ottaa käyttöön kierroksen, sarjan tai levon tallennuksen SET-painikkeella suorituksen aikana.

**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.

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuintia varten.

Virrankäyttötila: asettaa suorituksen oletusarvoisen virrankäyttötilan.

Virrans. aikakatkaisu: määrittää aikakatkaisurajan, jonka mukaan kello pysyy suoritustilassa odottaessaan, että aloitat suorituksen esimerkiksi odottaessasi 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 akunkesto latausten välillä voi lyhentyä.

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 polkujuoksusuorituksissa.

**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 toistojen laskemisen harjoituksissa. Vain harjoitukset -valinnalla toistojen laskeminen on käytössä vain ohjatuissa harjoituksissa.

Palauta oletukset: nollaa suoritusasetukset.

Satelliitti: määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän (Satelliittiasetukset, sivu 21).

Vedon tunnistus: tunnistaa allasuinnin vetotyypin automaattisesti.

Värinähälytykset: kehottaa hengittämään sisään tai ulos hengittelysuorituksen aikana.

#### 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/poljinno- peus	Alue	Voit määrittää askeltiheyden/poljinnopeuden minimi- ja maksi- miarvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
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 <i>Tietoja sykealueista</i> , sivu 53 ja <i>Sykea- luelaskenta</i> , sivu 54.
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Läheisyys	Tapahtuma	Voit määrittää säteen tallennetusta sijainnista.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytauot 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 Suor. 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).

#### 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 Suor. 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 muuttumaan 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.

Paina MENU-painiketta pitkään, valitse Suor. 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 64).

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 akkuvirtaa nopeammin kuin pelkkä GPS.
- **UltraTrac**: tallentaa jälkipisteitä ja anturitietoja tavallista harvemmin. UltraTrac toiminnon käyttöönotto lisää akunkestoa, mutta heikentää tallennettujen suoritusten laatua. Käytä UltraTrac ominaisuutta suorituksissa, jotka edellyttävät pitkää akunkestoa ja joissa tiheä anturitietojen päivitys ei ole tärkeää.

# Kellot

### Hälytyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä. Voit määrittää kunkin hälytyksen kuulumaan kerran tai toistumaan säännöllisesti.

- 1 Paina SET-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse Hälytykset.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - · Aseta ja tallenna hälytys ensimmäisen kerran määrittämällä hälytysaika.
  - Aseta ja tallenna lisähälytyksiä valitsemalla Lisää hälytys ja määrittämällä hälytysaika.

#### Hälytyksen muokkaaminen

- 1 Paina SET-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse 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 tyypin valitsemalla Äänet ja värinä.
  - · Voit sytyttää tai sammuttaa taustavalon hälytyksen mukaan valitsemalla Taustavalo.
  - · Voit valita hälytykselle kuvauksen valitsemalla Merkintä.
  - Voit poistaa hälytyksen valitsemalla Poista.

# Laskuriajastimen käyttäminen

- 1 Paina SET-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse Ajanotot.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Määritä uusi laskuriajastin määrittämällä aika UP- ja DOWN-painikkeella.
  - · Voit asettaa tallennetun laskuriajastimen valitsemalla sen.
  - Voit määrittää uuden laskuriajastimen tallentamatta sitä valitsemalla Pika-ajastin ja määrittämällä ajan.
  - Voit asettaa ja tallentaa uuden laskuriajastimen valitsemalla Lisää laskuri ja määrittämällä ajan.
- 4 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
  - Tallenna ajastin painamalla MENU-painiketta ja valitsemalla Tallenna.
  - Jos haluat käynnistää ajastimen automaattisesti uudelleen, kun se päättyy, paina **MENU**-painiketta ja valitse **Autom. uud.käynn.**.
  - Voit mukauttaa ajastimen ilmoitusta painamalla MENU-painiketta ja valitsemalla Äänet ja värinä.
- 5 Voit käynnistää ajastimen painamalla GPS-painiketta.
- 6 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
  - Pysäytä ajastin GPS-painikkeella.
  - · Käynnistä ajastin uudelleen ABC-painikkeella.

#### Laskuriajastimen poistaminen

- 1 Paina SET-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse Ajanotot.
- 3 Valitse ajastin.
- 4 Paina MENU-painiketta.
- 5 Valitse Poista.

# Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Paina SET-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse Sekuntikello.
- 3 Voit käynnistää ajastimen painamalla GPS-painiketta.
- 4 Voit käynnistää kierroksen ajanoton uudelleen painamalla SET-painiketta ①.



Kokonaisajanotto 2 jatkuu.

- 5 Pysäytä molemmat ajanotot painamalla GPS-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**.

# Ajan GPS-synkronointi

Aina kun käynnistät laitteen ja etsit satelliitteja, laite havaitsee aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti. Voit GPS-synkronoida ajan myös manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Paina SET-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse Aseta aika GPS:n avulla.
- 3 Odota, kun laite etsii satelliitteja (Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 71).

## Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen

Voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä. Voit lisätä enintään kolme vaihtoehtoista aikavyöhykkeitä voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen*, sivu 30).

- 1 Paina SET-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet > Lisää vyöhyke.
- 3 Korosta alue UP- tai DOWN-painikkeella ja valitse se GPS-painikkeella.
- 4 Valitse aikavyöhyke.

#### Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen

- Paina SET-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
   VIHJE: vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa (Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 30).
- 2 Valitse Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet > 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 poistaa aikavyöhykkeen valitsemalla Poista vyöhyke.

#### Aikahälytysten asettaminen

- 1 Paina SET-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Valitse 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.

# Historia

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

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

### Historian käyttäminen

Historia sisältää tallennetut suoritustiedot, ennätykset ja kokonaismäärät.

- 1 Paina MENU-painiketta pitkään.
- 2 Valitse Historia.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit katsoa suoritushistoriasi valitsemalla Suoritukset ja valitsemalla suorituksen.
  - Voit näyttää omat ennätyksesi lajeittain valitsemalla Ennätykset (Omat ennätykset, sivu 25).
  - Voit näyttää viikon tai kuukauden kokonaismäärän valitsemalla **Yhteensä** (*Kaikkien yhteismäärien näyttäminen*, sivu 25).
  - Voit poistaa historiatiedot valitsemalla Asetukset (Historiatietojen poistaminen, sivu 24).

#### 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.

# 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.

#### 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 > ✓.

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** > ✓.
  - Voit poistaa kaikki lajin ennätykset valitsemalla **Tyhjennä kaikki ennätykset** > ✓.

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.

# Ilmoitus- ja hälytysasetukset

Paina kellotaulussa MENU-painiketta pitkään ja valitse Ilmoitukset ja hälytykset.

- Älykkäät ilmoitukset: mukauttaa kellossa näkyviä älykkäitä ilmoituksia (*Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön*, sivu 46).
- Järjestelmähälytykset: asettaa ajan (Aikahälytysten asettaminen, sivu 24), ilmanpainemittarin (Myrskyhälytyksen asettaminen, sivu 40), puhelinyhteyden (Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä, sivu 47), terveyden ja hyvinvoinnin (Terveys- ja hyvinvointiasetukset, sivu 57), poikkeavan sykkeen (Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen, sivu 37) ja akun hälytykset (Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 62).

# 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

Voit mukauttaa kellotaulun tietoja ja ulkoasua.

- 1 Paina kellotaulussa MENU-painiketta pitkään.
- 2 Valitse Kellotaulu.
- 3 Voit esikatsella kellotaulun vaihtoehtoja painamalla UP- tai DOWN-painiketta.
- 4 Luo mukautettu kellotaulu valitsemalla Lisää.
- 5 Vieritä kellotaulun kohtaan ja paina GPS-painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Voit aktivoida kellotaulun valitsemalla Käytä.
  - · Voit mukauttaa kellotaulussa näkyviä tietoja valitsemalla Tiedot.
  - Voit mukauttaa kellotaulun taustaväriä valitsemalla Väri.

# Vilkaisut

Kellossa on esiladattuna vilkaisuja, joista näet tietoja nopeasti (*Vilkaisusilmukan tarkasteleminen*, sivu 30). Jotkin vilkaisut tarvitsevat Bluetooth<sup>®</sup> yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

Jotkin vilkaisut ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne vilkaisuluetteloon manuaalisesti (Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 30).

Nimi	Kuvaus
ABC	Näyttää korkeus- ja ilmanpainemittarin sekä kompassin tiedot yhdessä.
Vaihtoehtoiset aika- vyöhykkeet	Näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä (Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 23).
Sopeutuminen korkeuteen	Kun korkeus on yli 800 m (2625 jalkaa), tämä näyttää kaavioissa korkeuden mukaan korjatut arvot keskiarvoisesta pulssioksimetrilukemastasi, hengitystahdistasi ja lepo- sykkeestäsi viimeisten seitsemän päivän ajalta.
Korkeusmittari	Näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella.
Ilmanpaine	Näyttää ympäristön painetiedot korkeuden perusteella.
Body Battery <sup>™</sup>	Kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta ( <i>Body Battery</i> , sivu 31).
Kalenteri	Näyttää tulevat tapaamiset puhelimen kalenterista.
Kalorit	Näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.
Kompassi	Näyttää sähköisen kompassin.
Koiran seuranta	Näyttää koiran sijaintitiedot, kun olet pariliittänyt yhteensopivan koiranseurantalaitteen Instinct E kelloon.
Kiivetyt kerrokset	Seuraa kiivettyjä kerroksia ja edistymistä tavoitetta kohti.
Garmin <sup>®</sup> valmentaja	Näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan mukautettavan harjoitus- ohjelman Garmin Connect tililläsi. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasoosi, valmen- nukseesi ja aikatauluihisi sekä kilpailupäivääsi.
Health Snapshot	Aloittaa kellossa Health Snapshot istunnon, joka tallentaa useita keskeisiä tietoja terveydentilastasi, kun pysyt paikallasi kaksi minuuttia. Se ilmaisee sydämesi ja verisuo- nistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahtisi. Näyttää tallennettujen Health Snapshot istuntojen yhteenvedot.
Syke	Näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).
Sykevaihtelun tila	Näyttää seitsemän päivän keskiarvon sykevaihtelustasi yön aikana (Sykevaihtelun tila, sivu 32).
Tehominuutit	Seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämääsi aikaa, viikon tehominuut- titavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.
inReach® säätimet	Voit lähettää viestejä pariliitetyllä inReach laitteella ( <i>inReach etäkäyttötoiminnon käyttä-minen</i> , sivu 44).
Viimeisin suoritus	Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta.
Viimeisin matka Viime juoksu Viime uinti	Näyttää lyhyen yhteenvedon määritetyn lajin viimeksi tallennetusta suorituksesta ja historiatiedot.
Messenger	Voit katsoa Garmin Messenger <sup>™</sup> sovelluksesi keskustelut ja vastata viesteihin kellosta ( <i>Garmin Messenger sovellus</i> , sivu 51).
Kuunkierto	Näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.
Musiikki	Puhelimen soittimen hallinta.

Nimi	Kuvaus
Torkut	Näyttää torkkujen kokonaisajan ja Body Battery -tason parannuksen. Voit käynnistää torkkuajastimen ja määrittää herätyksen ( <i>Unitilan mukauttaminen</i> , sivu 65).
Ilmoitukset	Hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstivies- teistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä ( <i>Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön</i> , sivu 46).
Suorituskyky	Näyttää suorituskykymittaukset, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi ( <i>Suorituskykymittaukset</i> , sivu 31).
Pulssioksimetri	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen ( <i>Pulssioksimetrin lukemien saaminen,</i> sivu 38). Jos olet liian aktiviinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, mittauksia ei tallenneta.
Hengitys	Nykyinen hengitystahtisi hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.
Unipisteet	Näyttää edellisen yön uniajan yhteensä, unipisteet ja univaihetiedot.
Askeleet	Seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.
Stressi	Näyttää stressitasosi ja stressitasokäyräsi. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoi- tuksen. Jos olet liian aktiviinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, stressimit- tauksia ei tallenneta.
Auringonnousu ja auringonlasku	Näyttää auringonnousun, auringonlaskun ja siviilioloissa käytetyt hämäräajat.
Lämpötila	Näyttää lämpötilatiedot sisäisestä lämpöanturista.
Vuorovedet	Näyttää vuorovesiaseman tietoja, kuten vuoroveden korkeuden sekä seuraavan nousu- ja laskuveden ajan ( <i>Vuorovesitietojen tarkasteleminen</i> , sivu 15).
VIRB <sup>®</sup> säätimet	Sisältää kameran säätimet, kun VIRB laite on pariliitetty Instinct E kelloon ( <i>VIRB etäkäyttö</i> , sivu 44).
Sää	Näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.
Xero <sup>®</sup> laite	Näyttää lasersijaintitietoja, kun yhteensopiva Xero laite on pariliitetty Instinct E kelloosi ( <i>Xero lasersijaintiasetukset</i> , sivu 45).

#### 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.



- 2 Voit näyttää lisää tietoja painamalla GPS-painiketta.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Katso vilkaisun tiedot painamalla DOWN-painiketta.
  - · Katso vilkaisun lisäasetukset ja -toiminnot painamalla GPS-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 30).

#### Vilkaisukansioiden luominen

Voit mukauttaa vilkaisusilmukkaa luomalla silmukkakansioita.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse Ulkoasu > Vilkaisut > Lisää > Luo kansio.
- 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 30).
## **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 5–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: erittäin matala taso 5–25, matala taso 26–50, keskitaso 51–75 ja 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 31).

### 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 Batterylukemiin.

### Suorituskykymittaukset

Suorituskykymittaukset ovat arvioita, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi. Mittauksiin tarvitaan muutama suoritus, joissa on käytetty rannesykemittaria tai yhteensopivaa sykevyötä.

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics<sup>™</sup>. Lisätietoja on osoitteessa 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 31).
- Kilpailuajan ennusteet: kello näyttää kilpailun tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja harjoitushistoriaasi (*Kilpailuajan ennusteen näyttäminen*, sivu 32).
- Sykevaihtelun tila: kello määrittää sykevaihtelun tilan henkilökohtaisten, pitkän aikavälin sykevaihtelukeskiarvojesi avulla analysoimalla rannesykelukemiasi nukkuessasi (Sykevaihtelun tila, sivu 32).

#### Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee sydämen ja verisuonten voimaa ja voi parantua kunnon kasvaessa. Instinct E kello edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä.

Kellossa maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy numerona ja kuvauksena. Garmin Connect tilillä voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arvion lisätietoja.

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute<sup>®</sup> luvalla. Lisätietoja on liitteessä (*Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset*, sivu 85) ja osoitteessa 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 42).

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen*, sivu 53) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen*, sivu 54). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii juoksutehosi vähitellen. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juoksutyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi (*Suoritukset ja sovellusasetukset*, sivu 18).

- 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 tehomittari ja rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Tehomittari on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 42). Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen*, sivu 53) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen*, sivu 54). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii ajotehosi vähitellen.

- 1 Aloita pyöräilysuoritus.
- 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 (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen*, sivu 53) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen*, sivu 54).

Kello laskee kilpailun tavoiteajan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja harjoitushistoriasi perusteella (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista*, sivu 31). Kello hienosäätää kilpailuajan arviotaan analysoimalla harjoitustietojasi usean viikon ajalta.

- 1 Näytä suorituskykyvilkaisu painamalla kellotaulussa UP- tai DOWN-painiketta.
- 2 Voit näyttää vilkaisun tiedot painamalla GPS-painiketta.
- 3 Voit näyttää kilpailuajan ennusteen painamalla UP- tai DOWN-painiketta.
- 4 Näytä muiden matkojen ennusteet painamalla GPS-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.

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

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

# Säätimet

Säädinvalikosta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä (*Säädinvalikon mukauttaminen*, sivu 35).

Paina CTRL-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.



Kuvake	Nimi	Kuvaus
Ð	Herätyskello	Valitsemalla tämän voit lisätä hälytyksen tai muokata hälytystä ( <i>Hälytyksen määrittäminen</i> , sivu 21).
	Korkeusmittari	Valitsemalla tämän voit avata korkeusmittarinäytön.
	Vaihtoehtoiset aika- vyöhykkeet	Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä (Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 23).
	Opastus	Valitsemalla tämän voit pyytää apua (Avun pyytäminen, sivu 56).
<b>↑</b>	Ilmanpainemittari	Valitsemalla tämän voit avata ilmanpainemittarinäytön.
( <b>+</b> )	Akunsäästö	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön akunsäästön ( <i>Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen</i> , sivu 62).
- <b></b> -	Taustavalo	Valitsemalla tämän voit säätää näytön kirkkautta ( <i>Näyttöasetusten muutta-minen</i> , sivu 65).
•	Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön sykkeen lähettämisen pariliitettyyn lait- teeseen ( <i>Syketietojen lähettäminen</i> , sivu 37).
()	Kompassi	Avaa kompassinäyttö valitsemalla tämä.
C	Älä häiritse	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset. Voit käyttää tilaa esimer- kiksi katsoessasi elokuvaa.
<b>?</b> ?	Etsi puhelin	Valitsemalla tämän voit toistaa hälytysäänen pariliitetyssä puhelimessa, jos se on Bluetooth alueella. Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy Instinct kellon näyttöön, ja se vahvistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta.
ANT -	Taskulamppu	Valitsemalla tämän voit ottaa näytön käyttöön ja käyttää sitä taskulamppuna ( <i>Taskulamppunäytön käyttäminen</i> , sivu 35).
N L	Garmin Share	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Share -sovelluksen ( <i>Garmin Share</i> , sivu 52).
	Lukitse painikkeet	Valitsemalla tämän voit estää tahattomat painallukset lukitsemalla painikkeet.
Ģ	Messenger	Valitsemalla tämän voit avata Messenger sovelluksen ( <i>Messenger ominai-suuden käyttäminen</i> , sivu 51).
	Kuunkierto	Valitsemalla tämän voit näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.
F	Musiikin hallinta	Valitsemalla tämän voit hallita musiikin toistoa puhelimella.
K	Puhelin	Valitsemalla tämän voit poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan ja yhteyden parilii- tettyyn puhelimeen.
Ċ	Sammuta	Sammuta kello valitsemalla tämä.
( <b>()</b> )	Viitepiste	Valitse tämä, jos haluat asettaa viitepisteen navigoinnille ( <i>Viittauspisteen asettaminen</i> , sivu 58).

Kuvake	Nimi	Kuvaus
<b>Q</b>	Tallenna sijainti	Valitsemalla tämän voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin ( <i>Tallennettu-sovelluksen käyttäminen</i> , sivu 15).
	Aseta aika GPS:n avulla	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon puhelimen ajan mukaan tai satelliit- tien avulla.
Zz	Lepotila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Lepotila (Unitilan mukauttaminen, sivu 65).
Ō	Sekuntikello	Valitsemalla tämän voit käynnistää sekuntikellon ( <i>Sekuntikellon käyttäminen,</i> sivu 23).
	AUR.N. JA -LASKU	Valitsemalla tämän voit näyttää auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajat.
t	Synkronoi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon pariliitetyn puhelimen kanssa.
Ō	Ajanotot	Valitsemalla tämän voit asettaa lähtölaskenta-ajastimen ( <i>Laskuriajastimen käyttäminen</i> , sivu 22).

### Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon pikavalikkoasetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä (Säätimet, sivu 33).

- 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.

### Taskulamppunäytön käyttäminen

Taskulampun käyttäminen voi lyhentää akunkestoa.

- 1 Paina CTRL-painiketta pitkään.
- 2 Valitse 🗡.

# **A**amuraportti

Kellossa näkyy aamuraportti tavallisen heräämisaikasi mukaan. Painamalla **DOWN**-painiketta voit tarkastella raporttia, joka sisältää esimerkiksi sään, unen ja sykevaihtelun tilan yön ajalta (*Aamuraportin mukauttaminen*, sivu 35).

### 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

Instinct E 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 30).

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

### Kellon käyttäminen

### 

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyyntyä kellon pitkäkestoisessa käytössä, 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. Lisätietoja on osoitteessa 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 vääriä, sivu 36.
- Lisätietoja pulssioksimetrianturista on kohdassa Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä, sivu 38.
- · Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- · Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

### Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

Jos syketiedot ovat vääriä 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 V 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.
- Huuhtele kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

### 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 rannepulssioksimetrianturin. 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 37).

Lähetä syke: alkaa lähettää syketietojasi pariliitettyyn laitteeseen (Syketietojen lähettäminen, sivu 37).

#### Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

#### 

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, tietyn toimettomuusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita sykkeen putoamisesta valitun kynnysarvon alapuolelle Garmin Connect sovelluksessa määrittämäsi uni-ikkunan aikana. Ominaisuus ei ilmoita mahdollisista sydänvaivoista, ja sitä ei ole tarkoitettu minkään lääketieteellisen vaivan tai taudin hoitoon tai diagnosointiin. Kysy sydänvioista aina lääkäriltä.

Voit määrittää sykkeen kynnysarvon.

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

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

#### 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 18). Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge<sup>®</sup> laitteelle pyöräillessäsi.

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Paina MENU-painiketta pitkään ja valitse Anturit ja lisälaitteet > Rannesyke > Lähetä syke.
  - Avaa säädinvalikko painamalla CTRL-painiketta pitkään ja valitse ♥<sup>\*</sup>.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 35).

2 Paina GPS-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 GPS-painiketta.

### **Pulssioksimetri**

Instinct E kellossa on rannepulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota. Happisaturaatiotiedosta saattaa olla apua, kun arvioit yleistä terveydentilaasi ja määrität, miten hyvin kehosi sopeutuu korkeaan paikkaan. Kello määrittää veren happitason valaisemalla ihoa ja mittaamalla valon imeytymistä. Tästä käytetään lyhennettä SpO<sub>2</sub>.

Pulssioksimetrin mittaukset näkyvät kellossa SpO<sub>2</sub>-prosenttina. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta (*Pulssioksimetritilan asettaminen*, sivu 38). Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

### Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun. Vilkaisu näyttää uusimman veren happisaturaation prosenttilukeman.

- 1 Kun istut tai olet toimettomana, voit avata pulssioksimetrivilkaisun painamalla UP- tai DOWN-painiketta.
- 2 Odota, kunnes kello aloittaa pulssioksimetrin lukemisen.
- 3 Pysy liikkumatta enintään 30 sekuntia.

**HUOMAUTUS:** jos olet liian aktiviinen 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.

### Pulssioksimetritilan asettaminen

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse Anturit ja lisälaitteet > Pulssioksimetri > Pulssioksimetriatila.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - · Voit poistaa automaattiset mittaukset käytöstä valitsemalla Man. tarkistus.
  - Jos haluat ottaa jatkuvat mittaukset käyttöön nukkumisen aikana, valitse Nukkumisen aikana.
    HUOMAUTUS: epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen matalia SpO2-lukemia.
  - Jos haluat ottaa mittaukset käyttöön myös silloin, kun olet päivän mittaan toimettomana, valitse **Koko** päivä.

HUOMAUTUS: Koko päivä tilan ottaminen käyttöön lyhentää akunkestoa.

### Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä

Jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä 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.
- · Huuhtele 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 38).

### Kompassin asetukset

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

Kalibroi: voit kalibroida kompassianturin manuaalisesti (Kompassin kalibroiminen manuaalisesti, sivu 39).

Näyttö: asettaa kompassin suuntiman kirjaimiksi, asteiksi tai milliradiaaneiksi.

Pohjoisen viite: asettaa kompassin pohjoisen viitteen (Pohjoisen viitteen määrittäminen, sivu 39).

**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.

Kellosi 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 kahdeksikkoa, 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 Käyttäjä > 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 kalibroitiin (*Korkeusmittariasetukset*, sivu 39).

### Korkeusmittariasetukset

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

Kalibroi: voit kalibroida korkeusmittarin anturin manuaalisesti.

Automaattinen kalibrointi: korkeusmittari kalibroituu 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 ilmanpainemitt. -vaihtoehtoa, kun korkeus ei muutu suorituksen aikana.

Korkeus: määrittää korkeuden mittayksiköt.

### Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

Kello on kalibroitu jo tehtaalla, ja se käyttää oletusarvoisesti automaattista kalibrointia 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.
    HUOMAUTUS: jotkin kellot tarvitsevat puhelinyhteyden voidakseen käyttää digitaalista korkeusmallia (DEM) kalibrointiin.
  - Voit antaa nykyisen korkeuden GPS-sijainnistasi 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 ilmanpainemitt. -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 kalibrointia 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.
    HUOMAUTUS: jotkin kellot tarvitsevat puhelinyhteyden voidakseen käyttää digitaalista korkeusmallia (DEM) kalibrointiin.
  - · Voit kalibroida automaattisesti GPS-aloituspisteestä valitsemalla GPS käyttöön.

### Myrskyhälytyksen asettaminen

### 

Hälytys on tarkoitettu vain tiedoksi, eikä sitä ole tarkoitettu ensisijaiseksi lähteeksi sään muutosten seurantaan. Vastaat sääennusteiden, sääolosuhteiden ja ympäristön tarkkailusta sekä turvallisesta ja harkitsevasta toiminnasta erityisesti huonolla säällä. Tämän varoituksen laiminlyönti voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.

- 1 Paina **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Ilmanpainemittari > Myrskyhälytys.
- **3** Valitse vaihtoehto:
  - Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla Tila.
  - Valitsemalla Tahti voit päivittää ilmanpaineen muutoksen nopeuden, joka laukaisee myrskyhälytyksen.

# Langattomat anturit

Kellon voi pariliittää langattomiin antureihin ANT+ tai Bluetooth tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 42). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen*, sivu 17). 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.

Anturin tyyppi	Kuvaus
DogTrack	Voit vastaanottaa tietoja yhteensopivasta kannettavasta koiran seurantalaitteesta.
Ulkoinen sykemit- tari	Voit tarkastella syketietoja suoritusten aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM-Pro <sup>™</sup> tai HRM-Fit <sup>™</sup> sykemittaria.
Jalka-anturi	Jalka-anturin avulla voit tallentaa tahti- ja matkatietoja GPS-ominaisuuden käyttämisen sijasta, kun harjoittelet sisätiloissa tai GPS-signaali on heikko.
inReach	inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta Instinct kellosta (inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen, sivu 44).
Valot	Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia <sup>™</sup> pyöränvaloja.
Tutka	Pyörän Varia takatutkalla voit parantaa tilannetietoisuutta ja saada hälytyksiä lähestyvistä ajoneuvoista.
Nopeus/poljinno- peus	Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmitan manuaalisesti ( <i>Renkaan koko ja ympä-</i> <i>rysmitta</i> , sivu 85).
Tempe	Voit kiinnittää tempe <sup>™</sup> 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,</i> sivu 44).
XERO-lasersija- innit	Voit tarkastella ja jakaa lasersijaintitietoja Xero laitteella ( <i>Xero lasersijaintiasetukset</i> , sivu 45).

### 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 pariliitettävä 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 Etsi kaikki.
  - 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 17).

### Sykelisävarusteen juoksutahti ja -matka

HRM-Fit ja HRM-Pro malliston lisävarusteet käyttävät 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 Instinct E 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. Sykelisävaruste kalibroituu joka kerta, kun juokset ulkona siten, että lisävaruste on yhdistettynä yhteensopivaan Instinct E kelloosi.

**HUOMAUTUS:** automaattinen kalibrointi ei toimi sisä-, polku- eikä ultrajuoksun suoritusprofiileissa (*Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen*, sivu 42).

Manuaalinen kalibrointi: voit valita Kalibroi ja tallenna, kun olet juossut juoksumatolla käyttäen yhdistettyä sykelisävarustetta (*Juoksumaton matkan kalibrointi*, sivu 7).

#### Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen

- Päivitä Instinct E kellosi ohjelmisto (Tuotepäivitykset, sivu 69).
- Juokse useita lenkkejä käyttäen GPS-ominaisuutta tai yhdistettyä HRM-Fit tai 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 Kalibroi 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 7).
- Jos automaattinen ja manuaalinen kalibrointi eivät näytä oikeilta, avaa antureiden asetukset ja valitse Sykemittarin tahti ja matka > Nollaa kalibrointitiedot.

**HUOMAUTUS:** voit kokeilla poistaa **Kalibroi automaattisesti** -toiminnon käytöstä ja kalibroida manuaalisesti (*Juoksumaton matkan kalibrointi*, sivu 7).

### Juoksun dynamiikka

Juoksun dynamiikka on reaaliaikaista palautetta juoksutavastasi. Instinct E kellossa on kiihtyvyysmittari, joka tallentaa viittä juoksutapaan liittyvää mittausta. Jos haluat tallentaa kaikkia kuutta juoksutapaan liittyvää mittausta, pariliitä Instinct E kello HRM-Fit, HRM-Pro malliston lisävarusteeseen tai muuhun juoksun dynamiikkalisävarusteen, joka mittaa ylävartalon liikettä. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance -data/running.

Metrimitta	Anturin tyyppi	Kuvaus
Askeltiheys/poljin- nopeus	Kello tai yhteenso- piva lisävaruste	Askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).
Pystysuuntainen liikehdintä	Kello tai yhteenso- piva lisävaruste	Pystysuuntainen liikehdintä tarkoittaa juoksun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen senttimetreinä.
Maakosketuksen kesto	Kello tai yhteenso- piva lisävaruste	Maakosketuksen kesto tarkoittaa aikaa, jonka olet maassa juos- tessasi kunkin askeleen kohdalla. Se mitataan millisekunteina. <b>HUOMAUTUS:</b> maakosketuksen kesto ja tasapaino eivät ole käytettävissä kävelyn aikana.
Maakosketuksen keston tasapaino	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.
Askeleen pituus	Kello tai yhteenso- piva lisävaruste	Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä.
Pystysuhde	Kello tai yhteenso- piva 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-Fit tai HRM-Pro malliston lisävaruste.
- Pariliitä juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja kello uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos käytät HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarustetta, pariliitä se kelloon ANT+ tekniikalla Bluetooth tekniikan sijasta.
- Jos juoksun dynamiikkatietojen näytössä näkyy vain nollia, 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.

### inReach etäkäyttö

inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta Instinct kellosta. Osoitteessa buy.garmin.com on lisätietoja yhteensopivista laitteista.

### inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen

Jotta voit käyttää inReach etäkäyttötoimintoa, sinun on lisättävä inReach widget widgetsilmukkaan (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen*, sivu 30).

- 1 Käynnistä inReach satelliittiviestintälaite.
- 2 Voit näyttää inReach vilkaisun painamalla Instinct kellon UP- tai DOWN-painiketta.
- 3 Painamalla GPS-painiketta voit hakea inReach satelliittiviestintälaitettasi.
- 4 Painamalla GPS-painiketta voit pariliittää inReach satelliittiviestintälaitteesi.
- 5 Paina GPS-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 Instinct kelloon (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 42). 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 Instinct näyttöön.
  - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla DOWN-painiketta.
  - · Voit lopettaa videokuvan tallentamisen painamalla GPS-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 Instinct kelloon (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 42). 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 Instinct näyttöön.
  - Voit ottaa valokuvan videokuvauksen aikana painamalla DOWN-painiketta.
  - · Voit lopettaa videokuvan tallentamisen manuaalisesti painamalla GPS-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 42).

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

▲ osoittaa sijaintisi kartassa. Sijaintien nimet ja symbolit näkyvät kartassa. Kun navigoit määränpäähän, reitti näkyy kartassa viivana.

- Karttanavigointi (Kartan panorointi ja zoomaus, sivu 45)
- · Kartta-asetukset (Kartta-asetukset, sivu 46)

# Kartan panorointi ja zoomaus

- 1 Navigoidessasi saat kartan näkyviin painamalla UP- tai DOWN-painiketta.
- 2 Paina MENU-painiketta pitkään.
- 3 Valitse Panoroi/zoomaa.
- **4** Valitse vaihtoehto:
  - Voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen välillä painamalla **GPS**-painiketta.
  - Voit panoroida tai zoomata karttaa painamalla UP- ja DOWN-painiketta.
  - Lopeta painamalla BACK-painiketta.

# Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttasovelluksessa ja tietonäytöissä.

Paina kellotaulussa MENU-painiketta pitkään ja valitse Kartta.

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

Käyttäjän sijainnit: näyttää tallennetut sijainnit kartassa.

Kaupungit: näyttää kaupunkien nimet kartassa.

Ruudukon viivat: näyttää ruudukon viivat kartassa.

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

# Puhelinyhteysominaisuudet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä Instinct kellossa, kun pariliität sen Garmin Connect sovelluksella (*Puhelimen pariliitos*, sivu 46).

- Sovellusominaisuudet esimerkiksi Garmin Connect ja Connect IQ sovelluksesta (*Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset*, sivu 48)
- Vilkaisut (Vilkaisut, sivu 27)
- Säädinvalikon ominaisuudet (Säätimet, sivu 33)
- Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet (Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 55)
- Puhelintoiminnot, kuten ilmoitukset (Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 46)

# **Puhelimen pariliitos**

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

- Valitse kellon alkumäärityksessä 
   , kun saat kehotteen pariliittää puhelimeen.

  HUOMAUTUS: jos olet ohittanut pariliitoksen aiemmin, voit painaa MENU-painiketta pitkään ja valita Pariliitä puhelin.
- 2 Skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määritys näytön ohjeiden mukaisesti.

# Bluetooth ilmoitusten ottaminen käyttöön

Jotta voit ottaa ilmoitukset käyttöön, sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen pariliitos*, sivu 46).

- 1 Paina MENU-painiketta pitkään.
- 2 Valitse 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 GPS-painiketta.
- 3 Valitse ilmoitus.
- 4 Katso lisää vaihtoehtoja painamalla GPS-painiketta.
- 5 Voit palata edelliseen näyttöön painamalla BACK-painiketta.

### Saapuvan puhelun vastaanottaminen

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

- Hyväksy puhelu valitsemalla Hyväksy.
  HUOMAUTUS: jos haluat puhua soittajalle, käytä yhdistettyä puhelinta.
- Hylkää puhelu valitsemalla Hylkää.
- Voit hylätä puhelun ja lähettää heti tekstiviestivastauksen valitsemalla Vastaa ja valitsemalla viestin luettelosta.

**HUOMAUTUS:** jotta voit vastata tekstiviestillä, sinun on oltava yhteydessä yhteensopivaan Android<sup>™</sup> 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 ilmoitusvilkaisu painamalla kellotaulussa UP tai DOWN.
- 2 Valitse tekstiviesti-ilmoitus.
- 3 Paina GPS.
- 4 Valitse Vastaa.
- 5 Valitse viesti luettelosta.

Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

### Ilmoitusten hallinta

Yhteensopivalla puhelimella voi hallita Instinct E kellossa näkyviä ilmoituksia.

Valitse vaihtoehto:

 Jos käytät iPhone<sup>®</sup> puhelinta, valitse iOS<sup>®</sup> ilmoitusasetuksista, mitkä ilmoitukset näkyvät puhelimessa ja kellossa.

HUOMAUTUS: kaikki iPhone puhelimessa käyttöön otetut ilmoitukset näkyvät myös kellossa.

 Jos käytät Android puhelinta, valitse Garmin Connect sovelluksessa ••• > Asetukset > Ilmoitukset > Sovellusilmoitukset ja valitse, minkä ilmoitusten haluat näkyvän kellossasi.

# Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

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

HUOMAUTUS: puhelinyhteyshälytykset ovat oletusarvoisesti poissa käytöstä.

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

# Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden puhelimeen säädinvalikosta.

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 35).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla CTRL pitkään.
- 2 Valitsemalla <sup>t</sup> voit poistaa Bluetooth puhelinyhteyden käytöstä Instinct kellossa. Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimessa puhelimen käyttöoppaan mukaisesti.

# 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) tai osoitteessa 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 voitte seurata toistenne suorituksia tai jakaa linkkejä suorituksiinne.

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

### Garmin Connect sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt kellosi puhelimeen (*Puhelimen pariliitos*, sivu 46), voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect sovelluksen avulla Garmin Connect tilillesi.

- 1 Varmista, että Garmin Connect sovellus on käynnissä puhelimessasi.
- **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 pariliitos*, sivu 46).

Synkronoi kello Garmin Connect sovelluksen kanssa (Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 48).

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Connect sovellus lähettää sen automaattisesti kelloosi. Päivitys otetaan käyttöön, kun et käytä kelloa aktiivisesti. Kun päivitys on valmis, kello käynnistyy uudelleen.

#### 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 sovelluksessa ••• > Asetukset.

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

**Ensisijainen puettava laite**: määrittää päivittäisten terveysmittausten, 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 Instinct E kelloosi Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi mahdollisimman tarkasti kellossasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge pyörätietokoneella ja tarkastella suoritustietoja ja palautumisaikaa Instinct E kellossasi.

Synkronoi Instinct E kellosi ja muut Garmin laitteet Garmin Connect tilisi kanssa.

**VIHJE:** voit määrittää ensisijaisen harjoittelulaitteen ja ensisijaisen puettavan laitteen Garmin Connect sovelluksessa (*Yhtenäinen harjoittelun tila*, sivu 49).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskykymittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät Instinct E kellossasi.

#### Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Garmin Express<sup>™</sup> 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 myös asentaa kellon ohjelmistopäivityksiä ja hallita Connect IQ sovelluksiasi.

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen 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.

#### Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon (Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 35).

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla CTRL-painiketta pitkään.
- 2 Valitse Synkronoi.

### Connect IQ ominaisuudet

Voit lisätä Connect IQ sovelluksia, tietokenttiä, vilkaisuja ja kellotauluja kelloosi sen tai puhelimesi Connect IQ kaupasta (garmin.com/connectiqapp).

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

- Laitteen sovellukset: voit lisätä kelloon vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten vilkaisuja ja uusia ulkoilu- ja kuntoilusuoritusten tyyppejä.
- **Tietokentät**: voit ladata uusia tietokenttiä, joissa anturi-, suoritus- ja historiatiedot näkyvät uudella tavalla. Voit lisätä Connect IQ tietokenttiä sisäisiin ominaisuuksiin ja sisäisille sivuille.

#### Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä Instinct E kello puhelimeen (*Puhelimen pariliitos*, sivu 46).

- 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 ja kirjaudu sisään.
- **3** Valitse Connect IQ ominaisuus ja lataa se.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

### Garmin Explore<sup>™</sup>

Garmin Explore sivustossa ja sovelluksella voit luoda reittejä, reittipisteitä ja kokoelmia, suunnitella matkoja, synkronoida jälkiä, ladata suorituksia ja käyttää pilvitallennustilaa. Niillä voi suunnitella matkoja sekä verkossa että offline-tilassa sekä jakaa ja synkronoida tietoja yhteensopivan Garmin laitteen kanssa. Sovelluksella voi ladata karttoja offline-käyttöä varten, jotta navigointi onnistuu myös matkapuhelinverkon ulkopuolella.

Voit ladata Garmin Explore sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/exploreapp) tai osoitteesta explore.garmin.com.

### **Garmin Messenger sovellus**

#### 

inReach ominaisuudet Garmin Messenger sovelluksessa, kuten SOS, jäljitys ja inReach<sup>™</sup>-sää, ovat käytettävissä ainoastaan yhdistetyn inReach satelliittiviestintälaitteen ja aktiivisen satelliittitilauksen yhteydessä. Testaa sovellus aina ulkona, ennen kuin käytät sitä matkalla.

#### 

Garmin Messenger sovelluksen muihin kuin satelliittiviestintäominaisuuksiin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa.

#### **HUOMAUTUS**

Sovellus toimii sekä Internetissä (langattoman yhteyden tai puhelimen mobiilidatayhteyden kautta) että Iridium<sup>®</sup> satelliittiverkossa. Jos käytät mobiilidataa, pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Jos verkko ei ole käytettävissä alueella, jolla olet, sinulla on oltava aktiivinen satelliittitilaus inReach satelliittiviestintälaitteellesi, jotta voit käyttää Iridium satelliittiverkkoa.

Sovelluksella voit viestitellä muiden Garmin Messenger sovelluksen käyttäjien kanssa, esimerkiksi läheistesi kanssa, ilman Garmin laitteita. Kuka tahansa voit ladata sovelluksen ja yhdistää puhelimensa, minkä jälkeen hän voi olla yhteydessä muihin sovelluksen käyttäjiin Internetin kautta (kirjautumista ei tarvita). Lisäksi sovelluksen käyttäjät voivat luoda ryhmäviestiketjuja muiden tekstiviestipuhelinnumeroiden kanssa. Uudet, ryhmäviestiin lisätyt jäsenet voivat ladata sovelluksen nähdäkseen, mitä muut sanovat.

Langattoman yhteyden tai puhelimen mobiilidatayhteyden kautta lähetetyt viestit eivät kerrytä datamaksuja tai lisämaksuja satelliittitilaukseesi. Vastaanotetut viestit saattavat kerryttää kuluja, jos viestin toimitusta yritetään sekä Iridium satelliittiverkon että Internetin kautta. Mobiilidatasopimuksesi tekstiviestien vakiomaksut ovat voimassa.

Voit ladata Garmin Messenger sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/messengerapp).

#### Messenger ominaisuuden käyttäminen

#### 

Garmin Messenger sovelluksen muihin kuin satelliittiviestintäominaisuuksiin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa.

#### HUOMAUTUS

Jotta voit käyttää Messenger ominaisuutta, Instinct E kellon on oltava yhteydessä yhteensopivan puhelimen Garmin Messenger sovellukseen Bluetooth tekniikalla.

Kellon Messenger ominaisuuden avulla voi tarkastella Garmin Messenger puhelinsovelluksen viestejä, kirjoittaa viestejä ja vastata niihin.

1 Näytä Messenger vilkaisu painamalla kellotaulussa UP tai DOWN.

VIHJE: Messenger ominaisuus on käytettävissä kellossa vilkaisuna, sovelluksena tai säädinvalikon kohtana.

- 2 Avaa vilkaisu painamalla GPS.
- **3** Jos käytät **Messenger** ominaisuutta ensimmäistä kertaa, skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määritys näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse kellossa vaihtoehto:
  - Kirjoita uusi viesti valitsemalla **Uusi viesti**, valitsemalla vastaanottaja ja valitsemalla esimääritetty viesti tai kirjoittamalla viesti itse.
  - Näytä keskustelu painamalla UP tai DOWN ja valitsemalla keskustelu.
  - Vastaa viestiin valitsemalla keskustelu, valitsemalla Vastaa ja valitsemalla esimääritetty viesti tai kirjoittamalla viesti itse.

# **Garmin Share**

#### HUOMAUTUS

Toimi harkiten jakaessasi tietoja muiden kanssa. Varmista aina, että tiedät, kenen kanssa jaat tietojasi, ja että niiden jakaminen ei tunnu sinusta epämiellyttävältä.

Garmin Share toiminnolla voit jakaa tietojasi Bluetooth tekniikan kautta muiden yhteensopivien Garmin laitteiden kanssa. Kun Garmin Share on käytössä ja yhteensopivia Garmin laitteita on riittävän lähekkäin, voit valita tallennettuja sijainteja, reittejä ja harjoituksia siirrettäväksi toiseen laitteeseen suoran, suojatun laitteiden välisen yhteyden kautta ilman puhelinta tai Wi-Fi<sup>®</sup> yhteyttä.

### Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla

Jotta voit käyttää tätä toimintoa, Bluetooth tekniikan on oltava käytössä molemmissa yhteensopivissa laitteissa ja niiden on oltava enintään 3 metrin (10 jalan) päässä toisistaan. Lisäksi sinun on kehotettaessa suostuttava jakamaan tietojasi muiden Garmin Share toimintoa käyttävien Garmin laitteiden kanssa.

Instinct kellosi voi lähettää ja vastaanottaa tietoja ollessaan yhteydessä toiseen yhteensopivaan Garmin laitteeseen (*Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla*, sivu 52). Lisäksi voit siirtää tietojasi eri laitteiden välillä. Voit jakaa esimerkiksi lempireittisi Edge pyörätietokoneestasi yhteensopivaan Garmin kelloosi.

- 1 Paina kellotaulussa GPS-painiketta.
- 2 Valitse Garmin Share > Jaa.
- 3 Valitse luokka ja yksi kohde.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse Jaa.
  - · Voit valita useita jaettavia kohteita valitsemalla Lisää > Jaa.
- 5 Odota, kun laite etsii yhteensopivia laitteita.
- 6 Valitse laite.
- 7 Varmista, että molemmissa laitteissa näkyy sama kuusinumeroinen PIN-koodi, ja valitse 🗸.
- 8 Odota, kun laitteet siirtävät tietoja.
- 9 Voit jakaa samat kohteet eri käyttäjän kanssa (valinnainen) valitsemalla Jaa uudelleen.

10 Valitse Valmis.

### Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla

Jotta voit käyttää tätä toimintoa, Bluetooth tekniikan on oltava käytössä molemmissa yhteensopivissa laitteissa ja niiden on oltava enintään 3 metrin (10 jalan) päässä toisistaan. Lisäksi sinun on kehotettaessa suostuttava jakamaan tietojasi muiden Garmin Share toimintoa käyttävien Garmin laitteiden kanssa.

- 1 Paina kellotaulussa GPS-painiketta.
- 2 Valitse Garmin Share.
- 3 Odota, kun laite etsii alueella olevat yhteensopivat laitteet.
- 4 Valitse √.
- 5 Varmista, että molemmissa laitteissa näkyy sama kuusinumeroinen PIN-koodi, ja valitse 🗸.
- 6 Odota, kun laitteet siirtävät tietoja.
- 7 Valitse Valmis.

# Käyttäjäprofiili

Voit päivittää käyttäjäprofiiliasi kellossa tai Garmin Connect sovelluksessa.

# Käyttäjäprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuolesi, syntymäaikasi, pituutesi, painosi, ranteesi, sykealueesi ja tehoalueesi. Kello laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Paina MENU-painiketta pitkään.
- 2 Valitse Käyttäjäprofiili.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

### Sukupuoliasetukset

Kellon alkumäärityksessä on valittava sukupuoli. Useimmat kuntoilu- ja harjoittelualgoritmit ovat binaarisia. Jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee, että valitset syntymäaikanasi määritetyn sukupuolen. Alkumäärityksen 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 alkumäärityksessä 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 Index<sup>™</sup> vaaka, kello laskee kuntoikäsi kehon rasvaprosentin perusteella painoindeksin sijasta. Liikunnan ja elämäntyylin muutokset voivat vaikuttaa kuntoikään.

**HUOMAUTUS:** saat tarkimmat mahdolliset kuntoikätiedot määrittämällä käyttäjäprofiilin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen*, sivu 53).

- 1 Paina MENU-painiketta pitkään.
- 2 Valitse Käyttäjäprofiili > Kuntoikä.

# Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoaan 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.
- · Harjoitteleminen tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen Sykealuelaskenta, sivu 54-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 alkumäärityksen profiilitietojen perusteella. Voit erottaa sykealueet lajiprofiilin (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 Käyttäjäprofiili > Sykealueet.
- 3 Valitse Maksimisyke ja määritä maksimisykkeesi.

Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana (*Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus*, sivu 55).

- 4 Valitse Leposyke > Aseta mukautettu ja anna leposykkeesi.
- Voit käyttää kellon mittaamaa keskileposykettä tai määrittää mukautetun leposykkeen.
- 5 Valitse Alueet > Perusta:.
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - · Valitsemalla % maksimisykkeestä voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
  - Valitsemalla %SYV voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykereservistä (maksimisyke miinus leposyke).
- 7 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 8 Valitse Lajin syke ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).
- 9 Voit lisätä lajisykealueita samalla tavalla (valinnainen).

### Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla kello tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset (Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 53).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- · Kokeile muutamaa Garmin Connect tilillä käytettävissä olevaa sykeharjoitteluohjelmaa.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect tililläsi.

### Sykealuelaskenta

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 mahdol- lista	Perustason kardiovaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, opti- maalinen kardiovaskulaarinen harjoitus
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epämukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestä- vyyttä, lisää voimaa

# Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus

Automaattinen tunnistus on käytössä oletusarvoisesti. Kellon voi määrittää tunnistamaan maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana.

- 1 Paina MENU-painiketta pitkään.
- 2 Valitse Käyttäjäprofiili > Automaattinen tunnistus.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

# Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

#### 

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, Instinct E kellon 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.

- Hätätoiminto: voit lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) viestillä hätäyhteyshenkilöille.
- Tapahtumantunnistus: kun Instinct E 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.

# Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 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 55).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse Yhteystiedot.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön Instinct E laitteessa synkronoimalla tiedot (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen*, sivu 48).

# Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

### 

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 55). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohinta).

- 1 Paina MENU-painiketta pitkään.
- 2 Valitse Turvallisuus > Tapahtumantunnistus.
- 3 Valitse GPS-suoritus.

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun Instinct E 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

### 

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 55). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohinta).

- 1 Paina CTRL-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.

# Terveys- ja hyvinvointiasetukset

Paina MENU-painiketta pitkään ja valitse Terveys ja hyvinvointi.

Syke: voit mukauttaa rannesykemittarin asetuksia (Rannesykemittarin asetukset, sivu 37).

Pulssioksimetriatila: voit valita pulssioksimetritilan (Pulssioksimetritilan asettaminen, sivu 38).

Stressihälytykset: ilmoittaa, kun stressijaksot ovat laskeneet Body Battery tasoasi.

Lepohälytykset: ilmoittaa levollisen jakson jälkeen sen vaikutuksen Body Battery tasoosi.

- Liikuntakannustin: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Liikuntakannustin-toiminnon (*Liikkumishälytyksen käyttäminen*, sivu 57).
- **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 Move IQ<sup>®</sup> tapahtumat käyttöön tai poistaa ne käytöstä. Kun liikkeesi vastaavat tuttuja kaavoja, Move IQ tunnistaa tapahtuman automaattisesti ja näyttää sen aikajanallasi. Move IQ tapahtumissa näkyvät suorituksen tyyppi ja kesto, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi tai 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 viestiäänet ovat käytössä (*Järjestelmäasetukset*, sivu 64).

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

# Tehominuutit

Esimerkiksi maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) suosittelevat viikossa kunnon 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

Instinct E kello laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. 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 nukut määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-ajan Garmin Connect sovelluksessa tai kellon asetuksista (*Unitilan mukauttaminen*, sivu 65). Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Torkut lisätään unitilastoihisi, ja ne voivat myös vaikuttaa palautumiseesi. Voit tarkastella yksityiskohtaisia unitilastojasi Garmin Connect tililläsi.

**HUOMAUTUS:** Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset (*Säätimet*, sivu 33).

### Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatietosi Garmin Connect tilillesi (Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 48). Voit tarkastella unitilastojasi Garmin Connect tililläsi. Instinct E kellossa voit tarkastella unitietojasi, kuten torkkujasi (Vilkaisut, sivu 27).

# Navigointi

# Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen ja muokkaaminen

VIHJE: voit tallentaa sijainnin säädinvalikosta (Säätimet, sivu 33).

- 1 Paina kellotaulussa GPS-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 Paina GPS-painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Paina GPS-painiketta.
- 3 Jos haluat muokata sijaintitietoja, valitse DOWN.

## Viittauspisteen asettaminen

Voit asettaa viittauspisteen, jonka avulla näet kulkusuunnan ja matkan sijaintiin tai suuntimaan.

- 1 Valitse vaihtoehto:
  - Paina CTRL-painiketta pitkään.
    - VIHJE: voit asettaa viittauspisteen tallentaessasi suoritusta.
  - Paina kellotaulussa GPS-painiketta.
- 2 Valitse Viitepiste.
- 3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Paina GPS-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 GPS-painiketta ja valitse Vaihda piste, niin voit asettaa toisen viittauspisteen.

# Navigoiminen määränpäähän

Voit navigoida määränpäähän tai seurata reittiä kellon avulla.

- 1 Paina kellotaulussa GPS-painiketta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse Navigoi.
  - Valitse suoritus, paina MENU-painiketta pitkään ja valitse Navigointi.
- 3 Valitse luokka.
- 4 Valitse määränpää vastaamalla näytön kehotteisiin.
- 5 Valitse Mene.
- 6 Aloita navigointi painamalla GPS-painiketta.

### 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 GPS-painiketta.
- 2 Valitse Palaa alkuun ja valitse vaihtoehto:
  - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla TracBack.
  - · Voit navigoida suoraan takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla Linnuntietä.

Nykyinen sijaintisi, seurattava jälki ja määränpää ilmestyvät karttaan.

### Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla

Voit osoittaa kellolla matkan päässä olevaa kohdetta, kuten vesitornia, lukita suunnan ja navigoida kohteeseen.

- 1 Paina kellotaulussa GPS-painiketta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse Navigoi > Tähtää ja mene.
  - · Valitse suoritus, paina MENU-painiketta pitkään ja valitse Navigointi > Tähtää ja mene.
- **3** Osoita kellon yläreuna kohteen suuntaan ja paina **GPS**-painiketta. Navigointitiedot näkyvät.
- 4 Aloita navigointi painamalla GPS-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 65).

- 1 Paina kellotaulussa GPS-painiketta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse Navigoi > Viime MOB.
  - Valitse suoritus, paina MENU-painiketta pitkään ja valitse Navigointi > Viime MOB. Navigointitiedot näkyvät.

# Navigoinnin lopettaminen

- 1 Paina MENU-painiketta pitkään suorituksen aikana.
- 2 Valitse Lopeta navigointi.

# Reitit

### 

Tällä toiminnolla käyttäjät voivat ladata muiden käyttäjien luomia reittejä. Garmin ei vastaa kolmansien osapuolten luomien reittien turvallisuudesta, tarkkuudesta, luotettavuudesta, täydellisyydestä eikä ajantasaisuudesta. Käyttäjä käyttää kolmansien osapuolten luomia reittejä omalla vastuullaan.

Voit lähettää reitin Garmin Connect tililtäsi laitteeseen. Kun reitti on tallennettu laitteeseen, voit navigoida sitä laitteessa.

Voit seurata tallennettua reittiä esimerkiksi, 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 GPS-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina MENU-painiketta pitkään.
- 4 Valitse Navigointi > 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 GPS-painiketta.

### Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa

Reitin luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili (Garmin Connect, sivu 48).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse Harjoittelu ja suunn. > Reitit > Luo reitti.
- 3 Valitse reitin tyyppi.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Valitse Valmis.

HUOMAUTUS: voit lähettää reitin laitteeseen (Reitin lähettäminen laitteeseen, sivu 60).

### Reitin lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi reitin laitteeseesi (*Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa*, sivu 60).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse Harjoittelu ja suunn. > Reitit.
- 3 Valitse reitti.
- 4 Valitse 🐴
- 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 GPS-painiketta.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Paina MENU-painiketta pitkään.
- 4 Valitse Navigointi > Reitit.
- 5 Valitse reitti painamalla GPS-painiketta.
- **6** Valitse vaihtoehto:
  - Aloita navigointi valitsemalla Tee harjoitus.
  - 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 poistaa reitin valitsemalla Poista.

# Reittipisteen projisointi

Voit luoda uuden sijainnin projisoimalla etäisyyden ja suuntiman nykyisestä sijainnistasi uuteen sijaintiin. **HUOMAUTUS:** Laadi reittipiste -sovellus tarvitsee ehkä lisätä suoritus- ja sovellusluetteloon.

- 1 Paina kellotaulussa GPS-painiketta.
- 2 Valitse Laadi reittipiste.
- 3 Aseta kulkusuunta painamalla UP- tai DOWN-painiketta.
- 4 Paina GPS-painiketta.
- 5 Valitse mittayksikkö painamalla DOWN-painiketta.
- 6 Määritä matka painamalla UP-painiketta.
- 7 Tallenna painamalla GPS-painiketta.

Projisoitu reittipiste tallennetaan oletusnimellä.

# Navigointiasetukset

Voit mukauttaa kartan ominaisuuksia ja ulkoasua navigoitaessa määränpäähän.

### Navigointitietonäyttöjen mukauttaminen

- 1 Paina kellotaulussa GPS-painiketta.
- 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 reititystiedot.
  - · Valitsemalla Edellä voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä edessäpäin olevien reittipisteiden tiedot.
  - Valitsemalla Korkeuskäyrä voit ottaa korkeuskäyrän käyttöön tai poistaa sen käytöstä.
  - Valitse lisättävä, poistettava tai mukautettava näyttö.

### Kulkusuunta-asetukset

Voit määrittää navigoitaessa näkyvän osoittimen toiminnan.

Paina MENU-painiketta pitkään ja valitse Navigointi > Tyyppi.

Suuntima: osoittaa määränpään suunnan.

Reitti: näyttää sijaintisi suhteessa määränpäähän johtavaan suuntaviivaan.

### Navigointihälytysten asettaminen

Voit asettaa hälytyksiä navigoinnin avuksi määränpäähän.

- 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 käännöskohtaiset navigointiohjeet valitsemalla Käännöskehotteet.
- 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 62).
- Virrankäyttötilat: voit pidentää akunkestoa suorituksen aikana mukauttamalla järjestelmä-, suoritus- ja GPSasetuksia (Virrankäyttötilojen mukauttaminen, sivu 63).

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 33).

- 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 Puhelin voit katkaista yhteyden pariliitettyyn puhelimeen.
  - · Valitsemalla Rannesyke voit poistaa käytöstä rannesykemittarin.
  - · Valitsemalla Pulssioksimetri voit poistaa pulssioksimetrianturin käytöstä.
  - Voit poistaa käytöstä automaattisen taustavalon valitsemalla Taustavalo.

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.
- 4 Kirjoita tarvittaessa mukautettu nimi.
- 5 Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä virrankäyttötilan asetuksia. Voit esimerkiksi muuttaa GPS-asetusta tai katkaista yhteyden pariliitettyyn 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 > √.

# Järjestelmäasetukset

Paina MENU-painiketta pitkään ja valitse Järjestelmä.

Kieli: määrittää kellon näyttökielen.

Aika: muuttaa aika-asetuksia (Aika-asetukset, sivu 64).

Taustavalo: muuttaa näytön asetuksia (Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 65).

**Satelliitit**: määrittää suorituksissa oletusarvoisesti käytettävän satelliittijärjestelmän. Tarvittaessa voit mukauttaa kunkin suorituksen satelliittiasetusta (*Satelliittiasetukset*, sivu 21).

Äänet ja värinä: määrittää kellon äänet, kuten painikeäänet, hälytykset ja värinän.

Lepotila: määrittää nukkumisaikasi ja unitilan asetukset (Unitilan mukauttaminen, sivu 65).

Älä häiritse: ottaa käyttöön Älä häiritse -tilan. Voit muokata näytön, ilmoitusten, hälytysten ja ranneliikkeiden asetuksia.

Pikanäppäimet: määrittää painikkeisiin pikavalintoja (Pikanäppäinten mukauttaminen, sivu 65).

- Automaattinen lukitus: estää turhat painallukset lukitsemalla painikkeet automaattisesti. Suorituksen aikana -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet ajoitetun suorituksen ajaksi. Yleinen käyttö -vaihtoehdolla voit lukita painikkeet, 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 65).
- **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.
- Nollaa: voit nollata käyttäjätiedot ja asetukset (Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 70).
- **Ohjelmistopäivitys**: asentaa ladatut ohjelmistopäivitykset tai ottaa käyttöön automaattiset päivitykset (*Tuotepäivitykset*, sivu 69). Valitse, 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 minuuttitai tuntimäärää ennen todellista auringonnousua tai -laskua (*Aikahälytysten asettaminen*, sivu 24).
- **GPS-synkronointi**: voit synkronoida ajan manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy (*Ajan GPS-synkronointi*, sivu 23).

# Näyttöasetusten muuttaminen

- 1 Paina MENU-painiketta pitkään.
- 2 Valitse Järjestelmä > Taustavalo.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse Suorituksen aikana.
  - Valitse Yleinen käyttö.
  - Valitse Nukkumisen aikana.
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla Kirkkaus voit määrittää näytön kirkkaustason.
  - Valitsemalla Painikkeet voit ottaa näytön käyttöön painikepainallusten yhteydessä.
  - Valitsemalla Hälytykset voit ottaa näytön käyttöön hälytysten yhteydessä.
  - Valitsemalla Ele-asetuksen näyttö syttyy, kun nostat ja käännät käsivarttasi ja katsot rannettasi.
  - Valitsemalla Aikakatkaisu 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.
  - Voit määrittää näytön asetukset valitsemalla **Taustavalo**.
  - Torkkuhälytys-kohdassa voit määrittää torkkuhälytyksille äänen tai värinän tai molemmat.
  - Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan valitsemalla Älä häiritse.
  - Voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä akunsäästötilan valitsemalla **Akunsäästö** (*Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen*, sivu 62).

# 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

# Kellon lataaminen

#### **A 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 67).

Kellon mukana toimitetaan sen latauskaapeli. Voit ostaa valinnaisia lisävarusteita ja vaihto-osia osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.

1 Liitä kaapeli (pää 🃥) kellon latausporttiin.



- 2 Liitä kaapelin toinen pää USB-C<sup>®</sup> tietokoneen porttiin tai muuntajaan (vähimmäislähtöteho 15 W). Kello näyttää akun nykyisen varaustason.
- 3 Irrota kello, kun akku on täynnä.

# **Tekniset tiedot**

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Vesitiiviys	10 ATM <sup>1</sup>
Käyttö- ja varastointilämpötila	-20-60 °C (-4-140 °F)
USB-latauksen lämpötilat	0-45 °C (32-113 °F)
Langattomat taajuudet ja lähetysteho (EU)	Instinct E - 40mm: enintään 2,4 GHz (−1,72 dBm); Instinct E - 45mm: enintään 2,4 GHz (0,83 dBm)

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Laite kestää painetta, joka vastaa 100 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.
## Akunkestotiedot

Todellinen akunkesto määräytyy sen mukaan, mitä ominaisuuksia kellossa on käytössä, kuten aktiivisuuden seuranta, rannesykemittaus, puhelimen ilmoitukset, GPS, sisäiset anturit ja yhdistetyt anturit (*Vinkkejä akunkeston maksimointiin*, sivu 71).

Tila	Instinct E - 40mm Akunkesto	Instinct E - 45mm Akunkesto
Älykellotila	Enintään 14 päivää	Enintään 16 päivää
Kellon akunsäästötila	Enintään 35 päivää	Enintään 40 päivää
Vain GPS -tila	Enintään 21 tuntia	Enintään 24 tuntia
Kaikki satelliittijärjestelmät -tila	Enintään 14 tuntia	Enintään 16 tuntia
Akunkesto GPS-tilassa	Enintään 43 tuntia	Enintään 50 tuntia
GPS-virransäästötila	Enintään 17 päivää	Enintään 20 päivää

# 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.

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

#### 

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyyntyä, 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. Korroosio voi estää lataamisen ja tiedonsiirron.

VIHJE: lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

- 1 Huuhtele vedellä tai käytä kosteaa, nukkaamatonta liinaa.
- 2 Anna kellon kuivua kokonaan.

# Jousitappihihnojen vaihtaminen

Voit vaihtaa hihnat uusiin Instinct E kellon hihnoihin tai yhteensopiviin QuickFit<sup>®</sup> hihnoihin. Lisätietoja yhteensopivista kellonhihnoista ja ko'oista on Instinct E kellon tuotesivulla osoitteessa buy.garmin.com.

1 Työnnä kellon tappia ja irrota hihna kellosta.



- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Kiinnitä Instinct E hihnat kohdistamalla uusi hihna kellon reikien kanssa, työntämällä kellon tappia sisäänpäin ja painamalla hihna paikalleen.

HUOMAUTUS: varmista, että hihna on tukevasti paikallaan. Kellon tapin pitäisi kohdistua kellon reikiin.

• Yhteensopivien QuickFit hihnojen asentaminen: asenna kelloon yhteensopiva tappi ja paina uusi hihna paikalleen.



**HUOMAUTUS:** varmista, että hihna on tukevasti paikallaan. Salvan pitäisi sulkeutua kellon tapin päälle.

3 Vaihda toinen hihna samalla tavalla.

# Vianmääritys

# Tuotepäivitykset

Laite tarkistaa päivitykset automaattisesti käyttäessään Bluetooth yhteyttä. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista (*Järjestelmäasetukset*, sivu 64). Asenna tietokoneeseen Garmin Express (garmin.com/express). Asenna tietokoneeseen Garmin Connect -sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

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

# Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin sivustossa.

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.
- Saat lisätietoja ominaisuuksien tarkkuudesta osoitteesta www.garmin.com/ataccuracy. Laite ei ole lääkintälaite.

# 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 GPS.
- 3 Paina GPS-painiketta.
- 4 Valitse kieli.
- 5 Paina GPS-painiketta.

# Tukeeko puhelin kelloa?

Instinct E kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa 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 pariliitostila puhelimessasi avaamalla Garmin Connect sovellus ja valitsemalla ••• > Garmin-laitteet > Lisää laite.
- Paina kellotaulussa **MENU**-painiketta pitkään ja valitse **Puhelin > Pariliitä puhelin**.

# Kello ei näytä oikeaa aikaa

Kello päivittää ajan ja päiväyksen, kun synkronoit sen. Synkronoi kello, jotta saat oikean ajan, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Varmista, että aika on asetettu automaattiseksi (Aika-asetukset, sivu 64).
- 2 Varmista, että tietokoneessa tai puhelimessa näkyy oikea paikallinen aika.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Synkronoi kello tietokoneeseen (Garmin Connect käyttö tietokoneessa, sivu 49).
  - Synkronoi kello puhelimeen (Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 48).
  - Synkronoi kello GPS:ään (Ajan GPS-synkronointi, sivu 23).

Aika ja päiväys päivittyvät automaattisesti.

# 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 Etsi kaikki.
  - Valitse anturin tyyppi.

Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 17).

## Kellon uudelleenkäynnistys

- 1 Paina CTRL-painiketta, kunnes kello sammuu.
- 2 Kytke kelloon virta painamalla CTRL-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 **MENU**-painiketta pitkään.
- 2 Valitse Järjestelmä > Nollaa.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot, kuten käyttäjäprofiilitiedot, mutta säilyttää suoritushistorian sekä ladatut sovellukset ja tiedostot, valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
  - Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Poista tiedot ja nollaa asetukset**.

# Vinkkejä akunkeston maksimointiin

Voit pidentää akunkestoa näillä vinkeillä.

- Vaihda virrankäyttötilaa suorituksen aikana (Virrankäyttötilan vaihtaminen, sivu 62).
- Ota akunsäästötoiminto käyttöön säädinvalikosta (Säätimet, sivu 33).
- Lyhennä taustavalon aikakatkaisua (Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 65).
- Vähennä näytön kirkkautta (Näyttöasetusten muuttaminen, sivu 65).
- Käytä suorituksessa UltraTrac satelliittitilaa (Satelliittiasetukset, sivu 21).
- Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (Säätimet, sivu 33).
- Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä **Jatka myöhemmin** vaihtoehtoa (*Suorituksen lopettaminen*, sivu 4).
- Käytä kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein. Käytä esimerkiksi kellotaulua, jossa ei ole sekuntiosoitinta (*Kellotaulun mukauttaminen*, sivu 26).
- Rajoita kellon näyttämien puhelinilmoitusten määrää (Ilmoitusten hallinta, sivu 47).
- · Lopeta sykelähetys pariliitettyihin laitteisiin (Syketietojen lähettäminen, sivu 37).
- Poista käytöstä sykemittaus ranteesta (Rannesykemittarin asetukset, sivu 37).

**HUOMAUTUS:** ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.

• Ota käyttöön manuaaliset pulssioksimetrin lukemat (Pulssioksimetritilan asettaminen, sivu 38).

# 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.

- Mene ulos aukealle paikalle.
  Pidä laitteen etupuoli taivasta kohti.
- 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.

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.

## Suorituksen 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.

## Päivittäinen askelmäärä ei näy

Päivittäinen askelmäärä nollautuu aina keskiyöllä.

Jos askelmäärän sijasta näkyy viivoja, anna laitteen hakea satelliittisignaaleja ja asettaa aika automaattisesti.

## Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- · Käytä kelloa eri ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun työnnät 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 49).
  - Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa (Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 48).
- 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 suoritustyypeissä. 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.
V. kierr. pnop.	Juoksu. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

#### 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. pituus	Viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.
Viime liikkeen matka	Viimeisen tehdyn liikkeen aikana kuljettu matka.
Viim. kierr. pituus	Nykyisen liikkeen kuljettu matka.

### Matkakentät

Nimi	Kuvaus
Keskinousu	Keskimääräinen nousumatka edellisestä nollauksesta.
Keskilasku	Keskimääräinen laskumatka edellisestä nollauksesta.
Korkeus	Nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.
Laskusuhde	Kuljetun vaakasuuntaisen matkan suhde pystyetäisyyden muutokseen.
GPS-korkeus	Nykyisen sijaintisi korkeus GPS-toiminnolla.
Kaltevuus	Kaltevuuden laskeminen (nousu jaettuna etäisyydellä). Jos nousu on esimer- kiksi 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 kierroksen lasku	Viimeisen kokonaisen kierroksen pystysuuntaisen laskun matka.
Viime liikkeen nousu	Viimeisen tehdyn liikkeen pystysuuntaisen nousun matka.
Viime liikkeen lasku	Viimeisen tehdyn liikkeen pystysuuntaisen laskun matka.
Maksiminousu	Maksiminousu (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.
Maksimilasku	Maksimilasku (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.
Enimmäiskorkeus	Suurin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.
Vähimmäiskorkeus	Pienin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.
Liikkeen nousu	Nykyisen liikkeen pystysuuntaisen nousun matka.
Liikkeen lasku	Nykyisen liikkeen pystysuuntaisen laskun pituus.
Kokonaisnousu	Kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.
Kokonaislasku	Kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.
Kokonaisnousun/-laskun mittari	Kokonaisnousu ja -laskumatka suorituksen aikana tai 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.

### Sykekentät

Nimi	Kuvaus
%SYV	Sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).
Aerobinen TE	Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoosi.
Anaerobinen TE	Nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoosi.
Keskimääräinen %SYR	Nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Keskimääräinen syke	Nykyisen suorituksen keskisyke.
Keskim. SY % maks.	Nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Syke	Syke lyönteinä minuutissa. Laitteessa on oltava rannesykemittari tai sen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.
SY (% maksimista)	Prosenttiosuus maksimisykkeestä.
Sykealue	Nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliisi ja maksimi- sykkeeseesi (220 miinus ikäsi).
Interv. keskim. %SYV	Nykyisen uinti-intervallin sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Interv. keskim. %max.	Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen keskiprosentti.
Intervallin keskisyke	Nykyisen uinti-intervallin keskisyke.
Intervallin maksimi-% SYV	Nykyisen uinti-intervallin sykereservin maksimiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Interv. keskim. %max.	Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen maksimiprosentti.
Intervallin maksimisyke	Nykyisen uinti-intervallin maksimisyke.
Kierroksen % SYR	Nykyisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Kierroksen syke	Nykyisen kierroksen keskisyke.
Kierroksen SY % maksimista	Nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Viime kierroksen %SYV	Viimeisen kokonaisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Viime kierroksen SY	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.
V. kierr. SY% m.	Viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Viime liikkeen %SYR	Viimeisen liikkeen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Viime liikkeen syke	Viimeisen tehdyn liikkeen keskisyke.
Viime liikkeen syke % maks.	Viimeisen liikkeen maksimisykkeen keskiprosentti.
Liikkeen % sykereservistä	Nykyisen liikkeen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Maksimisyke	Nykyisen liikkeen keskisyke.
Liikkeen syke % maksimista	Nykyisen liikkeen 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.

#### Navigointikentät

Nimi	Kuvaus
Suuntima	Suunta nykyisestä sijainnista määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoi- taessa.
Reitti	Suunta aloitussijainnista määränpäähän. Voit tarkastella suunniteltua tai asetettua reittiä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Määränpään sijainti	Määränpään sijainti.
Määränpään reittipiste	Viimeinen piste reitillä määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Matkaa jäljellä	Jäljellä oleva matka määränpäähän. 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 määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navi- goitaessa.
ETA	Arvioitu kellonaika, jolloin saavut määränpäähän (mukautettu määränpään paikalli- seen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
ETA seuraavalle	Arvioitu kellonaika, jolloin saavut seuraavaan reittipisteeseen (mukautettu reittipis- teen paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
ETE	Arvioitu jäljellä oleva aika määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoi- taessa.
Laskusuhde määrän- päähän	Laskusuhde, jonka tarvitset laskeutumiseen nykyisestä sijainnista määränpään korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Pituus-/leveysaste	Nykyisen sijainnin leveys- ja pituusaste valituista sijaintimuotoasetuksista riippu- matta.
Sijainti	Nykyinen sijainti valituilla sijaintimuotoasetuksilla.
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.
VMG	Nopeus, jolla lähestyt määränpäätä reitillä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoi- taessa.
Pystymatka määrän- päähän	Nykyisen sijaintisi ja määränpään välinen nousumatka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Pystynopeus kohtee- seen	Nousu-/laskunopeus ennalta määritettyyn korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

### Muut kentät

Nimi	Kuvaus
Aktiiviset kalorit	Suorituksen aikana kulutetut kalorit.
Ilmanpaine	Kalibroimaton ympäristön ilmanpaine
Ilmanpainemittarin kaavio	Kaavio, jossa näkyy ilmanpaine eri aikoina.
Ilmanpaine	Nykyinen kalibroitu ympäristön ilmanpaine.
Akun tunnit	Jäljellä olevat tunnit akkuvirran loppumiseen.
Akun varaus	Kellon akun varaus.
Aktiiviset kalorit	Päivän aikana kulutetut kalorit.
GPS	GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.
Kierrokset	Nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.
Kuorm.	Nykyisen suorituksen harjoittelun kuormittavuus. Harjoittelun kuormittavuus on harjoituksen jälkeisen ylimääräisen hapenkulutuksen (EPOC) määrä, joka ilmaisee harjoituksen rasittavuuden.
Liikkeet	Nykyisen suorituksen aikana tehtyjen liikkeiden määrä.
Toistot	Harjoitussarjan toistojen määrä voimaharjoittelusuorituksen aikana.
Hengitystahti	Hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).
Aseta ajanotto	Nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.
Askeleet	Nykyisen suorituksen askelmäärä.
Stressi	Nykyinen stressitasosi.
Auringonn.	Auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.
Auringonlasku	Auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.
Kellonaika	Kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).

### Tahtikentät

Nimi	Kuvaus
Tahti / 500 m	Nykyinen soututahti 500 metrillä.
Keskitahti / 500 m	Nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä.
Keskitahti	Nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.
Intervallin tahti	Nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.
Kierrostahti / 500 m	Nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.
Kierrostahti	Nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.
V kier t / 500 m	Viime kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.
Viime kierroksen tahti	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.
Viime altaanvälin tahti	Viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.
Viime liikkeen tahti	Viimeksi tehdyn liikkeen keskitahti.
Liikkeen tahti	Nykyisen liikkeen keskitahti.
Tahti	Nykyinen tahti.

### 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.
Keski-MKK	Nykyisen suorituksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.
Askeleen keskipituus	Askeleen keskipituus nykyisen harjoituksen aikana.
Pyst.s.liike. ka.	Nykyisen suorituksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.
Pystys. liikehd. keskisuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskisuhde nykyisen harjoi- tuksen 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 kestoa ei lasketa kävelyn aikana.
Kierroksen MKK-tasapaino	Maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen kierroksen aikana.
Kierroksen MKK	Nykyisen kierroksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.
Askeleen pituus kierroksella	Askeleen keskipituus nykyisen kierroksen aikana.
Kierr. ps. liike	Nykyisen kierroksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.
Kierroksen pystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskisuhde nykyisen kier- roksen aikana.
Askeleen pituus	Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli metreinä.
Pystysuuntainen liikehdintä	Juoksun joustavuus. Senttimetreinä mitattu ylävartalon pystysuuntainen liike kullakin askeleella.
Pystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

### Nopeuskentät

Nimi	Kuvaus
Keskinopeus	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.
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.
Viime liikkeen nopeus	Viimeisen tehdyn liikkeen keskinopeus.
Maksimi-SOG	Nykyisen suorituksen enimmäiskulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliai- kaisista suunnanmuutoksista.
Maksiminopeus	Nykyisen suorituksen huippunopeus.
Liikkeen nopeus	Nykyisen liikkeen keskinopeus.
Nopeus	Nykyinen kulkunopeus.
SOG	Todellinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuu- toksista.
Pystynopeus	Nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

#### Vetokentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen vetomatka	Uinti. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Keskimääräinen vetomatka	Melontalajit. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Keskivetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.
Keskivedot/altaanväli	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.
Vetomatka	Melontalajit. Vetokohtainen matka.
Intervallin vetotahti	Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen intervallin ajalta.
Int vedot/altaanväli	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.
Intervallin vetotyyppi	Intervallin nykyinen vetotyyppi.
Kierroksen vetomatka	Uinti. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Kierroksen vetomatka	Melontalajit. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Kierroksen vetonopeus	Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vetonopeus	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vedot	Uinti. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Kierroksen vedot	Melontalajit. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.
V kier vetomatka	Uinti. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Viime k. vetomatka	Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimää- räinen matka.
V. kierr. vetotahti	Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierrok- sella.
Viime kier vetot.	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.
Viime kierroksen vedot	Uinti. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime kierroksen vedot	Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.
V. alt.välin vet.	Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisen kokonaisen altaanvälin ajalta.
V. alt.v. vedot	Viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.
V. alt.v. v.tyyppi	Viimeksi suoritetun 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</i> , sivu 7). Avove- siuinnissa Swolf-pisteet lasketaan 25 metrin matkalla.
Intervallin SWOLF	Nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.
Kierroksen SWOLF	Nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä.
V kierroksen SWOLF	Viimeksi suoritetun kierroksen Swolf-pistemäärä.
Viime alt. Swolf	Viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

## Lämpötilakentät

Nimi	Kuvaus
Ylin / 24 h	Viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila.
Alin / 24 h	Viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu vähimmäislämpötila.
Lämpötila	Ympäristön lämpötila suorituksen aikana. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin. Pariliittä- mällä laitteeseen tempe 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.
Viime kierroksen aika	Viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.
Viimeisen liikkeen aika	Viimeksi tehdyn liikkeen sekuntikellon aika.
Liikkeen aika	Nykyisen liikkeen sekuntikellon aika.
Aika liikkeellä	Nykyisen suorituksen kokonaisaika liikkeellä.
Kaikkiaan edellä/jäljessä	Juoksu. Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoitetahdista.
Aika pysähdyksissä	Nykyisen suorituksen kokonaisaika pysähdyksissä.
Uintiaika	Nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa.
Ajastin	Laskuriajastimen nykyinen aika.

#### Harjoituskentät

Nimi	Kuvaus
Toistot	Jäljellä olevien toistojen määrä harjoituksen aikana.
Vaiheen matka	Harjoitusvaiheen jäljellä oleva aika tai matka.
Vaiheen tahti	Nykyinen tahti harjoitusvaiheen aikana.
Vaiheen nopeus	Nykyinen nopeus harjoitusvaiheen aikana.
Vaiheen aika	Harjoitusvaiheen kulunut aika.

# Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

Garmin Connect suorituksessa juoksun dynamiikkatiedot näkyvät värillisinä kaavioina. Värialueet perustuvat prosenttipisteisiin. Niistä näet, miten juoksun dynamiikkatietosi vertautuvat muiden juoksijoiden tietoihin.

Garmin on tutkinut monia kaikentasoisia 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, pystysuuntainen 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 pystysuuntainen liikehdintä jaettuna askeleen pituudella. Se ei korreloi juoksijan pituuden kanssa.

Lisätietoja juoksun dynamiikasta on osoitteessa 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

HUOMAUTUS: Garmin Connect suorituksessa juoksun dynamiikkatiedot näkyvät värillisinä kaavioina.

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 % 0	>52,2 % 0

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 yhteenvetoa Garmin Connect tililläsi juoksun jälkeen. Kuten muutkin juoksun dynamiikkatiedot, maakosketuksen keston tasapaino on määrällinen mittaus, jonka avulla voit arvioida juoksutapaasi.

## Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot

HUOMAUTUS: Garmin Connect suorituksessa juoksun dynamiikkatiedot näkyvät värillisinä kaavioina.

Pystysuuntaisen liikehdinnän ja pystysuhteen alueet vaihtelevat hiukan anturin mukaan ja sen mukaan, onko anturi kiinnitetty rintakehälle (HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarusteet) vai ranteeseen (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.

# Renkaan koko ja ympärysmitta

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

Rengaskoko on merkitty renkaan molemmille puolille. Voit mitata renkaan ympärysmitan myös itse tai Internetissä olevilla laskimilla.

# Symbolien määritykset

Näitä symboleita voi olla laitteessa tai lisävarusteissa.

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