

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6 HEALTH AND FITNESS GPS SMARTWATCH

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®, Garmin logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® ja vivoactive® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ mallisto, Index™, tempe™ ja Varia™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

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

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

M/N: A04951

Sisällysluettelo

Johdanto	1	Golf.....	11
Aloittaminen.....	1	Golfin pelaaminen.....	11
Yleistä.....	1	Golfvalikko.....	12
Kosketusnäytön käyttövihjeitä.....	2	Lipun suunnan tarkasteleminen...	12
Kosketusnäytön lukitseminen ja		Lipun sijainnin vaihtaminen.....	12
avaaminen.....	2	Layup- ja dogleg-etäisyyksien	
Kuvakkeet.....	2	tarkasteleminen.....	12
Sovellukset ja suoritukset	3	Esteiden tarkasteleminen.....	13
Suoritukset.....	3	Lyönnin mittaaminen Garmin	
Suorituksen aloittaminen.....	4	AutoShot™ toiminnolla.....	13
Suoritusten tallennusvinkkejä.....	4	Lyönnin lisääminen	
Suorituksen lopettaminen.....	5	manuaalisesti.....	14
Suorituksen arvioiminen.....	5	Pisteiden seuraaminen.....	14
Juoksu.....	5	Pisteytystavan määrittäminen..	14
Lähteminen lenkille.....	5	Golftilastojen seuranta.....	14
Lähteminen ratajuoksuun.....	6	Golftilastojen tallentaminen.....	15
Vinkkejä ratajuoksun		Lyöntihistorian tarkasteleminen...	15
tallentamiseen.....	6	Pelin yhteenvedon	
Lähteminen		tarkasteleminen.....	15
virtuaalijuoksemaan.....	6	Pelin lopettaminen.....	15
Juoksumaton matkan		Golfmailaluettelon	
kalibrointi.....	6	mukauttaminen.....	15
Estekisasuorituksen		Golfasetukset.....	16
tallentaminen.....	7	Talvilajit.....	16
Pyöräily.....	7	Laskukertojen näyttö.....	16
Lähteminen matkaan.....	7	Muut suoritukset.....	16
Uinti.....	7	Hengittelysuorituksen	
Allasuinti.....	7	tallentaminen.....	16
Uiminen avovedessä.....	8	Meditointisuorituksen	
Altaan koon määrittäminen.....	8	tallentaminen.....	17
Uintitermejä.....	8	Sovellukset.....	17
Uinnin automaattinen ja		Garmin Pay.....	19
manuaalinen lepo.....	8	Garmin Pay lompakkotoiminnon	
Kuntosalisuoritukset.....	8	määrittäminen.....	19
Voimaharjoittelusuorituksen		Ostoksen maksaminen kellon	
tallentaminen.....	9	avulla.....	19
Vinkkejä		Kortin lisääminen Garmin Pay	
voimaharjoittelusuoritusten		lompakkoon.....	19
tallennukseen.....	9	Garmin Pay korttien	
HIIT-suorituksen tallentaminen....	10	hallitseminen.....	20
Liikkuvuussuorituksen		Garmin Pay salasanan	
tallentaminen.....	10	vaihtaminen.....	20
Juoksumaton matkan		Health Snapshot.....	20
kalibrointi.....	10	Harjoitukset.....	20
		Suoritusten ja sovellusten	
		mukauttaminen.....	20
		Sovellusluettelon mukauttaminen...	21

Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen.....	21	Liikkumishälytysten mukauttaminen.....	36
Suosikkisuorituksen kiinnittäminen luetteloon.....	21	Unen seuranta.....	37
Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	22	Automaattisen unen seurannan käyttäminen.....	37
Mukautetun suorituksen luominen..	22	Tehominuutit.....	37
Suoritusasetukset.....	23	Tehominuuttien hankkiminen.....	37
Suoritushälytykset.....	24	Move IQ®.....	37
Hälytyksen määrittäminen.....	25	Itsearviointin ottaminen käyttöön...	37
Satelliittiasetukset.....	25	Harjoitukset.....	38
Ulkoasu.....	25	Harjoituksen aloittaminen.....	38
Kellotauluasetukset.....	25	Garmin Connect harjoituksen seuraaminen.....	39
Kellotaulun mukauttaminen.....	26	Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen.....	39
Vilkaisut.....	26	Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat.....	39
Vilkaisujen tarkasteleminen.....	28	Tämän päivän harjoituksen aloittaminen.....	39
Vilkaisusilmukan mukauttaminen.....	29	Ajoitettujen harjoitusten tarkasteleminen.....	39
Body Battery.....	29	Intervalliharjoitukset.....	40
Body Battery vilkaisun tarkasteleminen.....	29	Intervalliharjoituksen aloittaminen...	40
Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	29	Intervalliharjoituksen mukauttaminen.....	40
Sykevaihdelun tila.....	30	Intervalliharjoituksen pysäyttäminen.....	40
Stressitasovilkaisun käyttäminen....	30	Kisakalenteri ja ensisijainen kisa.....	41
Naisen terveys.....	31	Harjoittelemisen kisatapahtumaa varten.....	41
Kuukautiskierron seuranta.....	31	PacePro harjoittelu.....	41
Kuukautiskierron tietojen kirjaaminen.....	31	PacePro suunnitelman lataaminen	
Raskauden seuranta.....	31	Garmin Connect palvelusta.....	42
Raskaustietojen kirjaaminen....	32	PacePro suunnitelman aloittaminen.....	43
Säävilkaisun mukauttaminen.....	32	Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan.....	44
Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen.....	32	Palautumisaika.....	44
Varia kameran säädinten käyttäminen.....	33	Palautumisajan näyttäminen.....	44
Säätimet.....	33	Palautussyke.....	44
Säädinvalikon mukauttaminen.....	35	Historia.....	44
Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	35	Historian käyttäminen.....	45
Pikavalinnan määrittäminen.....	35	Omat ennätykset.....	45
Harjoittelu.....	36	Omien ennätysten tarkasteleminen.....	45
Aktiivisuuden seuranta.....	36	Oman ennätyksen palauttaminen....	45
Automaattinen tavoite.....	36	Omien ennätysten tyhjentäminen....	45
Liikkumishälytys.....	36		
Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön.....	36		

Kaikkien yhteismäärien näyttäminen...	46	Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella.....	53
Ilmoitus- ja hälytysasetukset.....	46	GPS-suorituksen aloittaminen jaetusta sijainnista.....	53
Terveys- ja hyvinvointihälytykset.....	46	Navigointi jaettuun sijaintiin suorituksen aikana.....	54
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	46	Navigoiminen määränpään.....	54
Liikkumishälytys.....	47	Navigoiminen takaisin alkuun.....	54
Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön.....	47	Navigoinnin lopettaminen.....	54
Liikkumishälytysten mukauttaminen.....	47	Reitit.....	55
Aamuraportti.....	47	Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa.....	55
Aamuraportin mukauttaminen.....	47	Reitin lähettäminen laitteeseen....	55
Aikahälytysten asettaminen.....	47	Reitin seuraaminen laitteella.....	55
Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön.....	47	Reitin tietojen tarkasteleminen tai muokkaaminen.....	56
Värinä -asetukset.....	48	Kompassi.....	56
Näyttö- ja kirkkausasetukset.....	48	Kompassin kalibroiminen manuaalisesti.....	56
Terveys- ja hyvinvointiasetukset....	48	Pohjoisen viitteen määrittäminen....	56
Rannesyke.....	48	Kartta.....	56
Kellon käyttäminen.....	49	Karttatietonäytön lisääminen.....	57
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä.....	49	Kartan panorointi ja zoomaus.....	57
Rannesykemittarin asetukset.....	49	Kartta-asetukset.....	57
Syketietojen lähettäminen.....	50	Yhteydet.....	57
Pulssioksimetri.....	50	Anturit ja lisälaitteet.....	57
Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	51	Langattomat anturit.....	58
Pulssioksimetrin tilan asettaminen....	51	Langattomien anturien pariliitos..	59
Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat väärä.....	52	Sykelisävarusteen juoksutahti ja -matka.....	59
Automaattinen tavoite.....	52	Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen.....	59
Tehominuutit.....	52	Juoksun dynamiikka.....	59
Tehominuuttien hankkiminen.....	52	Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten.....	60
Unen seuranta.....	52	Juoksuteho.....	60
Automaattisen unen seurannan käyttäminen.....	52	Varia kameran säädinten käyttäminen.....	61
Navigointi.....	52	inReach® etäkäyttö.....	61
Sijaintien tallentaminen.....	53	inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen.....	61
Sijainnin tallentaminen.....	53	Puhelinyhteyksominaisuudet.....	62
Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen ja muokkaaminen.....	53	Puhelimen yhdistäminen.....	62
Sijainnin poistaminen.....	53	Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön.....	62
		Ilmoitusten tarkasteleminen.....	63

Saapuvan puhelun vastaanottaminen.....	63	Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	70
Vastaaminen tekstiviestiin.....	63	Sukupuoliasetukset.....	70
Ilmoitusten hallinta.....	63	Pyörätuolitila.....	70
Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä.....	64	Kuntoiän tarkasteleminen.....	71
Etsi puhelin -hälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä....	64	Tietoja sykealueista.....	71
GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen.....	64	Kuntoilutavoitteet.....	71
Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	64	Sykealueiden määrittäminen.....	71
Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon.....	64	Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen.....	72
Garmin Share.....	64	Sykealueelaskenta.....	72
Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla.....	65	Tehoalueiden määrittäminen.....	72
Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla.....	65	Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus.....	72
Garmin Share -asetukset.....	65	Musiikki..... 73	
Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset.....	65	Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun.....	73
Garmin Connect.....	66	Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta.....	73
Garmin Connect sovelluksen käyttäminen.....	66	Oman äänisisällön lataaminen.....	73
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	66	Musiikin kuunteleminen.....	74
Yhtenäinen harjoittelun tila.....	67	Musiikin toiston säätimet.....	74
Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	67	Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen.....	75
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express...	67	Äänitilan vaihtaminen.....	75
Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti....	67	Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet..... 75	
Connect IQ -ominaisuudet.....	68	Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen.....	75
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen.....	68	Yhteystietojen lisääminen.....	76
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	68	Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	76
Garmin Messenger sovellus.....	68	Avun pyytäminen.....	76
Messenger ominaisuuden käyttäminen.....	69	Kellot..... 77	
Garmin Golf sovellus.....	69	Hälytyksen määrittäminen.....	77
Tarkennustilat..... 69		Hälytyksen muokkaaminen.....	77
Unen tarkennustilan mukauttaminen...	69	Älykäs herätys.....	77
Suorituksen tarkennustilan mukauttaminen.....	70	Laskurijastimen käyttäminen.....	78
Käyttäjäprofiili..... 70		Sekuntikellon käyttäminen.....	78
		Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen.....	79
		Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen.....	79
		Laskuritapahtuman lisääminen.....	79
		Laskuritapahtuman muokkaaminen.....	80

Virranhallinnan asetukset.....	80		
Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen.....	80		
Järjestelmäasetukset.....	81		
Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen.....	81		
Kellon pääsykoodin asettaminen.....	81		
Kellon pääsykoodin vaihtaminen.....	81		
Kompassi.....	82		
Kompassisuunnan asettaminen.....	82		
Kompassin asetukset.....	82		
Aika-asetukset.....	82		
Ajan synkronointi.....	82		
Järjestelmän lisäasetukset.....	82		
Mittayksikön vaihtaminen.....	83		
Asetusten palauttaminen ja nollaaminen.....	83		
Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect palvelusta.....	83		
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	83		
Laitteen tietojen näyttäminen.....	84		
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen.....	84		
Laitteen tiedot.....	84		
Tietoja AMOLED-näytöstä.....	84		
Kellon lataaminen.....	84		
Tekniset tiedot.....	85		
Akkutiedot.....	85		
Laitteen huoltaminen.....	85		
Kellon puhdistaminen.....	85		
Hihnojen vaihtaminen.....	86		
Vianmääritys.....	86		
Tuotepäivitykset.....	86		
Lisätietojen saaminen.....	86		
Laitteen kieli on väärä.....	86		
Vinkkejä akunkeston maksimointiin....	87		
Kellon uudelleenkäynnistys.....	87		
Tukeeko puhelin kelloa?.....	87		
Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon.....	87		
Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?.....	87		
		Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä kelloon.....	88
		Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee.....	88
		Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?.....	88
		Satelliittisignaalien etsiminen.....	88
		GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	88
		Kellon näyttämä syke ei ole tarkka.....	88
		Suorituksen lämpötilalukema ei ole tarkka.....	89
		Esittelytilan sulkeminen.....	89
		Aktiivisuuden seuranta.....	89
		Askelmäärä ei näytä oikealta.....	89
		Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan...	89
	Liite.....		90
		Tietokentät.....	90
		Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	93
		Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	94
		Renkaan koko ja ympärysmitta.....	94

Johdanto

VAROITUS

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

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Aloittaminen

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

1 Käynnistä kello painamalla  pitkään.

2 Tee alkumäärittäminen näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.

Alkumäärittämyksen aikana voit pariliittää puhelimen kelloon, jotta esimerkiksi saat ilmoituksia ja voit synkronoida suorituksia (*Puhelimen yhdistäminen*, sivu 62).

3 Lataa kello (*Kellon lataaminen*, sivu 84).




4 Tarkistaa ohjelmistopäivitykset (*Järjestelmäasetukset*, sivu 81).

Varmista paras mahdollinen käyttökokemus pitämällä kellon ohjelmisto ajan tasalla. Ohjelmistopäivitykset sisältävät muutoksia ja parannuksia tietosuojan ja -turvaan sekä ominaisuuksiin.


5 Aloita suoritus (*Suorituksen aloittaminen*, sivu 4).

Yleistä





 Aloituspainike	<ul style="list-style-type: none">• Käynnistä kello painamalla 2 sekuntia.• Painamalla voit avata suoritus- ja sovellusvalikon, mukaan lukien kellon asetukset.• Avaa säädinvalikko, mukaan lukien sammutus, painamalla 2 sekunnin ajan.• Pyydä apua painamalla, kunnes kello värähtää 3 kertaa (<i>Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet</i>, sivu 75).
 Paluupainike	<ul style="list-style-type: none">• Palaa painamalla edelliselle sivulle, paitsi suorituksen aikana.• Painamalla suorituksen aikana voi merkitä uuden kierroksen, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä harjoituksen seuraavaan vaiheeseen.• Painamalla pitkään voit näyttää mukautetun pikavalintatoiminnon (<i>Pikavalinnan määrittäminen</i>, sivu 35).
 Kosketusnäyttö	<ul style="list-style-type: none">• Voit selata vilkaisuja, ominaisuuksia ja valikkoja pyyhkäisemällä ylös, alas, vasemmalle ja oikealle (<i>Kosketusnäytön käyttövihjeitä</i>, sivu 2).• Napauttamalla tätä voit valita asetuksen valikosta.• Palaa edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle.

Kosketusnäytön käyttövihjeitä

- Voit selata luetteloita ja valikkoja vetämällä ylös- tai alaspäin.
- Voit selata nopeasti pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Valitse kohde napauttamalla tätä.
- Herätä kello napauttamalla.
- Pyyhkäisemällä kellotaulussa ylös- tai alaspäin voit selata kellon vilkaisuja.
- Napauttamalla vilkaisua voit näyttää lisätietoja, jos niitä on saatavilla.
- Voit palata edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle.
- Koskettamalla kohdetta pitkään kellotaulussa voit näyttää kontekstittiedot, kuten vilkaisut tai valikot, jos niitä on käytettävissä.
- Voit näyttää seuraavan tietonäytön suorituksen aikana pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Pyyhkäisemällä suorituksen aikana oikealle näet kellotaulun ja vilkaisut, ja pyyhkäisemällä vasemmalle palaat suorituksen tietokenttiin.
- Kun olet valinnut suorituksen, voit näyttää sen asetukset pyyhkäisemällä ylöspäin.
- Jos lisävalikkokohtia on käytettävissä, voit näyttää ne valitsemalla  tai pyyhkäisemällä ylöspäin.
- Tee kukin valikkovalinta erillisenä toimena.

Kosketusnäytön lukitseminen ja avaaminen


Voit estää tahattomat kosketukset lukitsemalla kosketusnäytön.

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

Kuvakkeet

Vilkkuva kuvake merkitsee, että kello etsii signaalia. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai anturi on yhdistetty. Vinoviiva kuvakkeen päällä tarkoittaa, että ominaisuus on poissa käytöstä.

Katso kaikki yhteensopivat anturit kohdasta [Langattomat anturit, sivu 58](#).

	Puhelimen yhteyden tila
	Sykemittarin tila
	LiveTrack tila
	Nopeusanturin tila
	Poljinnopeus-/askeltiheysanturin tila
	Varia™ pyöränvalon tila
	Varia pyörätutkan tila
	tempe™ anturin tila

Sovellukset ja suoritukset

Kellossa on monenlaisia esiladattuja sovelluksia ja toimintoja.

Sovellukset: sovellukset tuovat kelloon vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten sijainnin tallennus tai näytön käyttö taskulamppuna (*Sovellukset, sivu 17*).

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

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

Connect IQ™ sovellukset: voit lisätä kelloon ominaisuuksia asentamalla sovelluksia Connect IQ sovelluksesta (*Connect IQ ominaisuuksien lataaminen, sivu 68*).

Suoritukset

Paina kellotaulussa -painiketta, valitse **Suoritukset** ja selaa suorituksia pyyhkäisemällä ylöspäin. Suosikkisuoritusluettelosi näkyy luettelon alussa (*Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen, sivu 21*).



HUOMAUTUS: osa suorituksista näkyy useassa luokassa.




Luokka	Suoritukset
Juoksu	Sisärata, Juoksu, Ratajuoksu, Polkujuoksu, Juoksumatto, Estekisa, , Virtuaalinen juoksu
Pyöräily	Pyörä, Työmatkapyöräily, Sisäpyöräily, Matkapyöräily, Cyclocross, eBike, eMTB, Soratieajo, Maastopyörä, Maantiepyöräily
Uinti	Avovesi, Allasuinti
Kuntosali	Nyrkkeily, Cardio, Elliptinen, HIIT, Hyppynaru, Kamppailulajit, Liikkuvuus, Pilates, Sisäsoutu, Stepperi, Voimaharjoittelu, Sisäkävely, Jooga
Ulkoilu	Ratsastus, Frisbeegolf, , Golf, Vaellus, Ratsastus, Rullaluistelu, Vuorikiipeily, Kävely
Talviurheilu	Luistelurata, Laskettelu, Lumilautailu, Moottorikelkkailu, Lumikenkäily, Perinteinen hiihto, Luis- teluhiihto
Vesiturheilu	Kajakki, Soutu, Snorkkeli, SUP
Joukkuelajit	Amerikkalainen jalkapallo, Baseball, Koripallo, Kriketti, Maahockey, Jääkiekko, Haavipallo, Rugby, Jalkapallo, Softball, Lentopallo, Ultimate
Mailalajit	Sulkapallo, Padel, Pickleball, Padel-tennis, Racketball, Squash, Tennis
Moottoriurheilu	Mönkijä, Motocross, Moottoripyörä, Overland
Muu	Hengittely, Meditointi

Suorituksen aloittaminen





Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse suoritus suosikeistasi.
 - Valitse ●●● ja valitse suoritus laajennetusta suoritusluettelosta.
- 3 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).
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa kello, ennen kuin aloitat suorituksen ([Kellon lataaminen, sivu 84](#)).
- Valitsemalla  voit tallentaa kierroksia, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
- Voit näyttää lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.


Suorituksen lopettaminen

- 1 Paina -painiketta.
 - 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit jatkaa suoritusta valitsemalla **Jatka**.
 - Voit tallentaa suorituksen ja katsoa tiedot valitsemalla **Tallenna**, painamalla -painiketta ja valitsemalla vaihtoehdon.
HUOMAUTUS: kun olet tallentanut suorituksen, voit tehdä itsearviointin (*Suorituksen arvioiminen, sivu 5*).
 - Voit keskeyttää suorituksen ja jatkaa sitä myöhemmin valitsemalla **Jatka myöhemmin**.
 - Voit merkitä kierroksen valitsemalla **Kierros**.
Valitsemalla  voit hylätä kierroksen tietyissä suorituksissa (*Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?, sivu 88*).
 - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **Palaa alkuun > TracBack**.
HUOMAUTUS: tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.
 - Voit mitata sykkeen muutoksen heti suorituksen jälkeen ja kahden minuutin kuluttua valitsemalla **Palautussyke** ja odottamalla, että laskurin aika kuluu loppuun (*Palautussyke, sivu 44*).
 - Hylkää suoritus valitsemalla .
- HUOMAUTUS:** kun olet pysäyttänyt suorituksen, kello tallentaa sen automaattisesti 30 minuutin kuluttua.

Suorituksen arvioiminen

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.





Voit mukauttaa itsearviointiasetusta tietyille suorituksille (*Itsearviointin ottaminen käyttöön, sivu 37*).

- 1 Valitse suorituksen jälkeen **Tallenna** (*Suorituksen lopettaminen, sivu 5*).
- 2 Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.
HUOMAUTUS: voit ohittaa itsearviointin valitsemalla .
- 3 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.
Voit tarkastella arvioita Garmin Connect sovelluksessa.

Juoksu

Lähteminen lenkille




Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia juostessasi, anturi on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 59*).

- 1 Aseta paikoilleen langattomat anturit, kuten sykemittari (valinnainen).
- 2 Paina -painiketta.
- 3 Valitse **Suoritukset > Juoksu**.
- 4 Kun käytät valinnaisia langattomia antureita, odota, kun kello muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Painamalla -painiketta voit tallentaa kierroksia (valinnainen).
- 9 Selaa tietonäyttöä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 10 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

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 .
- 3 Valitse **Suoritukset > Ratajuoksu**.
- 4 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 5 Jos juokset radalla 1, siirry vaiheeseen 8.
- 6 Valitse **Radan numero**.
- 7 Valitse ratanumero.
- 8 Paina .
- 9 Juokse radan ympäri.
- 10 Paina suorituksen jälkeen -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® 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 -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset > Virtuaalinen juoksu**.
- 3 Avaa tabletissa, kannettavassa tai puhelimesta Zwift™ sovellus tai muu virtuaaliharjoittelusovellus.
- 4 Aloita juoksumatonta ja pariliitä laitteet näytön ohjeiden mukaisesti.
- 5 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
- 6 Paina suorituksen jälkeen -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 4*).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes kello on tallentanut vähintään 2,4 km (1,5 mailia).
- 3 Kun suoritus on valmis, pysäytä suoritusajastin valitsemalla .
- 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.

Estekisasuorituksen tallentaminen




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

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

Pyöräily

Lähteminen matkaan




Ennen kuin voit käyttää langatonta anturia ajaessasi, anturi on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 59*).

- 1 Pariliitä langattomat anturit, kuten sykemittari, nopeusanturi tai poljinnopeusanturi (valinnainen).
- 2 Paina -painiketta.
- 3 Valitse **Pyörä**.
- 4 Kun käytät valinnaisia langattomia antureita, odota, kun kello muodostaa yhteyden niihin.
- 5 Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 6 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Selaa tietonäyttöjä pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- 9 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Uinti

HUOMAUTUS: kellossa on käytössä rannesykemittari uintisuorituksia varten.




Allasuinti

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset > Allasuinti**.
- 3 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.
- 4 Paina -painiketta.
Laite tallentaa uintitietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.
- 5 Aloita uinti.
Laite tallentaa automaattisesti uinti-intervallit ja altaanvälit. **Automaattinen lepo** on oletusarvoisesti käytössä (*Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 8*).
- 6 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Uiminen avovedessä


Voit tallentaa uintitietoja, kuten matkan, tahdin ja vetotahdin.

HUOMAUTUS: kosketusnäyttöä ei voi käyttää uintisuoritusten aikana.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Avovesi**.
- 3 Mene ulos ja odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Käynnistä suorituksen ajanotto valitsemalla .
- 5 Aloita uinti.
- 6 Paina suorituksen jälkeen -painiketta pitkään.

Altaan koon määrittäminen

Altaan koon on oltava oikea, jotta matka näkyy oikein.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Allasuinti**.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.
- 4 Valitse **Altaan koko**.
- 5 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.

VIHJE: jos valitset **Kehote**, sinun on valittava altaan koko aina, kun aloitat allasuintisuorituksen.

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.

Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo

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.

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

Jos taas haluat käyttää manuaalista lepotoimintoa, voit ottaa automaattisen levon käyttöön suoritusasetuksista ([Suoritusasetukset, sivu 23](#)). Voit merkitä lepointervallin manuaalisesti allas- tai avovesiuintisuorituksen aikana valitsemalla . Uintitietoja ei tallenneta lepointervallin aikana.

VIHJE: käytä manuaalista lepoa, jos käytät lyhyitä lepoja tai haluat ajoittaa uinti-intervallit erityisen tarkasti.

Kuntosalisuoritukset

Kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa ([Suoritusasetukset, sivu 23](#)).

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

VIHJE: pitäminen kiinni juoksumaton käsikahvoista heikentää tarkkuutta.

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


Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

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

1 Paina -painiketta.

2 Valitse **Suoritukset > Voimaharjoittelu**.


Kun tallennat ensimmäisen voimaharjoittelusuorituksen, valitset myös, kummassa ranteessa käytät kelloa.

3 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.

4 Aloita ensimmäinen sarja.

Kello laskee tekemäsi toistot oletusarvoisesti. Toistojen määrä näkyy, kun olet tehnyt vähintään neljä toistoa. Voit poistaa toistojen laskemisen käytöstä suoritusasetuksista ([Suoritusasetukset, sivu 23](#)).


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

5 Lopeta sarja painamalla -painiketta.

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

VIHJE: paina -painiketta ja valitse Muokkaa viime sarjaa, kun lepoajanotto tulee näkyviin.

6 Tarvittaessa voit muokata toistojen määrää ja lisätä sarjassa käytettävän painon valitsemalla .

7 Kun olet levännyt tarpeeksi, aloita seuraava sarja painamalla -painiketta.

8 Toista voimaharjoittelusarjaa, kunnes suoritus on valmis.

9 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Lopeta harjoitus**.

Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen

- Älä katso kelloa toistojen aikana.

Käsittele kelloa kunkin sarjan alussa ja lopussa sekä levon aikana.

- Keskity toistojen aikana asentoosi.

- Tee harjoituksia käyttäen kehon painoa tai vapaita painoja.

- Käytä toistoissa mahdollisimman yhdenmukaisia, laajoja liikkeitä.

Toisto lasketaan aina, kun se käsivarsi, jossa kello on, palaa aloitusasentoon.

HUOMAUTUS: laite ei välttämättä laske jalkaharjoituksia.





- Käynnistä automaattinen sarjan tunnistus, joka aloittaa ja lopettaa sarjat.

- Tallenna ja lähetä voimaharjoittelusuorituksesi Garmin Connect tilillesi.

Voit tarkastella ja muokata suorituksen tietoja Garmin Connect tilin työkaluilla.



HIIT-suorituksen tallentaminen

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

- 1 Paina -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 valitsemalla .
- 6 Kello näyttää lähtölaskenta-ajastimen ja nykyisen sykkeesi.
- 7 Tarvittaessa voit siirtyä manuaalisesti seuraavalle kierrokselle tai levätä valitsemalla .
- 8 Kun suoritus on valmis, pysäytä suoritusajastin valitsemalla .
- 8 Valitse **Tallenna**.


Liikkuvuussuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa liikkuvuussuorituksen käyttämällä suoritus- ja lepointervalleja tai voit ladata liikkuvuusharjoituksia Garmin Connect.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset > Liikkuvuus**.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.
- 4 Valitse **Harjoitus**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Muuta suoritus- ja lepointervalleja valitsemalla **Intervallit**.
 - Lataa ja suorita harjoitus Garmin Connect sovelluksesta valitsemalla **Harjoituskirjasto > Selaa harjoituksia** ja seuraamalla näytön ohjeita.
- 6 Paina -painiketta.
Kello ohjaa sinua liikkuvuusharjoituksissa.
- 7 Vierittämällä näet muita tietonäyttöjä, kuten seuraavan liikkeesi.

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 4*).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes vivoactive 6 kello on tallentanut vähintään 2,4 km (1,5 mailia).
- 3 Kun lopetat juoksemisen, valitse .
- 4 Tarkista juoksemasi matka juoksumattonäytöstä.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Tee kalibrointi ensimmäisellä kerralla syöttämällä juoksumaton matka kelloosi.
 - Tee manuaalinen kalibrointi ensimmäisen kerran jälkeen pyyhkäisemällä ylöspäin, valitsemalla **Kalibroi ja tallenna** ja syöttämällä juoksumaton matka kelloosi.

Golf

Golfin pelaaminen

Ennen kuin pelaat ensimmäisen kerran golfia, sinun on ladattava Garmin Golf™ sovellus puhelimen sovelluskaupasta (*Garmin Golf sovellus, sivu 69*).

Lataa kello, ennen kuin pelaat golfia (*Kellon lataaminen, sivu 84*).

1 Paina -painiketta.

2 Valitse **Golf**.

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

3 Jos kenttälueutelo avautuu, valitse kenttä luettelosta.

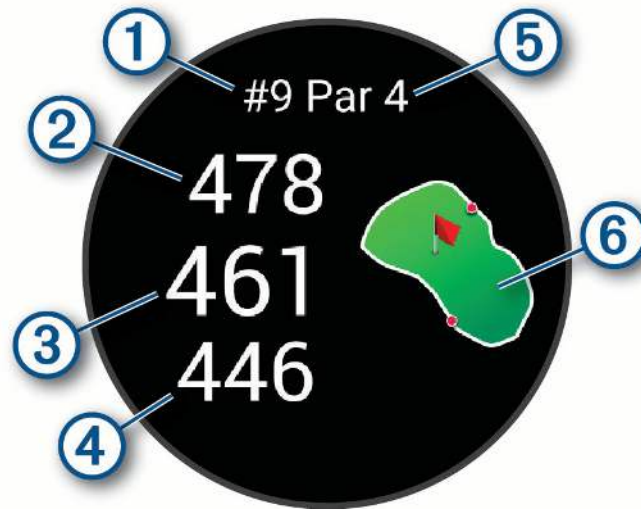
Kentät päivittyvät automaattisesti.

4 Paina -painiketta.

5 Voit seurata pisteitä valitsemalla ✓.

6 Valitse tiiauspaikka.



Reiän tietonäyttö avautuu.



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


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

7 Valitse vaihtoehto:

- Näytä lisätietoja tai muuta lipun sijaintia napauttamalla karttaa (*Lipun sijainnin vaihtaminen, sivu 12*).
- Avaa golfvalikko painamalla -painiketta (*Golfvalikko, sivu 12*).
- Avaa golfasetukset painamalla -painiketta pitkään (*Golfasetukset, sivu 16*).

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

Golfvalikko

Kierroksen aikana voit näyttää golfvalikon lisäominaisuudet painamalla -painiketta.

Esteet: näyttää nykyisen reiän esteet ja vesiesteet.

Layupit: näyttää nykyisen reiän layup- ja matka-asetukset (vain par 4- ja par 5 -reiät).

Vaihda reikää: voit vaihtaa reikää manuaalisesti.

Tuloskortti: avaa kierroksen tuloskortin (*Pisteiden seuraaminen, sivu 14*).

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

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

Pelin yhteenveto: kierroksen aikana voit tarkastella pisteitäsi, tilastojaasi ja askeltietojaasi.

Viime lyönti: näyttää viimeisimmän lyönnin tiedot.

HUOMAUTUS: voit näyttää kaikkien nykyisen pelin aikana havaittujen lyöntien matkat. Tarvittaessa voit lisätä lyönnin manuaalisesti (*Lyönnin lisääminen manuaalisesti, sivu 14*).

Lopeta kierros: lopettaa nykyisen kierroksen.

Lipun suunnan tarkasteleminen

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

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

1 Paina .

2 Valitse .

Nuoli osoittaa lipun sijainnin.


Lipun sijainnin vaihtaminen

Pelin aikana voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipputankoa.

1 Valitse kartta.

Näkyviin tulee laajempi viheriön näkymä.

2 Kosketa lippua ja vedä se oikeaan kohtaan.

 osoittaa valitun lipun sijainnin.

3 Voit hyväksyä lipun sijainnin valitsemalla .

Reikänäkönäytössä näkyvät matkat päivittyvät lipputangon uuden sijainnin mukaan. Lipun sijainti tallentuu vain nykyiseen peliin.

Layup- ja dogleg-etäisyyksien tarkasteleminen

Voit tarkastella par 4- ja par 5 -reikien layup- ja dogleg-etäisyysluetteloa.

1 Valitse .

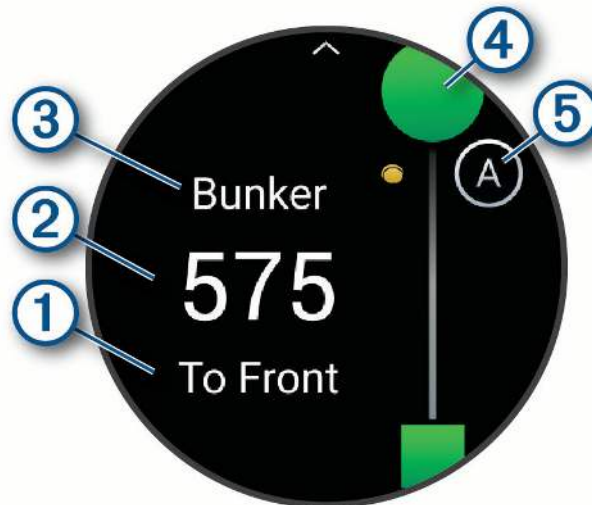
2 Valitse **Layupit**.

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

Esteiden tarkasteleminen

Voit näyttää etäisyyden väylällä oleviin esteisiin rei'illä, joiden par on 4 tai 5. Lyönnin valintaan vaikuttavat esteet näkyvät yksittäin tai ryhminä, jotta voit arvioida matkan layupiin tai pallon ilmassa kulkemaan matkaan.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Esteet**.



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

Lyönnin mittaaminen Garmin AutoShot™ toiminnolla

Aina kun lyöt palloa väylällä, kello tallentaa lyöntimatkan, jotta voit tarkastella sitä myöhemmin ([Lyöntihistorian tarkasteleminen, sivu 15](#)). Toiminto ei tunnista puttauksia.

- 1 Kun pelaat, käytä kelloa etummaisessa ranteessa, jotta se havaitsee lyönnit mahdollisimman hyvin. Kun kello havaitsee lyönnin, etäisyytesi lyönnin sijainnista ilmestyy näytön yläreunan ① palkkiin.






VIHJE: voit piilottaa palkin 10 sekunniksi napauttamalla sitä.




- 2 Lyö palloa.
Kello tallentaa viimeisimmän lyöntisi matkan.

Lyönnin lisääminen manuaalisesti

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

- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Viime lyönti** >  > **Lisää lyönti**.
- 3 Valitsemalla  voit aloittaa uuden lyönnin nykyisestä sijainnista.

Pisteiden seuraaminen

- 1 Valitse golfpelin aikana .
- 2 Valitse **Tuloskortti**.
- 3 Valitse reikä.
- 4 Aseta pisteet valitsemalla  tai .
- 5 Valitse **Tallenna**.

Pisteytystavan määrittäminen

Voit vaihtaa kellon käyttämää pisteytystapaa.

- 1 Paina kierroksen aikana  -painiketta pitkään.
- 2 Valitse **Golfasetukset** > **Pisteytys** > **Pisteytystapa**.
- 3 Valitse pisteytystapa.

Tietoja pistebogey-pisteytyksestä



Käytettäessä pistebogey-pisteytystä ([Pisteytystavan määrittäminen, sivu 14](#)) pelaajat saavat pisteitä sen mukaan, miten monta lyöntiä he ovat käyttäneet suhteessa par-arvoon. Pelin lopussa suurin pistemäärä voittaa. Laite jakaa pisteitä United States Golf Associationin määritysten mukaisesti.

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä tuloskortissa käytetään lyöntien sijasta pisteitä.

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




Golftilastojen seuranta

Kun otat tilastojen seurannan käyttöön kellossa, voit tarkastella nykyisen pelin tilastoja ([Pelin yhteenvedon tarkasteleminen, sivu 15](#)). Voit verrata pelejä ja seurata kehitystä Garmin Golf sovelluksessa.


- 1 Paina  -painiketta.
- 2 Valitse **Golf**.
Laite etsi satelliitteja, laskee sijaintisi ja valitsee kentän, jos lähellä on ainoastaan yksi kenttä.
- 3 Jos kenttäluettelo avautuu, valitse kenttä luettelosta.
Kentät päivittyvät automaattisesti.
- 4 Valitse  > **Asetukset** > **Pisteytys** > **Tilastojen seuranta**.

Golftilastojen tallentaminen

Ennen kuin voit tallentaa tilastoja, sinun on otettava tilastojen seuranta käyttöön (*Golftilastojen seuranta*, sivu 14).


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

Lyöntihistorian tarkasteleminen


- 1 Kun olet pelannut reiän, valitse .
- 2 Valitsemalla **Viime lyönti** voit näyttää viimeisimmän lyönnin tiedot.

Pelin yhteenvedon tarkasteleminen

Pelin aikana voit tarkastella pisteitäsi, tilastojasi ja askeltietojasi.



- 1 Valitse .
- 2 Valitse **Pelin yhteenvedo**.
- 3 Voit näyttää lisätietoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

Pelin lopettaminen



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

Golfmailaluettelon mukauttaminen

Kun olet pariliittänyt yhteensopivan golflaitteen älypuhelimeen Garmin Golf sovelluksella, voit mukauttaa sovelluksella oletusarvoista golfmailaluetteloa.

- 1 Avaa Garmin Golf sovellus älypuhelimessasi.
- 2 Valitse  tai  valikosta **Oma bägi**.
- 3 Lisää, muokkaa, poista tai poista käytöstä maila valitsemalla vastaava vaihtoehto.
- 4 Synkronoi yhteensopiva Garmin® golflaite Garmin Golf sovelluksen kanssa.
Päivitetty golfmailaluettelo ilmestyy golflaitteeseen.

Golfasetukset

Voit mukauttaa golfasetuksia ja -ominaisuuksia painamalla -painiketta, valitsemalla **Golf**, valitsemalla golfkentän ja valitsemalla  > **Asetukset**.

Lähetä syke: voit ruveta lähettämään syketietojasi pariliitettyyn laitteeseen.

Pisteytys: voit määrittää pisteytysasetukset ja ottaa käyttöön tilastojen seurannan.

Matkan yksikkö: määrittää matkan mittayksikön.

Draiverin matka: asettaa keskimatkan, jonka pallo lentää tiiauspaikalta draiverilla.

Turnaustila: poistaa käytöstä PinPointer ja PlaysLike etäisyystoiminnot. Näitä toimintoja ei saa käyttää virallisissa turnauksissa eikä tasoituksenlaskupeleissä.

Mailakehote: näyttää kehotteen, jossa voit määrittää käyttämäsi mailan kunkin havaitun lyönnin jälkeen.

Tallenna suoritus: ottaa käyttöön golfsuoritusten tallennuksen FIT-suoritustiedostona. FIT-tiedostoihin tallennetaan Garmin Connect sovellukselle räätälöityjä kuntotietoja.

Nimeä uudelleen: määrittää suorituksen nimen.

Talvilajit





Laskukertojen näyttö

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

- 1 Aloita laskettelu- tai lumilautailusuoritus.
- 2 Pyyhkäise oikealle.
- 3 Valitse **Katso kerrat**.
- 4 Voit näyttää tiedot edellisestä tai nykyisestä kerrasta tai kaikista kerroista pyyhkäisemällä ylöspäin. Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden, keskinopeuden ja kokonaislaskun.





Muut suoritukset

Hengittelysuorituksen tallentaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset > Muu > Hengittely**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Yhtenäisyys**, kun haluat rauhoittua ja pysyä valppaana.
 - Valitse **Rentoutus ja keskittyminen**, kun haluat rentoutua ja edistää keskittymistä.
 - Valitse **Rentoutus ja keskittyminen (lyhyt)**, kun haluat rentoutua ja edistää keskittymistä lyhemmällä harjoituksella.
 - Valitse **Levollisuus**, kun haluat laskea stressitasoa ja valmistautua nukkumaan.
- 4 Aloita suoritus painamalla -painiketta.
- 5 Seuraa kellon näytössä näkyviä hengitysharjoitusohjeita.
- 6 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**. Keskihengitystahti ja syke näytetään.
- 7 Paina -painiketta.
- 8 Valitse **Kaikki tilastot**. Keskisyke, maksimisyke, keskihengitystahti ja stressin muutos näytetään.

Meditointisuorituksen tallentaminen

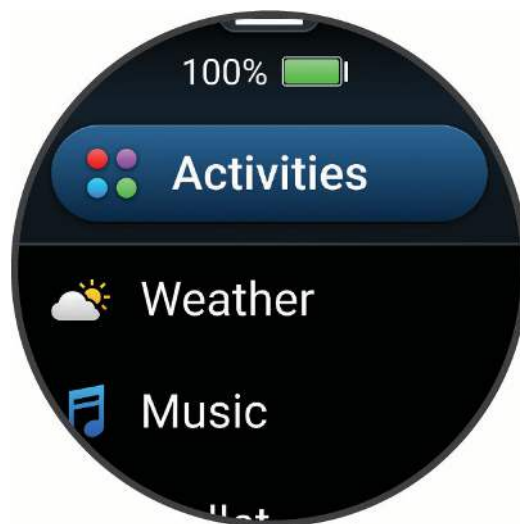
Voit valita ohjatun istunnon tai luoda oman meditointisuorituksen.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset > Meditointi**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Vapaa** voit tallentaa avoimen, jäsentämättömän meditointisuorituksen.
 - Valitse **Istunto**, jos haluat seurata ohjattua ääntä sisältävää istuntoa.
 - Valitse **Mukautettu**, jos haluat luoda mukautetun ääntä sisältävän istunnon.
- 4 Paina tarvittaessa -painiketta tai seuraa näytön ohjeita.
- 5 Yhdistä kuulokkeesi, jotta voit kuunnella ääntä meditoidessasi ([Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 75](#)).
HUOMAUTUS: ilmoitukset eivät ole käytössä meditoinnin aikana.
- 6 Käynnistä ajanotto valitsemalla .
- 7 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Sovellukset

Voit mukauttaa kelloa sovellusvalikosta, josta voit käyttää kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Jotkin sovellukset tarvitsevat Bluetooth® yhteyden yhteensopivaan puhelimeen. Monia sovelluksia on myös vilkaisuissa ([Vilkaisut, sivu 26](#)) tai säätimissä ([Säätimet, sivu 33](#)).

Paina kellotaulussa -painiketta ja selaa sovelluksia pyyhkäisemällä ylöspäin.



Nimi	Lisätietoja
Hälytykset	Valitsemalla tämän voit asettaa hälytyksen.
Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet	Näyttää, mitä kello on muilla aikavyöhykkeillä.
Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit lähettää sykkeen pariliitettyn laitteeseen (<i>Syketietojen lähettäminen, sivu 50</i>).
Kalenteri	Valitsemalla tämän voit näyttää tulevat tapahtumat puhelimen kalenterista.
Kellot	Valitsemalla tämän voit asettaa hälytyksen, ajastimen, sekuntikellon, vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen tai laskuritapahtuman (<i>Kellot, sivu 77</i>).
Kompassi	Näyttää sähköisen kompassin.
Laskurit	Näyttää tulevat laskuritapahtumat.
Connect IQ Store	Valitsemalla tämän voit käyttää Connect IQ Store -kauppaa kellollasi (<i>Connect IQ -ominaisuudet, sivu 68</i>).
Garmin Share	Valitsemalla tämän voit lähettää tai vastaanottaa tietoja muiden Garmin laitteiden kanssa (<i>Garmin Share, sivu 64</i>).
Health Snapshot™	Valitsemalla tämän voit tallentaa useita keskeisiä terveystietoja, kuten keskisykkeen, stressitason ja hengitystahdin pysymällä paikallasi kahden minuutin ajan. Se ilmaisee sydämesi ja verisuonistosi yleistä terveydentilaa.
Historia	Valitsemalla tämän voit näyttää tallennetun suoritushistoriasi, ennätyksesi ja kokonaismääräsi (<i>Historian käyttäminen, sivu 45</i>).
Messenger	Valitsemalla tämän voit tarkastella ja lähettää viestejä Garmin Messenger™ puhelinsovelluksesta (<i>Garmin Messenger sovellus, sivu 68</i>).
Kuunkierto	Valitsemalla tämän voit näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.
Musiikki	Valitsemalla tämän voit hallita äänen toistamista kellolla (<i>Musiikin kuunteleminen, sivu 74</i>).
Ilmoitukset	Valitsemalla tämän voit tarkastella puhelinilmoituksia (<i>Ilmoitusten tarkasteleminen, sivu 63</i>).
Pulssioksimetri	Valitsemalla tämän voit mitata pulssioksimetрилukeman (<i>Pulssioksimetri, sivu 50</i>).
Asetukset	Voit avata asetusvalikon valitsemalla tämän.
Sekuntikello	Valitsemalla tämän voit käyttää sekuntikelloa.
Auringonnousu ja auringonlasku	Valitsemalla tämän voit näyttää auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajat.
Ajanotot	Valitsemalla tämän voit asettaa ajastimen.
Lompakko	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay™ lompakkosi (<i>Garmin Pay, sivu 19</i>).
Kellotaulu	Valitsemalla tämän voit mukauttaa kellotaulua.
Sää	Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen sääennusteen ja säätilan.
Harjoitukset	Valitsemalla tämän voit tarkastella tallennettuja harjoituksiasi (<i>Harjoitukset, sivu 20</i>).

Garmin Pay

Garmin Pay toiminnolla voit maksaa ostoksia kellon avulla toimintoa tukevilla paikoissa käyttämällä toimintoa tukevan rahoituslaitoksen luotto- tai maksukortteja.

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen



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

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

Ostoksen maksaminen kellon avulla

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

Voit maksaa ostoksista kellon avulla paikoissa, jotka tukevat toimintoa.

- 1 Paina -painiketta pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Anna nelinumeroinen salasana.

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


Viimeksi käyttämäsi maksukortti tulee näkyviin.



- 4 Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin valitsemalla (valinnainen).
 - 5 Pidä 60 sekunnin kuluessa kelloa maksupäätteen lähellä niin, että kello osoittaa kohti maksupäätettä. Kello värisee ja näyttää valintamerkin, kun tiedonsiirto maksupäätteeseen on valmis.
 - 6 Noudata tarvittaessa kortinlukijan ohjeita tapahtuman suorittamiseksi loppuun.
- VIHJE:** kun olet antanut salasanan, voit maksaa antamatta salasanaa 24 tunnin ajan, kun pidät kelloa koko ajan. Jos irrotat kellon ranteesta tai poistat sykemittauksen käytöstä, sinun on annettava salasana uudelleen ennen maksamista.

Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon

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


- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Garmin Pay >  > Lisää kortti**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

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

Garmin Pay korttien hallitseminen

Kortin käytön voi keskeyttää tilapäisesti tai kortin voi poistaa kokonaan.

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

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Garmin Pay**.
- 3 Valitse kortti.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Keskeytä kortin käyttö väliaikaisesti tai jatka kortin käyttöä valitsemalla **Keskeytä kortin käyttö**. Kortin on oltava aktiivinen, jotta voit tehdä ostoksia vivoactive 6 kellolla.
 - Poista kortti valitsemalla .

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasi, sinun on nollattava vivoactive 6 kellon Garmin Pay ominaisuus, luotava uusi salasana ja annettava kortin tiedot uudelleen.

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

Seuraavan kerran, kun maksat vivoactive 6 kellollasi, sinun on annettava uusi salasanasi.

Health Snapshot

Health Snapshot tallentaa useita keskeisiä tietoja terveydentilastasi, kun pysyt paikallasi kaksi minuuttia. Se ilmaisee sydämesi ja verisuonistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahtisi. Voit lisätä Health Snapshot ominaisuuden lempisovellustesi luetteloon ([Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen, sivu 20](#)).

Harjoitukset

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

Jos kello on pyörätuolutilassa, kello sisältää harjoituksia mm. työntösuorituksia ja käsipyöräilyä varten ([Käyttäjäprofiili, sivu 70](#)).

Kellossa: avaamalla suoritusluettelosta harjoitussovelluksen voit katsoa kaikki ladatut harjoitukset, jotka ovat kyseisellä hetkellä kellossasi ([Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen, sivu 20](#)).

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 39](#)).




Voit ajoittaa harjoituksia.

Voit päivittää ja muokata nykyisiä harjoituksiasi.

Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen




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

Sovellusluettelon mukauttaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Muokkaa**.
- 3 Valitse **Lisää** ja valitse yksi tai useampi sovellusluetteloon lisättävä sovellus.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit siirtää sovellusta luettelossa valitsemalla sovelluksen, siirtää sitä vierittämällä ja valita uuden sijainnin painamalla -painiketta.
 - Voit poistaa sovelluksen luettelosta valitsemalla sovelluksen ja valitsemalla .
- 5 Valitse **Valmis**.



Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen


Suosikkisuoritustesi luettelon avulla pääset nopeasti eniten käyttämiisi suorituksiin.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset**.
Jos olet jo valinnut suosikkisuorituksesi, ne näkyvät luettelon alussa.
- 3 Valitse **Muokkaa**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit siirtää suoritusta luettelossa valitsemalla suorituksen, siirtää sitä vierittämällä ja valita uuden sijainnin painamalla -painiketta.
 - Voit poistaa suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla .
 - Voit lisätä suosikkisuorituksen valitsemalla **Lisää** ja valitsemalla vähintään yhden suorituksen.

Suosikkisuorituksen kiinnittäminen luetteloon



Voit kiinnittää enintään kolme suosikkisuoritusta sovelluksen yläreunaan ja suoritusluettelon alkuun.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset > Muokkaa**.
- 3 Vieritä suosikkisuorituksen kohtaan ([Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen, sivu 21](#)).
- 4 Valitse  suosikkisuorituksen vierestä.



Kun avaat sovelluksen ja suoritusluettelon seuraavan kerran painamalla kellotaulussa -painiketta, kiinnitetty suoritus näkyy luettelon alussa.

Tietonäyttöjen mukauttaminen

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

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät**.
- 6 Vieritä tietonäyttöön, jota haluat mukauttaa.
- 7 Valitse .
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Voit muuttaa tietonäytön tietokenttien määrää valitsemalla **Asettelu**.
 - Jos haluat muuttaa kentässä näkyviä tietoja, valitse **Tietokentät** ja valitse kenttä.
VIHJE: katso kaikkien käytettävissä olevien tietokenttien luettelo kohdasta [Tietokentät, sivu 90](#). Kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.
 - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa tietonäytön sijaintia silmukassa.
 - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa tietonäytön silmukasta.
- 9 Tarvittaessa voit lisätä tietonäytön silmukkaan valitsemalla **Lisää uusi**.
Voit lisätä mukautetun tietonäytön tai valita esimääritetyn tietonäytön.

Mukautetun suorituksen luominen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset > Muokkaa > Lisää**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla  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.

Suoritusasetukset

Näillä asetuksilla voit mukauttaa esiladattuja suorituksia tarpeidesi mukaan. Voit esimerkiksi mukauttaa tietonäyttöjä sekä ottaa käyttöön hälytyksiä ja harjoitteluominaisuuksia. Kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suoritusryhmissä. Joillakin suoritusryhmissä on erilliset asetusluettelot.

Paina kellotaulussa -painiketta, valitse **Suoritukset** 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.

Korostusväri: asettaa suorituskuvakkeen korostusvärin.

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä (*Suoritushälytykset, sivu 24*).

Äänilähtö: ottaa yhdistetyt äänilaitteet käyttöön äänihälytyksissä.

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

Auto Pause: määrittää Auto Pause® 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 (*Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 8*).

Automaattinen kerta: tunnistaa hiihto- ja vesilajien kerrat automaattisesti sisäisen kiihtyvyyssmittarin avulla (*Laskukertojen näyttö, sivu 16*).

Automaattinen vieritys: vierittää kaikkia suoritusnäyttöjä automaattisesti suorituksen ajanoton aikana.

Automaattinen sarja: aloittaa ja lopettaa harjoitussarjat automaattisesti voimaharjoittelusuoritusten yhteydessä.

Automaattinen aloitus: aloittaa automaattisesti motocross- tai BMX-suorituksen, kun lähdet liikkeelle.

Lähetä syke: lähettää syketytösi automaattisesti kellosta pariliitettyihin laitteisiin, kun aloitat suorituksen (*Syketietojen lähettäminen, sivu 50*).

Laskurin käynnistys: ottaa käyttöön laskurijastimen allasuinti-intervalleille.

Tietonäkymät: mukauttaa tietonäyttöjä ja lisää uusia suorituksen tietonäyttöjä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 22*).

Muokkaa painoa: kehottaa lisäämään voimaharjoittelun tai kardiosuorituksen aikana harjoitussarjassa käytettävän painon.

Lopetushälytykset: saat hälytyksen 2–5 minuuttia ennen meditointisuorituksen loppua.

Hypytyla: määrittää naruhyppysuorituksen tavoitteeksi tietyn ajan tai toistojen määrän tai jättää sen avoimeksi.

Radan numero: määrittää radan numero ratajuoksua varten.

Kierrokset: määrittää Auto Lap-, Kierros-painike- ja Kierroshälytys-asetukset.

Kierroshälytys: määrittää kierrosten yhteydessä näkyvät tietokentät.

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

Kosketuslukitus: estää tahattomat painikepainallukset ja kosketusnäytön pyyhkäisyt lukitsemalla kosketusnäytön ja painikkeet suorituksen aikana.

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuintia varten.

Virrnsäästön aikakatkaisu: määrittää aikakatkaisurajan, jonka mukaan kello pysyy suoritusilassa 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.

Mittaa lämpötila: tallentaa lämpötilan kellon ympäristössä tai pariliitetyn lämpöanturin avulla.

Tallenna VO2max: tallentaa maksimaalisen hapenottokyvyn arvion polku- ja ultrajuoksusuorituksissa.

Nimeä uudelleen: määrittää suorituksen nimen.

Toistojen laskeminen: tallentaa toistomäärät harjoituksen aikana. Vain harjoitukset -valinnalla toistot lasketaan vain ohjatuissa harjoituksissa.

Palauta oletukset: nollaa suoritusasetukset.

Juoksuteho: tallentaa juoksutehotiedot ja mukauttaa asetuksia.

Kerrat: määrittää Automaattinen kerta-, Kierros-painike- ja Kierroshälytys-asetukset.

Satelliitit: määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän ([Satelliittiasetukset](#), sivu 25).

Itsearviointi: määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritustason ([Suorituksen arvioiminen](#), sivu 5).

Vetojen tunnistus: tunnistaa allasuinnin vetotyypin automaattisesti.

Kosketuslukitus: mahdollistaa kosketusnäytön lukituksen avaamisen pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.

Yksikkö: määrittää suorituksen mittayksiköt.

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/poljinnopeus	Alue	Voit määrittää askeltiheyden/poljinnopeuden minimi- ja maksimiarvot.
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 Tietoja sykealueista , sivu 71 ja Sykealueelaskenta , sivu 72.
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 -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Hälytykset**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä suoritukselle uuden hälytyksen valitsemalla **Lisää uusi**.
 - Voit muokata aiemmin luotua hälytystä valitsemalla hälytyksen nimen.
- 6 Valitse tarvittaessa hälytyksen tyyppi.
- 7 Valitse alue ja syötä hälytykselle minimi- ja maksimiarvot tai mukautettu arvo.
- 8 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).

Satelliittiasetukset

Voit muuttaa kussakin suorituksessa käytettäviä satelliittijärjestelmiä muuttamalla satelliittiasetuksia. Lisätietoja satelliittijärjestelmistä on osoitteessa garmin.com/aboutGPS.

Paina kellotaulussa -painiketta, valitse **Suoritukset**, valitse suoritus, vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset, ja valitse **Satelliitit**.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

Ei käytössä: poistaa satelliittijärjestelmät käytöstä suorituksessa.

Käytä oletusta: määrittää kellon käyttämään oletusarvoista suorituksen tarkennustila-asetusta satelliittien yhteydessä (*Suorituksen tarkennustilan mukauttaminen, sivu 70*).

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.

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 tai aktivoida asennetun Connect IQ kellotaulun ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen, sivu 68](#)).

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Voit esikatsella kellotaulun vaihtoehtoja vierittämällä ylöspäin.
- 4 Voit luoda mukautetun digitaalisen tai analogisen kellotaulun valitsemalla **Lisää uusi**.
- 5 Vieritä kellotauluun, paina -painiketta ja valitse **Muokkaa**.
- 6 Valitse vaihtoehto:

HUOMAUTUS: kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa kellotauluissa.

- Voit aktivoida kellotaulun valitsemalla **Käytä**.
- Voit muuttaa kellotaulussa näkyviä tietoja valitsemalla **Tiedot**.
- Voit lisätä kellotauluun korostusvärin tai vaihtaa sitä valitsemalla **Korostusväri**.
- Voit muuttaa kellotaulussa näkyvien tietojen värin valitsemalla **Tietojen väri**.
- Voit poistaa kellotaulun valitsemalla **Poista**.

Vilkaisut

Kellossa on esiladattuna vilkaisuja, joista saat tietoja nopeasti ([Vilkaisujen tarkasteleminen, sivu 28](#)). Jotkin vilkaisut tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

Jotkin vilkaisut ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne vilkaisuluetteloon manuaalisesti ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 29](#)).

Nimi	Kuvaus
Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet	Näyttää, mitä kello on muilla aikavyöhykkeillä.
Body Battery™	Kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta (<i>Body Battery, sivu 29</i>).
Kalenteri	Näyttää tulevat tapaamiset puhelimen kalenterista.
Kalorit	Näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.
Haasteet	Näyttää nykyisen sijoituksesi sijoitustaulukossa, jos osallistut Garmin Connect haasteeseen.
Kompassi	Näyttää sähköisen kompassin.
Laskurit	Näyttää tulevat laskuritapahtumat.
Garmin valmentaja	Näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan mukautettavan harjoitusohjelman Garmin Connect tililläsi. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasosi, valmennukseesi 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 verisuonistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahtisi. Näyttää tallennettujen Health Snapshot istuntojen yhteenvedot (<i>Health Snapshot, sivu 20</i>).
Syke	Näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).
Historia	Näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi (<i>Historian käyttämisen, sivu 45</i>).
Sykevaihdelun tila	Näyttää seitsemän päivän keskiarvon sykevaihdelustasi yön aikana (<i>Sykevaihdelun tila, sivu 30</i>).
Tehominuutit	Seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuutitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.
Viimeisin suoritus	Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta.
Viime golf Viimeisin matka Viime juoksu Viimeisin voima Viime uinti Viime työntö	Näyttää lyhyen yhteenvedon määritetyn lajin viimeksi tallennetusta suorituksesta ja historiatiedot.
Valot	Voit käyttää pyöränvalojen hallintaa, kun olet pariliittänyt Varia valon vivoactive 6 kelloon.
Messenger	Voit katsoa Garmin Messenger sovelluksesi keskustelut ja vastata viesteihin kellosta (<i>Garmin Messenger sovellus, sivu 68</i>).
Kuunkierto	Näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.
Musiikki	Puhelimen tai kellon musiikkisoittimen hallinta.

Nimi	Kuvaus
Torkut	Näyttää torkkujen kokonaisajan ja Body Battery -tason parannuksen. Voit käynnistää torkkuajastimen ja määrittää herätyksen.
Ilmoitukset	Hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä (<i>Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 62</i>).
Suorituskyky	Näyttää suorituskykymittaukset, joiden avulla voit seurata ja analysoida harjoituksiasi ja kilpailusuorituksiasi.
Ensisijainen kisa	Näyttää kisatapahtuman, jonka olet määrittänyt ensisijaiseksi kisaksi Garmin Connect kalenterissasi.
Pulssioksimetri	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen (<i>Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 51</i>). Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, mittauksia ei tallenneta.
Työnnöt	Seuraa pyörätuoltilassa päivittäistä pyörätuolin työntöjen määrää, työntötavoitetta ja edellisten päivien tietoja (<i>Pyörätuolitila, sivu 70</i>).
Kisakalenteri	Näyttää Garmin Connect kalenteriisi määritetyt tulevat kisatapahtumat.
Palautuminen	Näyttää palautumisaikasi. Enimmäisaika on neljä päivää.
Hengitys	Nykyinen hengitystahtisi hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.
Unipisteet	Näyttää edellisen yön uniajan yhteensä, unipisteet ja univaihetiedot.
Univalmentaja	Antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihdelun tilasi ja torkkujesi perusteella.
Askeleet	Seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.
Stressi	Näyttää stressitasosi ja stressitasokäyräsi. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen. Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, stressimittauksia ei tallenneta (<i>Stressitasovilkaisun käyttäminen, sivu 30</i>).
Auringonnousu ja auringonlasku	Näyttää auringonnousun, auringonlaskun ja siviililoissa käytetyt hämäräajat.
Sää	Näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen.
Naisen terveys	Näyttää nykyisen kiertosi tai raskautesi seurannan tilan. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi.

Vilkaisujen tarkasteleminen

- Pyyhkäise kellotaulussa ylöspäin.
Kello selaa vilkaisuja.
- Voit näyttää lisätiedot valitsemalla vilkaisun.
- Katso vilkaisun lisäasetukset ja -toiminnot pyyhkäisemällä vasemmalle.

Vilkaisusilmukan mukauttaminen

- 1 Pyyhkäise kellotaulussa ylöspäin.
Kello selaa vilkaisuja.
- 2 Valitse **Muokkaa**.
- 3 Valitse vilkaisu.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Poista vilkaisu silmukasta valitsemalla **X**.
 - Siirrä vilkaisua silmukassa valitsemalla vilkaisu ja vetämällä se haluamaasi kohtaan näytössä.
- 5 Lisää vilkaisu tarvittaessa vilkaisusilmukkaan valitsemalla **+**.

Body Battery

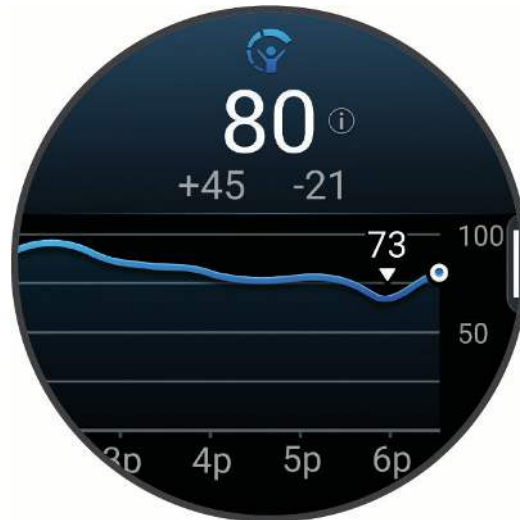
Kello analysoi sykevaihtelua, stressitasoa, unen laatua ja aktiivisuustietoja ja määrittää niiden perusteella yleisen Body Battery tason. Kuten auton polttoainemittari, se ilmoittaa jäljellä olevan energiatason. Body Battery tason alue on 5–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: 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 29).

Body Battery vilkaisun tarkasteleminen

Body Battery vilkaisussa näkyy nykyinen Body Battery tasosi.

- 1 Tarkastele Body Battery vilkaisua pyyhkäisemällä ylöspäin.
HUOMAUTUS: vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen](#), sivu 29).
- 2 Valitsemalla vilkaisun voit näyttää kaavion viimeisimmistä Body Battery tiedoistasi.



- 3 Pyyhkäisemällä ylöspäin voit tarkastella yhdistettyä kaaviota, jossa näkyy Body Battery ja stressitaso.
- 4 Pyyhkäisemällä ylöspäin voit katsoa Body Battery tasoosi vaikuttavien tekijöiden luettelon.
HUOMAUTUS: katso lisätiedot valitsemalla kukin tekijä.




Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

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

Sykevaihtelun tila

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



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

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

Stressitasovilkaisun käyttäminen

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

1 Kun istut tai olet toimettomana, voit avata stressitasovilkaisun vierittämällä.

VIHJE: jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, näyttöön tulee viesti stressitason numeron sijaan. Voit tarkistaa stressitasosi uudelleen, kun olet ollut usean minuutin ajan tekemättä mitään.

2 Napauttamalla vilkaisua näet kaavion stressitasostasi viimeisten neljän tunnin ajalta.

Siniset palkit ilmaisevat lepojaksuja. Keltaiset palkit ilmaisevat stressijaksuja. Harmaat palkit ilmaisevat ajankohtia, joihin olit liian aktiivinen stressitason määrittämiseen.

3 Pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin näet stressitason tiedot ja keskimääräisen stressitasosi viimeisten seitsemän päivän ajalta.

4 Aloita hengitysharjoitus pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitsemalla ✓.

Naisen terveys

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierto on tärkeä osa terveyttä. Kellolla voi kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita, sukupuoliviettä, seksuaalista toimintaa ja ovulointipäiviä (*Kuukautiskierron tietojen kirjaaminen, sivu 31*). Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

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

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa vilkaisuja Garmin Connect sovelluksessa.

Kuukautiskierron tietojen kirjaaminen

Jotta voit kirjata kuukautiskierron tietoja vívoactive 6 kellolla, määritä kuukautiskierron seuranta Garmin Connect sovelluksessa.

- 1 Näytä naisen terveyden seurantavilkaisu pyyhkäisemällä.
- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
- 3 Valitse **+**.
- 4 Jos tänään on kuukautisten päivä, valitse **Kuukautisten päivä** > **✓**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Arvioi vuoto niukasta runsaaseen valitsemalla **Virtaus**.
 - Kirjaa fyysisiä oireita, kuten akne, selkävut ja väsymys, valitsemalla **Oireet**.
 - Kirjaa mielialasi valitsemalla **Mieliala**.
 - Kirjaa vuoto valitsemalla **Vuoto**.
 - Määritä nykyinen päivä ovulointipäiväksi valitsemalla **Ovulointipäivä**.
 - Kirjaa seksuaalista toimintaa valitsemalla **Seksuaalinen toiminta**.
 - Arvioi sukupuoliviettäsi (pieni tai suuri) valitsemalla **Sukupuolivietti**.
 - Määritä nykyinen päivä kuukautisten päiväksi valitsemalla **Kuukautisten päivä**.

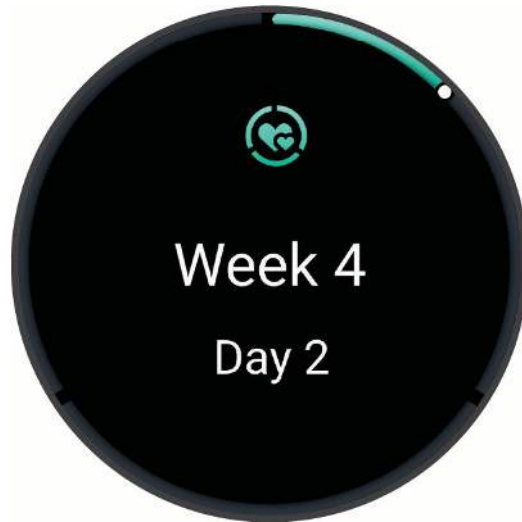
Raskauden seuranta

Raskauden seurantatoiminto näyttää viikoittaiset päivitykset raskaudesta ja antaa terveys- ja ravintotietoja. Kellolla voi kirjata fyysisiä ja tunnepuolen oireita, verensokerilukemia ja vauvan liikkeitä (*Raskaustietojen kirjaaminen, sivu 32*). Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

Raskaustietojen kirjaaminen

Ennen kuin voit kirjata tietoja, sinun tarvitsee määrittää raskauden seuranta Garmin Connect sovelluksessa.

1 Näytä naisen terveyden seurantavilkaisu pyyhkäisemällä.



2 Napauta kosketusnäyttöä.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Oireet** voit kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita ja mielialoja.
- Valitsemalla **Verensokeri** voit kirjata verensokeritasosi ennen ja jälkeen aterioiden ja ennen nukkumaanmenoa.
- Valitsemalla **Liike** voit kirjata vauvan liikkeitä sekuntikellon tai ajastimen avulla.

4 Seuraa näytön ohjeita.

Säävilkaisun mukauttaminen

1 Avaa säävilkaisu pyyhkäisemällä ylöspäin.

2 Valitsemalla vilkaisun voit näyttää nykyisen säätilan sijainnissasi.

3 Pyyhkäise vasemmalle.

4 Valitse vaihtoehto:

- Päivitä nykyisen GPS-sijaintisi sää tiedot valitsemalla **Sääasetukset > Päivitä nykyinen sijainti**.
VIHJE: odota, kun kello etsii satelliitteja (*Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 88*).
- Vaihda lämpötilan mittayksiköt valitsemalla **Sääasetukset > Lämpötila** ja valitsemalla mittayksikkö.

Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen

Voit näyttää nykyisen kellonajan lisäaikavyöhykkeillä vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden vilkaisussa.

HUOMAUTUS: vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä manuaalisesti vilkaisusilmukkaan (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 29*).

1 Näytä vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden vilkaisu pyyhkäisemällä ylöspäin.

2 Lisää aikavyöhyke valitsemalla vilkaisu.

3 Valitse **Lisää vyöhyke**.

4 Valitse alue.

5 Paina -painiketta.

6 Valitse aikavyöhyke.

7 Valitse .

Varia kameran säädinten käyttäminen

HUOMAUTUS




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

Jotta voit käyttää Varia kameran säätimiä, lisävaruste on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 59*).

1 Lisää **Valot**-vilkaisu kelloosi (*Vilkaisut, sivu 26*).

Kun kello havaitsee Varia kameran, vilkaisun otsikoksi vaihtuu KAMERAN HALLINTA.

2 Valitse **Valot**-vilkaisussa vaihtoehto:


- Vaihda tallennustilaa valitsemalla .
- Ota valokuva valitsemalla .
- Tallenna leike valitsemalla .







Säätimet

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

Paina missä tahansa näytössä -painiketta pitkään.




Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Lentokonetila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä lentokonetilaa, joka katkaisee kaikki langattomat yhteydet.
	Opastus	Valitsemalla tämän voit pyytää apua (<i>Avun pyytäminen, sivu 76</i>).
	Akunsäästö	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä akunsäästön (<i>Säätimet, sivu 33</i>).
	Kirkkaus	Valitsemalla tämän voit säätää näytön kirkkautta (<i>Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 48</i>).
	Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön sykkeen lähettämisen pariliitettävään laitteeseen (<i>Syketietojen lähettäminen, sivu 50</i>).
	Kompassi	Avaa kompassinäyttö valitsemalla tämä.
	Älä häiritse	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilaa, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset. Voit käyttää tilaa esimerkiksi katsoessasi elokuvaa.
	Etsi puhelin	Valitsemalla tämän voit toistaa hälytysäänen pariliitetyssä puhelimesta, jos se on Bluetooth-alueella. Bluetooth-signaalin voimakkuus ilmestyy vivoactive 6-kellon näyttöön, ja se vahvistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta. Valitsemalla tämän voit navigoida kadonneen puhelimen luo GPS-suorituksen aikana (<i>GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen, sivu 64</i>).
	Taskulamppu	Valitsemalla tämän voit ottaa näytön käyttöön ja käyttää sitä taskulamppuna.
	Garmin Share	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Share -sovelluksen (<i>Garmin Share, sivu 64</i>).
	Lukitse näyttö	Valitsemalla tämän voit estää tahattomat painallukset ja pyyhkäisyt lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön.
	Messenger	Valitsemalla tämän voit avata Messenger-sovelluksen (<i>Messenger-ominaisuuden käyttäminen, sivu 69</i>).
	Ilmoitukset	Valitsemalla tämän voit näyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puhelut, tekstiviestit ja yhteisöpalvelusovellusten päivitykset (<i>Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 62</i>).
	Puhelinyhteys	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Bluetooth-tekniikan ja yhteyden pariliitettävään puhelimeen.
	Sammuta	Sammuta kello valitsemalla tämä.
		Valitsemalla tämän voit muuttaa näytön punasävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa.
	Tallenna sijainti	Valitsemalla tämän voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.
	Lepotila	Valitsemalla voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Lepotila-asetuksen, asettaa torkkuajastimen ja seurata torkkuja manuaalisesti.
	Sekuntikello	Valitsemalla tämän voit käynnistää sekuntikellon.

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Synkronoi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon pariliitetyn puhelimen kanssa.
	Aikasynkronointi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon puhelimen ajan mukaan tai satelliittien avulla.
	Ajastin	Valitsemalla tämän voit määrittää laskurijastimen.
	Lompakko	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay lompakkosi ja maksaa ostoksia kellolla (<i>Garmin Pay</i> , sivu 19).
	Sää	Valitsemalla tämän voit näyttää sääennusteen ja nykyisen säätilan.
	Wi-Fi	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Wi-Fi® yhteyden.



Säädinvalikon mukauttaminen

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

- 1 Paina -painiketta pitkään.
Säädinvalikko avautuu.
- 2 Pyyhkäise alaspäin.
- 3 Valitse **Muokkaa**.
- 4 Valitse pikavalinta:
 - Voit siirtää pikavalintaa säädinvalikossa vetämällä sen haluamaasi kohtaan näytössä ja valitsemalla ✓.
 - Valitse ✗, jos haluat poistaa pikavalinnan säädinvalikosta.
- 5 Tarvittaessa voit lisätä pikavalikon säädinvalikkoon valitsemalla **Lisää**.


Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa hälytysten ja ilmoitusten värinän ja esittämisen käytöstä (*Näyttö- ja kirkkkausasetukset*, sivu 48). Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukkuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

- Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä manuaalisesti painamalla  pitkään ja valitsemalla .
- Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön automaattisesti nukkuma-ajaksesi siirtymällä laitteen asetuksiin Garmin Connect sovelluksessa ja valitsemalla **Ilmoitukset ja hälytykset > Älykkäät ilmoitukset > Nukkumisen aikana**.

Pikavalinnan määrittäminen

Voit määrittää pikavalinnan jollekin suosikkisovellukselle, -vilkaisulle tai -säätimelle, kuten Garmin Pay lompakolle tai musiikin hallinnalle.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Oikotie**.
- 3 Valitse mukautettava painike tai painikeyhdistelmä.

Harjoittelu

Aktiivisuuden seuranta

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

Päivän askeleet näkyvät askelviikaisussa. Askelmäärä päivittyy ajoittain.

Kun pyörätuolitila on käytössä, kello tallentaa erilaisia tilastoja, kuten työntöjä askelten sijasta (*Pyörätuolitila, sivu 70*).

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

Automaattinen tavoite

Kello luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, kello näyttää edistymisesi suhteessa päivätavoitteesi ①.



Kun pyörätuolitila on käytössä, kello seuraa työntöjä askelten sijasta ja luo päivittäisen työntötavoitteen (*Pyörätuolitila, sivu 70*).

Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit määrittää omia tavoitteita Garmin Connect tililläsi.


Liikkumishälytys

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Näyttöön tulee ilmoitus tunnin toimettomuuden jälkeen. Voit mukauttaa liikkumishälytystä esimerkiksi siten, että kävely tai muunlainen liike kuittaa sen.

Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön

- 1 Paina .
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi > Liikuntakannustin > Käytössä**.

Liikkumishälytysten mukauttaminen

- 1 Paina .
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi > Liikuntakannustin > Käytössä**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Määritä hälytykset askelten tai muunlaisen liikkeen perusteella valitsemalla **Hälytystyyppi**.
 - Anna istuen suoritettujen liikkeiden tai vapaiden liikkeiden poistaa hälytykset valitsemalla **Liikkeet**.
 - Määritä hälytys poistumaan 30, 45 tai 60 sekunnin kuluttua valitsemalla **Liikkeen kesto**.

Unen seuranta

Kello tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-ajan Garmin Connect sovelluksessa tai kellon asetuksista. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Univalmentaja antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella (*Vilkaisut, sivu 26*). Torkut lisätään unitilastoihisi, ja ne voivat myös vaikuttaa palautumiseesi. Voit tarkastella yksityiskohtaisia unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset (*Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 35*).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatietosi Garmin Connect tilillesi (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 66*).
Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.
vivoactive 6 kellossa voit tarkastella unitietojasi, kuten torkkujasi (*Vilkaisut, sivu 26*).

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

vivoactive 6 kello laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, kello laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmääräsi minuutissa.

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä kelloa vuorokauden ympäri.

Move IQ

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

Move IQ toiminto aloittaa ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen automaattisesti käyttäen aikakynnyksiä, jotka olet määrittänyt Garmin Connect sovelluksessa tai kellon suoritusasetuksissa. Nämä suoritukset lisätään suoritusluetteloosi.

Itsearviointin ottaminen käyttöön

Kun tallennat suorituksen, voit arvioida ponnisteluaasi ja tuntemuksiasi suorituksen aikana. Voit tarkastella itsearviointitietojasi Garmin Connect tililläsi.

1 Paina -painiketta.

2 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Valitse  > **Asetukset** > **Itsearviointi**.

4 Valitse vaihtoehto:

- Voit tehdä itsearviointin vain harjoitusten jälkeen valitsemalla **Vain harjoitukset**.
- Voit tehdä itsearviointin joka suorituksen jälkeen valitsemalla **Aina**.

Harjoitukset

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

Jos kello on pyörätuolutilassa, kello sisältää harjoituksia mm. työntösuorituksia ja käsipyöräilyä varten (*Käyttäjäprofiili, sivu 70*).

Kellossa: avaamalla suoritusluettelosta harjoitussovelluksen voit katsoa kaikki ladatut harjoitukset, jotka ovat kyseisellä hetkellä kellossasi (*Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen, sivu 20*).

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 39*).

Voit ajoittaa harjoituksia.


Voit päivittää ja muokata nykyisiä harjoituksiasi.

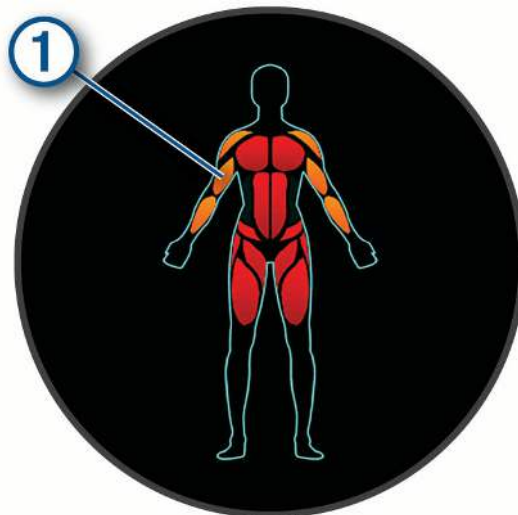
Harjoituksen aloittaminen


Kello voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.
- 4 Valitse **Harjoitus > Nopea harjoitus**Harjoitukset.
- 5 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.


VIHJE: jos lihaskartta  on käytettävissä, napauttamalla sitä voit näyttää lihasryhmät, joihin harjoitus kohdistuu.



- 6 Näytä harjoituksen vaiheet (valinnainen) pyyhkäisemällä ylöspäin.
 - 7 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- Kun olet aloittanut harjoituksen, kello 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 66).

- 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.

Sivuston Garmin Connect harjoitusohjelmien käyttäminen

Jotta voit ladata harjoitusohjelman ja käyttää sitä, tarvitset Garmin Connect tilin (*Garmin Connect*, sivu 66) ja sinun on pariliitettävä vívoactive 6 kello yhteensopivaan puhelimeen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Garmin Coach -ohjelmat**.
- 3 Valitse ja ajoita harjoitusohjelma.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.
- 5 Tarkista harjoitusohjelma kalenterissasi.

Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat

Garmin Connect tililläsi on Adaptive Training Plan -ohjelma ja Garmin valmentaja, jotka vastaavat harjoitustavoitteitasi. Vastaamalla muutama kysymykseen voit esimerkiksi etsiä harjoitusohjelman, jonka avulla voit harjoitella 5 kilometrin juoksukilpailua varten. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasosi, valmennukseesi ja aikatauluihisi sekä kilpailupäivääsi. Kun aloitat ohjelman, Garmin valmentajavilkaisu lisätään vívoactive 6 kellon vilkaisuluetteloon.

Tämän päivän harjoituksen aloittaminen


Kun lähetät harjoitusohjelman kelloon, Garmin valmentajavilkaisu ilmestyy vilkaisusilmukkaan.


- 1 Näytä Garmin valmentajavilkaisu pyyhkäisemällä kellotaulua.
- 2 Valitse vilkaisu.

Jos tämän suorituksen harjoitus on ajoitettu tälle päivälle, kello näyttää harjoituksen nimen ja pyytää sinua aloittamaan sen.
- 3 Valitse harjoitus.
- 4 Katso harjoitusvaiheet valitsemalla **Näytä** ja pyyhkäise oikealle, kun olet lopettanut vaiheiden tarkastelemisen (valinnainen).
- 5 Valitse **Tee harjoitus**.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

Ajoitettujen harjoitusten tarkasteleminen

Voit tarkastella harjoituskalenteriä ajoitettuja harjoituksia ja aloittaa harjoituksen.

- 1 Valitse .
- 2 Valitse suoritus.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.
- 4 Valitse **Harjoituskalenteri**.

Ajoitetut harjoitukset tulevat näkyviin päivämäärän mukaan lajiteltuina.
- 5 Valitse harjoitus.
- 6 Katso harjoituksen vaiheet vierittämällä.
- 7 Käynnistä harjoitus painamalla .







Intervalliharjoitukset

Intervalliharjoitukset voivat olla avoimia tai jäsenneiltyjä. Jäsenneellyt toistot voivat perustua matkaan tai aikaan. Laite tallentaa mukautetun intervalliharjoituksen siihen asti, kun taas muokkaat harjoitusta.

VIHJE: kaikki intervalliharjoitukset sisältävät avoimen jäähdyttelyvaiheen.


Intervalliharjoituksen aloittaminen

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Vieritä alas.
- 4 Valitse **Harjoitus > Nopea harjoitus > Intervallit**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Avoimet toistot** voit merkitä intervallit ja lepoajat manuaalisesti painamalla -painiketta.
 - Valitsemalla **Jäsenneellyt toistot, Tee harjoitus** voit käyttää matkaan tai aikaan perustuvaa intervalliharjoitusta.
- 6 Tarvittaessa voit lisätä ennen harjoitusta lämmittelyn valitsemalla .
- 7 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla .
- 8 Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli painamalla .
- 9 Seuraa näytön ohjeita.
- 10 Voit lopettaa nykyisen intervalli- tai lepoaiheen milloin tahansa ja siirtyä seuraavaan intervalli- tai lepoaiheeseen painamalla -painiketta (valinnainen).




Kun olet tehnyt kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

Intervalliharjoituksen mukauttaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.
- 4 Valitse **Harjoitus > Nopea harjoitus > Intervallit > Jäsenneellyt toistot**.
- 5 Pyyhkäise ylöspäin.
- 6 Valitse **Lisää > Muokkaa harjoitusta**
- 7 Valitse vähintään yksi vaihtoehto:
 - Määritä intervallin kesto ja tyyppi valitsemalla **Intervalli**.
 - Määritä levon kesto ja tyyppi valitsemalla **Lepo**.
 - Määritä toistojen määrä valitsemalla **Toisto**.
 - Lisää avoin lämmittely harjoitukseen valitsemalla **Lämmittely > Käytössä**.
- 8 Palaa suoritukseen pyyhkäisemällä vasemmalle.

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

Intervalliharjoituksen pysäyttäminen

- Voit lopettaa intervalli- tai harjoitusvaiheen kesken milloin tahansa ja siirtyä seuraavaan intervalli- tai harjoitusvaiheeseen valitsemalla .
- Kun kaikki intervalli- ja lepoaiheet ovat valmiita, voit lopettaa intervalliharjoituksen ja siirtyä jäähdyttelyajastimeen valitsemalla .
- Voit pysäyttää suoritusajastimen milloin tahansa valitsemalla . Voit jatkaa ajastimen laskentaa tai lopettaa intervalliharjoituksen.

Kisakalenteri ja ensisijainen kisa

Kun lisää kisatapahtuman Garmin Connect kalenteriisi, voit tarkastella tapahtumaa kellossa lisäämällä ensisijainen kisa -vilkaisun ([Vilkaisut, sivu 26](#)). Tapahtuman päivämäärän on oltava seuraavien 365 päivän aikana. Kello näyttää laskurin tapahtumaan, tavoiteaikasi tai ennustetun loppuaikasi (vain juoksusuorituksissa) ja säätiedot.




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

Jos lisää useita kisatapahtumia, saat kehotteen valita ensisijaisen tapahtuman.

Tapahtuman saatavilla olevien reittitietojen mukaan voit tarkastella korkeustietoja ja reittikarttaa sekä lisätä PacePro™ suunnitelman ([PacePro harjoittelu, sivu 41](#)).

Harjoittelemine kisatapahtumaa varten

Kello voi ehdottaa päivittäisiä harjoituksia, joiden avulla voit harjoitella juoksu- tai pyöräilytapahtumaa varten, jos sinulla on arvio maksimaalisesta hapenottokyvystäsi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 93](#)).

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

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


PacePro harjoittelu

Monet juoksijat käyttävät kilpailuissa tahtiranneketta, joka helpottaa tahtitavoitteen saavuttamista. PacePro ominaisuuden avulla voit luoda mukautetun tahtirannekkeen matkan ja tahdin tai matkan ja ajan perusteella. Luomalla lisäksi tahtirannekkeen tunnetusta reitistä voit optimoida tahtisi korkeusmuutosten perusteella.

Voit luoda PacePro suunnitelman Garmin Connect sovelluksella. Voit esikatsella osia ja korkeuskäyrää, ennen kuin juokset reitin.





PacePro suunnitelman lataaminen Garmin Connect palvelusta

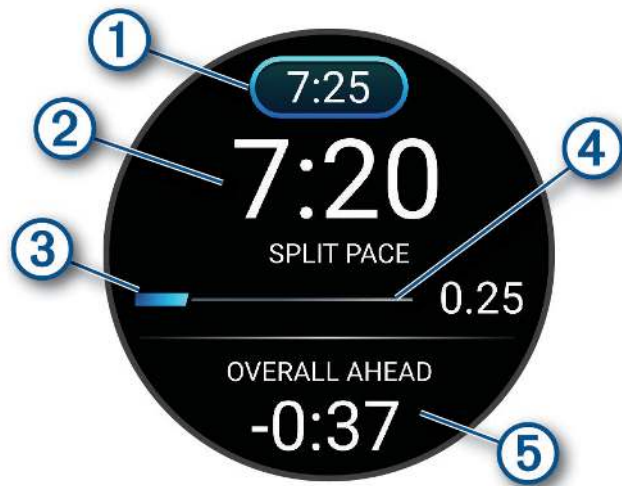
PacePro suunnitelman lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili (*Garmin Connect*, sivu 66).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse ●●●.
 - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **PacePro-tahtistrategiat**.
- 3 Luo ja tallenna PacePro suunnitelma näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.

PacePro suunnitelman aloittaminen

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

- 1 Paina -painiketta.
 - 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
 - 3 Pyyhkäise ylöspäin.
 - 4 Valitse **Harjoitus** > **PacePro-suunnitelmat**.
 - 5 Valitse suunnitelma.
 - 6 Paina -painiketta.
- VIHJE:** voit esikatsella osia, korkeuskäyrää ja karttaa, ennen kuin hyväksyt PacePro suunnitelman.
- 7 Aloita suunnitelma valitsemalla **Käytä suunnitelmaa**.
 - 8 Tarvittaessa voit ottaa reitinnavigoinnin käyttöön valitsemalla .
 - 9 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla .






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

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

Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

Voit kilpailla aiemmin tallennettua tai ladattua suoritusta vastaan.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Pyyhkäise ylöspäin.
- 4 Valitse **Harjoitus > Kilpaile itseäsi vastaan**.
- 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.
Näyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi.
- 7 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla -painiketta.
- 8 Paina suorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Palautumisaika

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

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

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

Palautumisajan näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 70*) ja maksimisykkeen (*Sykealueiden määrittäminen, sivu 71*).

- 1 Aloita juoksusuoritus.
- 2 Valitse juoksun jälkeen **Tallenna**.
Palautumisaika tulee näyttöön. Enimmäisaika on 4 päivää.

HUOMAUTUS: voit näyttää harjoittelun tilavilkaisun valitsemalla kellotaulussa  tai . Jos haluat tarkistaa palautumisajan, voit vierittää mittauksia valitsemalla .

Palautussyke

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

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

HUOMAUTUS: palautumissykettä ei lasketa rauhallisissa suorituksissa, kuten joogassa.

Historia






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

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

Historian käyttäminen

Historia sisältää tallennetut suoritustiedot, ennätykset ja kokonaismäärät.



Kellon historiavilkaisussa voit tarkastella suoritustietoja nopeasti (*Vilkaisut, sivu 26*).

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Historia**.
Näyttöön tulee pylväskaavio viimeisimmistä suorituksistasi.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit vaihtaa pylväskaavion ajanjaksoa painamalla  ja valitsemalla **Kaavioasetukset**.
 - Voit katsoa omat ennätykset lajin mukaan painamalla  ja valitsemalla **Ennätykset** (*Omat ennätykset, sivu 45*).
 - Voit katsoa viikon tai kuukauden kokonaismäärät painamalla  ja valitsemalla **Yhteensä** (*Kaikkien yhteismäärien näyttäminen, sivu 46*).
 - Voit katsoa suoritushistoriasi painamalla -painiketta ja valitsemalla suorituksen.

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. Pyörätuulisuorituksissa omat ennätykset sisältävät työnnot, käsipyöräilyn ja tavoiteputket.

Omien ennätysten tarkasteleminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Paina  ja valitse **Ennätykset**.
- 4 Valitse laji.
- 5 Valitse ennätys.
- 6 Valitse **Katso ennätys**.





Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Paina  ja valitse **Ennätykset**.
- 4 Valitse laji.
- 5 Valitse palautettava ennätys.
- 6 Valitse **Edellinen** > .

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.



Omien ennätysten tyhjentäminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Paina  ja valitse **Ennätykset**.
- 4 Valitse laji.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Poista yksi ennätys valitsemalla se ja valitsemalla **Tyhjennä ennätys** > .
 - Poista 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 -painiketta.
- 2 Valitse **Historia**.
- 3 Paina  ja valitse **Yhteensä**.
- 4 Valitse suoritus.
- 5 Voit tarkastella viikoittaisia tai kuukausittaisia kokonaismääriä valitsemalla vaihtoehdon.

Ilmoitus- ja hälytysasetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset**.

Älykkäät ilmoitukset: mukauttaa kellossa näkyviä älykkäitä ilmoituksia (*Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 62*).


Terveys ja hyvinvointi: mukauttaa kellossa näkyviä terveys- ja hyvinvointihälytyksiä (*Terveys- ja hyvinvointihälytykset, sivu 46*).

Aamuraportti: näyttää aamuraportin ja mukauttaa sen tietoja (*Aamuraportin mukauttaminen, sivu 47*).

Järjestelmähälytykset: asettaa aika- (*Aikahälytysten asettaminen, sivu 47*), ilmanpainemittari- tai puhelinyhteyshälytykset (*Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön, sivu 47*).

Ilmoituskeskus: ottaa käyttöön ilmoituskeskuksen, jossa uudet ilmoitukset näkyvät (*Ilmoitusten tarkasteleminen, sivu 63*).

Terveys- ja hyvinvointihälytykset

Paina kellotaulussa -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi**.

Päivittäinen yhteenveto: päivittäinen Body Battery yhteenveto näkyy muutamaa tuntia ennen uniaikaasi. Päivittäisestä yhteenvedosta näet, miten päivän stressi ja suoritushistoria ovat vaikuttaneet Body Battery tasoosi (*Body Battery, sivu 29*).

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

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

Poikkeavan sykkeen hälytykset: ilmoittaa, kun syke on tavoitearvon ylä- tai alapuolella (*Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen, sivu 46*).

Liikuntakannustin: kehottaa pysymään liikkeellä.


Tavoitehälytykset: ilmoittaa, kun saavutat päivittäisen askelten ja viikoittaisten tehominuuttien tavoitteen.

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, tietyn toimettomuusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita sykkeen putoamisesta valitun kynnsarvon 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 sydänvaivoista aina lääkäriltä.

Voit määrittää sykkeen kynnsarvon.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi > Poikkeavan sykkeen hälytykset**.
- 3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 4 Aseta sykkeen kynnsarvo.

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


Liikkumishälytys

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Näyttöön tulee ilmoitus tunnin toimettomuuden jälkeen. Voit mukauttaa liikkumishälytystä esimerkiksi siten, että kävely tai muunlainen liike kuittaa sen.

Liikkumishälytyksen ottaminen käyttöön

- 1 Paina .
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi > Liikuntakannustin > Käytössä.**

Liikkumishälytysten mukauttaminen

- 1 Paina .
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi > Liikuntakannustin > Käytössä.**
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Määritä hälytykset askelten tai muunlaisen liikkeen perusteella valitsemalla **Hälytystyyppi**.
 - Anna istuen suoritettujen liikkeiden tai vapaiden liikkeiden poistaa hälytykset valitsemalla **Liikkeet**.
 - Määritä hälytys poistumaan 30, 45 tai 60 sekunnin kuluttua valitsemalla **Liikkeen kesto**.

Aamuraportti


Kellossa näkyy aamuraportti tavallisen heräämisaikasi mukaan. Voit tarkastella vierittämällä raporttia, joka sisältää esimerkiksi sään, unen ja sykevaihdelun tilan yön ajalta (*Aamuraportin mukauttaminen, sivu 47*).

Aamuraportin mukauttaminen

HUOMAUTUS: voit muuttaa näitä asetuksia kellossa tai Garmin Connect tililläsi.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Raporttiasetukset > Aamuraportti.**
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Ota aamuraportti käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Näytä raportti**.
 - Mukauta aamuraportissa näkyvien tietojen järjestystä ja tyyppiä valitsemalla **Muokkaa raporttia**.
 - Kirjoita ja lisää aamuraporttiin mukautettuja viestejä valitsemalla **Mukauta päivittäisiä viestejä > Muokkaa viestejä**.
- 4 Valitse **Valitse teema**.
- 5 Valitse teema.
Teema näkyy aamuraportin taustana.

Aikahälytysten asettaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Aika.**
- 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**.

Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön

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

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Puhelin.**

Värinä -asetukset


Paina -painiketta ja valitse **Asetukset > Värinä**.

Järjestelmä: ottaa kellon värinän käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

Värinähälytys: määrittää kellon värinähälytykset hälytyksille.

Painikkeen painallus: määrittää kellon värinähälytykset hälytyksille ja painikepainalluksille.

Näyttö- ja kirkkausasetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Näyttö ja kirkkaus**.

Kirkkaus: määrittää näytön kirkkauden.

Näyttö aina käytössä: määrittää kellotaulun tiedot pysymään näkyvissä ja vähentää kirkkautta ja taustaa. Tämä asetus vaikuttaa akun ja näytön käyttöaikaan (*Tietoja AMOLED-näytöstä, sivu 84*).

Tekstin koko: muuttaa tekstin kokoa näytössä.

: muuttaa näytön puna-, viher- tai oranssisävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa ja hämäränäkö toimii.

Ele: ottaa näytön käyttöön, kun nostat ja käänät käsivarttasi ja katsot rannettasi.

Aikakatkaisu: määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.

Terveys- ja hyvinvointiasetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Terveys ja hyvinvointi**.

Rannesyke: mukauttaa rannesykemittarin asetuksia (*Rannesykemittarin asetukset, sivu 49*).

Pulssioksimetri: asettaa pulssioksimetrin tilan (*Pulssioksimetrin tilan asettaminen, sivu 51*).

Move IQ: ottaa käyttöön Move IQ tapahtumat. 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.

Rannesyke

Kellossa on rannesykemittari, ja syketietoja voi tarkastella sykevilkaisussa (*Vilkaisujen tarkasteleminen, sivu 28*).

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

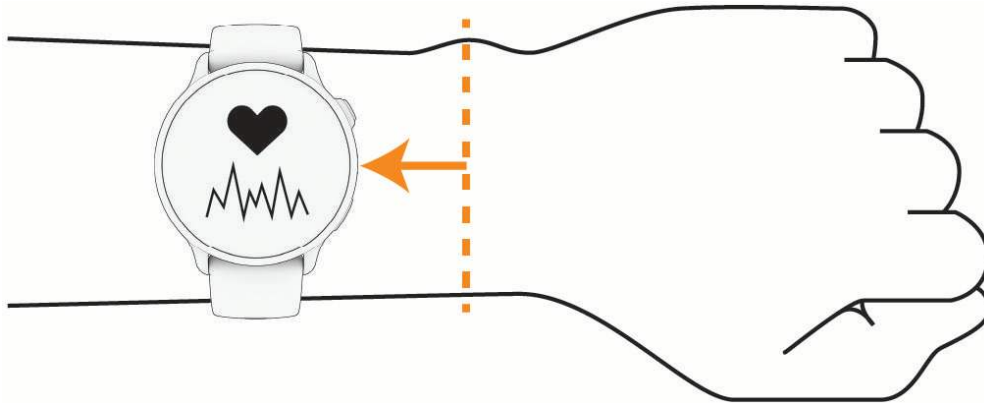
Kellon käyttäminen

⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä 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 väärä, sivu 49](#).
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä, sivu 52](#).
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä

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

- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität kellon ranteeseen.
- Älä käytä kellon alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta kellon takana olevaa sykeanturia.
- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Odota, kunnes ❤ näkyy tasaisena, ennen kuin aloitat suorituksen.
- Lämmittele 5–10 minuutin ajan ja odota, että kello lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.

HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhtele kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Rannesykemittarin asetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Terveys ja hyvinvointi > Rannesyke**.

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

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

Lähteen vaihto: valitsee parhaan syketietojen lähteen, kun käytät kelloa ja ulkoista sykemittaria. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/dynamicsourceswitching/.



Lähetä syke: lähettää syketietojasi pariliitettyyn laitteeseen ([Syketietojen lähettäminen, sivu 50](#)).

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 (*Suoritusasetukset, sivu 23*). Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge® pyörätietokoneeseen pyöräillessäsi.

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Terveys ja hyvinvointi > Rannesyke > Lähetä syke**.
- Avaa säädinvalikko painamalla -painiketta pitkään ja valitse .


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

2 Paina -painiketta.

Kello alkaa lähettää syketietoja.

3 Pariliitä kello yhteensopivaan laitteeseen.

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

4 Lopeta syketietojen lähetys painamalla -painiketta.

Pulssioksimetri

Kellossa on rannepulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota (SpO2) ääreisverisuonista. Veren happipitoisuus voi laskea korkeuden kasvaessa.

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun (*Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 51*). Voit myös ottaa käyttöön koko päivän lukemat (*Pulssioksimetritilan asettaminen, sivu 51*). Kun tarkastelet pulssioksimetrivilkaisua ollessasi paikallasi, kello analysoi happisaturaatiotasi ja korkeuttasi. Korkeusprofiili ilmaisee, miten pulssioksimetrilukemasi muuttuvat suhteessa korkeuteen.

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

Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.



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

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

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

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

1 Kun istut tai olet toimettomana, pyyhkäise kellotaulussa ylöspäin.

2 Vieritä pulssioksimetrivilkaisuun

3 Valitse pulssioksimetrivilkaisu.

Kello aloittaa pulssioksimetrin lukemisen.

4 Pysy liikkumatta enintään 30 sekuntia.

HUOMAUTUS: jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, näyttöön tulee ilmoitus prosenttiluvun sijaan. Voit tarkistaa lukemasi uudelleen, kun olet ollut toimettomana useita minutteja. Kun kello lukee veren happisaturaatiota, saat parhaan tuloksen pitämällä sydämen korkeudella kättä, jossa käytät kelloa.

5 Vierittämällä alaspäin näet kaavion pulssioksimetrilukemistasi viimeisten seitsemän päivän ajalta.

Pulssioksimetrin asettaminen

1 Paina -painiketta.

2 Valitse **Asetukset > Terveys ja hyvinvointi > Pulssioksimetri**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Jos haluat ottaa mittaukset käyttöön myös silloin, kun olet päivän mittaan toimettomana, valitse **Koko päivä**.

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

- Jos haluat ottaa jatkuvat mittaukset käyttöön nukkumisen aikana, valitse **Nukkumisen aikana**.

HUOMAUTUS: epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen matalia SpO₂-lukemia.

- Voit poistaa automaattiset mittaukset käytöstä valitsemalla **Tarvittaessa**.

Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä

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

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

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.

Tehominuutit

Esimerkiksi maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) suosittelevat viikossa kunnan parantamiseksi vähintään 150 minuuttia keskitehoisia suorituksia, kuten reipasta kävelyä, tai 75 minuuttia erittäin tehokkaita suorituksia, kuten juoksua.

Kello seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Kello laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

Tehominuuttien hankkiminen

vivoactive 6 kello laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, kello laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmääräsi minuutissa.

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä kelloa vuorokauden ympäri.

Unen seuranta

Kello tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-ajan Garmin Connect sovelluksessa tai kellon asetuksista. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Univalmentaja antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihdelun tilasi ja torkkujesi perusteella ([Vilkaisut, sivu 26](#)). 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 ([Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 35](#)).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatietosi Garmin Connect tilillesi ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 66](#)). Voit tarkastella unitilastojasi Garmin Connect tililläsi. vivoactive 6 kellossa voit tarkastella unitietojasi, kuten torkkujasi ([Vilkaisut, sivu 26](#)).


Navigointi

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

Sijaintien tallentaminen

Sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin.

1 Paina -painiketta pitkään.

2 Valitse **Tallenna sijainti**.

HUOMAUTUS: tämä kohde tarvitsee ehkä lisätä säädinvalikkoon (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 35*).

3 Seuraa näytön ohjeita.

Tallennettujen sijaintien tarkasteleminen ja muokkaaminen

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

1 Paina -painiketta.

2 Valitse suoritus.

3 Vieritä alaspäin ja valitse **Navigo** > **Tallennetut sijainnit**.

4 Valitse tallennettu sijainti.

5 Tarkastele tai muokkaa sijainnin tietoja valitsemalla vastaava vaihtoehto.

Sijainnin poistaminen

1 Paina .

2 Valitse GPS-ominaisuutta käyttävät suoritus, esimerkiksi **Juoksu**.

3 Vieritä alaspäin ja valitse **Navigo** > **Tallennetut sijainnit**.

4 Valitse tallennettu sijainti.

5 Valitse **Poista**.

Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella

HUOMAUTUS

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos reittejä tukeva Garmin laitteesi on yhteydessä iPhone® laitteeseen Bluetooth tekniikalla.

Voit jakaa sijaintitietoja ja muita tietoja Apple® Kartoista yhteensopivaan Garmin laitteeseesi.

1 Valitse sijainti Apple Kartoissa.


2 Valitse  > .

3 Valitse tarvittaessa Garmin Connect sovelluksessa Garmin laite.

Garmin Connect sovelluksessa näkyy ilmoitus, että sijainti on nyt käytettävissä laitteessasi (*GPS-suorituksen aloittaminen jaetusta sijainnista, sivu 53*).

GPS-suorituksen aloittaminen jaetusta sijainnista

Voit jakaa Garmin Connect sovelluksella sijainnin Apple Kartoista kelloosi ja navigoida siihen (*Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella, sivu 53*).

1 Kun sijainti-ilmoitus näkyy kellossasi, valitse .

Kello näyttää sijainnin tiedot.

VIHJE: sijainti tallentuu Tallennettu-sovellukseen.

2 Valitse **Mene** ja valitse suoritus.

3 Jatka määränpään näytön ohjeiden mukaan.

Navigointi jaettuun sijaintiin suorituksen aikana

Tämä ominaisuus on tarkoitettu GPS-suorituksiin. Jos GPS ei ole käytössä suorituksessa, voit tarkastella sijaintia myöhemmin.


VIHJE: sijainti tallentuu Tallennettu-sovellukseen.


Kellolla voi vastaanottaa jaettuja sijainteja GPS-suorituksen aikana ja navigoida niihin (*Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella, sivu 53*).

- 1 Jos näet ilmoituksen jaetusta sijainnista GPS-suorituksen aikana, navigoi jaettuun sijaintiin valitsemalla ✓.
- 2 Jatka määränpään näytön ohjeiden mukaan.

Navigoiminen määränpään

Laitteen avulla voit navigoida aiempaan määränpään tai tallennettuun sijaintiin.


- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse GPS-suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Navigoi**.
- 4 Valitse jokin vaihtoehto.
 - Valitse **Aiemmat suoritukset**, valitse suoritus ja valitse **Mene**.
 - Valitse **Tallennetut sijainnit**, valitse sijainti ja valitse **Mene**.

VIHJE: voit tallentaa sijainnin säädinvalikosta (*Säätimet, sivu 33*).
- 5 Aloita navigointi painamalla .



Navigoiminen takaisin alkuun

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

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

- 1 Paina .
- 2 Valitse GPS-ominaisuutta käyttävät suoritus, esimerkiksi **Juoksu**.
- 3 Pyyhkäise suorituksen aikana oikealle.
- 4 Valitse **Navigoi > Palaa alkuun**.
- 5 Valitse **TracBack** tai **Linnuntietä**.
Navigointinäyttö avautuu.
- 6 Liiku eteenpäin.
Nuoli osoittaa lähtöpisteeseen.
VIHJE: voit tarkentaa navigointia suuntaamalla kellon navigointisuuntaan.

Navigoinnin lopettaminen

- Jos haluat lopettaa navigoinnin ja jatkaa suoritusta, pyyhkäise oikealle missä tahansa tietonäytössä, valitse ensimmäinen vaihtoehto, paina -painiketta ja valitse **Lopeta navigointi** tai **Lopeta reitti**.
Suorituksen ajanoton tallennus jatkuu.
- Jos haluat lopettaa navigoinnin ja tallentaa suorituksen, paina -painiketta ja valitse **Tallenna**.

Reitit

VAROITUS

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 Garmin Connect sovelluksessa


Reitin luomiseen Garmin Connect sovelluksessa tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 66).

- 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 55).

Reitin lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi reitin laitteeseesi ([Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa](#), sivu 55).



- 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 seuraaminen laitteella

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse GPS-suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Navigoi** > **Reitit**.
- 4 Valitse reitti.
- 5 Paina .
- 6 Valitse **Tee harjoitus** tai **Harjoitus käänteisesti**.
- 7 Aloita navigointi painamalla .

Reitin tietojen tarkasteleminen tai muokkaaminen

Voit tarkastella tai muokata reitin tietoja, ennen kuin navigoit reitin.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse GPS-suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Navigo** > **Reitit**.
- 4 Valitse reitti.
- 5 Paina .
- 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 poistaa reitin valitsemalla **Poista**.

Kompassi

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

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 -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Kompassi** > **Kalibroi**.
- 3 Tee ranteella pientä kahdeksikkoo, kunnes näet ilmoituksen.

Pohjoisen viitteen määrittäminen

Voit määrittää suuntimatietojen laskennassa käytettävän suuntaviitteen.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Kompassi** > **Pohjoisen viite**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat asettaa viitteeksi maantieteellisen pohjoisen, valitse **Tosi**.
 - Jos haluat asettaa suunnaksi magneettisen pohjoisen ilman deklinaatiota, valitse **Magneettinen**.
 - Jos haluat asettaa viitteeksi karttapohjoisen (000°), valitse **Ruudukko**.
 - Jos haluat asettaa erantoarvon manuaalisesti, valitse **Käyttäjä** > **Magneettinen vaihtelu**, antamalla erantoarvon ja valitsemalla **Valmis**.


Kartta

📍 osoittaa sijaintisi kartassa. Sijaintien nimet ja symbolit näkyvät kartassa. Kun navigoit määränpähän, reitti näkyy kartassa viivana.


- Karttanavigointi ([Kartan panorointi ja zoomaus](#), sivu 57)
- Kartta-asetukset ([Kartta-asetukset](#), sivu 57)

Karttatietonäytön lisääminen

Voit lisätä kartan näytettäväksi GPS-suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse GPS-suoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse suoritusasetukset.
- 4 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kartta**.

Kartan panorointi ja zoomaus

- 1 Navigoidessasi saat kartan näkyviin pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
HUOMAUTUS: suorituksen karttatietonäyttö tarvitsee ehkä lisätä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 22](#)).
- 2 Pyyhkäise oikealle.
- 3 Valitse **Karttasäätimet**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen painamalla -painiketta.
 - Voit lopettaa pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttatietonäytöissä.

Paina , valitse **Asetukset > Kartta ja navigointi**.

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

Käyttäjän sijainnit: näyttää tai piilottaa käyttäjän sijainnit kartassa.

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

Yhteydet

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä kellossa, kun pariliität sen yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen yhdistäminen, sivu 62](#)). Lisäominaisuuksia on käytettävissä, kun yhdistät kellon Wi-Fi verkkoon ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 64](#)).

Anturit ja lisälaitteet

vívoactive 6 kellossa on useita sisäisiä antureita, ja siihen voi pariliittää muita langattomia antureita suorituksia varten.

Langattomat anturit

Kellon voi pariliittää langattomiin antureihin ANT+® tai Bluetooth tekniikalla (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 59*). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietönäyttöjen mukauttaminen, sivu 22*). 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
Maila-anturit	Pariliitetyillä Approach® CT10 golfmaila-antureilla voi seurata automaattisesti esimerkiksi golflyöntien sijaintia ja matkaa sekä mailan tyyppiä.
eBike	Voit käyttää kelloa sähköpyörän kanssa ja tarkastella ajon aikana pyörän tietoja, esimerkiksi akun ja toimintasäteen tietoja.
Syke	Voit tarkastella syketietoja suoritusten aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM 200, HRM-Fit™ tai HRM-Pro™ malliston sykemittaria.
Jalka-anturi	Jalka-anturin avulla voit tallentaa tahti- ja matkatietoja GPS-ominaisuuden käyttämisen sijasta, kun harjoittelet sisätiloissa tai GPS-signaali on heikko.
Kuulokkeet	Bluetooth kuulokkeilla voit kuunnella vívoactive 6 kelloosi ladattua musiikkia (<i>Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 75</i>).
Valot	Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia pyöränvaloja.
Tutka	Pyörän Varia takatutkalla voit parantaa tilannetietoisuutta ja saada hälytyksiä lähestyvistä ajoneuvoista. Varia tutkan, kameran ja takavalon avulla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana (<i>Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 33</i>).
Nopeus/ poljinnop.	Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmitan manuaalisesti (<i>Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 94</i>). Voit kiinnittää nopeus- tai poljinnopeusantureita myös pyörätuoliin ja tarkastella tietoja suorituksen aikana. Kun anturi on kiinnitettynä, kello luo ja tallentaa suorituksen Garmin Connect tilillesi aina, kun työnnät pyörätuoliasi.
tempe	Voit kiinnittää tempe lämpöanturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.

Langattomien anturien pariliitos

Kun yhdistät langattoman anturin ensimmäisen kerran kelloon ANT+ tai Bluetooth tekniikalla, sinun on pariliitettävä kello ja anturi. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella. Lisätietoja yhteystyypeistä on osoitteessa garmin.com/hrm_connection_types.

1 Aseta sykemittari paikalleen, asenna anturi tai herätä anturi painamalla painiketta.

HUOMAUTUS: katso pariliitostiedot langattoman anturin käyttöoppaasta.

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

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

3 Paina -painiketta.

4 Valitse **Asetukset > Yhteydet > Kellon anturit > Lisää uusi**.

5 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 22](#)).

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 vívoactive 6 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**. Sykeliävaruste kalibroituu joka kerta, kun juokset ulkona siten, että lisävaruste on yhdistettynä yhteensopivaan vívoactive 6 kelloosi.

HUOMAUTUS: automaattinen kalibrointi ei toimi sisä-, polku- eikä ultrajuoksun suoritusprofiileissa ([Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen, sivu 59](#)).

Manuaalinen kalibrointi: voit valita **Kalibroi ja tallenna**, kun olet juossut juoksumatolla käyttäen yhdistettyä sykeliävarustetta ([Juoksumaton matkan kalibrointi, sivu 10](#)).

Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen

- Päivitä vívoactive 6 kellosi ohjelmisto ([Tuotepäivitykset, sivu 86](#)).
 - 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 10](#)).
 - 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 10](#)).

Juoksun dynamiikka

Juoksun dynamiikka on reaaliaikaista palautetta juoksutavastasi. vívoactive 6 kellossa on kiihtyvyyssmittari, joka tallentaa viittä juoksutapaan liittyvää mittausta. Jos haluat tallentaa kaikkia kuutta juoksutapaan liittyvää mittausta, pariliitä vívoactive 6 kello HRM-Fit, HRM-Pro malliston lisävarusteeseen tai muuhun juoksun dynamiikkalisävarusteeseen, joka mittaa ylävartalon liikettä. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance-data/running.

Metrimitta	Anturin tyyppi	Kuvaus
Askeltiheys/poljinnopeus	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).
Pystysuuntainen liikehdintä	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Pystysuuntainen liikehdintä tarkoittaa juoksun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen senttimetreinä.
Maakosketuksen kesto	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Maakosketuksen kesto tarkoittaa aikaa, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Se mitataan millisekunteina. HUOMAUTUS: 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 yhteensopiva lisävaruste	Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä.
Pystysuhde	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehdinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.

Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten

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

- Varmista, että käytettävissä on juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste, kuten HRM-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 nolliä, varmista, että lisävaruste on oikein päin.

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

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



Juoksuteho

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

Juoksutehoa voi mitata yhteensopivalla juoksun dynamiikkatietoja tallentavalla lisävarusteella tai kellon antureilla. Mukauttamalla juoksutehon tietokenttiä voit tarkastella tehontuottoasi ja tehdä muutoksia harjoitteluusi (*Tietokentät, sivu 90*). Määrittämällä tehohälytyksiä saat ilmoituksen, kun saavutat määritetyn tehoalueen (*Suoritushälytykset, sivu 24*).

Juoksun tehoalueiden arvot ovat sukupuoleen, painoon ja keskimääräiseen kuntoon perustuvia oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Voit säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

Juoksutehoasetukset

Paina kellotaulussa , valitse **Suoritukset**, valitse juoksusuoritus, paina , valitse suoritusasetukset ja valitse **Juoksuteho**.

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

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

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

Varia kameran säädinten käyttäminen

HUOMAUTUS




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

Jotta voit käyttää Varia kameran säätimiä, lisävaruste on pariliitettävä kelloon (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 59*).

1 Lisää **Valot**-vilkaisu kelloosi (*Vilkaisut, sivu 26*).

Kun kello havaitsee Varia kameran, vilkaisun otsikoksi vaihtuu KAMERAN HALLINTA.

2 Valitse **Valot**-vilkaisussa vaihtoehto:

- Vaihda tallennustilaa valitsemalla .
- Ota valokuva valitsemalla .
- Tallenna leike valitsemalla .

inReach[®] etäkäyttö

inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta vivoactive 6 kellosta. Osoitteessa buy.garmin.com on lisätietoja yhteensopivista laitteista.

inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen

Jotta voit käyttää inReach etäkäyttötoimintoa, sinun on lisättävä inReach vilkaisu vilkaisuluetteloon (*Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 29*).

1 Käynnistä inReach satelliittiviestintälaitte.

2 Painamalla vivoactive 6 kellon kellotaulussa voit näyttää inReach vilkaisun.

3 Hae inReach satelliittiviestintälaitettasi painamalla .

4 Pariliitä inReach satelliittiviestintälaitte painamalla .

5 Paina  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**.




Puhelinyhteysominaisuudet

Puhelinyhteysominaisuuksia on käytettävissä vívoactive 6 kellossa, kun pariliität sen Garmin Connect sovelluksella (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 62*).

- Sovellusominaisuudet Garmin Connect sovelluksesta (*Garmin Connect, sivu 66*)
- Sovellusominaisuudet esimerkiksi Connect IQ sovelluksesta (*Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset, sivu 65*)
- Vilkaisut (*Vilkaisut, sivu 26*)
- Säädinvalikon ominaisuudet (*Säätimet, sivu 33*)
- Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 75*)
- Puhelintoiminnot, kuten ilmoitukset (*Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 62*)

Puhelimen yhdistäminen


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

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse kellon alkumäärittämisessä , kun saat kehoitteen pariliittää puhelimeen.
 - Jos ohitit pariliitoksen aiemmin, paina kellotaulussa -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Yhteydet > Pariliitä puhelin**.
 - Jos haluat pariliittää uuden puhelimen, paina kellotaulussa -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Yhteydet > Puhelin > Pariliitä puhelin**.
- 2 Skanna QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittäminen näytön ohjeiden mukaisesti.

Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön

Voit määrittää, miltä pariliitetyn puhelimen ilmoitukset kuulostavat ja näyttävät kellossa normaalin käytön aikana.

HUOMAUTUS: voit määrittää unen tai suoritusten aikaisia ilmoituksia Tarkennustilat-asetuksista (*Tarkennustilat, sivu 69*).



- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Yhteydet > Puhelin > Ilmoitukset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit ottaa puhelinilmoitukset käyttöön valitsemalla **Tila > Käytössä**.
 - Voit ottaa käyttöön puhelujen ilmoitukset valitsemalla **Puhelut** ja valita tila-, ääni- ja värinäasetukset.
 - Voit ottaa käyttöön tekstiviestien ilmoitukset valitsemalla **Tekstiviestit** ja valita tila-, ääni- ja värinäasetukset.
 - Voit ottaa käyttöön puhelimen sovellusten ilmoitukset valitsemalla **Sovellukset** ja valita tila-, ääni- ja värinäasetukset.
 - Voit piilottaa ilmoituksen tiedot siihen saakka, että teet jonkin toiminnon, valitsemalla **Yksityisyys** ja valitsemalla vaihtoehdon.
 - Voit muuttaa ilmoitusten kestoa kellossa valitsemalla **Aikakatkaus**.
 - Voit lisätä allekirjoituksen kellosta lähettämiisi tekstiviestivastauksiin valitsemalla **Allekirjoitus**.

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


Ilmoitusten tarkasteleminen

Voit tarkastella puhelinilmoituksia useassa kellon valikkokohdassa.

1 Valitse vaihtoehto:

- Avaa ilmoituskeskus pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.
- Näytä ilmoitusvilkausu pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin.
- Avaa ilmoitussovellus painamalla kellotaulussa -painiketta ja valitsemalla **Ilmoitukset**.
- Avaa ilmoitusten hallinta painamalla -painiketta pitkään ja valitsemalla **Ilmoitukset**.


2 Valitse ilmoitus.

3 Avaa lisäasetukset painamalla -painiketta.

4 Ohita kaikki ilmoitukset vierittämällä ilmoitusten yläreunaan ja valitsemalla **Hylkää kaikki**.


Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn puhelimeesi, vívoactive 6 kello näyttää soittajan nimen tai puhelinnumeron.

- Hyväksy puhelu valitsemalla .

HUOMAUTUS: jos haluat puhua soittajalle, käytä yhdistettyä puhelinta.

- Hylkää puhelu valitsemalla .

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

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

Vastaaminen tekstiviestiin


HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan yhteensopivissa Android puhelimissa.

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

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

1 Avaa ilmoituskeskus painamalla kellotaulussa .

2 Valitse tekstiviesti-ilmoitus.

3 Paina .

4 Valitse **Vastaa**.

5 Valitse viesti luettelosta.

Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

Ilmoitusten hallinta

Yhteensopivalla puhelimella voi hallita vívoactive 6 kellossa näkyviä ilmoituksia.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone puhelinta, valitse iOS® 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.

Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä

Voit katkaista Bluetooth yhteyden puhelimeen säädinvalikosta.

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


- 1 Avaa säädinvalikko painamalla  pitkään.
- 2 Valitsemalla  voit poistaa Bluetooth puhelinyhteyden käytöstä vivoactive 6 kellossa.
Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimesta puhelimen käyttöoppaan mukaisesti.

Etsi puhelin -hälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Yhteydet > Puhelin > Etsi puhelin -hälytykset**.

GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen

vivoactive 6 kello tallentaa GPS-sijainnin automaattisesti, jos pariliitetyn puhelimen yhteys katkeaa GPS-suorituksen aikana. Tällä toiminnolla voit paikantaa puhelimen, joka katoaa suorituksen aikana.

- 1 Aloita GPS-suoritus.
- 2 Kun saat kehoitteen navigoida laitteen viimeisimpään tunnettuun sijaintiin, valitse .
- 3 Navigoi sijaintiin kartassa.
- 4 Näytä sijaintiin osoittava kompassi painamalla -painiketta (valinnainen).
- 5 Kun kello on puhelimen Bluetooth kantaman alueella, Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy näyttöön.
Signaali voimistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta.

Wi-Fi yhteysominaisuudet

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

Äänisisältö: voit synkronoida äänisisältöä kolmannen osapuolen palveluista.

Ohjelmistopäivitykset: voit ladata ja asentaa uusimman ohjelmiston.

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

Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon

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

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Yhteydet > Wi-Fi > Omat verkot > Hae verkkoja**.
Kello näyttää lähellä olevien Wi-Fi verkkojen luettelon.

- 3 Valitse verkko.
- 4 Anna tarvittaessa verkon salasana.

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

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 lähellä, voit valita tallennettuja sijainteja, reittejä ja harjoituksia siirrettäväksi toiseen laitteeseen suoran, suojatun laitteiden välisen yhteyden kautta ilman puhelinta tai Wi-Fi 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 kehotettava suostuttava jakamaan tietojasi muiden Garmin Share toimintoa käyttävien Garmin laitteiden kanssa.

vivoactive 6 kellosi voi lähettää ja vastaanottaa tietoja ollessaan yhteydessä toiseen yhteensopivaan Garmin laitteeseen ([Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla, sivu 65](#)). Lisäksi voit siirtää tietojasi eri laitteiden välillä. Voit jakaa esimerkiksi lempireittisi Edge pyörätietokoneestasi yhteensopivaan Garmin kelloosi.

- 1 Paina -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 kehotettava suostuttava jakamaan tietojasi muiden Garmin Share toimintoa käyttävien Garmin laitteiden kanssa.

- 1 Paina -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**.

Garmin Share -asetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Yhteydet > Garmin Share**.

Tila: määrittää, että kello voi lähettää ja vastaanottaa kohteita Garmin Share kautta.

Unohda laitteet: poistaa kaikki laitteet, joiden kanssa kello on jakanut kohteita aiemmin.

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



Harjoittelun suunnitteleminen: voit valita kuntoilutavoitteen ja ladata päiväkohtaisen harjoitusohjelman.

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

Suoritusten jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne suorituksia tai jakaa linkkejä suorituksinne.

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

Garmin Connect sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariiliittänyt kellosi puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 62*), voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect sovelluksen avulla Garmin Connect tilillesi.

1 Varmista, että Garmin Connect sovellus on käynnissä puhelimesi.

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

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

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää kellon ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariiliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 62*).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 66*).

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

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.

HUOMAUTUS: Garmin laitteita, joissa ei ole harjoittelun tila -ominaisuutta, ei voi määrittää Ensisijainen harjoittelulaite, mutta niillä voi silti tallentaa harjoittelutietoja.

Ensisijainen puettava laite: määrittää päivittäisten terveystietojen, kuten askelten ja unen, päättietolähteen. 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 vívoactive 6 kelloosi Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi mahdollisimman tarkasti kellossasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge pyörätietokoneella ja tarkastella suoritustietoja ja palautumisaikaa vívoactive 6 kellossasi.

Synkronoi vívoactive 6 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 67*).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskykymittaukset muista Garmin laitteistasi näkyvät vívoactive 6 kellossasi.

Garmin Connect käyttö tietokoneessa

Garmin Express sovellus yhdistää kellosi Garmin Connect tiliin tietokoneen avulla. Garmin Express sovelluksella voit ladata suoritustietosi Garmin Connect tilillesi ja lähettää tietoja, kuten harjoituksia ja harjoitusohjelmia, Garmin Connect sivustosta kelloosi. Voit lisätä kelloon myös musiikkia (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 73*). 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.

HUOMAUTUS: jos olet jo käyttänyt määrittänyt laitteeseesi Wi-Fi-yhteyden, Garmin Connect voi ladata saatavilla olevat ohjelmistopäivitykset automaattisesti laitteeseen, kun se muodostaa Wi-Fi-yhteyden.

Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti

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

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

Connect IQ -ominaisuudet

Voit lisätä kelloon esimerkiksi Connect IQ sovelluksia, vilkaisuja, musiikkipalveluja ja kellotauluja 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.

Musiikki: lisää kelloon musiikkipalveluja.

Connect IQ ominaisuuksien lataaminen

Ennen kuin voit ladata ominaisuuksia Connect IQ sovelluksesta, sinun on pariliitettävä vívoactive 6 kello puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 62*).

- 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 Messenger sovellus

VAROITUS

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

HUOMIO

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® satelliittiverkossa. Jos käytät mobiilidataa, pariliitetyssä puhelimesta 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

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

Jotta voit käyttää Messenger ominaisuutta, vívoactive 6 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 Pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin voit näyttää **Messenger** vilkaisun.
VIHJE: Messenger ominaisuus on käytettävissä kellossa vilkaisuna, sovelluksena tai säädinvalikon kohtana.
- 2 Valitse vilkaisu.
- 3 Jos käytät **Messenger** ominaisuutta ensimmäistä kertaa, skanna QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittäminen näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse kellossa vaihtoehto:
 - Kirjoita uusi viesti valitsemalla **Uusi viesti**, valitsemalla vastaanottaja ja valitsemalla esimääritetty viesti tai kirjoittamalla viesti itse.
 - Katso keskustelu vierittämällä alaspäin ja valitsemalla keskustelu.
 - Vastaa viestiin valitsemalla keskustelu, valitsemalla **Vastaa** ja valitsemalla esimääritetty viesti tai kirjoittamalla viesti itse.

Garmin Golf sovellus


Garmin Golf sovelluksella voit ladata tuloskortteja vívoactive 6 laitteestasi, jotta voit tarkastella yksityiskohtaisia tilastoja ja lyöntianalyseja. Golfaajat voivat kilpailla keskenään eri kentillä Garmin Golf sovelluksessa. Yli 43 000 kentällä on sijoitustaulukot, joihin kuka tahansa voi osallistua. Voit määrittää turnaustapahtuman ja kutsua pelaajia kilpailemaan.

Garmin Golf sovellus synkronoi tietosi Garmin Connect tilillesi. Voit ladata Garmin Golf sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta (garmin.com/golfapp).


Tarkennustilat

Tarkennustilat säätävät kellon asetuksia ja toimintaa eri tilanteisiin, kuten nukkumiseen ja suorituksiin. Kun muutat asetuksia tarkennustila käytössä, asetukset päivittyvät ainoastaan kyseisessä tarkennustilassa.

Unen tarkennustilan mukauttaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Tarkennustilat > Nukkuminen**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Aikataulu**, valitse päivä ja määritä normaali nukkuma-aikasi.
 - Voit käyttää unikellotaulua valitsemalla **Kellotaulu**.
 - Valitsemalla **Ilmoitukset ja hälytykset** voit määrittää puhelinilmoitukset, terveys- ja hyvinvointihälytykset sekä järjestelmähälytykset (*Ilmoitus- ja hälytysasetukset, sivu 46*).
 - Valitsemalla **Värinä** voit määrittää hälytysääni- ja värinäasetukset (*Värinä -asetukset, sivu 48*).
 - Valitsemalla **Näyttö ja kirkkaus** voit määrittää näytön asetukset (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 48*).

Suorituksen tarkennustilan mukauttaminen


- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Tarkennustilat > Toiminto**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Satelliitit** voit määrittää kaikissa suorituksissa käytettävät satelliittijärjestelmät.
VIHJE: voit mukauttaa yksittäisten suoritusten **Satelliitit**-asetusta (*Suoritusasetukset, sivu 23*).
 - Valitsemalla **Äänihälytykset** voit ottaa äänihälytykset käyttöön suoritusten aikana.
 - Valitsemalla **Ilmoitukset ja hälytykset** voit määrittää puhelinilmoitukset, terveys- ja hyvinvointihälytykset sekä järjestelmähälytykset (*Ilmoitus- ja hälytysasetukset, sivu 46*).
 - Valitsemalla **Näyttö ja kirkkaus** voit määrittää näytön asetukset (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 48*).
 - Valitsemalla **Värinä** voit määrittää hälytysäänet ja värinäasetukset (*Värinä -asetukset, sivu 48*).

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 -painiketta.
- 2 Valitse **Käyttäjäprofiili**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Sukupuoliasetukset

Kellon alkumäärittäyksessä on valittava sukupuoli. Useimmat kuntoilu- ja harjoittelualgoritmit ovat binaarisia. Jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset, Garmin suosittelee, että valitset syntymäaikaasi määritetyn sukupuolen. Alkumäärittäyksen 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 alkumäärittäyksessä ilmoittamaasi sukupuolta.

Pyörätuolitila

Pyörätuolitila päivittää vilkaisusi, sovelluksesi ja käytettävissäsi olevat suoritukset. Pyörätuolitilassa on esimerkiksi juoksu- ja pyöräilysuoritusten sijasta työntö- ja käsipyöräilysuoritukset sisällä ja ulkona, kuten Työntö - juoksunopeus ja Työntö - kävelynopeus. Kun pyörätuolitila on käytössä, víoactive 6 kello seuraa liikkeitäsi työntöinä askelten sijasta. Myös kuvakkeet päivittyvät pyörätuolin käyttäjää varten. Kello ei päivitä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota pyörätuolitilassa. Myös tapahtumantunnistus on poissa käytöstä.

Kun otat pyörätuolitilan käyttöön kellossa ensimmäisen kerran, voit määrittää aktiivisuustasosi oikean algoritmin mukaiseksi valitsemalla harjoittelutiheytesi. Kun pyörätuolitila on käytössä, voit pariliittää poljinanturin, jotta saat matka- ja nopeustiedot suorituksista, kuten käsipyöräilystä. Sisäsuorituksissa saat kehotteen pariliittää nopeusanturin nopeustietoja varten, mutta suorituksen voi tallentaa myös ilman nopeusanturia. Jos haluat lisätietoja tietyn Garmin anturin yhteensopivuudesta tai ostamisesta tai haluat nähdä käyttöoppaan, siirry kyseisen anturin sivulle osoitteessa buy.garmin.com.

Voit ottaa pyörätuolitilan käyttöön tai poistaa sen käytöstä käyttäjäprofiilisi asetuksissa (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 70*).

Lisätietoja pyörätuolin fysiologiasta on osoitteessa garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

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™ vaaka, kello laskee kuntoikäsi kehon rasvaprosentin perusteella painoindeksin sijasta. Liikunnan ja elämäntyylin muutokset voivat vaikuttaa kuntoikään.

HUOMAUTUS: saat tarkimmat mahdolliset kuntoikä tiedot määrittämällä käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 70](#)).

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Kuntoikä**.

Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoa sekä sydän- ja verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Sykealueet on yleisesti jaoteltu viiteen ja numeroitu 1-5 sykkeen nousun mukaan. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisykkeestä.

Kuntoilutavoitteet

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


- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoittelu tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta, sivu 72](#)-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 lajiprofiiliin (kuten juoksu, pyöräily ja uinti) mukaan. Määritä maksimisyke, jotta saat mahdollisimman tarkat kaloritiedot suorituksen aikana. Voit määrittää sykealueet ja leposykkeen myös manuaalisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Syke**.
- 3 Valitse **Maksimisyke** ja anna maksimisykkeesi.
- 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 **lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
 - Valitsemalla **% maksimisykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
 - Valitsemalla **%SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykereservistä (maksimisyke miinus leposyke).
- 7 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 8 Valitse **Lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).
- 9 Voit lisätä lajisyykealueita samalla tavalla (valinnainen).

Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla kello tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.


- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 70).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- 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 mahdollista	Perustason kardiovaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epä mukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa


Tehoalueiden määrittäminen

Tehoalueiden arvot ovat sukupuoleen, painoon ja keskimääräiseen kuntoon perustuvia oletusarvoja eivätkä välttämättä vastaa ominaisuuksiasi. Jos tiedät FTP (functional threshold power)- tai TP (threshold power)-arvosi, voit kirjoittaa sen ja antaa ohjelmiston laskea tehoalueet automaattisesti. Voit myös säätää alueita manuaalisesti kellossa tai käyttämällä Garmin Connect tiliäsi.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Perusta:**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Wattia** voit tarkastella ja muokata wattialueita.
 - Valitsemalla **%/FTP** tai **%/TP** voit tarkastella ja muokata kynnystehosi prosenttialueita.
- 6 Valitse **FTP** tai **Kynnysteho** ja anna arvo.
- 7 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 8 Valitse tarvittaessa **Vähintään** ja määritä tehon vähimmäisarvo.

Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus

Automaattinen tunnistus on käytössä oletusarvoisesti.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Käyttäjäprofiili > Automaattinen tunnistus**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Musiikki

HUOMAUTUS: vívoactive 6 kellossa on kolme musiikintoistovaihtoehtoa.


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


vívoactive 6 kelloon voi ladata äänisisältöä tietokoneesta tai kolmannen osapuolen palvelusta. Näin sitä voi kuunnella, kun puhelin ei ole lähellä. Jos haluat kuunnella kelloon tallennettua äänisisältöä, voit yhdistää Bluetooth kuulokkeet.

Yhdistäminen kolmannen osapuolen palveluun

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



Voit lisätä vaihtoehtoja lataamalla Connect IQ sovelluksen puhelimeen ([Connect IQ ominaisuuksien lataaminen, sivu 68](#)).

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Connect IQ™ -kauppa**.
- 3 Asenna kolmannen osapuolen musiikkipalvelu näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse kellon säädinvalikosta **Musiikki**.
- 5 Valitse musiikkipalvelu.

HUOMAUTUS: jos haluat valita jonkin toisen palvelun, paina -painiketta pitkään, valitse **Asetukset > Musiikki > Musiikkipalvelut** ja seuraa näytön ohjeita.

Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta

Yhdistä Wi-Fi verkkoon, jotta voit ladata äänisisältöä kolmannen osapuolen palvelusta ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 64](#)).


- 1 Paina kellotaulussa -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Musiikki > Musiikkipalvelut**.
- 3 Valitse yhdistetty palvelu tai lisää musiikkipalvelu Connect IQ kaupasta valitsemalla **Lisää musiikkisovelluksia**.
- 4 Valitse kelloon ladattava soittolista tai muu kohde.
- 5 Paina tarvittaessa -painiketta, kunnes saat kehoitteen synkronoida palvelun kanssa.

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


Oman äänisisällön lataaminen


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

Voit ladata omia esimerkiksi mp3- ja m4a-äänitiedostoja tietokoneesta vívoactive 6 kelloon. Lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/musicfiles](#).

- 1 Liitä kello tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
- 2 Avaa tietokoneessa Garmin Express sovellus, valitse kello ja valitse **Musiikki**.
VIHJE: Windows® tietokoneet: voit valita  ja siirtyä kansioon, jossa äänitiedostot ovat. Apple tietokoneet: Garmin Express sovellus käyttää iTunes® kirjastoa.
- 3 Valitse **Oma musiikki**- tai **iTunes-kirjasto**-luettelossa äänitiedostoluokka, kuten kappaleet tai soittolistat.
- 4 Valitse äänitiedostojen valintaruudut ja valitse **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Voit poistaa äänitiedostoja tarvittaessa valitsemalla vívoactive 6 luettelosta luokan, valitsemalla valintaruudut ja valitsemalla **Poista laitteesta**.

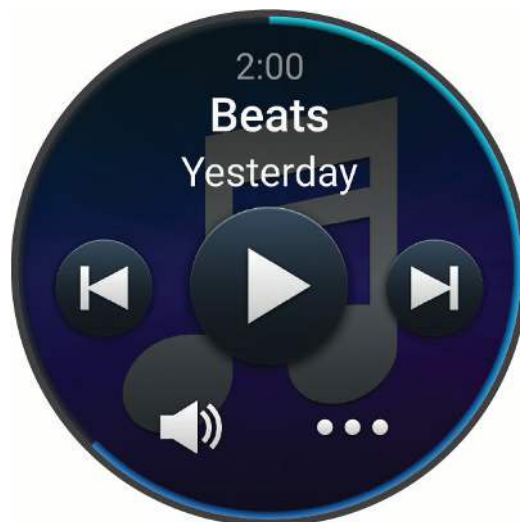
Musiikin kuunteleminen








Ensimmäisellä kerralla, kun kuuntelet musiikkia, valintasi tallennetaan oletukseksi. Jos tämä ei ole ensimmäinen musiikinkuuntelukertasi, paina kellotaulussa -painiketta ja vaihda valintasi valitsemalla **Asetukset > Musiikki > Musiikkipalvelut**.

- 1 Avaa musiikin hallinta.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** ja valitsemalla vaihtoehdon (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 73*).
 - Voit hallita musiikin toistoa puhelimella valitsemalla **Puhelin**.
 - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla **Lisää musiikkisovelluksia**, valitsemalla palveluntarjoajan nimen ja valitsemalla soittolistan (*Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta, sivu 73*).
- 3 Yhdistä tarvittaessa Bluetooth kuulokkeet (*Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 75*).
- 4 Valitse .

Musiikin toiston säätimet


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



	Valitsemalla tämän voit näyttää lisää musiikin toiston säätimiä.
	Säädä äänenvoimakkuutta valitsemalla tämä.
	Valitsemalla tämän voit toistaa ja tauottaa nykyistä äänitiedostoa.
	Valitsemalla tämän voit siirtyä soittolistan seuraavaan äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa eteenpäin painamalla tätä pitkään.
	Valitsemalla tämän voit aloittaa nykyisen äänitiedoston alusta. Valitsemalla tämän kaksi kertaa voit siirtyä soittolistan edelliseen äänitiedostoon. Voit kelata nykyistä äänitiedostoa taaksepäin painamalla tätä pitkään.
	Valitsemalla tämän voit vaihtaa uudelleentoistotilaa.
	Valitsemalla tämän voit vaihtaa satunnaistoistotilaa.


Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen

Jotta voit kuunnella vívoactive 6 kelloon ladattua musiikkia, yhdistä Bluetooth kuulokkeet.

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

Äänitilan vaihtaminen

Voit vaihtaa musiikintoistotilan stereosta monoksi.

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

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

HUOMIO

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ovat lisäominaisuuksia, joihin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

Tapahtumantunnistus ei ole käytettävissä, kun kello on pyörätuolutilassa.

HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, vívoactive 6 kellon on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Pariliitetyssä puhelimesta 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.

- ✳️ **Opastus:** voit lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) viestillä hätäyhteyshenkilöille.
- ✳️ **Tapahtumantunnistus:** kun vívoactive 6 kello havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) hätäyhteyshenkilöllesi.
- 👁️ **LiveTrack:** kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisösivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi verkkosivulla.

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. Yhteys henkilöiden sähköpostiosoitteita voi käyttää LiveTrack toiminnossa. Kolmea yhteys henkilöä voi käyttää hätäyhteys henkilöinä (*Hätäyhteys henkilöiden lisääminen, sivu 75*).

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

Kun olet lisännyt yhteys henkilöitä, ota muutokset käyttöön vivoactive 6 laitteessa synkronoimalla tiedot (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 66*).


Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

⚠ HUOMIO

Tapahtumantunnistus on lisäominaisuus, joka on käytettävissä vain tietyissä ulkoilusuorituksissa. Tapahtumantunnistukseen ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön kellossa, määritä hätäyhteys henkilöitä Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteys henkilöiden lisääminen, sivu 75*). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteys henkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohinta).

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Turvallisuus & jäljitys > Tapahtumantunnistus**.
- 3 Valitse GPS-suoritus.

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun vivoactive 6 kello havaitsee tapahtuman ja puhelin on yhdistetty, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteys henkilöillesi automaattisesti teksti- ja sähköpostiviestin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi (jos se on käytettävissä). Laitteessasi ja pariliitetyssä puhelimessasi näkyy viesti, että yhteys henkilöillesi lähetetään ilmoitus 15 sekunnin kuluttua. Jos apua ei tarvita, voit peruuttaa automaattisen hätäviestin lähetyksen.


Avun pyytäminen

⚠ HUOMIO

Tämä on lisäominaisuus, eikä sitä pidä käyttää ensisijaisena menetelmänä hätäavun saamiseksi. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteys henkilöiden määrittämistä Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteys henkilöiden lisääminen, sivu 75*). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteys henkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohinta).


- 1 Paina -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.


Kellot

Hälytyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Kellot > 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 .
- 2 Valitse **Kellot > Hälytykset**.
- 3 Valitse hälytys.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
 - Voit muuttaa hälytyksen aikaa valitsemalla **Aika**.
 - Valitsemalla **Älykäs herätys** voit määrittää herätyksen herättämään sinut lempeästi 30 minuutin aikaikkunassa ennen ajoitettua herätystä optimaalisen uniajan perusteella.
HUOMAUTUS: herätys käynnistyy aina valitsemanasi aikana aiempien herätysten lisäksi. Jos herätysaika on esim. klo 8.00, herätys saattaa kehottaa sinua lempeästi heräämään klo 7.30–8.00.
 - Voit määrittää hälytyksen toistumaan säännöllisesti valitsemalla **Toisto** ja valita, milloin hälytys toistuu.
 - Voit valita hälytykselle kuvauksen valitsemalla **Merkintä**.
 - Voit poistaa hälytyksen valitsemalla **Poista**.

Älykäs herätys





Älykäs herätys luo 30 minuutin aikaikkunan, jona vivoactive 6 kello yrittää herättää sinut optimaaliseen aikaan unesi perusteella. Jos herätysaika on esim. klo 8.00, herätys saattaa kehottaa sinua lempeästi heräämään klo 7.30–8.00. Minkä tahansa hälytyksen voi muuttaa älykkääksi herätykseksi (*Hälytyksen määrittäminen, sivu 77*).

HUOMAUTUS: hälytys laukeaa aina valittuna aikana.


Laskuriajastimen käyttäminen



- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Kellot > Ajanotot**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit asettaa uuden laskuriajastimen ensimmäistä kertaa määrittämällä ajan.
 - Voit määrittää laskuriajastimen tallentamatta sitä valitsemalla **Pika-ajastin** ja määrittämällä ajan.
 - Voit asettaa ja tallentaa uuden laskuriajastimen valitsemalla **Muokkaa > Lisää laskuri** ja määrittämällä ajan.
 - Voit käynnistää tallennetun laskuriajastimen valitsemalla sen.
- 4 Voit käynnistää ajanoton painamalla -painiketta.
- 5 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
 - Pysäytä ajastin, jossa on aikaa jäljellä, valitsemalla .
 - Käynnistä ajastin uudelleen valitsemalla .
 - Pysäytä ja nollaa ajastin pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitsemalla **Peruuta ajastin**.
 - Tallenna ajastin pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitsemalla **Tallenna ajastin**.
 - Jos haluat käynnistää ajastimen automaattisesti uudelleen, kun se päättyy, pyyhkäise vasemmalle ja valitse **Automaattinen uudelleenkäynnistys**.

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Kellot > Sekuntikello**.
- 3 Käynnistä ajanotto painamalla -painiketta.
- 4 Käynnistä kierrosajanotto uudelleen painamalla -painiketta .



Kokonaisajanotto  jatkuu.

- 5 Pysäytä molemmat ajanotot painamalla -painiketta.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Nollaa molemmat ajanotot valitsemalla .
 - Tallenna sekuntikellon aika suoritukseksi pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitsemalla **Tallenna suoritus**.
 - Ota käyttöön tai poista käytöstä kierrosten tallennus pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitsemalla **Kierros-painike**.

Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen

Voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä.

1 Paina .

VIHJE: vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 29](#)).

2 Valitse **Kellot > Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet > Lisää vyöhyke.**




3 Korosta alue pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.

4 Valitse alue painamalla .

5 Valitse aikavyöhyke.

Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa  pitkään.
- Paina kellotaulussa .
- Paina  pitkään.

VIHJE: vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa ([Vilkaisusilmukan mukauttaminen, sivu 29](#)).

2 Valitse **Kellot > Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet.**

3 Valitse aikavyöhyke.

4 Paina .

5 Valitse vaihtoehto:

- Määritä aikavyöhyke näkymään vilkaisuluettelossa valitsemalla **Aseta suosikiksi.**
- Jos haluat antaa aikavyöhykkeelle mukautetun nimen, valitse **Nimeä uudelleen.**
- Jos haluat lyhentää aikavyöhykkeen, valitse **Lyhennä.**
- Jos haluat vaihtaa aikavyöhykettä, valitse **Vaihda vyöhyke.**
- Voit poistaa aikavyöhykkeen valitsemalla **Poista.**

Laskuritapahtuman lisääminen

1 Paina -painiketta.

2 Valitse **Kellot > Laskurit > Lisää.**

3 Kirjoita nimi.




4 Valitse vuosi, kuukausi ja päivä.

5 Valitse vaihtoehto:

- Valitse **Koko päivä.**
- Valitse **Tietty aika** ja anna aika.

6 Valitse kuvake.

Laskuritapahtuman muokkaaminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Kellot > Laskurit**.
- 3 Valitse laskuritapahtuma.
- 4 Voit näyttää laskuritapahtuman vilkaisuluettelossa (valinnainen) painamalla -painiketta ja valitsemalla **Aseta suosikiksi**.
- 5 Paina -painiketta ja valitse **Muokkaa laskuria**.
- 6 Valitse muokattava vaihtoehto:
 - nimeä tapahtuma uudelleen valitsemalla **Nimi**
 - muuta päivämäärää valitsemalla **Päiväys**
 - muuta aikaa valitsemalla **Aika**
 - muuta tapahtuman tyyppi valitsemalla **Tyyppi**
 - lisää tapahtuman lyhennetty nimi valitsemalla **Lyhenne**
 - lisää tapahtumamuistutukset valitsemalla **Muistutukset**
 - toista tapahtuma vuosittain valitsemalla **Toista vuosittain**
 - poista tapahtuma valitsemalla **Poista laskuri**.

Virranhallinnan asetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Virranhallinta**.

Akunsäästö: pidentää akunkestoa kellotilassa mukauttamalla järjestelmäasetuksia ([Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 80](#)).

Akun prosentti: näyttää jäljellä olevan akunkeston prosenttilukuna.


Akkuarvio: näyttää jäljellä olevan akunkeston arvion päivinä tai tunteina.

Akku vähissä -hälytys: ilmoittaa, kun akun virta on vähissä.

Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen

Akunsäästöominaisuudella voit jatkaa akunkestoa kellotilassa säätämällä järjestelmäasetuksia nopeasti.


Voit ottaa akunsäästöominaisuuden käyttöön säädinvalikosta ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 35](#)).

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Virranhallinta > Akunsäästö**.
- 3 Ota akunsäästöominaisuus käyttöön valitsemalla **Tila**.
- 4 Valitse **Muokkaa** ja vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Kellotaulu** voit ottaa käyttöön vähän virtaa käyttävän kellotaulun, joka päivittyy minuutin välein.
 - Valitsemalla **Musiikki** voit poistaa käytöstä musiikin kuuntelemisen kellolla.
 - Valitsemalla **Puhelin** voit katkaista yhteyden pariliitettyn puhelimeen.
 - Valitsemalla **Wi-Fi** voit katkaista yhteyden Wi-Fi verkkoon.
 - Valitsemalla **Rannesyke** voit poistaa käytöstä rannesykemittarin.
 - Valitsemalla **Pulssioksimetri** voit poistaa pulssioksimetrian turin käytöstä.
 - Valitsemalla näytön **Näyttö aina käytössä** -asetuksen voit sammuttaa näytön, kun et käytä sitä.
 - Voit vähentää näytön kirkkautta valitsemalla **Kirkkaus**.

Kello näyttää, miten monta tuntia kukin asetuksen muutos pidentää akunkestoa.

- 5 Valitsemalla **Akku vähissä -hälytys** saat hälytyksen, kun akun virta on vähissä.

Järjestelmäasetukset

Paina kellotaulussa  ja valitse **Asetukset > Järjestelmä**.

Oikotiet: määrittää pikavalintoja painikkeisiin (*Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen, sivu 81*).

Salasana: määrittää nelinumeroisen pääsykoodin, joka suojaa henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi (*Kellon pääsykoodin asettaminen, sivu 81*).

Älä häiritse: ottaa käyttöön Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset.

Kompassi: kalibroi sisäisen kompassin ja mukauttaa asetuksia (*Kompassi, sivu 56*).

Aika: muuttaa aika-asetuksia (*Aika-asetukset, sivu 82*).

Kieli: määrittää kellon näyttökielen.

Ääni: määrittää kellon äänen murteen ja tyypin.

Lisäasetukset: avaa järjestelmän lisäasetukset, joista määritetään mittayksiköt, tiedontallennustila ja USB-tila (*Järjestelmän lisäasetukset, sivu 82*).


Palauta ja nollaa: määrittää kellon tietojen varmuuskopioinnin ja nollaa käyttäjän tiedot ja asetukset (*Asetusten palauttaminen ja nollaaminen, sivu 83*).

Ohjelmistopäivitys: asentaa ladatut ohjelmistopäivitykset, ottaa käyttöön automaattiset päivitykset ja mahdollistaa päivitysten tarkistamisen manuaalisesti (*Tuotepäivitykset, sivu 86*).

Tietoja: näyttää laite-, ohjelmisto-, käyttöoikeus- ja säädöstiedot.

Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen

Voit mukauttaa yksittäisten painikkeiden ja painikeyhdistelmien pitotoimintoa.


- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Oikotiet**.
- 3 Valitse mukautettava painike tai painikeyhdistelmä.
- 4 Valitse toiminto.

Kellon pääsykoodin asettaminen

HUOMAUTUS

Jos annat pääsykoodin väärin kolme kertaa, kello lukittuu tilapäisesti. Viiden epäonnistuneen yrityksen jälkeen kello lukittuu, kunnes nollaat pääsykoodin Garmin Connect sovelluksessa. Jos et ole pariliittänyt kelloa puhelimeen, kello poistaa tietosi ja palauttaa oletusasetukset viiden epäonnistuneen yrityksen jälkeen.


Asettamalla pääsykoodin voit suojata henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi. Jos käytät Garmin Pay ominaisuutta, kello käyttää samaa nelinumeroista pääsykoodia, joka tarvitaan lompakon avaamiseen (*Garmin Pay, sivu 19*).

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Salasana > Aseta salasana**.
- 3 Anna nelinumeroinen pääsykoodi.

Kun riisit kellon seuraavan kerran ranteesta, sinun on annettava pääsykoodi, jotta voit tarkastella tietoja.

Kellon pääsykoodin vaihtaminen

Sinun on tiedettävä kellon nykyinen pääsykoodi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat pääsykoodin tai annat sen väärin liian monta kertaa, se on nollattava Garmin Connect sovelluksella.



- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Salasana > Vaihda salasana**.
- 3 Anna nykyinen nelinumeroinen pääsykoodi.
- 4 Anna uusi nelinumeroinen pääsykoodi.

Kun riisit kellon seuraavan kerran ranteesta, sinun on annettava pääsykoodi, jotta voit tarkastella tietoja.

Kompassi

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

Kompassisuunnan asettaminen

- 1 Paina kompassivilkaisussa -painiketta.
- 2 Valitse **Lukitse kulkusuunta**.
- 3 Osoita kellon yläosalla kulkusuuntaasi kohti ja paina -painiketta.
Kun poikkeat kulkusuunnasta, kompassi näyttää suunnan kulkusuunnasta ja poikkeaman asteen.

Kompassin asetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Kompassi**.

Kalibroi: kalibroi kompassianturin manuaalisesti ([Kompassin kalibroiminen manuaalisesti, sivu 56](#)).


Näyttö: asettaa kompassin suuntiman kirjaimiksi, asteiksi tai milliradiaaneiksi.

Pohjoisen viite: asettaa kompassin pohjoisen viitteen ([Pohjoisen viitteen määrittäminen, sivu 56](#)).

Magneettinen vaihtelu: määrittää pohjoisen viitteen magneettisen vaihtelun.

Tila: asettaa kompassin käyttämään sekä GPS:n että sähköanturin tietoja liikkeellä (Automaattinen). vain GPS:n tietoja tai magnetometriä.

Aika-asetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > 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: asettaa ajan, jos Aseta aika-asetus on Manuaalinen.

Aikasynkronointi: synkronoi ajan, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja päivittää kesäaikaan ([Ajan synkronointi, sivu 82](#)).

Ajan synkronointi

Aina kun käynnistät kellon ja haet satelliitteja tai avaat pariliitetyn puhelimen Garmin Connect sovelluksen, kello tunnistaa aikavyöhykkeen ja kellonajan automaattisesti. Voit synkronoida ajan myös manuaalisesti, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Aika > Aikasynkronointi**.
- 3 Odota, kun kello yhdistää pariliitettyyn puhelimeen tai etsii satelliitit ([Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 88](#)).
VIHJE: voit vaihtaa lähdettä painamalla .

Järjestelmän lisäasetukset

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Lisäasetukset**.


Muoto: määrittää yleiset muotoasetukset, kuten mittayksiköt, suoritusten aikana näkyvän tahdin ja nopeuden sekä viikon ensimmäisen päivän ([Mittayksikön vaihtaminen, sivu 83](#)).

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

Mittayksikön vaihtaminen

Voit mukauttaa esimerkiksi matkan, tahdin ja nopeuden sekä korkeuden mittayksiköitä.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Lisäasetukset > Muoto > Yksikkö**.
- 3 Valitse mittatyyppi.
- 4 Valitse mittayksikkö.

Asetusten palauttaminen ja nollaaminen

Voit varmuuskopioida asetukset Garmin kellosta ja palauttaa ne toiseen yhteensopivaan Garmin kelloon Garmin Connect sovelluksella (*Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect palvelusta*, sivu 83). Asetuksia ovat mm. lajiprofiilit, vilkaisut, käyttäjäasetukset ja harjoitukset.

Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Palauta ja nollaa**.

Automaattinen varmuuskopiointi: varmuuskopioi asetuksesi ajoittain Garmin Connect tilillesi.



Varmuuskopioi heti: varmuuskopioi asetuksesi manuaalisesti Garmin Connect tilillesi.

Varmuuskopion sisältö: näyttää tallennettujen tietojen tyyppin.

HUOMAUTUS: asetukset sisällytetään automaattisesti varmuuskopion sisältöön.

Nollaa: palauttaa valittujen asetusten tehdasasetukset (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen*, sivu 83).

Asetusten ja tietojen palauttaminen Garmin Connect palvelusta


- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Garmin-laitteet** ja valitse kello.
- 3 Valitse **Järjestelmä > Palauta ja nollaa > Laitteen varmuuskopiot**.
- 4 Valitse varmuuskopio luettelosta.
- 5 Valitse **Palauta varmuuskopiosta > Palauta**.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.
- 7 Odota, että kello synkronoituu sovelluksen kanssa.
- 8 Paina kellossa  ja valitse .
- 9 Seuraa näytön ohjeita.

Kello käynnistyy uudelleen ja palauttaa asetukset ja tiedot.

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 -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Järjestelmä > Palauta ja nollaa > Nollaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritushistorian valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
 - Voit poistaa kaikki suoritukset historiasta valitsemalla **Poista kaikki suoritukset**.
 - Voit nollata kaikki matkan ja ajan kokonaismäärät valitsemalla **Nollaa yhteismäärät**.
 - Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Poista tiedot ja nollaa asetukset**.

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


Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tietoja, kuten laitetunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja ja käyttöoikeussopimusta.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset** > **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 -painiketta.
- 2 Valitse asetusvalikosta **Järjestelmä**.
- 3 Valitse **Tietoja**.

Laitteen tiedot

Tietoja AMOLED-näytöstä

Kellon oletusarvoiset asetukset optimoivat akunkeston ja suorituskyvyn (*Vinkejä akunkeston maksimointiin, sivu 87*).

Kuvan palaminen näyttöön (haamukuva) on tavallista AMOLED-laitteissa. Jos haluat pidentää näytön kestoa, vältä pitämästä staattisia kuvia näkyvissä pitkään suurella kirkkaustasolla. vívoactive 6 näyttö vähentää kuvan palamisen riskiä sammumalla valitun aikakatkaisuaajan jälkeen (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 48*). Herätä kello kääntämällä rannetta itseesi päin, napauttamalla kosketusnäyttöä tai painamalla painiketta.

Kellon lataaminen

VAROITUS

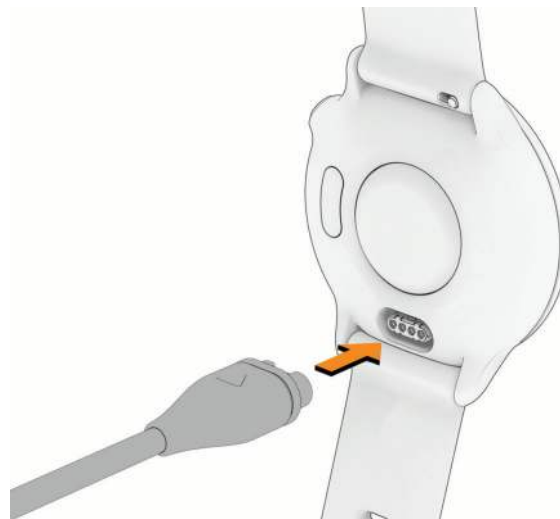
Laite sisältää litiumioniakun. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Laitteen huoltaminen, sivu 85*).

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 Irrota kello, kun akku on täynnä.

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Vesitiiviys	5 ATM ¹
Käyttö- ja varastointilämpötila	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
USB-latauksen lämpötilat	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Langattomat taajuudet ja lähetysteho (EU)	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
EU:n SAR-arvot	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

Akkutiedot

Todellinen akunkesto määräytyy sen mukaan, mitä ominaisuuksia kellossa on käytössä, kuten rannesykemittaus, älypuhelimien ilmoitukset, GPS, sisäiset anturit ja yhdistetyt anturit.

Tila	Akunkesto
Älykellotila	Enintään 11 päivää
Kellon akunsäästötila	Enintään 21 päivää
Vain GPS -tila	Enintään 21 tuntia
Kaikki satelliittijärjestelmät -tila	Enintään 17 tuntia
Kaikki satelliittijärjestelmät ja musiikki -tila	Enintään 8 tuntia

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

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

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

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

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

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

Kellon puhdistaminen

⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle.

HUOMAUTUS

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

VIHJE: lisätietoja on osoitteessa [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

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

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

Hihnojen vaihtaminen

Kellossa voi käyttää 20 mm:n levyisiä pikakiinnitteisiä vakiohahnoja.

1 Irrota hahna liu'uttamalla jousitangon vapautustappia.



2 Työnnä uuden hahnan jousitangon toinen pää kelloon.

3 Liu'uta vapautustappia ja kohdista jousitanko kellon toiseen reunaan.

4 Vaihda toinen hahna toistamalla vaiheet 1 - 3.

Vianmääritys

Tuotepäivitykset

Laite tarkistaa päivitykset automaattisesti, kun se on pariliitetty puhelimeen Bluetooth tekniikan avulla tai kun se on liitetty Wi-Fi verkkoon. Voit tarkistaa päivitykset manuaalisesti järjestelmäasetuksista ([Järjestelmäasetukset](#), sivu 81). Asenna puhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- 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 kellon kielivalintaa, jos olet valinnut väärän kielen vahingossa.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse .
- 4 Vieritä luettelon kuudenteen kohtaan.
- 5 Valitse kieli.



Vinkkejä akunkeston maksimointiin

Voit pidentää akunkestoja näillä vinkeillä.

- Ota akunsäästötoiminto käyttöön säädinvalikosta (*Säätimet, sivu 33*).
- Lyhennä taustavalon aikakatkaisua (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 48*).
- Poista käytöstä näytön **Näyttö aina käytössä** -aikakatkaisuasetus ja valitse lyhyempi aikakatkaisu aika (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 48*).
- Vähennä näytön kirkkautta (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 48*).
- Käytä suorituksessa UltraTrac satelliittitilaa (*Satelliittiasetukset, sivu 25*).
- Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Säätimet, sivu 33*).
- Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä **Jatka myöhemmin** vaihtoehtoa (*Suorituksen lopettaminen, sivu 5*).
- Rajoita kellon näyttämien puhelinilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta, sivu 63*).
- Ota käyttöön manuaaliset pulssioksimetrin lukemat (*Pulssioksimetrin asettaminen, sivu 51*).

Kellon uudelleenkäynnistys

Jos kello lakkaa vastaamasta, voit kokeilla käynnistää sen uudelleen seuraavasti.

- Paina , kunnes kello sammuu, ja käynnistä kello painamalla  pitkään.
- Liitä kello USB-C® latausporttiin vähintään 30 sekunniksi, irrota kaapeli ja liitä kaapeli uudelleen.


Tukeeko puhelin kelloa?

vivoactive 6 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 puhelimesi.
- 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 puhelimesi, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo puhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän kellosta.
- Avaa pariliitostila puhelimesi avaamalla Garmin Connect sovellus ja valitsemalla **••• > Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Valitse  > **Asetukset > Puhelin > Pariliitä puhelin**.

Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?

Kello on yhteensopiva joidenkin Bluetooth anturien kanssa. Kun yhdistät anturin Garmin kelloon ensimmäisen kerran, sinun on pariliitettava kello ja anturi. Pariliitoksen jälkeen kello yhdistää anturiin automaattisesti, kun aloitat suorituksen ja anturi on aktiivinen ja alueella.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Asetukset > Yhteydet > Kellon anturit > Lisää uusi**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Etsi kaikki**.
 - Valitse anturin tyyppi.

Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 22*).

Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä kelloon

Jos Bluetooth kuulokkeet on yhdistetty puhelimeen aiemmin, ne yhdistyvät ehkä automaattisesti puhelimeen eivätkä kelloon. Kokeile seuraavia vinkkejä.


- Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimessa.
Katso lisätietoja puhelimen käyttöoppaasta.
- Pysy 10 metrin (33 jalan) päässä puhelimesta, kun yhdistät kuulokkeita kelloon.
- Pariliitä kuulokkeet kelloon (*Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 75*).

Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee

Kun käytät vivoactive 6 kelloa, joka on yhdistetty Bluetooth kuulokkeisiin, signaali on voimakkain, kun kellon ja kuulokkeiden antennin välillä on suora näköyhteys.

- Jos signaali kulkee kehosi läpi, signaali saattaa heiketä tai kuulokkeiden yhteys saattaa katketa.
- Jos käytät vivoactive 6 kelloa vasemmassa ranteessa, varmista että kuulokkeiden Bluetooth antenni on vasemmalla puolella.
- Kuulokemallit ovat erilaisia, joten voit siirtää kellon kokeeksi toiseen ranteeseen.
- Jos käytät metallista tai nahkaista kellonhihnaa, voit parantaa signaalin voimakkuutta vaihtamalla silikoniseen kellonhihnaan.

Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?

Saatat painaa kierrospainiketta vahingossa suorituksen aikana. Useimmiten näyttöön tulee , ja sinulla on muutama sekunti aikaa hylätä viimeisin kierros tai lajinvaihto. Kierroksen voi kumota suorituksissa, jotka tukevat manuaalisia kierroksia, manuaalisia lajinvaihtoja ja automaattisia lajinvaihtoja. Kierrosta ei voi kumota suorituksissa, joissa kierros, juoksu, lepo tai tauko alkaa automaattisesti, kuten kuntosalisuorituksissa, allasuinnissa ja harjoituksissa.

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.

- 1 Mene ulos aukealle paikalle.
Pidä laitteen etupuoli taivasta kohti.
- 2 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

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

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

- Vie laite ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.
- Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

Kellon näyttämä syke ei ole tarkka

Lisätietoja sykeanturista on osoitteessa garmin.com/hearttrate.



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.

Esittelytilan sulkeminen

Esittelytilassa näet kellon ominaisuuksien esikatselun.

- 1 Paina -painiketta kahdeksan kertaa.
- 2 Valitse .

Aktiivisuuden seuranta

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

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- Käytä 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 67*).
 - Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 66*).
- 2 Odota, kun tiedot synkronoituvat.
Synkronointi voi kestää useita minutteja.
HUOMAUTUS: Garmin Connect sovelluksen tai Garmin Express sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

Liite

Tietokentät

Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ lisävarusteita.

Aika alueella: kullakin syke- tai tehoalueella kulunut aika.

Ajastin: nykyisen suorituksen sekuntikellon aika.

Ajastin: suorituksen ajanoton nykyinen aika.

Aktiivisuus aika: aktiivisen liikkeen kokonaisaika nykyisessä suorituksessa.

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

Altaanvälit: nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Asennon aika: nykyisen asennon sekuntikellon aika.

Aseta ajanotto: nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.

Askeleet: nykyisen suorituksen askelmäärä.

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

Auringonl.: auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.

Auringonn.: auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.

eBIKE-AKKU: sähköpyörän akun jäljellä oleva lataus.

eBIKE-KANT.: arvioitu matka, jonka voit kulkea nykyisten sähköpyöräasetustesi ja jäljellä olevan akun virran mukaan.

Etäisyys: nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.

Hengitystahti: hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).

Intervallin aika: nykyisen intervallin sekuntikellon aika.

Intervallin altaanvälit: nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.

Intervallin matka: nykyisen intervallin kuljettu matka.

Intervallin Swolf: nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.

Intervallin tahti: nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.

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

Intervallin vetotyyppi: intervallin nykyinen vetotyyppi.

Kalorit: kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

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

Keskimääräinen asennon aika: nykyisen suorituksen keskimääräinen asennon aika.

Keskimääräinen kierrosaika: nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.

Keskimääräinen liikkeen aika: nykyisen suorituksen keskimääräinen liikkeen aika.

Keskimääräinen poljinnopeus: pyöräily. Nykyisen toiminnon keskimääräinen askeltiheys.

Keskimääräinen poljinnopeus: juoksu. Nykyisen toiminnon keskimääräinen askeltiheys.

Keskimääräinen Swolf: nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen (*Uintitermejä, sivu 8*).

Keskimääräinen SY % maksimista: nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Keskimääräinen syke: nykyisen suorituksen keskisyke.

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

Keskimääräinen vetotahti: keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.

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

Keskinopeus: nykyisen suorituksen keskinopeus.

Keskitahti: nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.

Keskitason minuutit: keskitason tehominuuttien määrä.

Kierroksen askeleet: nykyisen kierroksen askelmäärä.

Kierroksen askeltiheys: pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Kierroksen askeltiheys: juoksu. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Kierroksen matka: nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Kierroksen SY % maksimista: nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.

Kierroksen syke: nykyisen kierroksen keskisyke.

Kierroksen työnnöt: pyörätuolin työntöjen määrä nykyisellä kierroksella.

Kierroksen vetomatka: melontalajit. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Kierrokset: nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.

Kierroksia: suorituksessa tehtyjen harjoitusryhmien määrä, kuten naruhypyn.

Kierrosaika: nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.

Kierrosnopeus: nykyisen kierroksen keskinopeus.

Kierrostahti: nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.

KIERROSTAHTI / 500 M: nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.

KSK.T. / 500 M: nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä.

Kulkusuunta: kulkusuuntasi.

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

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

LIIKKEEN AIKA: nykyisen liikkeen sekuntikellon aika.

Liikkeen matka: nykyisen liikkeen kuljettu matka.

Liikkeen nopeus: nykyisen liikkeen keskinopeus.

Liikkeen SY: nykyisen liikkeen keskisyke.

Liikkeen SY % maksimista: nykyisen liikkeen maksimisykkeen keskiprosentti.

Liikkeen tahti: nykyisen liikkeen keskitahti.

LIIKKEET: nykyisen suorituksen aikana tehtyjen liikkeiden kokonaismäärä.

Maksiminopeus: nykyisen suorituksen huippunopeus.

Minuutit yhteensä: tehominuuttien kokonaismäärä.

Nopeus: nykyinen kulkunopeus.

Poljinnopeus: pyöräily. Poljinkammen kierrosten määrä. Laite on liitettävä poljinnopeutta mittaavaan lisävarusteeseen, jotta nämä tiedot näkyvät.

Stressi: nykyinen stressitasosi.

Suuren tehon minuutit: tehokkaiden tehominuuttien määrä.

SY (% maksimista): prosenttiosuus maksimisykkeestä.

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

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

Tahti: nykyinen tahti.

Tahti / 500 m: nykyinen soututahti 500 metrillä.

Toist: harjoitussarjan toistojen määrä kuntosalisuorituksen aikana.

TYÖNNÖT: pyörätuolin työntöjen määrä nykyisen suorituksen aikana.

Uintiaika: nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa.

Vedot: nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

Vetomatka: vetokohtainen matka.

Vetotahti: vetojen määrä minuutissa.

Viime altaanvälin Swolf: viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

Viime altaanvälin tahti: viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.

Viime altaanvälin vedot: viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.

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

Viime altaanvälin vetotyyppi: viimeksi suoritettujen altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.

Viime asennon aika: viimeksi tehdyn asennon sekuntikellon aika.

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

Viimeisen kierroksen pituus: viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.

Viimeisen liikkeen aika: viimeksi tehdyn liikkeen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen aika: viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.

Viime kierroksen nopeus: viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.

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

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

Viime kierroksen SY: viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.

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

Viime kierroksen tahti: viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.

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

Viime kierroksen toistot: suorituksen viimeisen kierroksen toistojen määrä.

Viime kierroksen vetomatka: melontalajit. Viimeksi tehdyn kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.

Viime liikk. SY % maks.: viimeisen tehdyn liikkeen maksimisyykkeen keskiprosentti.

Viime liikkeen matka: viimeisen tehdyn liikkeen aikana kuljettu matka.

Viime liikkeen nopeus: viimeisen tehdyn liikkeen keskinopeus.

Viime liikkeen SY: viimeisen tehdyn liikkeen keskisyke.

Viime liikkeen tahti: viimeksi tehdyn liikkeen keskitähti.

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

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnon kasvaessa. vívoactive 6 laite edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä.

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

HUOMAUTUS: maksimaalinen hapenottokyky ei ole käytettävissä, kun kello on pyörätuoltillassa.

 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics™. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 94](#)) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

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

HUOMAUTUS: maksimaalinen hapenottokyky ei ole käytettävissä, kun kello on pyörätuolilla.

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

Pyöräilyssä nopeusanturi tunnistaa renkaan koon automaattisesti. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan nopeusanturin asetuksista.

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

