

GARMIN®



QUATIX® 8

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, quatix®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Fusion®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack® ja Virtual Partner® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ ja Vector™ 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 rekisteröity tavaramerkki 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 Instituten omaisuutta. Di2™ on Shimano Inc:n tavaramerkki. Shimano® on Shimano Inc:n rekisteröity tavaramerkki. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Iridium® on Iridium Satellite LLC:n rekisteröity tavaramerkki. Overwolf™ on Overwolf Ltd:n tavaramerkki. STRAVA ja Strava™ ovat Strava Inc:n tavaramerkkejä. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ja Normalized Power™ (NP) ovat Peaksware LLC:n tavaramerkkejä. 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. Zwift™ on Zwift Inc:n tavaramerkki. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Sisällysluettelo

Johdanto..... 1

Aloittaminen.....	1
Painiketoiminnot.....	1
Kosketusnäytön toiminnot.....	3
Kosketusnäytön ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	3
Kellotaulun mukauttaminen.....	4

Sovellukset ja suoritukset.....4

Sovellukset.....	5
Harjoitukset.....	8
Harjoituksen aloittaminen.....	8
Harjoituksen suorituspisteet.....	8
Garmin Connect harjoituksen seuraaminen.....	9
Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen.....	9
Intervalliharjoituksen aloittaminen.....	10
Intervalliharjoituksen mukauttaminen.....	10
Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen.....	11
Käyttäminen:Virtual Partner®.....	11
Harjoitustavoitteen asettaminen.....	12
Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan.....	12
Tietoja harjoituskalenterista.....	12
Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat.....	13
Tallennettu-sovelluksen käyttäminen.....	13
Äänimuistiinpanon tallentaminen....	13
Äänikomentojen käyttäminen.....	14
Kellon äänikomennot.....	14
Garmin Pay.....	15
Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen.....	15
Ostoksen maksaminen kellon avulla.....	16
Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon.....	16
Garmin Pay korttien hallitseminen.....	16

Garmin Pay salasanan vaihtaminen.....	16
Sukelluksen suunnittelu.....	17
Suoranousuajan laskeminen.....	17
Hengityskaasuvarjojen laskeminen.....	17
Vuorovesitietojen tarkasteleminen..	18
Vuorovesihälytyksen asettaminen.....	18
Ankkurin sijainnin merkitseminen....	19
Ankkuriasetukset.....	19
Boat Command -toiminnon käyttäminen.....	19
MFD Remote -sovelluksen käyttäminen.....	20
Veneen tietojen suoratoisto.....	20
Reittipisteen merkitseminen karttaplotterissa.....	20
Automaattiohjaus.....	20
Pariliitos automaattiohjauksen kanssa.....	21
Automaattiohjauksen hallinta.....	21
Keulamoottorin kaukosäädin.....	21
Kellon ja keulamoottorin pariliitos.....	21
Fusion Audio sovellus.....	22
Yhdistäminen Fusion stereolaitteeseen.....	22
Suoritukset.....	22
Suorituksen aloittaminen.....	23
Suoritusten tallennusvinkkejä.....	24
GPS-tila ja tilakuvakkeet.....	24
Suorituksen lopettaminen.....	26
Suorituksen arvioiminen.....	26
Ulkoilusuoritukset.....	27
Golf.....	27
Golfin pelaaminen.....	27
Golfvalikko.....	29
Lipun siirtäminen.....	30
Virtuaalinen mailapoika.....	30
PlaysLike etäisyyuskuvakkeet....	31
Etäisyyden mittaaminen kosketustähtäyksellä.....	31
Mitattujen lyöntien tarkasteleminen.....	31
Pisteiden seuraaminen.....	32
Tuulen nopeuden ja suunnan tarkasteleminen.....	33

Lipun suunnan tarkasteleminen.....	33	Power Guide.....	44
Mukautettujen kohteiden tallentaminen.....	33	Power Guiden luominen ja käyttäminen.....	45
Suuret numerot -tila.....	34	Monilaji.....	45
Lyöntitempoharjoittelu.....	34	Triathlonharjoittelu.....	45
Kalliokiipeilysuorituksen tallentaminen.....	36	Monilajisuorituksen luominen.....	46
Tutkimusretken aloittaminen.....	36	Kuntosalisuoritukset.....	46
Jälkipisteen tallentaminen manuaalisesti.....	36	Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen.....	46
Jälkipisteiden tarkasteleminen.....	37	HIIT-suorituksen tallentaminen....	47
Kalastaminen.....	37	Sisäkiipeilysuorituksen tallentaminen.....	47
Metsästys.....	37	Sukellus.....	48
Juoksu.....	38	Sukellusvaroitukset.....	48
Lähteminen ratajuoksuun.....	38	Lähteminen sukeltamaan.....	49
Vinkkejä ratajuoksun tallentamiseen.....	38	Navigoiminen sukelluskompassin avulla.....	50
Lähteminen virtuaalijuoksemaan.....	38	Turvapysähdys.....	50
Juoksumaton matkan kalibrointi.....	39	Dekompressiopysähdys.....	51
Ultrajuoksusuorituksen tallentaminen.....	39	Syvyysrajan ylittäminen.....	51
Ultrajuoksun Automaattinen lepo -asetukset.....	39	Sukellusasetukset.....	52
Estekisasuorituksen tallentaminen.....	40	Sukelluksen lisäasetukset.....	53
PacePro™ harjoittelu.....	40	Korkean paikan sukellus.....	53
PacePro suunnitelman lataaminen Garmin Connect palvelusta.....	40	Mukautetut sukellushälytykset....	53
PacePro suunnitelman luominen kellossa.....	40	Sukellushälytykset.....	54
PacePro suunnitelman aloittaminen.....	41	Talvilajit.....	55
Uinti.....	41	Laskukertojen näyttö.....	55
Uintitermejä.....	42	Maastohiihto- tai lumilautailusuorituksen tallentaminen.....	56
Vetotyytit.....	42	Murtomaahiihdon tehotiedot.....	56
Vinkkejä uintisuorituksiin.....	42	Vesiturheilu.....	56
Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo.....	43	Vesilajin kertojen tarkasteleminen.....	56
Harjoittelemisen harjoituslokin avulla.....	43	Purjehdus.....	57
Pyöräily.....	44	Luovimisavustin.....	57
Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen.....	44	Kilpapurjehdus.....	58
		Lähtöviivan määrittäminen.....	59
		Kilpailun aloittaminen.....	59
		Muut suoritukset.....	60
		Hengittelysuorituksen tallentaminen.....	60
		Meditointisuorituksen tallentaminen.....	60
		Pelaaminen.....	61
		Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen.....	61

Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen.....	61	Body Battery.....	82
Jumpmaster.....	61	Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	82
Hypyn suunnitteleminen.....	62	Suorituskykymittaukset.....	83
Hyppytyypit.....	62	Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	84
Hyppytietojen määrittäminen...	62	Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten.....	84
Tuulitietojen määrittäminen		Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten.....	84
HAHO- ja HALO-hyppyjä varten.....	62	Kilpailuajan ennusteen näyttäminen.....	85
Tuulitietojen määrittäminen staattista hyppyä varten.....	63	Sykevaihdelun tila.....	85
Pysyvät asetukset.....	63	Suoritustaso.....	85
Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen.....	63	Suoritustason tarkasteleminen....	86
Sovellusluettelon mukauttaminen...	63	Kynnystehon (FTP) arvioiminen.....	86
Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen.....	64	Anaerobinen kynnys.....	86
Suosikkisuorituksen kiinnittäminen luetteloon.....	64	Reaaliaikaisen kestävyysyden tarkasteleminen.....	87
Tietonäyttöjen mukauttaminen.....	64	Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen..	88
Karttatietonäytön lisääminen.....	65	Harjoittelun tila.....	88
Mukautetun suorituksen luominen..	65	Harjoittelun tilan tasot.....	89
Suoritusasetukset.....	65	Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen.....	89
Suoritushälytykset.....	68	Välitön kuormitus.....	89
Hälytyksen määrittäminen.....	69	Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus.....	90
Äänihälytysten toistaminen suorituksen aikana.....	69	Kuormituksen suhde.....	90
Reititysasetukset.....	69	Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta.....	91
Käyttäminen:ClimbPro.....	70	Palautumisaika.....	91
Automaattisen nousun ottaminen käyttöön.....	70	Palautussyke.....	91
Satelliittiasetukset.....	71	Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen.....	92
Osuudet.....	71	Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen ja jatkaminen.....	92
Strava™ osuudet.....	71	Harjoitteluvalmius.....	93
Osuuksien tietojen tarkasteleminen.....	71	Kestävyyspisteet.....	93
Osuuden ajaminen kilpaa.....	72	Mäkipisteet.....	94
Säätimet.....	72	Pyöräilytaidon tarkasteleminen.....	94
Säädinvalikon mukauttaminen.....	75	Kisakalenteri ja ensisijainen kisa.....	94
LED-taskulampun käyttäminen.....	76	Harjoitteleminen kisatapahtumaa varten.....	95
Taskulampun mukautettavan vilkkutilan muokkaaminen.....	76	Osakkeen lisääminen.....	95
Vilkaisut.....	77	Sääsijaintien lisääminen.....	95
Vilkaisujen tarkasteleminen.....	81	Jetlag-opastuksen käyttäminen.....	96
Vilkaisuluettelon mukauttaminen.....	81		
Vilkaisukansion luominen.....	82		

Matkan suunnitteleminen Garmin Connect sovelluksessa.....	96	Langattomat anturit.....	107
Laitesukellusvilkaisun tarkasteleminen.....	96	Langattomien anturien pariliitos	109
Kellot.....	97	Sykelisävarusteen juoksutahti ja -matka.....	109
Hälytyksen määrittäminen.....	97	Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen.....	109
Hälytyksen muokkaaminen.....	97	Juoksun dynamiikka.....	110
Laskurijastimen käyttäminen.....	98	Vinkkejä puuttuvia juoksun dynamiikkatietoja varten.....	110
Laskurijastimen poistaminen.....	98	Juoksuteho.....	111
Sekuntikellon käyttäminen.....	99	Syke sykevyydestä uinnin aikana...	111
Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen.....	100	Varia kameran säädinten käyttäminen.....	112
Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen.....	100	inReach etäkäyttö.....	112
Laskuritapahtuman lisääminen.....	101	inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen.....	112
Laskuritapahtuman muokkaaminen.....	101	Puhelinyhteysominaisuudet.....	112
Historia.....	101	Puhelimen yhdistäminen.....	113
Historian käyttäminen.....	102	Soittaminen kellolla.....	113
Monilajihistoria.....	102	Puhelimen avustajan käyttäminen.....	113
Omat ennätykset.....	102	Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön.....	114
Omien ennätysten tarkasteleminen.....	102	Ilmoitusten tarkasteleminen.....	114
Oman ennätyksen palauttaminen..	102	Saapuvan puhelun vastaanottaminen.....	114
Omien ennätysten tyhjentäminen..	103	Vastaaminen tekstiviestiin.....	115
Kaikkien yhteismäärien näyttäminen..	103	Ilmoitusten hallinta.....	115
Ilmoitus- ja hälytysasetukset.....	103	Bluetooth puhelinyhteyden poistaminen käytöstä.....	115
Terveys- ja hyvinvointihälytykset.....	104	Etsi puhelin -hälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä..	115
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	104	GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen.....	115
Liikkumishälytyksen käyttäminen..	104	Wi-Fi yhteysominaisuudet.....	116
Aamuraportti.....	104	Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon.....	116
Aamuraportin mukauttaminen.....	104	Garmin Share.....	116
Aikahälytysten asettaminen.....	105	Tietojen jakaminen Garmin Share toiminnolla.....	117
Myrskyhälytyksen asettaminen.....	105	Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla.....	117
Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön.....	105	Garmin Share -asetukset.....	117
Ääni- ja värinäasetukset.....	105	Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset.....	117
Näyttö- ja kirkkausasetukset.....	106	Garmin Connect.....	118
Yhteydet.....	106	Garmin Connect+ tilaus.....	118
Anturit ja lisälaitteet.....	106	Garmin Connect sovelluksen käyttäminen.....	119

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	119	Kartan tarkasteleminen.....	128
Yhtenäinen harjoittelun tila.....	119	Kartan sijainnin tallentaminen tai navigoiminen siihen.....	129
Garmin Connect käyttö tietokoneessa.....	119	Kartta-asetukset.....	129
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express..	120	Karttojen hallinta.....	130
Tietojen synkronointi Garmin Connect kanssa manuaalisesti..	120	Karttojen lataaminen Ulkoilukartat+-tilauksella.....	130
Connect IQ -ominaisuudet.....	120	TopoActive karttojen lataaminen.....	130
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen.....	120	Karttojen poistaminen.....	131
Connect IQ ominaisuuksien lataaminen tietokoneella.....	120	Karttatietojen näyttäminen ja piilottaminen.....	131
Garmin Dive™ sovellus.....	120	Navigointi.....	131
Garmin Explore™.....	121	Navigoiminen määränpähän.....	131
Garmin Messenger sovellus.....	121	Navigoiminen läheiseen kohdepisteeseen.....	132
Messenger ominaisuuden käyttäminen.....	122	Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana.....	132
Garmin Golf sovellus.....	122	Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen.....	133
Tarkennustilat.....	122	Navigoinnin lopettaminen.....	133
Unen tarkennustilan mukauttaminen	122	Sijaintien tallentaminen.....	133
Suorituksen tarkennustilan mukauttaminen.....	123	Sijainnin tallentaminen.....	133
Terveys- ja hyvinvointiasetukset..	123	Kaksois-Grid-sijainnin tallentaminen.....	133
Rannesyke.....	123	Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella.....	134
Kellon käyttäminen.....	124	GPS-suorituksen aloittaminen jaetusta sijainnista.....	134
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä.....	124	Navigointi jaettuun sijaintiin suorituksen aikana.....	134
Rannesykemittarin asetukset.....	124	Reitit.....	134
Syketietojen lähettäminen.....	125	Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa.....	135
Pulssioksimetri.....	125	Reitin lähettäminen laitteeseen..	135
Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	126	Reitin luominen ja seuraaminen laitteella.....	135
Pulssioksimetrin tilan asettaminen..	126	Kiertomatkaraitin luominen.....	136
Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat väärä.....	127	Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla.....	136
Automaattinen tavoite.....	127	Kompassisuunnan asettaminen.....	136
Tehominuutit.....	127	Viittauspisteen asettaminen.....	137
Tehominuuttien hankkiminen.....	127	Reittipisteen projisointi.....	137
Unen seuranta.....	127	Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet.....	138
Automaattisen unen seurannan käyttäminen.....	127		
Hengittelyn vaihtelut.....	128		
Kartta.....	128		

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen....	138	Kellon pääsykoodin vaihtaminen...	149
Yhteystietojen lisääminen.....	138	Kompassi.....	149
Tapahtumantunnistuksen ottaminen		Kompassin asetukset.....	149
käyttöön ja poistaminen käytöstä.....	139	Kompassin kalibroiminen	
Avun pyytäminen.....	139	manuaalisesti.....	149
Katsojien viestit.....	139	Pohjoisen viitteen	
Katsojien viestien estäminen.....	140	määrittäminen.....	149
GroupTrack istunnon aloittaminen....	140	Korkeusmittari ja ilmanpainemittari..	150
Vihjeitä GroupTrack istuntoihin.....	140	Korkeus- ja ilmanpainemittarin	
Musiikki.....	140	asetukset.....	150
Yhdistäminen kolmannen osapuolen		Barometrisen korkeusmittarin	
palveluun.....	141	kalibroiminen.....	150
Äänisisällön lataaminen kolmannen		Syvyysanturi.....	150
osapuolen palvelusta.....	141	Syvyysanturin asetukset.....	150
Oman äänisisällön lataaminen.....	141	Aika-asetukset.....	151
Musiikin kuunteleminen.....	142	Ajan synkronointi.....	151
Musiikin toiston säätimet.....	142	Järjestelmän lisäasetukset.....	151
Bluetooth kuulokkeiden		Mittayksikön vaihtaminen.....	151
yhdistäminen.....	142	Tiedontallennusasetukset.....	151
Äänitilan vaihtaminen.....	143	Asetusten palauttaminen ja	
Käyttäjäprofiili.....	143	nollaaminen.....	152
Käyttäjäprofiilin määrittäminen.....	143	Asetusten ja tietojen palauttaminen	
Sukupuoliasetukset.....	143	Garmin Connect palvelusta.....	152
Kuntoiän tarkasteleminen.....	143	Kaikkien oletusasetusten	
Tietoja sykealueista.....	143	palauttaminen.....	152
Kuntoilutavoitteet.....	144	Laitteen tietojen näyttäminen.....	153
Sykealueiden määrittäminen.....	144	Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja	
Kellon määrittämien sykealueiden		yhdenmukaisuustietojen	
käyttäminen.....	144	tarkasteleminen.....	153
Sykealuelaskenta.....	145	Laitteen tiedot.....	153
Tehoalueiden määrittäminen.....	145	Tietoja AMOLED-näytöstä.....	153
Suorituskykymittausten automaattinen		Kellon lataaminen.....	154
tunnistus.....	145	Tekniset tiedot.....	155
Virranhallinnan asetukset.....	146	Akkutiedot.....	156
Akunsäästöominaisuuden		Laitteen huoltaminen.....	157
mukauttaminen.....	146	Kellon puhdistaminen.....	157
Suorituksen virrankäyttötilan		QuickFit® hihnan vaihtaminen.....	158
mukauttaminen.....	147	Vianmääritys.....	158
Virrankäyttötilojen mukauttaminen...	147	Tuotepäivitykset.....	158
Järjestelmäasetukset.....	148	Lisätietojen saaminen.....	158
Painikkeiden pikavalintojen		Laitteen kieli on väärä.....	159
mukauttaminen.....	148	Vinkkejä akunkeston maksimointiin..	159
Kellon pääsykoodin asettaminen.....	148	Kellon uudelleenkäynnistys.....	159
		Tukeeko puhelin kelloa?.....	159
		Puhelin ei muodosta yhteyttä	
		kelloon.....	160

Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?.....	160
Kuulokkeet eivät muodosta yhteyttä kelloon.....	160
Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee.....	160
Kaiutin tai mikrofoni on hiljainen altistuttuaan vedelle.....	160
Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?.....	161
Sukellus.....	161
Kudosten kuormituksen nollaaminen.....	161
Pintapaineen nollaaminen.....	161
Satelliittisignaalien etsiminen.....	161
GPS-satelliittivastaanoton parantaminen.....	161
Kellon näyttämä syke ei ole tarkka....	161
Suorituksen lämpötilalukema ei ole tarkka.....	162
Esittelytilan sulkeminen.....	162
Aktiivisuuden seuranta.....	162
Askelmäärä ei näytä oikealta.....	162
Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan.	162
Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta.....	162

Liite..... 162

Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot.....	163
Maakosketuksen keston tasapainotiedot.....	164
Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot.....	164
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	165
FTP-luokitukset.....	166
Kestävyyspisteiden luokitukset.....	167
Renkaan koko ja ympärysmitta.....	167

Tietokentät..... 168

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 (*Painiketoiminnot, sivu 1*).
- 2 Tee alkumäärittäminen näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.
Alkumäärittäksen aikana voit pariliittää puhelimen kelloon, jotta esimerkiksi saat ilmoituksia ja voit synkronoida suorituksia (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 113*). Jos päivität yhteensopivasta kellosta, voit siirtää esimerkiksi kellon asetukset ja tallennetut reitit, kun pariliität uuden quatix kellon puhelimeen.
- 3 Lataa kello (*Kellon lataaminen, sivu 154*).
- 4 Tarkistaa ohjelmistopäivitykset (*Järjestelmäasetukset, sivu 148*).
Varmista paras mahdollinen käyttökokemus pitämällä kellon ohjelmisto ajan tasalla. Ohjelmistopäivitykset sisältävät muutoksia ja parannuksia tietosuojaan ja -turvaan sekä ominaisuuksiin.
- 5 Aloita suoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 23*).

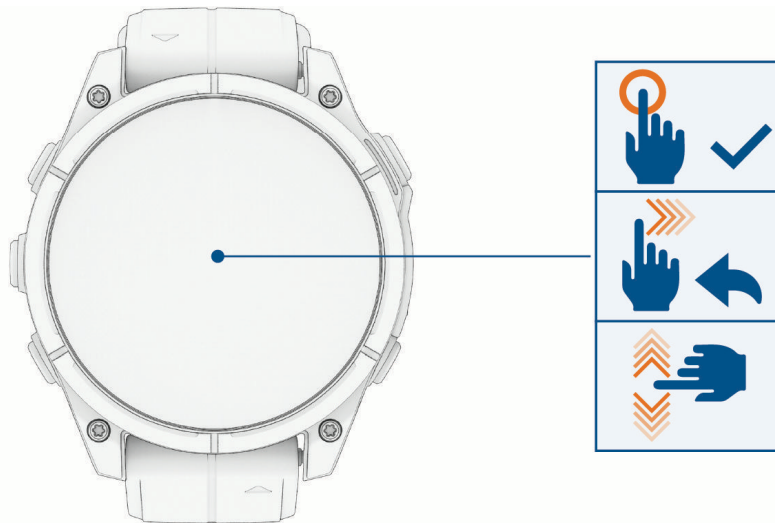
Painiketoiminnot



VIHJE: voit mukauttaa joitakin toimintoja, joissa painiketta painetaan pitkään, ja luoda uusia pikavalintoja (*Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen, sivu 148*).

①  Vasen yläpainike	• Valaise näyttö painamalla tätä. • Sytytä tai sammuta taskulamppu painamalla kaksi kertaa nopeasti (LED-taskulampun käyttäminen, sivu 76). • Käynnistä laite painamalla kolmen sekunnin ajan. • Avaa säädinvalikko painamalla kahden sekunnin ajan (Säätimet, sivu 72). • Pyydä apua painamalla tätä viiden sekunnin ajan (Avun pyytäminen, sivu 139).
②  Vasen keskipainike	• Avaa ilmoituskeskus painamalla tätä kellotaulussa (Ilmoitusten tarkasteleminen, sivu 114). • Vieritä valikkoja tai tietonäyttöjä painamalla tätä. • Avaa päävalikko painamalla tätä pitkään kellotaulussa. • Painamalla tätä pitkään voit avata pikavalikon, jos se on käytettävissä kyseisessä käyttöliittymän kohdassa.
③  Vasen alapainike	• Painamalla tätä kellotaulussa voit vierittää vilkaisuluetteloa (Vilkaisujen tarkasteleminen, sivu 81). • Vieritä valikkoja tai tietonäyttöjä painamalla tätä. • Näytä musiikin hallinta painamalla pitkään (Musiikin kuunteleminen, sivu 142).
④  Oikea yläpainike	• Painamalla tätä voit valita asetuksen valikosta. • Avaa sovellus- ja suoritusvalikko painamalla tätä kellotaulussa (Sovellukset ja suoritukset, sivu 4). • Aloita tai lopeta suoritus painamalla (Suorituksen aloittaminen, sivu 23). • Avaa puhelimen avustajatoiminto painamalla pitkään venetilan ollessa poissa käytöstä (Puhelimen avustajan käyttäminen, sivu 113) tai avaa veneen komentotoiminto painamalla pitkään venetilan ollessa käytössä (Boat Command -toiminnon käyttäminen, sivu 19).
⑤  Oikea alapainike	• Palaa edelliseen näyttöön painamalla tätä. • Tallenna kierros tai lepo tai siirry harjoituksen seuraavaan vaiheeseen painamalla tätä suorituksen aikana. • Avaa viimeksi käytettyjen sovellusten luettelo painamalla pitkään.

Kosketusnäytön toiminnot



- Napauttamalla tätä voit valita asetuksen valikosta.
- Avaa valikko painamalla tätä pitkään.
- Voit avata vilkaisun tai ominaisuuden koskettamalla kellotaulun tietoja pitkään.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa kellotauluissa.
- Voit jatkaa aktiivisen sovelluksen tai suorituksen käyttöä napauttamalla kellotaulun yläreunan kuvaketta.
- Avaa ilmoituskeskus pyyhkäisemällä kellotaulussa alaspäin.
- Pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin voit selata vilkaisuluetteloa.
- Säädin-, vilkaisu- ja sovellusvalikossa voit muokata ja lisätä asetuksia tai muuttaa niiden järjestystä koskettamalla kellotaulua pitkään.
- Voit selata valikkoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
- Palaa edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle.
- Voit palata kellotauluun ja vähentää näytön kirkkautta peittämällä näytön kädellä.

Kosketusnäytön ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

- Paina ja pitkään.
- Paina pitkään ja valitse .
- Paina pitkään, valitse **Kelloasetukset** > **Näyttö ja kirkkaus** > **Kosketus** ja valitse vaihtoehto.

Kellotaulun mukauttaminen

Voit mukauttaa kellotaulun tietoja ja ulkoasua tai aktivoida asennetun Connect IQ™ kellotaulun ([Connect IQ -ominaisuudet](#), sivu 120).

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kellotaulu**.
- 3 Esikatsele kellotaulun asetuksia painamalla  tai .
- 4 Voit valita muita kellotauluasetuksia valitsemalla **Lisää uusi**.
- 5 Vieritä kellotauluun, paina  ja valitse .
- 6 Valitse vaihtoehto:

HUOMAUTUS: kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa kellotauluissa.

- Voit aktivoida kellotaulun valitsemalla **Käytä**.
- Voit muuttaa fonttien ja grafiikan tyyliä valitsemalla **Tyyli**.
- 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 vaihtaa kellotaulussa vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen osoittimessa käytettävän aikavyöhykkeen valitsemalla **Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet**.

HUOMAUTUS: vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen osoitin käyttää suosikiksi määrittämääsi vaihtoehtoista aikavyöhykettä ([Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen](#), sivu 100).

- Voit poistaa kellotaulun valitsemalla **Poista**.

Sovellukset ja suoritukset

Kellossa on monenlaisia esiladattuja sovelluksia ja toimintoja.

Sovellukset: sovellukset tuovat kelloon vuorovaikutteisia ominaisuuksia, kuten harjoitusten tarkastelu tai soittaminen kellolla ([Sovellukset](#), sivu 5).

Suoritukset: kellossa on esiladattuna sisä- ja ulkolajisuoritussovelluksia esimerkiksi juoksua, pyöräilyä, voimaharjoittelua ja allasuintia varten ([Suoritukset](#), sivu 22). Kun aloitat suorituksen, kello näyttää ja tallentaa anturitietoja, jotka voit tallentaa ja jakaa Garmin Connect™ yhteisön kanssa.

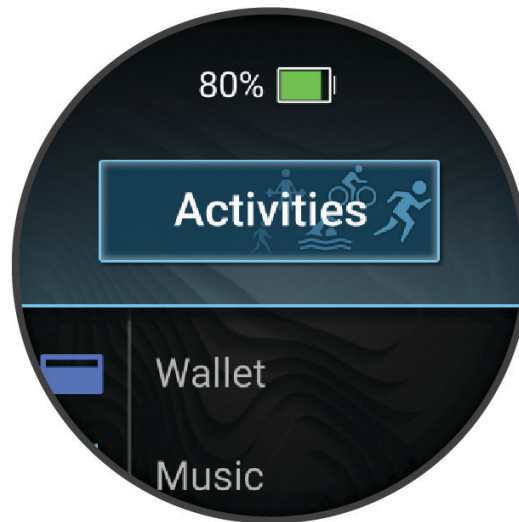
Lisätietoja aktiivisuuden seurannan ja kuntoilutilastojen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ sovellukset: voit lisätä kelloon ominaisuuksia asentamalla sovelluksia Connect IQ sovelluksesta ([Connect IQ -ominaisuudet](#), sivu 120).

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 77](#)) tai säätimissä ([Säätimet, sivu 72](#)).

Voit selata sovelluksia painamalla kellotaulussa  ja .



Nimi	Lisätietoja
ABC	Valitsemalla tämän voit näyttää yhdistetyt korkeus- ja ilmanpainemittarin sekä kompassin tiedot.
Ankkuri	Valitsemalla tämän voit merkitä ankkurin sijainnin (Ankkurin sijainnin merkitseminen, sivu 19).
Automaattiohjaus	Valitsemalla tämän voit pariliittää Garmin® automaattiohjauslaitteen ja hallita sitä (Automaattiohjaus, sivu 20).
Boat Command	Valitsemalla tämän voit sanoa komennon yhdistetyn karttaplotterin ääniavustajalle (Boat Command -toiminnon käyttäminen, sivu 19).
Veneen tiedot	Valitsemalla tämän voit näyttää yhdistetyn karttaplotterin tietokentät (Veneen tietojen suoratoisto, sivu 20).
Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit lähettää sykkeen pariliitettyyn laitteeseen (Syketietojen lähettäminen, sivu 125).
Kalenteri	Valitsemalla tämän voit näyttää tulevat tapahtumat puhelimen kalenterista.
Kellot	Valitsemalla tämän voit asettaa hälytyksen, ajastimen, sekuntikellon, vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen tai laskuritapahtuman (Kellot, sivu 97).
Connect IQ Store	Valitsemalla tämän voit käyttää Connect IQ Store kellollasi (Connect IQ -ominaisuudet, sivu 120).
Kalastusennuste	Valitsemalla tämän näet ennusteet parhaista kalastuspäivistä ja -ajoista sijaintisi, kuun asennon sekä kuun nousu- ja laskuaikojen perusteella. Voit tarkastella päivän luokitusta sekä parhaita ja heikoimpia syöntiaikoja.
Fusion® Audio	Valitsemalla tämän voit pariliittää Fusion stereon ja hallita sitä (Fusion Audio sovellus, sivu 22).
Garmin Share	Valitsemalla tämän voit lähettää tai vastaanottaa tietoja muiden Garmin laitteiden kanssa (Garmin Share, sivu 116).
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 (Historian käyttäminen, sivu 102).
Kartta	Valitsemalla tämän voit näyttää kartan (Kartan tarkasteleminen, sivu 128).
Kartanhallinta	Valitsemalla tämän voit tarkastella ja hallita ladattuja karttoja (Karttojen hallinta, sivu 130).
Messenger	Valitsemalla tämän voit tarkastella ja lähettää viestejä Garmin Messenger™ puhelinsovelluksesta (Garmin Messenger sovellus, sivu 121).
MFD Remote	Valitsemalla tämän voit näyttää yhdistetyn Garmin karttaplotterin tiedot ja käyttää kelloa kaukosäätimenä (MFD Remote -sovelluksen käyttäminen, sivu 20).
Kuunkierto	Valitsemalla tämän voit näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.
Musiikki	Valitsemalla tämän voit hallita äänen toistamista kellolla (Musiikin kuunteleminen, sivu 142).

Nimi	Lisätietoja
Ilmoitukset	Valitsemalla tämän voit tarkastella puhelinilmoituksia (<i>Ilmoitusten tarkasteleminen, sivu 114</i>).
Puhelin	Valitsemalla tämän voit avata puhelimen säätimet, kuten yhteystiedot ja valintanäppäimistön (<i>Soittaminen kellolla, sivu 113</i>).
Puhelimen avustaja	Valitsemalla tämän voit sanoa komennon puhelimen ääniavustajalle (<i>Puhelimen avustajan käyttäminen, sivu 113</i>).
Sukellussuunnitelma	Valitsemalla tämän voit laskea enimmäissukellussyvyyden, hengityskaasun tai suoranousuajan sukellusta varten (<i>Sukelluksen suunnittelu, sivu 17</i>).
Laadi reittipiste	Valitsemalla tämän voit tallentaa uuden sijainnin projisoimalla etäisyyden ja suuntiman nykyisestä sijainnistasi uuteen sijaintiin (<i>Reittipisteen projisointi, sivu 137</i>).
Pulssioksimetri	Valitsemalla tämän voit mitata pulssioksimetrilukeman (<i>Pulssioksimetri, sivu 125</i>).
Viitepiste	Valitsemalla tämän voit asettaa viittauspisteen, jonka avulla näet kulkusuunnan ja matkan sijaintiin tai suuntaan (<i>Viittauspisteen asettaminen, sivu 137</i>).
Tallennettu	Valitsemalla tämän voit tarkastella tallennettuja sijainteja, reittejä ja reittipisteitä (<i>Tallennettu-sovelluksen käyttäminen, sivu 13</i>).
Asetukset	Voit avata asetusvalikon valitsemalla tämän.
AURINGONNOUSU JA -LASKU	Valitsemalla tämän voit näyttää auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajat.
Vuorovedet	Valitsemalla tämän voit tarkastella tietyn sijainnin vuorovesitietoja (<i>Vuorovesitietojen tarkasteleminen, sivu 18</i>).
Vinkit	Valitsemalla tämän näet vuorovaikutteisia kellovinkkejä, ja skannaamalla suoran linkin osoitteeseen support.garmin.com voit käyttää kellon käyttöopasta.
Keulamoottori	Valitsemalla tämän voit käyttää kelloa Garmin keulamoottorin kaukosäätimenä (<i>Kellon ja keulamoottorin pariliitos, sivu 21</i>).
Äänikomento	Valitsemalla tämän voit sanoa komennon kellolle (<i>Äänikomentojen käyttäminen, sivu 14</i>).
Äänimuistiinpanot	Valitsemalla tämän voit tallentaa äänimuistiinpanon (<i>Äänimuistiinpanon tallentaminen, sivu 13</i>).
Lompakko	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay™ lompakkosi (<i>Garmin Pay, sivu 15</i>).
Sää	Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen sääennusteen ja säätilan.
Harjoitukset	Valitsemalla tämän voit tarkastella tallennettuja harjoituksiasi (<i>Harjoitukset, sivu 8</i>).

Harjoitukset

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

Kellossa: avaamalla sovellusluettelosta harjoitussovelluksen voit katsoa kaikki ladatut harjoitukset, jotka ovat kyseisellä hetkellä kellossasi (*Sovellukset ja suoritukset, sivu 4*).

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 9*).

Voit ajoittaa harjoituksia.

Voit päivittää ja muokata nykyisiä harjoituksiasi.

Harjoituksen aloittaminen

Laite voi ohjata sinua harjoituksen eri vaiheissa.

- 1 Paina kellotaulussa .

VIHJE: jos sinulla on ennestään ajoitettu tai ehdotettu harjoitus tälle päivälle, voit vierittää alaspäin ja valita **Harjoitukset**.

- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.

- 3 Paina  ja valitse **Harjoitus**.

- 4 Valitse vaihtoehto:

- Aloita intervalliharjoitus tai harjoitus, jossa on harjoittelutavoite, valitsemalla **Nopea harjoitus** (*Intervalliharjoituksen aloittaminen, sivu 10, Harjoitustavoitteen asettaminen, sivu 12*).
- Aloita esiladattu tai tallennettu harjoitus valitsemalla **Harjoituskirjasto** (*Garmin Connect harjoituksen seuraaminen, sivu 9*).
- Aloita ajoitettu harjoitus Garmin Connect harjoituskalenteristasi valitsemalla **Harjoituskalenteri** (*Tietoja harjoituskalenterista, sivu 12*).

HUOMAUTUS: kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa suorituslajeissa.

- 5 Valitse harjoitus.

HUOMAUTUS: vain valitun suorituksen kanssa yhteensopivat harjoitukset näkyvät luettelossa.

- 6 Valitse tarvittaessa **Tee harjoitus**.

- 7 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .

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

Harjoituksen suorituspisteet

Harjoituksen jälkeen kello näyttää harjoituksen suorituspisteet sen perusteella, miten täsmällisesti teit harjoituksen. Aktiiviset harjoitusvaiheet priorisoidaan ensisijaisiksi. Niillä mitataan, kuinka hyvin ponnistelutasosi vastaa vaiheen tavoitetta, sekä sitä, että olet suorittanut kaikki vaiheet. Lämmittely- ja palautumisvaihe vaikuttavat tulokseen vähemmän. Jäähdyttelyvaihe ei vaikuta harjoituksen suorituspisteisiin lainkaan.

HUOMAUTUS: harjoituksen suorituspisteet näkyvät vain juoksu- ja pyöräilyharjoituksissa.

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

Garmin Connect harjoituksen seuraaminen

Harjoituksen lataamiseen kohteesta Garmin Connect tarvitaan Garmin Connect tili ([Garmin Connect](#), sivu 118).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Avaa Garmin Connect sovellus ja valitse ●●●.
 - Siirry osoitteeseen connect.garmin.com.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Harjoitukset**.
- 3 Etsi harjoitus tai luo ja tallenna uusi harjoitus.
- 4 Valitse  tai **Lähetä laitteeseen**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Päivittäisen harjoitusehdotuksen seuraaminen

Jotta kello voi ehdottaa päivittäistä juoksu- tai pyöräilyharjoitusta, tarvitset maksimaalisen hapenottokyvyn arvion kyseiselle suoritukselle ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 84).

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Juoksu** ja valitse suoritus.
 - Valitse **Pyöräily** ja valitse suoritus.
- 4 Paina  ja valitse päivittäinen harjoitusehdotus.

HUOMAUTUS: harjoitusehdotusta ei näy, jos sinulle on ajoitettu lepopäivä tai seuraat jotain muuta harjoitusohjelmaa.
- 5 Vierittämällä alaspäin voit näyttää tietoja harjoituksesta, kuten askeleet ja arvion hyödyistä.
- 6 Paina  ja valitse vaihtoehto:
 - Tee harjoitus valitsemalla **Tee harjoitus**.
 - Ohita harjoitus valitsemalla **Ohita**.
 - Voit näyttää tulevan viikon harjoitusehdotukset valitsemalla **Lisää ehdotuksia**.
 - Voit tarkastella harjoitusasetuksia, kuten harjoittelupäiviä, tavoitetyyppejä ja harjoituskehoitteita, valitsemalla **Asetukset** ja valitsemalla vaihtoehdon.

VIHJE: jos poistat **Harjoituskehote**-asetuksen käytöstä, voit ottaa kehoitteet uudelleen käyttöön myöhemmin. Valitse suorituksessa **Harjoitus** > **Harjoituskirjasto** > **Päivittäiset ehdotukset**, valitse harjoitus, paina  ja valitse **Asetukset** > **Harjoituskehote**.

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

Intervalliharjoituksen aloittaminen

HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

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

Intervalliharjoituksen mukauttaminen

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Paina -painiketta.
- 4 Valitse **Harjoitus > Nopea harjoitus > Intervallit > Jäsennellyt toistot**.
- 5 Paina -painiketta ja valitse **Muokkaa harjoitusta**.
- 6 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**.
- 7 Paina .

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

Kriittisen uintinopeustestin tallentaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** > **Uinti** > **Allasuinti**.
- 3 Paina .
- 4 Valitse **Harjoitus** > **Harjoituskirjasto** > **Kriittinen uintinopeus** > **Testaa kriittinen uintinopeus**.
- 5 Esikatsele harjoitusvaiheita (valinnainen) painamalla .
- 6 Paina .
- 7 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
- 8 Seuraa näytön ohjeita.

Käyttäminen: Virtual Partner®

Virtual Partner on harjoitustyökalu, jonka avulla saavutat tavoitteesi. Voit määrittää Virtual Partner ominaisuuden tahdin ja kilpailla sitä vastaan.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Paina .
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Tietonäkymät** > **Lisää uusi** > **Virtual Partner**.
- 6 Anna tahti- tai nopeusarvo.
- 7 Voit muuttaa Virtual Partner näytön sijaintia (valinnainen) painamalla  tai .
- 8 Aloita suoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 23*).
- 9 Voit vierittää Virtual Partner näyttöön ja katsoa, kuka johtaa, painamalla  tai .

Harjoitustavoitteen asettaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Paina -painiketta ja valitse **Harjoitus**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Aseta tavoite**.
 - Valitse **Nopea harjoitus**.

HUOMAUTUS: kaikki vaihtoehdot eivät ole käytettävissä kaikissa suorituslajeissa.

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

- 6 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .

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

Kilpaileminen aiempaa suoritusta vastaan

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

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Paina -painiketta.
- 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.

Virtual Partner näyttö avautuu, ja siinä näkyy arvioitu loppuaikasi.

- 7 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
- 8 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Tallenna**.

Tietoja harjoituskalenterista

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

Adaptive Training Plan -harjoitusohjelmat

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

Tallennettu-sovelluksen käyttäminen

Tallennettu-sovelluksessa voit tarkastella tallennettuja sijainteja ja reittejä.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Tallennettu**.
- 3 Valitse tallennettu kohde.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit navigoida sijaintiin, valitse **Mene**.
 - Voit navigoida reitin valitsemalla **Kulje reitti**.
 - Voit navigoida reitin käänteiseen suuntaan valitsemalla **Lisää > Harjoitus käänteisesti**.
 - Voit katsoa sijainnin tiedot valitsemalla **Lisää > Tiedot**.
 - Voit muokata sijaintia tai reitin tietoja valitsemalla **Lisää > Muokkaa**.
 - Voit näyttää reitin nousujen luettelon valitsemalla **Lisää > Näytä nousut**.
 - Voit näyttää reitin kartassa myös muulloin kuin navigoinnin aikana valitsemalla **Lisää > Näytä kartassa**.
 - Voit jakaa sijainnin tai reitin **Garmin Share** -toiminnolla valitsemalla **Lisää > Jaa** (*Garmin Share*, sivu 116).
 - Voit poistaa sijainnin tai reitin valitsemalla **Lisää > Poista**.

Äänimuistiinpanon tallentaminen

Voit tallentaa ja kuunnella äänimuistiinpanoja kellon sisäisen kaiuttimen ja mikrofoniin avulla.

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Paina kellotaulussa .
 - Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Äänimuistiinpanot**.
- 3 Valitse .
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna GPS-sijainti äänimuistiinpanon kanssa valitsemalla **Sijainti**.
 - Valitsemalla **Äänenvoimakkuus** voit säätää kaiuttimen äänenvoimakkuutta.
- 5 Valitse .
- 6 Sano äänimuistiinpano.
- 7 Valitse .
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Voit toistaa äänimuistiinpanon valitsemalla .
 - Voit nimetä äänimuistiinpanon uudelleen tai poistaa sen valitsemalla .
 - Voit katsoa äänimuistiinpanokirjastosi painamalla  ja valitsemalla .

Äänikomentojen käyttäminen

Valitse vaihtoehto:

1

- Paina kellotaulussa  ja valitse **Äänikomento**.
- Paina  pitkään ja valitse **Äänikomento**.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 75*).

2 Sano äänikomento kellolle (*Kellon äänikomennot, sivu 14*).

Kellon äänikomennot

Äänikomentojärjestelmä on suunniteltu tunnistamaan luonnollista puhetta. Tämä on luettelo yleisesti käytettävistä äänikomennoista, mutta kello ei edellytä täsmälleen näitä ilmauksia. Voit harjoitella näitä komentoja itsellesi luontevalla tavalla. Osoitteessa garmin.com/voicecommand/tips on vinkkejä äänikomentojen käyttämiseen ja vianmäärittystietoja.

Ääniohjekomento	Toiminto
What can I say?	Näyttää yleisten äänikomentojen luettelon

Laitteen ja näytön toiminnot

Äänikomento	Toiminto
Find my phone	Toistaa hälytysäänen pariliitetyssä puhelimessa, jos se on Bluetooth alueella.
Disable do not disturb	Poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset.
Turn on airplane mode	Ottaa käyttöön lentokonetilauksen, joka katkaisee kaikki langattomat yhteydet.
Increase brightness	Lisää kirkkautta.
Decrease brightness	Vähentää kirkkautta.
Set brightness to 80	Asettaa kirkkauden tiettyyn prosenttilukemaan. Väli on 0–100 %.

Kellon toiminnot

Äänikomento	Toiminto
Set a timer for fifteen minutes	Asettaa laskuriajastimen määritetyn ajan mukaan.
Pause timer	Keskeyttää käynnissä olevan laskuriajastimen.
Resume timer	Jatkaa keskeytettyä laskuriajastinta.
Cancel timer	Peruuttaa käynnissä olevan laskuriajastimen.
Start stopwatch	Käynnistää sekuntikellon.
Stop stopwatch	Pysäyttää sekuntikellon.
Wake me up at 3:15 a.m.	Asettaa kertahälytyksen määritettyyn aikaan.

Sovellus- ja suoritustoiminnot

Äänikomento	Toiminto
Show me the weather	Avaa sääsovelluksen.
Open the calendar	Avaa kalenterisovelluksen.
Start a run	Aloittaa Juoksusuorituksen.
Start hiking	Aloittaa Vaellussuorituksen.
Open the triathlon app	Aloittaa Triathlonsuorituksen.

HUOMAUTUS: mainitut sovellukset ja suoritukset ovat esimerkkejä, mutta kaikkia oletussovelluksia ja -suorituksia voi hallita äänikomennoilla (*Sovellukset, sivu 5*), (*Suoritukset, sivu 22*).

Navigointitoiminnot

Äänikomento	Toiminto
Begin navigation	Avaa Navigoi-valikon, jonka avulla voi navigoida määränpäähän.
Save location	Tallentaa nykyisen sijainnin.
Switch to the compass app	Avaa kompassin.

Mediatoiminnot

Äänikomento	Toiminto
Change volume to 8	Asettaa äänenvoimakkuuden määritetylle tasolle. Väli on 0–10 tai 0–100 %.
Increase volume	Lisää äänenvoimakkuutta.
Decrease volume	Vähentää äänenvoimakkuutta.
Play music	Toistaa valitun mediatiedoston.
Next song	Toistaa seuraavan mediaraidan.
Previous song	Toistaa edellisen mediaraidan.
Pause music	Keskeyttää mediatiedoston toiston.
Mute	Hiljentää äänet.
Unmute	Poistaa äänten mykistystyksen.

Garmin Pay

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

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen

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

- 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 Valitse vaihtoehto:

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

2 Valitse **Lompakko**.

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 painamalla



-painiketta (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 quatix kellolla.
- Poista kortti valitsemalla .

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasasi, sinun on nollattava quatix 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 quatix kellollasi, sinun on annettava uusi salasanasasi.

Sukelluksen suunnittelu

Sukellustietokoneella voit suunnitella tulevia sukelluksia, kuten laskea hengityskaasun tai suoraneousurajan aikoja.

Suoraneousurajan laskeminen

Voit laskea tulevan sukelluksen suoraneousurajan ajan tai enimmäissyvyyden. Näitä laskelmia ei tallenneta eikä niitä käytetä seuraavassa sukelluksessa.

- 1 Paina -painiketta.
 - 2 Valitse **Sukellussuunnitelma > Laske suoraneousuraja**.
 - 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit laskea suoraneousurajan nykyisen kudoksen kuormituksen perusteella valitsemalla **Sukelletaan nyt**.
 - Voit laskea suoraneousurajan kudoksen tulevan ajankohdan kuormituksen perusteella valitsemalla **Määritä pinta-aika** ja antamalla pinta-ajan.
 - 4 Anna happiprosentti.
 - 5 Valitse vaihtoehto:
 - Laske suoraneousurajan aika valitsemalla **Anna syvyys** ja antamalla sukellukselle suunnittelemasi syvyyden.
 - Voit laskea enimmäissyvyyden valitsemalla **Anna aika** ja antamalla suunnittelemasi sukellusajan.Suoraneousurajan ajastin, syvyys ja enimmäiskäyttösyvyys tulevat näyttöön.
- HUOMAUTUS:** jos suunniteltu syvyys ylittää sukellustietokoneen tai hengityskaasun enimmäiskäyttösyvyyden, varoitusviesti tulee näkyviin ja kaasun enimmäiskäyttösyvyys näkyy punaisena.
- 6 Paina -painiketta.
 - 7 Valitse vaihtoehto:
 - Sulje valitsemalla **Valmis**.
 - Voit lisätä välejä sukellukseen valitsemalla **Lisää toistuva sukellus** ja seuraamalla näytön ohjeita.

Hengityskaasuarvojen laskeminen

Voit laskea PO2-arvon, happiprosentin tai sukelluksen enimmäissyvyyden säätämällä kahta kolmesta arvosta. Laskelmiin vaikuttaa veden tyypin asetus, joka on Sukellusasetus-valikossa.

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Sukellussuunnitelma > Laske kaasu**.
- 3 Paina - tai -painiketta ja tee laskelmat valitsemalla vaihtoehto:
 - Valitse **P02**.
 - Valitse **O2%**.
 - Valitse **Syvyys**.
- 4 Muokkaa ensimmäistä arvoa painamalla - tai -painiketta.
- 5 Paina -painiketta ja muokkaa toista arvoa painamalla - tai -painiketta.
Kun muokkaat arvoja, laite laskee säädetyn arvon valittuna olevalle vaihtoehdolle.
- 6 Paina tarvittaessa -painiketta, niin voit laskea arvon jollekin toiselle vaihtoehdolle.

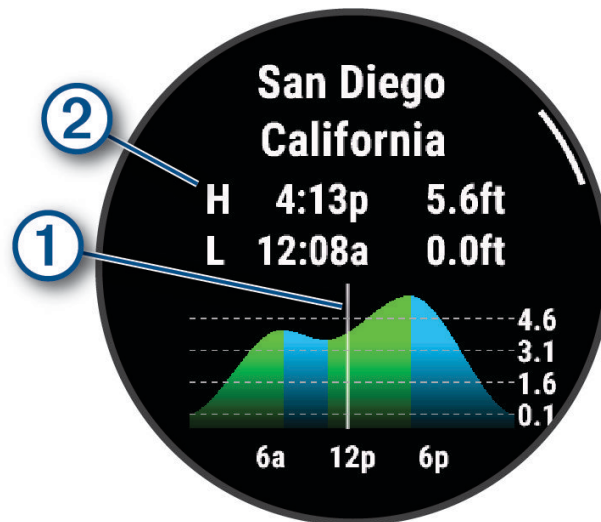
Vuorovesitietojen tarkasteleminen

⚠ VAROITUS

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

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

- 1 Paina kellotaulussa .
 - 2 Valitse **Vuorovedet**.
 - 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos haluat käyttää nykyistä sijaintiasi, kun olet vuorovesiaseman lähellä, valitse **Lisää > Nykyinen sijainti**.
 - Voit valita sijainnin kartasta valitsemalla **Lisää > Käytä karttaa**.
 - Voit kirjoittaa kaupungin nimen valitsemalla **Lisää > Kaupunkihaku**.
 - Voit valita tallennetun sijainnin valitsemalla **Lisää > Tallennetut sijainnit**.
 - Voit määrittää sijainnin koordinaatit valitsemalla **Lisää > Koordinaatit**.
- Kuluvan päivän 24 tunnin vuorovesikartta tulee näyttöön, ja siinä näkyvät nykyinen nousuveden korkeus ① ja tiedot seuraavasta nousu- ja laskuvedestä ②.



- 4 Voit katsoa tulevien päivien vuorovesitiedot painamalla -painiketta.
- 5 Voit asettaa tämän sijainnin suosikkivuorovesiasemaksesi painamalla -painiketta ja valitsemalla **Aseta suosikiksi**.
Suosikkivuorovesiasemasi näkyy luettelon ylimmäisenä sovelluksessa ja vilkaisussa.

Vuorovesihälytyksen asettaminen

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

Ankkurin sijainnin merkitseminen

VAROITUS

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

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

Ankkuriasetukset

Paina kellotaulussa , valitse **Ankkuri**, paina  pitkään ja valitse sovellusasetukset.

Tuuliajon säde: määrittää suurimman sallitun tuuliajon ankkurissa.

Päivitysväli: määrittää ankkuritietojen päivitysvälin.

Ankkurihälytys: ottaa käyttöön hälytyksen, joka annetaan, kun vene siirtyy tuuliajon säteen ulkopuolelle.

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

Boat Command -toiminnon käyttäminen

Voit ohjata pariliitettä Garmin karttaplotteria kellosi mikrofonin avulla. Kun olet pariliittänyt laitteet, ne muodostavat yhteyden toisiinsa automaattisesti ollessaan käynnissä ja tarpeeksi lähellä toisiaan ja kun sovellus on auki kellossa.

- 1 Tuo quatix kello enintään 3 metrin (10 jalan) päähän karttaplotterista.
- 2 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 3 Valitse **Kelloasetukset > Yhteydet > Karttaplotteri > Pariliitä uusi**.
- 4 Aseta karttaplotteri ääniohjauksen pariliitostilaan.
Lisätietoja on karttaplotterin käyttöoppaassa.
- 5 Muodosta pariliitos laitteiden näytöillä näkyvien ohjeiden mukaisesti.
- 6 Paina kummalla tahansa näytöllä -painiketta ja ota **Boat Mode** käyttöön.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Paina kummalla tahansa näytöllä -painiketta pitkään.
 - Paina kummalla tahansa näytöllä -painiketta ja valitse **Boat Command**.
 - Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Boat Command**.
- 8 Anna karttaplotterille äänikomento.
Esimerkkejä äänikomennoista on karttaplotterin käyttöoppaassa.

MFD Remote -sovelluksen käyttäminen

Voit ohjata kellolla pariliitettyä Garmin karttaplotteria. Näin voit käyttää nopeasti useimmin käytettyjä toimintoja, kuten pikavalintoja ja kartan zoomausta. Kun olet pariliittänyt laitteet, ne muodostavat yhteyden toisiinsa automaattisesti ollessaan käynnissä ja tarpeeksi lähellä toisiaan ja kun sovellus on auki kellossa.

- 1 Tuo quatix kello enintään 3 metrin (10 jalan) päähän karttaplotterista.
- 2 Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **MFD Remote**.
- 3 Aseta karttaplotteri kaukosäätimen pariliitostilaan.
Lisätietoja on karttaplotterin käyttöoppaassa.
- 4 Voit käyttää kosketusnäytössä pariliitetyn karttaplotterin valikkoja ja ominaisuuksia.
VIHJE: voit vaihtaa karttaplotterin suuntavalitsimen ja sen pääsäätimien välillä -painikkeella.

Veneen tietojen suoratoisto

Voit tarkastella pariliitetyn Garmin karttaplotterin venetietoja kellollasi. Kun olet pariliittänyt laitteet, ne muodostavat yhteyden toisiinsa automaattisesti ollessaan käynnissä ja tarpeeksi lähellä toisiaan ja kun sovellus on auki kellossa. Kello näyttää enintään kolme tietokenttää sivulla ja enintään kuusi tietosivua.

- 1 Tuo quatix kello enintään 3 metrin (10 jalan) päähän karttaplotterista.
- 2 Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Veneen tiedot**.
- 3 Aseta karttaplotteri langattoman laitteen pariliitostilaan.
Lisätietoja on karttaplotterin käyttöoppaassa.
- 4 Voit vierittää tietonäyttöä painamalla  tai -painiketta tai käyttämällä kosketusnäyttöä.
- 5 Tarvittaessa voit lisätä tai poistaa tietosivun tai muokata sitä, kun painat -painiketta.

Reittipisteen merkitseminen karttaplotterissa

Voit merkitä reittipisteen pariliitetyssä karttaplotterissa quatix kellolla.

- 1 Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Veneen tiedot**.
- 2 Paina .
- 3 Valitse **Merkitse plotterin reittipiste**.

Automaattiohjaus

VAROITUS

Olet vastuussa aluksen turvallisesta ja järkevästä käytöstä. Automaattiohjaus on työkalu, joka tehostaa veneen käyttöä. Se ei poista vastuutasi veneen turvallisesta käytöstä. Vältä navigoinnin vaaratilanteet äläkä jätä ruoria ilman valvontaa.

Ole aina valmiina siirtymään manuaaliseen ohjaukseen.

Opettele käyttämään automaattiohjausta tyyneessä ja esteettömässä avovedessä.

Ole varovainen, kun käytät automaattiohjausta lähellä vedessä olevia esteitä, kuten laitureita, paalutuksia ja muita veneitä.

Pariliitos automaattiohjauksen kanssa

Voit pariliittää kellon yhteensopivan Garmin automaattiohjausjärjestelmän kanssa ja ohjata alusta kellolla.

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

2 Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Automaattiohjaus**.

3 Aseta yhteensopiva Garmin automaattiohjaus hakemaan kaukosäädintä.

Lisätietoja on automaattiohjauksen käyttöoppaassa.

4 Muodosta pariliitos laitteiden näytöillä näkyvien ohjeiden mukaisesti.

Kun olet pariliittänyt laitteet, ne muodostavat yhteyden toisiinsa automaattisesti ollessaan käynnissä ja tarpeeksi lähellä toisiaan ja kun sovellus on auki kellossa.

HUOMAUTUS: jos haluat pariliittää laitteen jonkin toisen automaattiohjausjärjestelmän kanssa, paina

Automaattiohjaus -painiketta pitkään ja valitse **Asetukset > Pariliitä uusi**.

Automaattiohjauksen hallinta

1 Paina kellotaulussa -painiketta ja valitse **Automaattiohjaus**.

2 Valitse vaihtoehto:

- Voit ottaa automaattiohjauksen kulkusuunnan pidon käyttöön pitämällä kurssin vakaana, painamalla

- -painiketta ja vapauttamalla ruorin.

- Jos haluat vaihtaa kulkusuuntaa automaattiohjauksen ollessa käytössä, paina -painiketta (tyyrpuuri) tai -painiketta (paapuuri).

- Jos haluat vaihtaa ohjaustilaa, pidä -painiketta painettuna, valitse **Ohjaustila** ja valitse vaihtoehto.

- Voit tehdä ohjauskuvion pitämällä -painiketta painettuna, valitsemalla vaihtoehdon **Kuvio-ohjaus** ja valitsemalla kuvion.

HUOMAUTUS: voit muuttaa kellossa käytettävissä olevia ohjauskuvioita automaattiohjausjärjestelmässä.

- Jos haluat ottaa ruorin käyttöösi ja asettaa automaattiohjauksen valmiustilaan, paina -painiketta.

Keulamoottorin kaukosäädin

Kellon ja keulamoottorin pariliitos

Voit käyttää kelloa Garmin keulamoottorin kaukosäätimenä. Kun laitteet on pariliitetty, voit ohjata keulamoottoria **Keulamoottori**-sovelluksella, **Vene**-toiminnolla tai **Kalastus**-toiminnolla. Lisätietoja kaukosäätimen käyttämisestä on keulamoottorin käyttöoppaassa.

1 Käynnistä keulamoottori.

2 Tuo kello enintään 1 metrin (3 jalan) päähän keulamoottorin näyttöpaneelist.

3 Paina kellon -painiketta ja valitse **Keulamoottori**.

4 Siirry pariliitostilaan painamalla keulamoottorin näyttöpaneelissa olevaa -painiketta kolme kertaa. -kuvake palaa sinisenä keulamoottorin näyttöpaneelissa, kun keulamoottori etsii yhteyttä.

5 Siirry pariliitostilaan painamalla kellon -painiketta.

6 Varmista, että keulamoottorin kaukosäätimessä näkyy sama salasana kuin kellossa.

7 Vahvista salasana painamalla kellon -painiketta.

8 Vahvista salasana painamalla keulamoottorin kaukosäätimen -painiketta.

Kun yhteys kelloon on muodostettu, keulamoottorin näyttöpaneelin -kuvake muuttuu vihreäksi.

VIHJE: tarvittaessa kellon voi pariliittää toiseen keulamoottoriin myöhemmin **Anturit ja lisälaitteet**-valikosta (*Langattomien anturien pariliitos*, sivu 109).

Fusion Audio sovellus

quatix kello Fusion Audio sovelluksella voit hallita Fusion laitteen äänentoistoa.

Yhdistäminen Fusion stereolaitteeseen

- 1 Määritä Fusion stereolaite etsintätilaan.

Lisätietoja on stereolaitteen käyttöoppaassa.

- 2 Tuo quatix kello enintään 3 metrin (10 jalan) päähän stereolaitteesta.

- 3 Paina kellotaulussa .

- 4 Valitse **Fusion Audio**.

Kun avaat sovelluksen kellossa ensimmäisen kerran, kello muodostaa automaattisesti pariliitoksen ja yhteyden stereolaitteeseen. Jos haluat pariliittää kellon johonkin toiseen stereolaitteeseen, valitse Fusion Audio -sovelluksessa  > **Pariliitä uusi**.

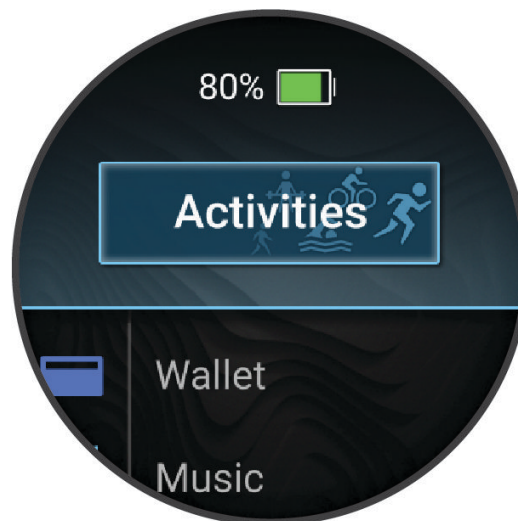
Kun olet pariliittänyt laitteet, ne muodostavat yhteyden toisiinsa automaattisesti ollessaan käynnissä ja tarpeeksi lähellä toisiaan ja kun sovellus on auki kellossa.

Suoritukset

Selaa suorituksia painamalla kellotaulussa , valitsemalla **Suoritukset** ja painamalla .

Suosikkisuoritusluettelosi näkyy luettelon alussa ([Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen, sivu 64](#)).

HUOMAUTUS: osa suorituksista näkyy useassa luokassa.



Luokka	Suoritukset
Ulkoilu	Ratsastus, Kalliokiipeily, Frisbeegolf, Tutkimusretki, Kalastus, Golf, Vaellus, Ratsastus, Metsästys, Rullaluistelu, Vuorikiipeily, Rucking-treeni, Kävely
Juoksu	Sisärata, Juoksu, Ratajuoksu, Polkujuoksu, Juoksumatto, Estekisa, Ultrajuoksu, Virtuaalinen juoksu
Pyöräily	Pyörä, Työmatkapyöräily, Sisäpyöräily, Matkapyöräily, BMX, Cyclocross, eBike, eMTB, Soratieajo, Maastopyörä, Maantiepyöräily
Uinti	Avovesi, Allasuinti
Kuntosali	Nyrkkeily, Cardio, Sisäkiipeily, Elliptinen, Kerrosten kiipeäminen, HIIT, Hyppynaru, Kamppailulajit, Pilates, Sisäsoutu, Stepperi, Voimaharjoittelu, Sisäkävely, Jooga
Sukellus	Apneasukellus, Laitesukellus, Snorkkeli
Talviurheilu	Vapaa-lasku, Off piste -lumilautailu, Luistelurata, Laskettelu, Lumilautailu, Moottorikelkkailu, Lumikenkäily, Perinteinen hiihto, Luisteluhiho
Vesiuurheilu	Vene, Kajakki, Leijalauta, Soutu, Purjehdus, Purjehdusmatka, Purjehduskilpailu, SUP, Surffaas, Vetorengas, Wakeboarding, Wakesurfing, Vesihiihto, Koskenlasku, Purjelautailu
Joukkuelajit	Amerikkalainen jalkapallo, Baseball, Koripallo, Kriketti, Maahockey, Jääkiekko, Haavipallo, Rugby, Jalkapallo, Softball, Lentopallo, Ultimate
Mailalajit	Sulkapallo, Padel, Pickleball, Padel-tennis, Racketball, Squash, Pöytätennis, Tennis
Moottoriurheilu	Mönkijä, Motocross, Moottoripyörä, Overland
Monilaji	Swimrun, Triathlon
Muu	Hengittely, Pelaaminen, Jumpmaster, Meditointi, Tempoharjoittelu, Seuraa minua

Suorituksen aloittaminen

Kun aloitat suorituksen, GPS käynnistyy automaattisesti (tarvittaessa).

- 1 Paina kellotaulussa .
 - 2 Valitse **Suoritukset**.
 - 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse suoritus suosikeistasi.
 - Vieritä **Lisää**-suoritusluetteloon ja valitse suoritusluokka ja suoritus.
 - 4 Jos suoritukseen tarvitaan GPS-signaaleja, mene ulos paikkaan, josta on selkeä näkyvyys taivaalle, ja odota, kunnes GPS-tilapalkki täyttyy.
Kello on valmis, kun se on määrittänyt sykkeesä, hakenut GPS-signaalit (tarvittaessa) ja muodostanut yhteyden langattomiin antureihin (tarvittaessa).
 - 5 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
- Kello tallentaa suoritustietoja vain, kun ajanotto on käynnissä.

Suoritusten tallennusvinkkejä

- Lataa kello, ennen kuin aloitat suorituksen ([Kellon lataaminen, sivu 154](#)).
- Painamalla  voit tallentaa kierroksia, aloittaa uuden sarjan tai asennon tai siirtyä seuraavaan harjoitusvaiheeseen.
Valitsemalla  voit hylätä kierroksen tietyissä suorituksissa ([Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?, sivu 161](#)).
- Voit näyttää lisää tietonäyttöjä painamalla  tai .
- Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä ylös tai alas.
VIHJE: voit avata kosketusnäytön lukituksen suorituksen aikana pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.
- Voit näyttää musiikin hallintawidgetin tai suoritusasetukset pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- Voit siirtyä eri suoritustyyppiin painamalla suorituksen aikana  pitkään ja valitsemalla **Vaihda laji**.
Jos suoritus sisältää vähintään kahta lajia, se tallennetaan monilajisuoritukseksi.
- Voit pidentää akunkestoa valitsemalla virrankäyttötilan painamalla  pitkään ja valitsemalla **Virrankäyttötila** ([Virrankäyttötilojen mukauttaminen, sivu 147](#)).

GPS-tila ja tilakuvakkeet

Ulkoilusuoritusten yhteydessä tilarivi muuttuu vihreäksi, kun GPS on valmis. Vilkkuva kuvake merkitsee, että kello etsii signaalia. Tasaisena näkyvä kuvake merkitsee, että signaali on löytynyt tai anturi on liitetty.

GPS	GPS-tila
	Akun tila
	Puhelimen yhteyden tila
	Wi-Fi® tekniikan tila
	LiveTrack tila
	GroupTrack tila
	Sykkeen tila
	Running Dynamics Pod tila
	Nopeus- ja poljinanturin tila
	Pyöränvalojen tila
	Pyörätutkan tila
	Laajennetun näyttötilan tila
	Älyharjoitusvastuksen tila
	Tehomittarin tila
	tempe™ anturin tila

Suorituksen lopettaminen

1 Paina .

Valitse vaihtoehto:

- 2
- 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 26](#)).
 - 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 161](#)).
 - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **Palaa alkuun > TracBack**.
HUOMAUTUS: tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.
 - Voit navigoida suorinta tietä takaisin suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun > Reitti**.
HUOMAUTUS: tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.
 - Voit mitata sykkeen muutoksen heti suorituksen jälkeen ja kahden minuutin kuluttua valitsemalla **Palautussyke** ja odottamalla, että laskurin aika kuluu loppuun ([Palautussyke, sivu 91](#)).
 - Hylkää suoritus valitsemalla **Hylkää**.

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 ([Suoritusasetukset, sivu 65](#)).

1 Valitse suorituksen jälkeen **Tallenna** ([Suorituksen lopettaminen, sivu 26](#)).

2 Valitse kokemaasi suoritustasoasi vastaava luku.

HUOMAUTUS: voit ohittaa itsearviointin valitsemalla .

3 Valitse tuntemuksesi suorituksen aikana.

Voit tarkastella arvioita Garmin Connect sovelluksessa.

Ulkoilusuoritukset

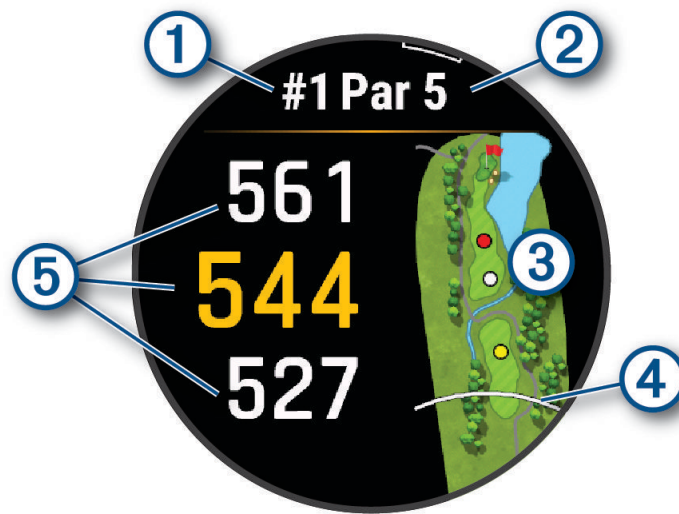
Golf

Golfin pelaaminen

Lataa kello, ennen kuin pelaat golfia (*Kellon lataaminen, sivu 154*).

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** > **Ulkoilu** > **Golf**.
Laite etsi satelliitteja, laskee sijaintisi ja valitsee kentän, jos lähellä on ainoastaan yksi kenttä.
- 3 Jos kenttälueettelo avautuu, valitse kenttä luettelosta.
- 4 Määritä tarvittaessa draiverin matka.
- 5 Voit seurata pisteitä valitsemalla .

- 6 Valitse tiiauspaikka.
Reiän tietonäyttö avautuu.



①	Nykyisen reiän numero
②	Reiän par-arvo
③	Reiän kartta
④	Draiverin matka tiiauspaikasta
⑤	Matka viheriön etu- ja takareunaan sekä keskelle.

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

- 7 Valitse vaihtoehto:

- Voit näyttää etäisyydet viheriön etureunaan, keskikohtaan tai takareunaan napauttamalla kyseisiä kohtia PlaysLike ([PlaysLike etäisyyskuvakkeet, sivu 31](#)).
- Painamalla  tai  voit katsoa lisätietoja, kuten tasoitusluokituksesi ja PlaysLike tekijät.
- Voit näyttää lisätietoja tai mitata etäisyyden kosketustähtäyksellä napauttamalla karttaa ([Etäisyyden mittaaminen kosketustähtäyksellä, sivu 31](#)).
- Voit näyttää layupin sijainnin ja etäisyyden tai etäisyyden esteen etu- ja takareunaan napauttamalla karttaa ja painamalla  tai .
- Voit avata golfvalikon painamalla  ([Golfvalikko, sivu 29](#)).

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

Golfvalikko

Pelin aikana voit käyttää golfvalikon lisäominaisuuksia painamalla .

Näytä viheriö: voit tarkentaa etäisyyden mittausta siirtämällä lipputankoa ([Lipun siirtäminen, sivu 30](#)).

Virtuaalinen mailapoika: pyytää mailasuositusta virtuaaliselta mailapojalta ([Virtuaalinen mailapoika, sivu 30](#)).

Vaihda reikää: voit vaihtaa reikää manuaalisesti.

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

Tuloskortti: avaa kierroksen tuloskortin ([Pisteiden seuraaminen, sivu 32](#)).

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

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

Tuuli: avaa osoittimen, joka näyttää tuulen suunnan ja nopeuden suhteessa lipputankoon ([Tuulen nopeuden ja suunnan tarkasteleminen, sivu 33](#)).

Pelin tiedot: näyttää tallennetun ajan, matkan ja kuljetut askeleet. Tämä käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti, kun aloitat tai lopetat kierroksen.

Mittaa lyönti: näyttää edellisen lyöntisi matkan, jonka Garmin AutoShot™ toiminto on tallentanut ([Mitattujen lyöntien tarkasteleminen, sivu 31](#)). Voit tallentaa lyönnin myös manuaalisesti ([Lyönnin mittaaminen manuaalisesti, sivu 32](#)).

Mukautetut tavoitteet: voit tallentaa nykyiseltä reiältä esimerkiksi jonkin kohteen tai esteen sijainnin ([Mukautettujen kohteiden tallentaminen, sivu 33](#)).

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

AURINGONNOUSU JA -LASKU: näyttää kuluvan päivän auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajan.

Asetukset: voit mukauttaa golfsuorituksen asetuksia ([Golfasetukset, sivu 29](#)).

Lopeta kierros: lopettaa nykyisen kierroksen.

Golfasetukset

Pelin aikana voit mukauttaa golfasetuksia painamalla  ja valitsemalla **Asetukset**.

Pisteytys: voit määrittää pisteytysasetukset ([Pisteytysasetukset, sivu 32](#)).

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

PlaysLike: määrittää PlaysLike-etäisyystoiminnon, joka näyttää korjatun etäisyyden viheriöön golfpelin aikana ([PlaysLike etäisyyskuvakkeet, sivu 31](#)).

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

Isot numerot: muuttaa reiän näkymänäytön numeroiden koon.

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

Golf-matka: määrittää golfpelin mittayksikön.

Golfin tuulen nopeus: määrittää golfpelin tuulen nopeuden mittayksikön.

Mailakehote: näyttää kunkin havaitun lyönnin jälkeen kehoitteen määrittää käytetyn mailan mailatilastojen tallennusta varten ([Tilastojen tallentaminen, sivu 32](#)).

Satelliitit: määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän ([Satelliittiasetukset, sivu 71](#)).

Tallenna suoritus: ottaa käyttöön suorituksen FIT-tiedoston tallennuksen. FIT-tiedostoihin tallennetaan Garmin Connect sivustolle ja sovellukselle räätälöityjä kuntotietoja.

Maila-anturit: voit määrittää yhteensopivat Approach mailanseuranta-anturit.

Pariliitä etäisyysmittari: voit pariliittää kellon yhteensopivaan etäisyysmittariin.

Lipun siirtäminen

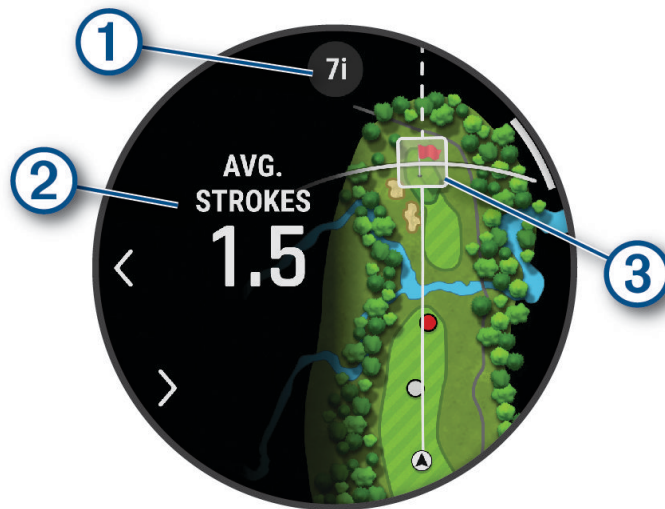
Voit tarkastella viheriötä tarkemmin ja siirtää lipun paikkaa.

- 1 Paina reiän tietonäytössä .
- 2 Valitse **Näytä viheriö**.
- 3 Tarvittaessa voit lähentää ja loitontaa näytön oikeassa reunassa olevalla liukusäätimellä.
- 4 Siirrä lippua napauttamalla tai vetämällä kohtaa .
- 5 Paina .

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

Virtuaalinen mailapoika

Ennen kuin voit käyttää virtuaalista mailapoikaa, sinun on pelattava viisi kierrosta käyttäen Approach mailanseuranta-antureita tai otettava käyttöön Mailakehote-asetus (*Suoritusasetukset, sivu 65*) ja ladattava tulokorttejasi. Kullakin kierroksella on muodostettava yhteys pariliitettyyn puhelimeen, jossa on Garmin Golf sovellus. Virtuaalinen mailapoika antaa suosituksia reiän, tuulitietojen ja aiempien kullakin mailalla saamiesi tulosten perusteella.



①	Näyttää maila- tai mailayhdistelmäsuosituksen reikää varten. Voit näyttää muut mailavaihtoehdot valitsemalla  tai  .
②	Näyttää, miten monta lyöntiä on odotettavissa mailasuosituksella.
③	Näyttää odotettavissa olevan lyöntien hajonnan seuraavalla lyönnillä mailasuosituksella. Tämä perustuu lyöntihistoriaasi kyseisellä mailalla. HUOMAUTUS: jos lyöntien hajonta-alue on päällekkäinen viheriön kanssa, näet prosenttilukuna, miten todennäköisesti lyönti osuu viheriölle.

PlaysLike etäisyyskuvakkeet

PlaysLike etäisyys kompensoi korkeuden muutoksia kentällä, tuulen nopeutta, tuulen suuntaa ja ilman tiheyttä näyttämällä korjatun etäisyyden viheriöön. Kierroksen aikana voit näyttää PlaysLike etäisyyden napauttamalla etäisyyttä viheriöön. Pyyhkäisemällä ylöspäin tai painamalla  voit näyttää, miten paljon etäisyys on muuttunut kunkin tekijän vuoksi.

VIHJE: suoritusasetuksista voit määrittää, mitkä tiedot huomioidaan PlaysLike säädöissä ([PlaysLike asetukset](#), sivu 31).

▲: matkan pelaaminen kestää odotettua kauemmin.

■: matkan pelaaminen kestää odotetun ajan.

▼: matkan pelaaminen sujuu oletettua nopeammin.

↗: korkeuden muutoksista johtuva etäisyyden ero.

▲: tuulen nopeudesta ja suunnasta johtuva etäisyyden ero.

☁: ilman tiheydestä johtuva etäisyyden ero.

PlaysLike asetukset

Paina pelin aikana  ja valitse **Asetukset > PlaysLike**.

Tuuli: sisällyttää tuulen nopeuden ja suunnan PlaysLike etäisyyden säätöihin.

Sää: sisällyttää ilman tiheyden PlaysLike etäisyyden säätöihin.

Kotiolosuhteet: voit muuttaa ilman tiheydelle käytettäviä korkeus-, lämpötila- ja kosteusasetuksia manuaalisesti.

HUOMAUTUS: sääolosuhteet kannattaa määrittää vastaamaan tyypillistä pelipaikkaasi. Jos ne eivät vastaa pelikenttäsi olosuhteita, ilman tiheyden säädöt saattavat näyttää vääriä.

Etäisyyden mittaaminen kosketustähtäyksellä

Pelin aikana voit mitata etäisyyden mihin tahansa kartan pisteeseen kosketustähtäyksellä.

1 Napauta karttaa golfpelin aikana.

2 Aseta tähtäysrengas  koskettamalla näyttöä tai vetämällä sormella.

Voit näyttää etäisyytesi nykyisestä sijainnistasi tähtäysrenkaaseen ja tähtäysrenkaasta lipun sijaintiin.

3 Tarvittaessa voit lähentää ja loitontaa näytön oikeassa reunassa olevalla liukusäätimellä.

Mitattujen lyöntien tarkasteleminen

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

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

1 Paina golfpelin aikana .

2 Valitse **Mittaa lyönti**.

Viimeisin lyöntimatka tulee näyttöön.

HUOMAUTUS: matka nollautuu automaattisesti, kun lyöt palloa, puttaat viheriöllä tai siirryt seuraavalle reiälle.

3 Voit katsoa kaikki tallennetut lyöntimatkat painamalla  ja valitsemalla **Aiemmat lyönnit**.

HUOMAUTUS: lisäksi etäisyys viimeisimpään lyöntiin näkyy reikätietonäytön yläreunassa.

Lyönnin mittaaminen manuaalisesti

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

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

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

Pisteiden seuraaminen

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

Tilastojen tallentaminen

Ennen kuin voit tallentaa tilastoja, sinun on otettava tilastojen seuranta käyttöön ([Pisteytysasetukset](#), sivu 32).

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

Pisteytysasetukset

Paina pelin aikana -painiketta ja valitse **Asetukset** > **Pisteytys**.

Pisteytystapa: vaihtaa laitteen käyttämää pisteytystapaa.

Tasoituspisteytys: ottaa käyttöön tasoituspisteytyksen.

Aseta tasointus: asettaa tasoituksen, kun tasoituspisteytys on käytössä.

Näytä pisteet: näyttää kierroksen kokonaispisteet tuloskortin yläreunassa ([Pisteiden seuraaminen](#), sivu 32).

Tilastojen seuranta: ottaa käyttöön puttausmäärän, GIR-arvojen ja väyläosumien tilastojen seurannan golfpelien aikana.

Rang.lyönnit: ottaa käyttöön rangaistuslyöntien seurannan golfpelissä ([Tilastojen tallentaminen](#), sivu 32).

Kehote: ottaa käyttöön kierroksen alussa kehoitteen, jossa kysytään, haluatko seurata pisteitä.

Tietoja pistebogey-pisteytyksestä

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä ([Suoritusasetukset, sivu 65](#)) pelaajat saavat pisteitä sen mukaan, miten monta lyöntiä he ovat käyttäneet suhteessa par-arvoon. Pelin lopussa suurin pistemäärä voittaa. Laite jakaa pisteitä United States Golf Associationin määritysten mukaisesti.

Käytettäessä pistebogey-pisteytystä tuloskortissa käytetään lyöntien sijasta pisteitä.

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

Tuulen nopeuden ja suunnan tarkasteleminen

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

- 1 Paina golfpelin aikana -painiketta.
- 2 Valitse **Tuuli**.

Nuoli osoittaa tuulen suunnan suhteessa lipputankoon.

Lipun suunnan tarkasteleminen

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

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

- 1 Paina reiän tietonäytössä -painiketta.
- 2 Valitse **PinPointer**.

Nuoli osoittaa lipun sijainnin.

Mukautettujen kohteiden tallentaminen

Voit tallentaa enintään viisi mukautettua kohdetta kutakin reikää kohti pelin aikana. Tallentamalla kohteen voit tallentaa kätevästi kohteita tai esteitä, jotka eivät näy kartassa. Voit tarkastella etäisyyttä näihin kohteisiin este- ja layupnäytössä ([Golfin pelaaminen, sivu 27](#)).

- 1 Seiso tallennettavan kohteen lähellä.

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

- 2 Paina reiän tietonäytössä -painiketta.
- 3 Valitse **Mukautetut tavoitteet**.
- 4 Valitse kohteen tyyppi.

Suuret numerot -tila

Voit muuttaa numeroiden kokoa reiän tietonäytössä.

- 1 Paina pelin aikana .
- 2 Valitse **Asetukset** > **Isot numerot**.



Etäisyys viheriön etu- ja takareunaan sekä keskikohtaan näkyvät suurella fontilla reiän tietonäytössä.

- 3 Painamalla  tai  voit katsoa lisätietoja, kuten tasoitusluokituksesi. Muita tietoja ovat PlaysLike etäisyys viheriön keskikohtaan sekä tuulen nopeus ja suunta.

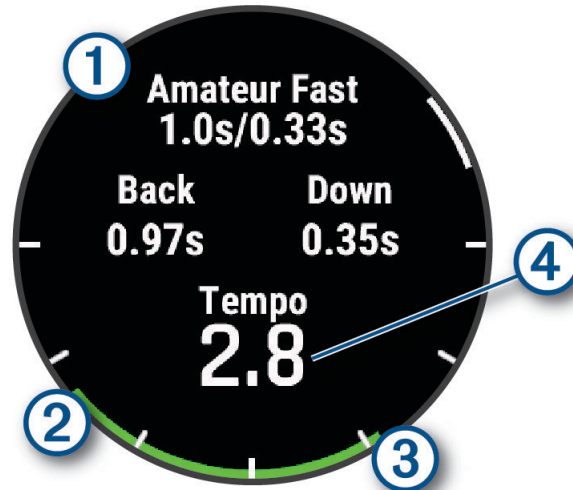
Lyöntitempoharjoittelu

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

Ihanteellinen lyönnin tempo

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

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



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

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

Lyöntitempon analysoiminen

Näet lyöntitempon lyömällä palloa.

- 1 Paina
- 2 Valitse **Suoritukset** > **Muu** > **Tempoharjoittelu** .
- 3 Paina
- 4 Valitse **Asetukset** > **Lyöntinopeus** ja valitse vaihtoehto.
- 5 Tee koko lyöntiliike ja lyö palloa.
Kello näyttää lyöntiesi analyysin.

Vihjeiden näyttäminen

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

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

Kalliokiipeilysuorituksen tallentaminen

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

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

Tutkimusretken aloittaminen

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

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

Jälkipisteen tallentaminen manuaalisesti

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

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

Jälkipisteiden tarkasteleminen

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

Kalastaminen

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Ulkoilu > Kalastus**.
- 3 Paina .
- 4 Paina  ja valitse vaihtoehto:
 - Voit lisätä saaliin ja tallentaa sijainnin valitsemalla **Kirjaa saalis**.
 - Voit tallentaa nykyisen sijaintisi valitsemalla **Tallenna sijainti**.
 - Voit asettaa suorituksen intervalliajastimen, loppuajan tai loppuajan muistutuksen valitsemalla **Kalastusajastimet**.
 - Voit palata suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun** ja valitsemalla vaihtoehdon.
 - Näytä tallennetut sijainnit valitsemalla **Tallennetut sijainnit**.
 - Navigoi määränpäähän valitsemalla **Navigointi** ja valitsemalla vaihtoehto.
 - Muokkaa suoritusasetuksia valitsemalla **Asetukset** ja valitsemalla vaihtoehto ([Suoritusasetukset, sivu 65](#)).
- 5 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Lopeta kalastus**.

Metsästys

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

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Ulkoilu > Metsästys**.
- 3 Paina -painiketta ja valitse **Aloita metsästys**.
- 4 Paina -painiketta ja valitse vaihtoehto:
 - Voit palata suorituksen aloituspisteeseen valitsemalla **Palaa alkuun** ja valitsemalla vaihtoehdon.
 - Voit tallentaa nykyisen sijaintisi valitsemalla **Tallenna sijainti**.
 - Näytä tämän metsästyskerran aikana tallennetut sijainnit valitsemalla **Metsästyspaikat**.
 - Näytä kaikki aiemmin tallennetut sijainnit valitsemalla **Tallennetut sijainnit**.
 - Navigoi määränpäähän valitsemalla **Navigointi** ja valitsemalla vaihtoehto.
 - Muokkaa suoritusasetuksia valitsemalla **Asetukset** ja valitsemalla vaihtoehdon ([Suoritusasetukset, sivu 65](#)).
- 5 Paina metsästyssuorituksen jälkeen -painiketta ja valitse **Lopeta ajo**.

Juoksu

Lähteminen ratajuoksuun

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

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

- 1 Seiso radalla ulkona.
- 2 Paina kellotaulussa .
- 3 Valitse **Suoritukset > Juoksu > 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  ja valitse **Tallenna**.

Vinkkejä ratajuoksun tallentamiseen

Garmin ratatietokanta sisältää yli 10 000 rataa kaikkialta maailmasta.

- Odota, että kello hakee satelliittisignaaleja, ennen kuin aloitat ratajuoksun.
- Jos kello ei tunnista rataa, 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 kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Juoksu > Virtuaalinen juoksu**.
- 3 Avaa tabletissa, kannettavassa tai puhelimessa Zwift™ sovellus tai muu virtuaaliharjoittelusovellus.
- 4 Aloita juoksusuoritus ja pariliitä laitteet näytön ohjeiden mukaisesti.
- 5 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
- 6 Paina suorituksen jälkeen  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 23](#)).
- 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 kalibroitikerran jälkeen valitsemalla **Kalibroi ja tallenna** > ✓.
- 5 Katso kuljettu matka juoksumaton näytöstä ja syötä matka kelloon.

Ultrajuoksusuorituksen tallentaminen

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** > **Juoksu** > **Ultrajuoksu**.
- 3 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
- 4 Ala juosta.
- 5 Tallenna kierros ja käynnistä lepoajanotto painamalla .
VIHJE: voit määrittää, miten Automaattinen lepo -asetus tallentaa levon osat ja kierrokset ([Ultrajuoksun Automaattinen lepo -asetukset, sivu 39](#)).
- 6 Kun olet levännyt tarpeeksi, jatka juoksua painamalla .
- 7 Voit näyttää lisää tietosivuja (valinnainen) painamalla  tai .
- 8 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Tallenna**.

Ultrajuoksun Automaattinen lepo -asetukset

Voit mukauttaa asetuksia, joiden mukaisesti lepoajastin käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti Ultrajuoksusuorituksessa.

Tila: ottaa käyttöön osien automaattisen tallennuksen.

Levon alku: käynnistää lepoajanoton automaattisesti, kun lakkaat juoksemasta. Valitsemalla Vain manuaalinen voit käynnistää lepoajanoton ainoastaan, kun painat -painiketta.

Levon loppu: määrittää tarvittavan tahdin, jolla lepo-osuus päättyy.

Minimialiaika: määrittää ajan, jonka kuluttua lepo-osa alkaa tai päättyy.

Kierros-painike: määrittää -painikkeen tallentamaan kierroksen ja käynnistämään lepoajanoton, vain käynnistämään lepoajanoton tai vain tallentamaan kierroksen.

Estekisasuorituksen tallentaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa .
 - 2 Valitse **Suoritukset** > **Juoksu** > **Estekisa**.
 - 3 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
 - 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  ja valitse **Tallenna**.

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 118](#)).

- 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 luominen kellossa

Ennen kuin voit luoda PacePro suunnitelman kellossa, luo reitti ([Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 135](#)).

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Harjoitus** > **PacePro-suunnitelmat** > **Luo uusi**.
- 4 Valitse reitti.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Tavoitetahti** ja määritä tavoitetahti.
 - Valitse **Tavoiteaika** ja määritä tavoiteaika.

Vierittämällä alaspäin voit tarkastella mukautettua tahtialuettasi ja korkeuskäyriä sekä esikatsella osia.
- 6 Paina .
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita suunnitelma valitsemalla **Käytä suunnitelmaa**.
 - Valitsemalla **Kartta** voit näyttää reitin kartassa.
 - Voit poistaa suunnitelman valitsemalla **Poista**.

PacePro suunnitelman aloittaminen

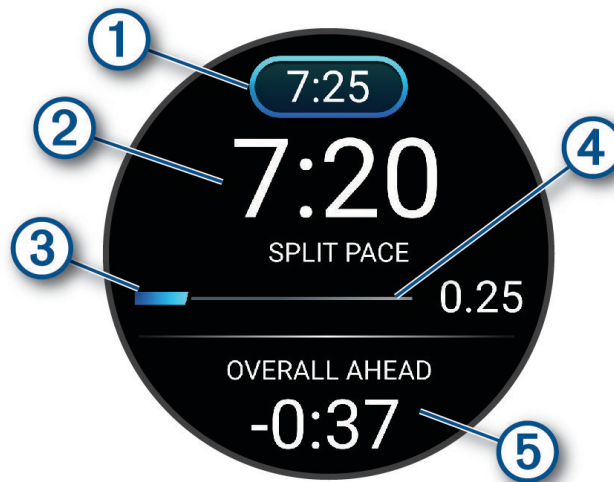
Ennen kuin voit aloittaa PacePro suunnitelman, sinun on ladattava suunnitelma Garmin Connect tililtäsi tai luotava PacePro suunnitelma kellossa ([PacePro suunnitelman luominen kellossa, sivu 40](#)).

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse ulkojuoksusuoritus.
- 3 Vieritä alaspäin ja valitse **Harjoitus > PacePro-suunnitelmat**.

- 4 Valitse suunnitelma.

VIHJE: voit vierittää alaspäin ja esikatsella osia ja korkeuskäyrää, ennen kuin hyväksyt PacePro suunnitelman.

- 5 Paina .
- 6 Aloita suunnitelma valitsemalla **Käytä suunnitelmaa**.
- 7 Tarvittaessa voit ottaa reitinnavigoinnin käyttöön valitsemalla .
- 8 Aloita 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: painamalla pitkään  ja valitsemalla **Lopeta PacePro > ** voit lopettaa PacePro suunnitelman. Suorituksen ajanotto jatkuu.

Uinti

HUOMAUTUS: kellossa on käytössä rannesykemittari uintisuorituksia varten. Lisäksi kello tukee sykevöitä, kuten HRM-Pro™ malliston lisävarusteita. Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevöiden tiedot, kello käyttää sykevöiden tietoja.

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.

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

Vetotyypit

Vetotyyppin tunnistus on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Laite tunnistaa vetotyyppin allasvälin lopussa. Vetotyypit näkyvät uintihistoriassasi ja Garmin Connect tilissäsi. Voit myös valita vetotyyppin mukautetuksi tietokentäksi ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 64](#)).

Vapaa	Vapaauinti
Selkä	Selkäuinti
Rinta	Rintauinti
Perhonen	Perhonen
Seka	Useita vetotyyppiejä intervallissa
Harjoitus	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä (Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 43)

Vinkkejä uintisuorituksiin

- Voit tallentaa intervallin avovesiuinnin aikana painamalla -painiketta.
- Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko näytön ohjeiden mukaan, ennen kuin aloitat allasuintisuorituksen.

Kello mittaa ja tallentaa matkan kokonaisina altaanväleinä. Altaan koon on oltava oikea, jotta matka näkyy oikein. Kello käyttää tätä altaan kokoa seuraavan kerran, kun aloitat allasuintisuorituksen. Voit muuttaa altaan kokoa painamalla -painiketta pitkään, valitsemalla suoritusasetukset ja valitsemalla **Altaan koko**.
- Jotta saat tarkat tulokset, ui koko altaanväli ja käytä samaa vetotyyppiä altaan päästä päähän. Keskeytä ajanotto levon ajaksi.
- Painamalla -painiketta voit tallentaa allasuinnin aikana levon ([Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 43](#)).

Kello tallentaa automaattisesti allasuinnin uinti-intervallit ja altaanvälit.
- Voit helpottaa altaanvälien laskentaa työntämällä itseäsi voimakkaasti altaan päästä ja liukumalla ennen ensimmäistä vetoa.
- Kun teet harjoituksia, sinun on joko keskeytettävä suorituksen ajanotto tai käytettävä harjoitusten kirjaamistoimintoa ([Harjoittelemisen harjoituslokin avulla, sivu 43](#)).

Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo

Automaattinen lepo on käytettävissä ainoastaan allasuinnissa. Kello havaitsee automaattisesti, milloin lepää, ja leponäyttö avautuu. Jos lepää yli 15 sekuntia, kello luo automaattisesti lepointervallin. Kun jatkat uintia, kello aloittaa automaattisesti uuden uinti-intervallin.

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 65](#)). 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.

Harjoitteleminen harjoituslokin avulla

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

1 Voit avata harjoitusten kirjausnäytön painamalla allasuintisuorituksen aikana - tai -painiketta.

2 Aloita harjoituksen ajanotto painamalla -painiketta.

3 Paina harjoitusintervallin jälkeen -painiketta.

Harjoituksen ajanotto pysähtyy, mutta suorituksen ajanotto tallentaa koko uintisuorituksen.

4 Valitse valmiin harjoituksen matka.

Matkan tarkkuus määräytyy suoritusprofiilissa valitun altaan koon mukaan.

5 Valitse vaihtoehto:

- Aloita uusi harjoitusintervalli painamalla -painiketta.

- Jos haluat aloittaa uinti-intervallin, palaa uintiharjoitusnäyttöihin painamalla - tai -painiketta.

Pyöräily

Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen

Jotta voit käyttää yhteensopivaa sisäharjoitusvastusta, se on pariliitettävä kelloon ANT+® tekniikalla ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 109).

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

- 1 Paina kellotaulussa .
 - 2 Valitse **Suoritukset > Pyöräily > Sisäpyöräily**.
 - 3 Paina  pitkään.
 - 4 Valitse **Älyharjoitusvastuksen asetukset**.
 - 5 Valitse vaihtoehto:
 - Lähde ajamaan valitsemalla **Vapaa-ajo**.
 - Valitsemalla **Seuraa harjoitusta** voit seurata tallennettua harjoitusta ([Harjoitukset](#), sivu 8).
 - Jos haluat seurata tallennettua reittiä, valitse **Seuraa reittiä** ([Reitit](#), sivu 134).
 - Valitsemalla **Aseta teho** voit asettaa tavoitetehton arvon.
 - Valitsemalla **Aseta kaltevuus** voit asettaa simuloidun kaltevuusarvon.
 - Valitsemalla **Aseta vastus** voit asettaa harjoitusvastuksen käyttämän vastuksen.
 - 6 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
- Harjoitusvastus lisää tai pienentää vastusta reitin tai ajon korkeustietojen mukaan.

Power Guide

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

Yksi tärkeimmistä vaiheista Power Guide -strategian suunnittelussa on ponnistelutason valinta. Mitä enemmän ponnistelet reitillä, sitä suurempia tehosuosituksia saat, ja päinvastoin ([Power Guiden luominen ja käyttäminen](#), sivu 45). Power Guiden ensisijainen tavoite on auttaa sinua selviämään reitistä kykyjesi eikä tietyn tavoiteajan perusteella. Voit muuttaa ponnistelutasoa ajon aikana.

Power Guide liittyy aina reittiin, sitä ei voi käyttää harjoituksissa eikä osuuksilla. Strategiaa voi tarkastella ja muokata Garmin Connect sovelluksessa, ja sen voi synkronoida yhteensopivien Garmin laitteiden kanssa. Ominaisuus edellyttää tehomittaria, joka on pariliitettävä laitteeseesi ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 109).

Power Guiden luominen ja käyttäminen

Ennen kuin voit luoda Power Guiden, sinun täytyy pariliittää tehomittari kellosi kanssa ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 109](#)). Lisäksi Garmin Connect tilille on ladattava reitti ([Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 135](#)).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Power Guide** > **Luo Power Guide -strategia**.
- 3 Luo Power Guide näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse .
- 5 Valitse kello.
- 6 Paina kellotaulussa .
- 7 Valitse kellossa ulkopyöräilysuoritus.
- 8 Vieritä alaspäin ja valitse **Harjoitus** > **Power Guide**.
- 9 Valitse Power Guide.
- 10 Paina  ja valitse **Käytä suunnitelmaa**.

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

Monilaji

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

Voit mukauttaa monilajiharjoitusta tai käyttää oletusarvoista triathlonsuoritusta perustriathlonin määrittämiseen.

Triathlonharjoittelu

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

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** > **Monilaji** > **Triathlon**.
- 3 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .

HUOMAUTUS: kun aloitat triathlonsuorituksen ensimmäisen kerran, voit ottaa käyttöön **Autom. lajinvaihto** -asetuksen, jotta kello tunnistaa lajinvaihdot automaattisesti ja siirtyy seuraavaan siirtymään tai lajiin ([Suoritusasetukset, sivu 65](#)).

- 4 Paina tarvittaessa  kunkin siirtymän alussa ja lopussa ([Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?, sivu 161](#)).

Siirtymätila on oletusarvoisesti käytössä, ja siirtymäaika tallentuu erikseen suoritusajan lisäksi.

Siirtymätoiminnon voi ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä triathlon-suoritusasetuksista. Jos siirtymät eivät ole käytössä, vaihda lajia painamalla .

- 5 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Tallenna**.

Monilajisuorituksen luominen

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** > **Muokkaa** > **Lisää** > **Monilaji**.
- 3 Valitse suoritustyyppiä monilaji tai valitse **Mukautettu** ja kirjoita nimi.
Päällekkäiset suoritusnimet sisältävät numeron, kuten Triathlon(2).
- 4 Valitse vähintään kaksi suoritusta.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä suoritusasetuksia. Voit valita esimerkiksi, sisällytetäänkö siirtymät.
 - Valitsemalla **Valmis** voit tallentaa monilajisuorituksen ja ottaa sen käyttöön.

Kuntosalisuoritukset

Kelloa voi käyttää sisäharjoitteluun, kuten juoksuun sisäjuoksuradalla tai pyöräilyyn kuntopyörällä tai harjoitusvastuksella. GPS on poissa käytöstä sisäharjoituksissa ([Suoritusasetukset, sivu 65](#)).

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

HIIT-suorituksen tallentaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** > **Kuntosali** > **HIIT**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Vapaa** voit tallentaa avoimen, jäsentämättömän HIIT-suorituksen.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot** > **AMRAP** voit tallentaa mahdollisimman monta kierrosta tietyllä ajanjaksolla.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot** > **EMOM** voit tallentaa tietyn määrän liikkeitä tasan minuutin välein.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot** > **Tabata** voit vaihdella 20 sekunnin tehokkaiden intervallien ja 10 sekunnin levon välillä.
 - Valitsemalla **HIIT-ajanotot** > **Mukautettu** voit määrittää itse liikkeen ajan, lepoajan sekä liikkeiden ja kierrosten määrän.
 - Seuraa tallennettua harjoitusta valitsemalla **Harjoitukset**.
- 4 Seuraa tarvittaessa näytön ohjeita.
- 5 Aloita ensimmäinen kierros painamalla .
Kello näyttää lähtölaskenta-ajastimen ja nykyisen sykkeesi.

- 6 Tarvittaessa voit siirtyä manuaalisesti seuraavalle kierrokselle tai levätä painamalla .
- 7 Pysäytä suorituksen ajanotto suorituksen jälkeen painamalla .
- 8 Valitse **Tallenna**.

Sisäkiipeilyosuituksen tallentaminen

Voit tallentaa reittejä sisäkiipeilyosuituksen aikana. Reitti on kiipeilypolku sisäkiipeilyseinällä.

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

12 Toista tämä kunkin reitin kohdalla, kunnes suoritus on valmis.

13 Paina .

14 Valitse Tallenna.

Sukellus

Sukellusvaroitukset

VAROITUS

- Vain sertifioidut sukeltajat saavat käyttää tämän laitteen sukellusominaisuuksia. Tätä laitetta ei saa käyttää ainoana sukellustietokoneena. Asianmukaisten sukellustietojen puuttuminen laitteesta voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman.
- Älä ylitä laitteen enimmäiskäyttösyvyyttä (*Tekniset tiedot, sivu 155*).
- Varmista, että olet täysin tietoinen laitteen käytöstä, näytöistä ja rajoituksista. Jos sinulla on kysyttävää tästä oppaasta tai laitteesta, selvitä aina mahdolliset ristiriitaisuudet tai epätietoisuudet, ennen kuin käytät laitetta sukeltaessasi. Muista aina, että olet vastuussa omasta turvallisuudestasi.
- Sukeltajantaudin riski on aina olemassa kaikissa sukellusprofiileissa, vaikka noudattaisit sukellustaulukoissa tai -laitteessa olevaa sukellussuunnitelmaa. Mikään toimenpide, sukelluslaite tai sukellustaulukko ei poista sukeltajantaudin tai happimyrkytyksen mahdollisuutta. Jokaisen fyysinen tila voi vaihdella päivittäin. Tämä laite ei voi huomioida tätä vaihtelua. Suosittelemme, että noudatat laitteen rajoituksia tarkasti sukeltajantaudin välttämiseksi. Keskustele kunnostasi lääkärin kanssa ennen sukeltamista.
- Käytä aina varmistuslaitteita, kuten syvyysmittaria, upotettavaa painemittaria ja ajastinta tai kelloa. Käytä tämän laitteen rinnalla dekompressiotaulukoita.
- Tarkista ennen sukellusta tietyt seikat, kuten laitteen toiminta ja asetukset, näytön toiminta, akun varaus ja säiliön paine, ja tarkista letkut ja liitokset vuotojen varalta kuplatesteillä.
- Tämä laite ei ole tarkoitettu usean sukeltajan käyttöön. Sukeltajaprofiilit ovat käyttäjäkohtaisia, ja jonkun toisen sukeltajan profiilin käyttäminen saattaa tuottaa harhaanjohtavia tietoja, jotka voivat aiheuttaa vammoja tai kuoleman.
- Älä koskaan sukella yksin turvallisuussyistä. Sukella aina kaverin kanssa, vaikka joku valvoisi sukellustasi pinnalla. Pysy lisäksi toisten seurassa pitkään sukelluksen jälkeen, koska sukeltajantaudin oireet saattavat ilmetä viiveellä tai sukelluksen jälkeinen toiminta saattaa laukaista niitä.
- Apneasukellus edellyttää asianmukaista koulutusta. Allasapneasukellukseen liittyy monia samoja riskejä kuin apneasukellukseen avovedessä. Älä koskaan sukella yksin.
- Tätä laitetta ei ole tarkoitettu kaupalliseen eikä ammattimaiseen sukellustoimintaan. Se on tarkoitettu ainoastaan harrastuskäyttöön. Kaupallisen tai ammattimaisen sukellustoiminnan yhteydessä käyttäjä saattaa joutua liian suuriin syvyyksiin tai olosuhteisiin, jotka lisäävät sukeltajantaudin riskiä.
- Älä käytä sukeltaessasi kaasusäiliötä, jonka sisältöä et ole itse tarkistanut ja jonka analysoitua arvoa et ole määrittänyt laitteeseen. Jos säiliön sisältöä ei ole tarkistettu ja asianmukaisia kaasuarvoja ei ole määritetty laitteeseen, sukellussuunnitelman tiedot ovat virheellisiä, mikä saattaa aiheuttaa vammoja tai kuoleman.
- Usean kaasuseoksen käyttäminen sukellettaessa on merkittävästi riskialttiimpaa kuin yhden kaasuseoksen käyttäminen. Usean kaasuseoksen käyttämiseen liittyvät virheet voivat aiheuttaa vakavan vamman tai kuoleman.
- Varmista aina turvallinen nousu. Nopea nousu lisää sukeltajantaudin riskiä.
- Laitteen dekompressiosulkutoiminnon poistaminen käytöstä voi lisätä sukeltajantaudin riskiä, mikä voi aiheuttaa vamman tai kuoleman. Poistat toiminnon käytöstä omalla vastuullasi.
- Pakollisen dekompressiopysähdyksen laiminlyöminen voi aiheuttaa vakavan vamman tai kuoleman. Älä koskaan nouse näkyvän dekompressiopysähdysvyöden yli.
- Tee aina 3 minuutin turvapysähdys 3–5 metrin (9,8–16,4 jalan) välillä, vaikka dekompressiopysähdys ei olisi pakollinen.

Lähteminen sukeltamaan

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset**.
- 3 Valitse **Sukellus** ja **Laitesukellus** tai **Apneasukellus**.

HUOMAUTUS: kun teet ensimmäisen sukellussuorituksen, sinun on valittava **Sukellus**-luokka ennen kuin valitset sukellustyyppin. Valittu sukellustyyppi lisätään suosikkisuoritusluettelosi ([Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen, sivu 64](#)).
- 4 Odota ranne veden yläpuolella, kunnes kello hakee GPS-signaalit ja tilapalkki täyttyy (valinnaista). Kello tarvitsee GPS-signaaleja sukelluksen lähtöpaikan tallentamista varten.
- 5 Tarkista asetukset sukelluksen esitarkistusnäytössä ja paina , kunnes ensisijainen sukellustietonäyttö avautuu.

HUOMAUTUS: tarvittaessa voit muokata sukellussuorituksen asetuksia, kuten kaasua, veden tyyppiä ja hälytyksiä, painamalla .
- 6 Aloita sukellus lähtemällä laskeutumaan.

Suorituksen ajanotto alkaa automaattisesti 1,2 metrin (4 jalan) syvyydessä.

HUOMAUTUS: jos aloitat sukelluksen valitsematta sukellustilaa, kello käyttää viimeksi käytettyä sukellustilaa ja sen asetuksia. Sukelluksen lähtöpaikkaa ei tallenneta.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit vierittää tietonäyttöä ja sukelluskompassia painamalla .
 - Voit avata sukellusvalikon painamalla .
- 8 Kun olet valmis lopettamaan sukelluksen, nouse pintaan.

Nousutahtisi näkyy mittarissa.

 Vihreä	Hyvä. Nousu on alle 7,9 m (26 jalkaa) minuutissa.
 Keltainen	Kohtuullisen suuri. Nousu on 7,9–10,1 m (26–33 jalkaa) minuutissa.
 Punainen	Liian suuri. Nousu on yli 10,1 m (33 jalkaa) minuutissa.
- 9 Pidä ranne vedenpinnan yläpuolella, kunnes kello hakee GPS-signaalit ja tallentaa sukelluksen poistumispaikan (valinnainen).

Valitse vaihtoehto:
- 10 Odota **Laitesukellus**-suorituksessa, jotta **Automaattitallennuksen aikakatkaisu** ajastin kuluu loppuun.
 - **HUOMAUTUS:** kun nouset 1 metriin (3,3 jalkaan), **Automaattitallennuksen aikakatkaisu** -ajastin käynnistyy. Voit tallentaa sukelluksen ennen ajastimen ajan kulumista loppuun painamalla  ja valitsemalla **Pysäytä sukellus**.
 - Paina **Apneasukellus**-suorituksessa  ja valitse **Pysäytä sukellus**.

Kello tallentaa sukellussuorituksen.

Navigoiminen sukelluskompassin avulla

- 1 Voit näyttää sukelluskompassin **Laitesukellus**-suorituksen aikana painamalla .
- 2 Voit asettaa kulkusuunnan painamalla  ja valitsemalla **Kompassi > Aseta kulkus..**
Kompassi ilmaisee kulkusuunnan vihreällä merkillä.

VIHJE: voit asettaa kulkusuunnan nopeasti painamalla  ja  pitkään.

- 3 Paina  ja valitse **Kompassi**.

- 4 Valitse vaihtoehto:

- Voit asettaa kulkusuunnan uudelleen valitsemalla **Vaihda kulkusuuntaa**.
- Voit muuttaa kulkusuuntaa 180 astetta valitsemalla **Aseta vastasuuntaan**.

HUOMAUTUS: kompassi osoittaa vastavuoroisen kulkusuunnan punaisella merkillä.

- Voit asettaa 90 asteen kulkusuunnan vasemmalle tai oikealle valitsemalla **Aseta 90L:ään** tai **Aseta 90R:ään**.
- Poista kulkusuunta valitsemalla **Nollaa kurssi**.

Turvapysähdys

Vähennä sukeltajantaudin riskiä tekemällä jokaisen sukelluksen aikana turvapysähdys.

- 1 Nouse 5 metriin (15 jalkaan) vähintään 11 metrin (35 jalan) sukelluksen jälkeen.
Turvapysähdysten tiedot näkyvät tietonäytössä.



①	Turvapysähdysten kattosyvyys.
②	Turvapysähdysten ajastin. Kun olet 1 metrin (5 jalan) etäisyydellä kattosyvyydestä, ajastin käynnistyy.

- 2 Pysy 2 metrin (8 jalan) etäisyydellä turvapysähdysten kattosyvyydestä, kunnes ajastin on kulunut loppuun.
HUOMAUTUS: jos nouset yli 3 metriä (8 jalkaa) turvapysähdysten kattosyvyyden yläpuolelle, turvapysähdysten ajastin pysähtyy ja laite kehottaa hälytyksellä palaamaan kattosyvyyden alapuolelle. Jos laskeudut 11 metrin (35 jalan) alapuolelle, turvapysähdysten ajastin nollautuu.
- 3 Jatka nousua kohti pintaa.

Dekompressiopysähdys

Tee sukelluksen aikana aina kaikki vaaditut dekompressiopysähdykset, jotta sukeltajantaudin riski olisi mahdollisimman pieni. Dekompressiopysähdysten jättäminen väliin lisää riskiä.

- 1 Kun ohitat suoranousurajan ajan, aloita nousu.

Dekompressiopysähdysten tiedot näkyvät tietonäytössä.



①	Dekompressiopysähdysten kattosyvyys.
②	Dekompressiopysähdysten ajastin.

- 2 Pysy 0,6 metrin (2 jalkaa) etäisyydellä dekompressiopysähdysten kattosyvyydestä, kunnes ajastin on kulunut loppuun.

HUOMAUTUS: jos nouset yli 0,6 metriä (2 jalkaa) dekompressiopysähdysten kattosyvyyden yläpuolelle, dekompressiopysähdysten ajastin pysähtyy ja laite kehottaa hälytyksellä palaamaan kattosyvyyden alapuolelle. Syvyys ja kattosyvyys vilkkuvat punaisena, kunnes olet turvarajojen sisäpuolella.

- 3 Jatka nousua kohti pintaa tai seuraavaan dekompressiopysähdykseen.

Syvyysrajan ylittäminen

⚠ VAROITUS

Jos kello ylittää enimmäissukellussyvyytensä 40 m (131,2 jalkaa) sukellussyvyysrajansa 45 m (147,6 jalkaa), kello lakkaa ilmoittamasta syvyysmittauksia, kunnes nouset syvyysrajan yläpuolelle.

HUOMAUTUS

Jos kello ylittää syvyysrajan 45 m (147,6 jalkaa) sukelluksen aikana, et voi aloittaa enempää laitesukellussuorituksia seuraavien 24 tunnin aikana.

Kello on sertifioitu enimmäissukellussyvyyteen 40 m (131,2 jalkaa). Jos ylität sukellussyvyysrajan 45 m (147,6 jalkaa), kello lakkaa ilmoittamasta syvyyttä, ja näyttöön tulee teksti **Ei opastusta**. Kun nouset 45 metrin (147,6 jalan) yläpuolelle, kello ilmoittaa taas syvyyden. Tarkkoja kudosten kuormitustietoja edellyttävät tiedot eivät ole käytettävissä loppusukelluksen aikana, mukaan lukien suoranousuaika (NDL), ajat pysähdyksissä ja aika pintaan (TTS).

Kun syvyysraja on ylitetty sukelluksen aikana, **Laitesukellus**-suoritusta ei voi käyttää 24 tuntiin, mikä estää virheellisen opastuksen. **Dekompressiolukitus** ei voi poistaa käytöstä, kun kellon sukellussyvyysrajaa on rikottu (*Sukelluksen lisäasetukset, sivu 53*).



Sukellusasetukset

Sukellusasetuksia voi mukauttaa. Kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa sukellustiloissa.

Paina kellotaulussa , valitse **Suoritukset**, valitse sukellussuoritus, paina  ja valitse suoritusasetukset.

Lisäasetukset: mukauttaa sukellussuoritusten lisäasetuksia ([Sukelluksen lisäasetukset](#), sivu 53).

Apnealaji: määrittää apneasukelluksen lajityypin.

Automaattitallennuksen aikakatkaisu: määrittää, miten pian pintaan nousun jälkeen kello lopettaa ja tallentaa sukelluksen.

Varovaisuus: asettaa dekompressiolaskelmien perinteisyyden laitesukelluksessa. Mitä perinteisempi laskelma on, sitä lyhyempi pohja-aika on ja sitä pidempi laskeutumisaika on.

Näyttöasetukset: määrittää näytön kirkkauden ja aikakatkaisun sukellussuorituksissa.

Kaasu: määrittää laitesukelluksessa käytettävän kaasusekoituksen.

PO2: asettaa happiosapaineen (PO2) kynnyksarvot baareina laitesukelluksen varoituksia ja kriittisiä hälytyksiä varten ([Sukellushälytykset](#), sivu 54). PO2 varoitus arvo on kynnyksarvo korkeimmalle happipitoisuudelle, jonka saavuttaminen on mukavaa. PO2 kriittinen arvo on kynnyksarvo korkeimmalle happipitoisuudelle, jonka kykenet saavuttamaan.

Allastila: ottaa allastilan käyttöön laitesukelluksessa. Kun kello on allassukellustilassa, dekompression lukitus toimii normaalisti, mutta sukelluksia ei tallenneta sukelluslokiin.

Turvapysähdys: määrittää turvapysähdysten keston laitesukelluksessa.

Vesityyppi: määrittää sukellussuoritusten veden tyyppin.

Sukelluksen lisäasetukset

Sukellusasetuksia voi mukauttaa. Kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa sukellustiloissa.

Paina kellotaulussa -painiketta, valitse **Suoritukset**, valitse sukellussuoritus, paina -painiketta, valitse suoritusasetukset ja valitse Lisäasetukset.

Automaattinen sukellus: aloittaa automaattisesti sukellussuorituksen viime sukellustyyppisi perusteella, kun aloitat laskeutumisen. Tämän voi poistaa käytöstä tilapäisesti Torkku-kohdasta.

Selaa napauttamalla kaksi kertaa: selaa sukellustietonäyttöä, kun kaksoisnapautat kelloa. Jos havaitset tahatonta vieritystä, voit säätää reagointia Herkkyys-asetuksella.

UP-painike: poistaa käytöstä  sukellussuoritusten aikana, mikä estää tahattomat painikkeen painallukset.

Rannesyke: ottaa rannesykemittauksen käyttöön sukelluksissa.

Kompassi: kalibroi ja asettaa kompassin pohjoisen viitteen (*Kompassin kalibroiminen manuaalisesti, sivu 149*).

Satelliitit: määrittää, mitä satelliittijärjestelmää käytetään sukelluksen lähtö- ja lopetuskohdassa (*Satelliitti-asetukset, sivu 71*).

Dekompressiolukitus: ottaa käyttöön dekompressiosulun. Tämä toiminto estää laitesukellukset 24 tunniksi, jos et noudata dekompressiokattoa yli kolmeen minuuttiin.

HUOMAUTUS: voit silti poistaa dekompressiosulun käytöstä, jos et ole noudattanut dekompressiokattoa. Dekompressiosulkua ei voi poistaa käytöstä, jos kellon sukellussyvyysrajaa on rikottu (*Syvyysrajan ylittäminen, sivu 51*).

Korkean paikan sukellus

Ohuemmassa ilmassa ilmanpaine on matalampi, ja kehossa on enemmän typpeä kuin merenpinnan tasolta aloitettavissa sukelluksissa. Sukellustietokone huomioi ilmanpaineanturin tunnistamat korkeuden muutokset automaattisesti. Sukellustietokoneen näyttämä korkeus tai paine ei vaikuta dekompressiomallin käyttämään painearvoon.

Mukautetut sukellushälytykset

Määrittämällä mukautettuja sukellushälytyksiä voit harjoitella tiettyä tavoitetta kohti tai lisätä tietoisuuttasi ympäristöstä.

Hälytyksen nimi	Sukellustila	Kuvaus
Syvyys	Laitesukellus tai apneasukellus	Saat hälytyksen, kun saavutat valitun syvyyden.
Neutraali kelluvuus	Apneasukellus	Saat hälytyksen, kun saavutat valitun syvyyden.
Käynnistä/pysäytä	Apneasukellus	Saat hälytyksen aina, kun aloitat tai lopetat sukelluksen.
Pinta-aikalaskuri	Apneasukellus	Saat hälytyksen, kun valittu aikaväli on kulunut.
Tavoitesyvyys	Apneasukellus	Saat hälytyksen, kun saavutat valitun syvyyden.
Aika	Laitesukellus tai apneasukellus	Saat hälytyksen, kun valittu aikaväli on kulunut.
Variometri	Apneasukellus	Saat hälytyksen aina, kun saavutat valitun syvyysvälin.

Sukellushälytykset

Hälytysviesti	Syy	Kellon toiminta
Ei mitään	Suoritit dekompressiopysähdyksen.	Dekompressiopysähdyssyvyys ja -aika vilkkuvat sinisenä viiden sekunnin ajan.
Ei mitään	Happiosapaineen (PO2) arvosi ylittää määritetyn varoitusarvon.	PO2-arvo vilkkuu keltaisena.
%1 OTU saavutettu. Lopeta sukellus nyt.	Happimyrkytysaltistus ylittää turvarajan. Sukelluksen aikana %1 vaihtuu kertyneiden yksiköiden määrään.	Hälytys näkyy kahden minuutin välein enintään kolme kertaa.
250 OTU saavutettu.	Happimyrkytysaltistus on 250 yksikköä, ja lähestyt 300 yksikön turvarajaa.	Ei mitään
Lähestytään dekompressio pysähdystä	Olet enintään yhden pysähdysvälin (3 metrin eli 9,8 jalan) päässä dekompressiopysähdyssyvyydestä.	Ei mitään
Lähestytään suoranousurajaa.	Suoranousurajan (NDL) aikaa on jäljellä 10 minuuttia.	Hälytys näkyy uudelleen, kun suoranousurajan aikaa on jäljellä 5 minuuttia.
Nousu on liian nopeaa. Hidasta nousua.	Olet noussut yli 9,1 m / min (30 jalkaa / min) yli 5 sekunnin ajan.	Ei mitään
Akun virta erittäin vähissä. Lopeta sukellus nyt.	Akussa on virta jäljellä alle 10%.	Hälytys näkyy, kun kellon akussa on jäljellä alle 10 % virtaa, ja sukelluksen esitarkistusnäytössä seuraavaa sukellusta varten.
Akku on vähissä.	Akussa on virta jäljellä alle 20%.	Hälytys näkyy, kun kellon akussa on jäljellä alle 20 % virtaa, ja sukelluksen esitarkistusnäytössä seuraavaa sukellusta varten.
CNS taso:%1%. Lopeta sukellus nyt.	Keskushermoston myrkyttymistaso on liian korkea. Sukelluksen aikana %1 vaihtuu nykyiseen keskushermoston myrkyttymistason prosenttilukemaan.	Hälytys näkyy kahden minuutin välein enintään kolme kertaa.
CNS taso: 80%.	Keskushermoston myrkyttymistaso on 80 % turvarajasta.	Hälytys näkyy sukelluksen aikana ja seuraavan sukelluksen esitarkistusnäytössä.
Paineentasaamisen/suoranousuajan opastus ei saatavilla.	Olet ylittänyt kellon sukellussyvyysrajan.	Tarkkoja kudosten kuormitustietoja edellyttävät tiedot eivät ole käytettävissä loppusukelluksen aikana, mukaan lukien suoranousuaika (NDL), ajat pysähdyksissä ja aika pintaan (TTS). NDL-kentän sijasta näkyy varoitus.
Dekompressio valmis	Suoritit kaikki dekompressiopysähdykset.	Ei mitään
Laskeudu decosyvyyden alle.	Olet yli 0,6 metriä (2 jalkaa) paineentasausrajan yläpuolella.	Nykyinen syvyys ja pysähdysyvyys vilkkuvat punaisena. Jos olet paineentasausrajan yläpuolella yli kolmen minuutin ajan, dekompression lukitus otetaan käyttöön.

Hälytysviesti	Syy	Kellon toiminta
Sukella alaspäin turvapysähdykseen.	Olet yli 2 metriä (8 jalkaa) turvapysähdyksen kattosyvyyden yläpuolella.	Nykyinen syvyys ja pysähdyssyvyys vilkkuvat keltaisena.
Sukellus loppuu %1 sekunnin kuluttua.	Kello lopettaa ja tallentaa sukelluksen automaattisesti. Sukelluksen jälkeen %1 vaihtuu sekuntien määrään.	Ei mitään
Älä sukella. Ei voitu lukea syvyyssanturia.	Kellossa on virheelliset anturitiedot tai ne puuttuvat ennen sukellussuorituksen aloittamista.	Älä aloita sukellusta. Soita Garmin tuotetukeen.
Ei voitu lukea syvyyssanturia. Lopeta sukellus nyt.	Kellossa on virheelliset anturitiedot tai ne puuttuvat, kun olet aloittanut sukellussuorituksen.	Käytä varasukellustietokonetta tai sukellussuunnitelmaa ja lopeta sukellus. Soita Garmin tuotetukeen.
NDL ylitetty, dekompressio vaadittu.	Olet ylittänyt suoranousurajan ajan.	Kello aloittaa dekompressiopysähdysopastuksen.
PO2 on korkea.	PO2-arvosi ylittää määritetyn kriittisen arvon.	PO2-arvo vilkkuu punaisena. Hälytys näkyy 30 sekunnin välein enintään kolme kertaa, kunnes nouset turvalliselle tasolle.
Turvapysähdys valmis	Suoritit turvapysähdysten.	Ei mitään
Turvapysähdys aloitettu	Olet noussut alle 6 metriin (20 jalkaan) ilman muuta dekompressio-opastusta.	Jos turvapysähdysten ajastin on asetettu, se käynnistyy.
Kello käynnistyi uudelleen. Arvioi sukellusolosuhteet.	Kello käynnistyi uudelleen sukelluksen aikana.	Kello simuloi sukellusta uudelleenkäynnistymisen ajankohtana. Koska muita hälytyksiä ei ole ehkä lauennut, arvioi nykyinen syvyytesi ja sukellusolosuhteet.

Talvilajit

Laskukertojen näyttö

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

1 Aloita hiihto- tai lumilautailusuoritus seuraavasti.

2 Paina -painiketta pitkään.

3 Valitse **Katso kerrat**.

4 Voit näyttää tiedot edellisestä tai nykyisestä kerrasta tai kaikista kerroista painamalla - ja -painiketta. Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden, keskinopeuden ja kokonaislaskun.

Maastohiihto- tai lumilautailusuorituksen tallentaminen

Maastohiihto- tai lumilautailusuorituksen avulla voit siirtyä nousevan ja laskevan seurantatilan välillä, jotta saat tarkat tilastotiedot. Mukauttamalla Tilan seuranta -asetusta voit määrittää, vaihdetaanko seurantatilaa automaattisesti vai manuaalisesti ([Suoritusasetukset, sivu 65](#)).

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Suoritukset > Talviurheilu > Vapaalasku**.
 - Valitse **Suoritukset > Talviurheilu > Off piste -lumilautailu**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos suorituksen alussa on nousua, valitse **Nouseva**.
 - Jos suorituksen alussa on laskua, valitse **Laskeva**.
- 4 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
- 5 Painamalla  voit vaihtaa tarvittaessa nousevan ja laskevan seurantatilan välillä.
- 6 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Tallenna**.

Murtomaahiihdon tehotiedot

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

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

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

Vesiturheilu

Vesilajin kertojen tarkasteleminen

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa vesilajeissa.

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

- 1 Aloita vesilajisuoritus.
- 2 Paina  pitkään.
- 3 Valitse **Katso kerrat**.
- 4 Voit näyttää edellisen tai nykyisen kerran tai kaikkien kertojen tiedot painamalla  ja  -painikkeita. Kertojen näytöt sisältävät ajan, kuljetun matkan, maksiminopeuden ja keskinopeuden.

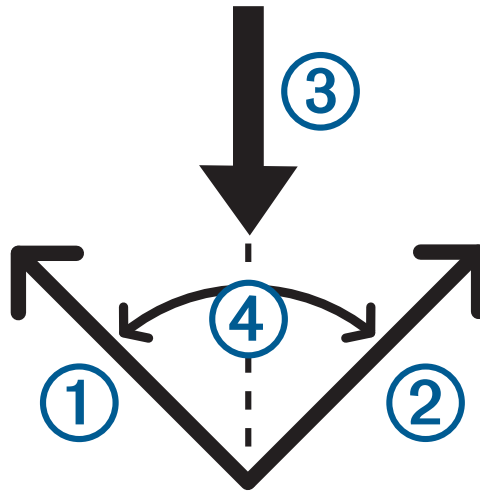
Purjehdus

Luovimisavustin

⚠ HUOMIO

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

Kun purjehdit tai kilpaillet vastatuuleen, näet luovimisavustimen avulla, onko veneen kurssi nouseva vai laskeva. Kun kalibroit luovimisavustimen, kello tallentaa suunnan maahan nähden käytettäessä tyyrpuurin luovimisavustinta ① ja käytettäessä paapuurin luovimisavustinta ②. Kello arvioi tosituulen suunnan ③ ja veneen luovimiskulman ④ näiden kahden arvon keskiarvon perusteella.



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

Vinkkejä parhaan nostearvion saamiseen

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit saada parhaan nostearvion luovimisavustinta käyttäessäsi. Katso lisätietoja kohdista [Tosituulen suunnan määrittäminen, sivu 58](#) ja [Luovimisavustimen kalibroiminen, sivu 58](#).

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

Luovimisavustimen kalibroiminen

Voit kalibroida aluksen paapuurin tai tyyrpuurin puolen tai molemmat puolet luovimisavustinta varten.

- 1 Paina kellotaulussa .
 - 2 Valitse **Suoritukset > Vesiurheilu**.
 - 3 Valitse **Purjehdus** tai **Purjehduskilpailu**.
 - 4 Katso luovimisavustinnäyttö painamalla  tai .
- HUOMAUTUS:** luovimisavustinnäyttö tarvitsee ehkä lisätä tietonäyttöihin suoritusta varten ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 64](#)).
- 5 Valitse **SÄÄTIMET**.
 - 6 Valitse vaihtoehto:
 - Kalibroi tyyrpuurin puoli valitsemalla **TYYRPUURI**.
 - Kalibroi paapuurin puoli valitsemalla **PAAP**.
- VIHJE:** jos tuuli tulee aluksen tyyrpuurin puolelta, kalibroi tyyrpuuri. Jos tuuli tulee aluksen paapuurin puolelta, kalibroi paapuri.
- 7 Odota, kun laite kalibroi luovimisavustimen.
Näkyviin tulee nuoli, joka osoittaa, onko veneen kurssi nouseva vai laskeva.
 - 8 (Valinnainen) Toista vaiheet 6 ja 7 aluksen toiselle puolelle.
 - 9 Kun kalibrointi on suoritettu, paina -painiketta.

Kiinteän luovimiskulman määrittäminen

Jos käytät luovimisavustinta vain aluksen toisen puolen kalibrointiin, lisää luovimiskulma manuaalisesti.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Vesiurheilu**.
- 3 Valitse **Purjehdus** tai **Purjehduskilpailu**.
- 4 Paina  pitkään.
- 5 Valitse **Luovimiskulma > Kulma**.
- 6 Lisää arvo.

Tosituulen suunnan määrittäminen

Jos käytät luovimisavustinta vain aluksen toisen puolen kalibrointiin, määritä tosituulen suunta manuaalisesti. Jos kalibroitu aluksen kummankin puolen, määritä kello asettamaan tosituulen suunta automaattisesti.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Vesiurheilu**.
- 3 Valitse **Purjehdus** tai **Purjehduskilpailu**.
- 4 Paina  pitkään.
- 5 Valitse **Tosituulen suunta**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Automaattinen**.
 - Valitse **Kiinteä** ja anna arvo.

Kilpapurjehdus

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

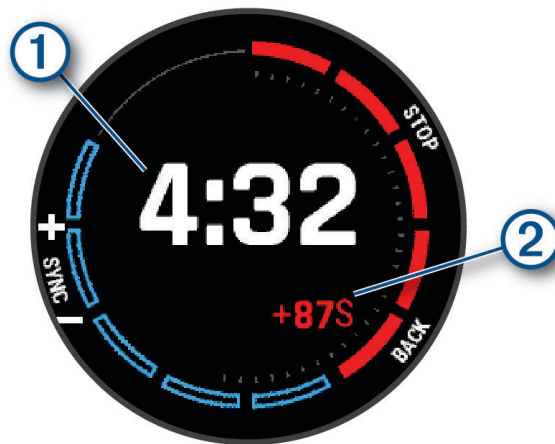
Lähtöviivan määrittäminen

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** > **Vesiturheilu** > **Purjehduskilpailu**.
- 3 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Paina  pitkään.
- 5 Valitse **Lähtöviivan asetukset**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Merkitse paapuuuri** voit merkitä paapuurin lähtöviivan merkin, kun purjehdit sen ohi.
 - Valitsemalla **Merkitse tyypuuri** voit merkitä tyypuurin lähtöviivan merkin, kun purjehdit sen ohi.
 - Valitsemalla **Käytettäv. oleva aika** voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä käytettävissä olevan ajan tiedot regatta-ajastimen tietonäytössä.
 - Valitsemalla **Matka alkuun** voit määrittää matkan lähtöviivaan, matkan yksikön ja veneen pituuden.

Kilpailun aloittaminen

Ennen kuin voit tarkastella käytettävissä olevaa aikaa, sinun on määritettävä lähtöviiva ([Lähtöviivan määrittäminen, sivu 59](#)).

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** > **Vesiturheilu** > **Purjehduskilpailu**.
- 3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
Näytöllä näkyy regatta-ajastin ① ja käytettävissä oleva aika ②.



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

Muut suoritukset

Hengittelysuorituksen tallentaminen

- 1 Paina kellotaulussa .
- 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 Valitse tarvittaessa **Tee harjoitus**.
- 5 Aloita suoritus painamalla -painiketta.
- 6 Seuraa kellon näytössä näkyviä hengitysharjoitusohjeita.
- 7 Voit siirtyä hengittelyvaiheen seuraavaan osaan painamalla -painiketta.
- 8 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Tallenna**.
Keskihengitystahti ja syke näytetään.
- 9 Paina -painiketta.
- 10 Valitse **Kaikki tilastot**.
Keskiyke, maksimisyke, keskihengitystahti ja stressin muutos näytetään.

Meditointisuorituksen tallentaminen

Voit valita ohjatun istunnon tai luoda oman meditointisuorituksen.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Muu > 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 Käynnistä ajanotto valitsemalla .
- Kellossa näkyy laskurijastin tai istunnon tarkoitus.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse , jos haluat kuulla meditointiäännet ulkoisesta kaiuttimesta ja säätää kaiuttimen äänenvoimakkuutta.
 - Yhdistä kuulokkeesi, jotta voit kuunnella ääntä meditoidessasi ([Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen](#), sivu 142).
- HUOMAUTUS:** ilmoitukset eivät ole käytössä meditoinnin aikana.
- 7 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Tallenna**.

Pelaaminen

Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen

Kun pariliität kellon tietokoneeseen, voit tallentaa kellolla pelisuorituksen ja tarkastella reaaliaikaisia suoritustietoja tietokoneessa.

- 1 Siirry tietokoneessa osoitteeseen www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn ja lataa Garmin GameOn sovellus.
- 2 Suorita asennus loppuun näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.
- 3 Käynnistä Garmin GameOn sovellus.
- 4 Kun Garmin GameOn sovellus kehottaa pariliittämään kellon, paina  ja valitse kellossa **Suoritukset > Muu > Pelaaminen**.

HUOMAUTUS: kun kello on yhteydessä Garmin GameOn sovellukseen, ilmoitukset ja muut Bluetooth ominaisuudet ovat poissa käytöstä kellossa.

- 5 Valitse **Pariliitä heti**.
- 6 Valitse kello luettelosta ja seuraa näytön ohjeita.
VIHJE: valitsemalla  > **Asetukset** voit muuttaa asetuksia, lukea opastuksen uudelleen tai poistaa kellon. Garmin GameOn sovellus muistaa kellosi ja asetuksesi, kun avaat sovelluksen seuraavan kerran. Tarvittaessa voit pariliittää kellon toiseen tietokoneeseen (*Langattomien anturien pariliitos, sivu 109*).
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Aloita pelisuoritus automaattisesti aloittamalla tuettu peli tietokoneessa.
 - Aloita kellossa manuaalinen pelisuoritus (*Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen, sivu 61*).Garmin GameOn sovellus näyttää reaaliaikaiset suorituskysytietosi. Kun suoritus päättyy, Garmin GameOn sovellus näyttää pelisuorituksesi yhteenvedon ja ottelutiedot.

Manuaalisen pelisuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa pelisuorituksen kellolla ja lisätä kunkin ottelun tilastot manuaalisesti.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset > Muu > Pelaaminen**.
- 3 Paina  ja valitse pelin tyyppi.
- 4 Aloita suorituksen ajanotto painamalla .
- 5 Tallenna ottelun tulos tai sijoituksesi ottelun lopussa painamalla .
- 6 Aloita uusi ottelu painamalla .
- 7 Paina suorituksen jälkeen  ja valitse **Tallenna**.

Jumpmaster

VAROITUS

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

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

Hyppyn suunnitleminen

- 1 Valitse hypyn tyyppi (*Hyppytyypit, sivu 62*).
- 2 Anna hypyn tiedot (*Hyppytietojen määrittäminen, sivu 62*).
Laite laskee HARP-pisteen.
- 3 Ala navigoida HARP-pisteeseen valitsemalla **Siirry HARPiin**.

Hyppytyypit

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

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

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

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

Hyppytietojen määrittäminen

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset > Ulkoilu > Jumpmaster**.
- 3 Valitse hypyn tyyppi (*Hyppytyypit, sivu 62*).
- 4 Määritä hypyn tiedot seuraavasti:
 - Määritä haluamasi laskeutumispaidan reittipiste valitsemalla **DIP**.
 - Määritä jalkoina maanpinnasta pudotuskorkeus eli korkeus, jossa hyppymestari poistuu lentokoneesta, valitsemalla **Pudotuskorkeus**.
 - Määritä jalkoina maanpinnasta avauskorkeus eli korkeus, jossa hyppymestari avaa laskuvarjon, valitsemalla **Avauskorkeus**.
 - Määritä lentokoneen nopeuden aiheuttama kuljettu vaakasuuntainen matka valitsemalla **Eteenpäinheitto**.
 - Määritä lentokoneen nopeuden aiheuttama kulkusuunta asteina valitsemalla **Reitti HARPiin**.
 - Määritä tuulen nopeus (solmuina) ja suunta (asteina) valitsemalla **Tuuli**.
 - Voit hienosäätää suunnitellun hypyn tietoja valitsemalla **Pysyvä**. Hyppytyypin mukaan voit valita **Prosenttia maksimista, Turvatekijä, K-avaus, K-vapaapudotus** tai **K-staattinen** ja määrittää lisätietoja (*Pysyvät asetukset, sivu 63*).
 - Voit ottaa käyttöön automaattisen navigoinnin DIP-kohtaan hypyn jälkeen valitsemalla **Aut. DIP-koht.**
 - Ala navigoida HARP-pisteeseen valitsemalla **Siirry HARPiin**.

Tuulitietojen määrittäminen HAHO- ja HALO-hyppijä varten

- 1 Paina -painiketta.
- 2 Valitse **Suoritukset > Ulkoilu > Jumpmaster**.
- 3 Valitse hypyn tyyppi (*Hyppytyypit, sivu 62*).
- 4 Valitse **Tuuli > Lisää**.
- 5 Valitse korkeus.
- 6 Anna tuulen nopeus solmuina ja valitse **Valmis**.
- 7 Anna tuulen suunta asteina ja valitse **Valmis**.
Tuuliarvo lisätään luetteloon. Laskentaan käytetään ainoastaan luettelon tuuliarvoja.
- 8 Toista vaiheet 5–7 kunkin käytettävissä olevan korkeuden kohdalla.

Tuulitietojen nollaaminen

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

Kaikki tuuliarvot poistetaan luettelosta.

Tuulitietojen määrittäminen staattista hyppyä varten

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

Pysyvät asetukset

Valitse Jumpmaster, valitse hyppytyyppi ja valitse Pysyvä.

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

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

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

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

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

Suoritusten ja sovellusten mukauttaminen

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

Sovellusluettelon mukauttaminen

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Muokkaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit siirtää sovellusta luettelossa valitsemalla sovelluksen, siirtää sovellusta painamalla  tai  ja valita uuden sijainnin painamalla .
 - Voit poistaa sovelluksen luettelosta valitsemalla sovelluksen ja valitsemalla .
 - Voit lisätä sovelluksia valitsemalla **Lisää** ja valita yhden tai useamman sovelluksen.

Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen

Suosikkisuoritusluettelosi näkyy luettelon alussa. Siitä pääset nopeasti useimmin käyttämiisi suorituksiin. Voit lisätä tai poistaa suorituksia milloin tahansa.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset**.
Suosikkisuorituksesi näkyvät luettelon alussa.
- 3 Valitse **Muokkaa**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit siirtää suoritusta luettelossa valitsemalla suorituksen, siirtää suosikkia painamalla  tai  ja valita uuden sijainnin painamalla .
 - Voit poistaa suosikkisuorituksen valitsemalla suorituksen ja valitsemalla  > **Poista**.
 - 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 kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset**.
- 3 Vieritä suosikkisuorituksen kohtaan ([Suosikkisuoritusluettelon mukauttaminen](#), sivu 64).
- 4 Paina  pitkään ja valitse **Kiinnitä suoritus**.

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

Tietonäyttöjen mukauttaminen

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

- 1 Paina kellotaulussa .
 - 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
 - 3 Paina  painiketta.
 - 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 168. Kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.
 - Valitse **Järjestä uudelleen**, jos haluat muuttaa tietonäytön sijaintia silmukassa.
 - Valitse **Poista**, jos haluat poistaa tietonäytön silmukasta.
- HUOMAUTUS:** kaikki asetukset eivät ole käytettävissä sukellussuorituksissa.
- 9 Tarvittaessa voit lisätä tietonäytön silmukkaan valitsemalla **Lisää uusi**.
Voit lisätä mukautetun tietonäytön tai valita esimääritetyn tietonäytön.

Karttatietonäytön lisääminen

Voit lisätä kartan näytettäväksi GPS-suorituksen tietonäyttöjen silmukassa.

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

Mukautetun suorituksen luominen

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

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 suoritustyypeissä. Joillakin suoritustyypeillä on erilliset asetusluettelot ([Golfasetukset, sivu 29](#)), ([Sukellusasetukset, sivu 52](#)).

Paina kellotaulussa , valitse **Suoritukset**, valitse suoritus, paina  ja valitse 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.

Lisää toiminta: lisää monilajisuoritukseen suoritustyyppin.

Hälytykset: määrittää suoritukselle harjoittelu- tai navigointihälytyksiä ([Suoritushälytykset, sivu 68](#)).

Äänilähtö: määrittää äänihälytyksiin käytettävän äänilaitteen ([Äänihälytysten toistaminen suorituksen aikana, sivu 69](#)).

Automaattinen nousu: tunnistaa korkeuden muutokset sisäisen korkeusmittarin avulla ja näyttää olennaiset nousutiedot automaattisesti ([Automaattisen nousun ottaminen käyttöön, sivu 70](#)).

Auto Lap: määrittää Auto Lap -toiminnon asetukset, jotta kierrokset merkitään automaattisesti. **Automaattinen matka** -vaihtoehto merkitsee kierrokset tietyin välein. **Automaattinen sijainti** -vaihtoehto merkitsee kierrokset

sijainnissa, jossa olet aiemmin painanut . 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 pysähtyt 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 pysähtyt allasuintisuorituksen aikana ([Uinnin automaattinen ja manuaalinen lepo, sivu 43](#)). Määrittää asetukset, joiden mukaisesti lepoajastin käynnistyy ja pysähtyy automaattisesti ultrajuoksusuorituksessa ([Ultrajuoksun Automaattinen lepo -asetukset, sivu 39](#)).

Automaattinen kerta: tunnistaa hiihto- ja vesilajien kerrat automaattisesti sisäisen kiihtyvyyssmittarin avulla (*Laskukertojen näyttö, sivu 55, Vesilajin kertojen tarkasteleminen, sivu 56*).

Automaatt. vieritys: vierittää kaikkia suoritustietonäyttöjä automaattisesti suorituksen ajanoton aikana.

Automaattinen sarja: aloittaa ja lopettaa harjoitussarjat automaattisesti voimaharjoittelusuoritusten yhteydessä.

Autom. lajinvaihto: tunnistaa automaattisesti siirtymisen seuraavaan lajiin monilajisuorituksessa, kuten triathlonissa.

Lähetä syke: lähettää syketietosi automaattisesti kellosta pariliitettyihin laitteisiin, kun aloitat suorituksen (*Syketietojen lähettäminen, sivu 125*).

GameOn-lähetys: lähettää biometriikkatiedot automaattisesti Garmin GameOn sovellukseen, kun aloitat pelisuorituksen (*Garmin GameOn™ sovelluksen käyttäminen, sivu 61*).

ClimbPro: näyttää edessäpäin olevien ja nykyisten nousujen nousutiedot, kun navigoit reittiä (*Käyttäminen:ClimbPro, sivu 70*).

Laskurin käynnistys: ottaa käyttöön laskurijastimen allasuinti-intervalleille.

Tietonäkymät: mukauttaa tietonäyttöjä ja lisää uusia suorituksen tietonäyttöjä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 64*).

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

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

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

Luokittelujärjestelmä: määrittää luokittelujärjestelmän, jolla luokitellaan reitin vaikeus kalliokiipeilysuorituksissa.

Hyppytila: 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  suorituksen aikana.

Lukitse laite: estää tahattomat painikepainallukset ja kosketusnäytön pyyhkäisyt lukitsemalla kosketusnäytön ja painikkeet monilajisuorituksen aikana.

Kartta-asetukset: määrittää suorituksen karttatietonäytön näyttöasetukset (*Kartta-asetukset, sivu 129*).

Karttatasot: määrittää kartassa näytettävät karttatiedot (*Karttatietojen näyttäminen ja piilottaminen, sivu 131*).

Metronomi: toistaa ääniä tai värisee tasaiseen tahtiin, jotta voit parantaa suoritustasi harjoittelemalla nopeammalla, hitaammalla tai tasaisemmalla poljinnopeudella/askeltiheydellä. Voit määrittää säilytettävän poljinnopeuden/askeltiheyden iskut minuutissa, iskujen tiheyden ja ääniasetukset.

Esteiden seuranta: tallentaa esteiden sijainnit reitin ensimmäisellä kierroksella. Myöhemmillä kierroksilla kello siirtyy este- ja juoksuintervallien välillä tallennettujen sijaintien mukaan (*Estekisasuorituksen tallentaminen, sivu 40*).

Pakkauksen paino: määrittää kantamasi pakkauksen painon.

Suoritustaso: ottaa käyttöön suoritustaso-ominaisuuden suorituksen aikana (*Suoritustaso, sivu 85*).

Altaan koko: määrittää altaan pituuden allasuintia varten.

Tehon keskiarvo: määrittää, sisällyttääkö kello pyöräilyn tehotietoihin nolla-arvot niiltä jaksoilta, kun et polje.

Virrankäyttötila: asettaa suorituksen oletusarvoisen virrankäyttötilan.

Virrans. aikakatkaisu: määrittää aikakatkaisurajan, jonka mukaan kello pysyy suoritustilassa odottaessaan, että aloitat suorituksen esimerkiksi odottaessasi kilpailun alkamista. **Tavallinen**-asetuksella kello siirtyy virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 5 minuuttiin. **Pidennetty**-asetuksella kello siirtyy virtaa säästävään kellotilaan, kun sitä ei ole käytetty 25 minuuttiin. Pidennetyssä tilassa akunkesto latausten välillä voi lyhentyä.

Tallenna auringon laskettua: määrittää kellon tallentamaan jälkipisteet auringonlaskun jälkeen retken aikana.

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

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

Tallennusväli: määrittää, miten usein jälkipisteitä tallennetaan retken aikana. GPS-jälkipisteitä tallennetaan oletusarvoisesti kerran tunnissa, ja niitä ei tallenneta auringon laskettua. Jälkipisteiden tallentaminen harvemmin maksimoi akunkeston.

Nimeä uudelleen: määrittää suorituksen nimen.

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

Toisto: tallentaa monilajisuoritusten toistot. Voit käyttää tätä asetusta esimerkiksi suorituksissa, jotka sisältävät useita siirtymiä, kuten uintijuoksussa.

Palauta oletukset: nollaa suoritusasetukset.

Reittitilastot: tallentaa sisäkiipeilysuoritusten reittitilastot.

Reititys: määrittää suorituksen reittilaskennan asetukset ([Reitityasetukset, sivu 69](#)).

Juoksuteho: tallentaa juoksutehotiedot ja mukauttaa asetuksia ([Juoksutehoasetukset, sivu 111](#)).

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

Satelliitit: määrittää suorituksessa käytettävän satelliittijärjestelmän ([Satelliittiasetukset, sivu 71](#)).

Itsearviointi: määrittää, miten usein arvioit suorituksessa kokemasi suoritustason ([Suorituksen arvioiminen, sivu 26](#)).

SpeedPro: tallentaa laajat nopeustilastot purjelautailusuorituksissa.

Vetojen tunnistus: tunnistaa allasuinnin vetotyypin automaattisesti.

Kosketus: ottaa kosketusnäytön käyttöön suorituksen aikana tai vain karttanäytössä.

Kosketuslukitus: mahdollistaa kosketusnäytön lukituksen avaamisen pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin.

Siirtymät: ottaa käyttöön siirtymät monilajisuorituksissa.

Yksikkö: määrittää suorituksen mittayksiköt.

Värihälytykset: kehottaa hengittämään sisään tai ulos hengittelysuorituksen aikana.

Harjoitusvideot: toistaa ohjausanimaatioita voima-, jooga- ja pilatesharjoitusta varten. Animaatioita on saatavilla esiasennettuihin harjoituksiin ja harjoituksiin, jotka on ladattu Garmin Connect tililtäsi.

Suoritushälytykset

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

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

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

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

Hälytyksen nimi	Hälytystyyppi	Kuvaus
Askeltiheys/poljinnopeus	Alue	Voit määrittää askeltiheyden/poljinnopeuden minimi- ja maksimi-arvot.
Kalorit	Tapahtuma, toistuva	Voit asettaa kalorimäärän.
Mukautettu	Tapahtuma, toistuva	Voit valita valmiin ilmoituksen tai luoda mukautetun ilmoituksen ja valita hälytystyyppin.
Matka	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 143 ja Sykealue-laskenta, sivu 145 .
Tahti	Alue	Voit määrittää minimi- ja maksimitahtiarvot.
Tahti	Toistuva	Voit määrittää uinnin tavoitetahdin.
Virta	Alue	Voit määrittää korkean tai matalan tehotason.
Läheisyys	Tapahtuma	Voit määrittää säteen tallennetusta sijainnista.
Juoksu/kävely	Toistuva	Voit määrittää ajoitetut kävelytauot säännöllisin välein.
Juoksuteho	Tapahtuma, alue	Voit määrittää tehoalueen minimi- ja maksimi-arvot.
Nopeus	Alue	Voit määrittää nopeuden minimi- ja maksimi-arvot.
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 kellotaulussa .
- 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).

Äänihälytysten toistaminen suorituksen aikana

Kello voi toistaa motivoivia tilailmoituksia juoksun tai muun suorituksen aikana. Äänihälytyksen aikana kello tai puhelin hiljentää ensisijaista ääntä ilmoituksen toistamiseksi.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Tarkennustilat > Toiminto > Äänihälytykset**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Määritä, että äänihälytykset toistetaan kellon kaiuttimesta, valitsemalla **Äänilähtö > Kello**.
 - Määritä, että äänihälytykset toistetaan puhelimen tai yhdistettyjen Bluetooth kuulokkeiden kautta, valitsemalla **Äänilähtö > Yhdistetyt laitteet**.
 - Jos haluat kuulla kierrosten hälytykset, valitse **Kierroshälytys**.
 - Voit mukauttaa hälytyksiä tahti- ja nopeustiedoilla valitsemalla **Tahti-/nopeushälytys**.
 - Voit mukauttaa hälytyksiä syketiedoilla valitsemalla **Sykehälytys**.
 - Voit mukauttaa hälytyksiä tehotiedoilla valitsemalla **Tehohälytys**.
 - Jos haluat kuulla hälytyksen, kun käynnistät ja pysäytät suorituksen ajanoton (mukaan lukien Auto Pause ominaisuus), valitse **Ajanottotapahtumat**.
 - Jos haluat toistaa harjoitushälytykset äänihälytyksinä, valitse **Harjoitushälytykset**.
 - Jos haluat toistaa suoritushälytykset äänihälytyksenä, valitse **Suoritushälytykset** (*Suoritushälytykset*, sivu 68).

Reititysasetukset

Voit mukauttaa kellon reittilaskentatapaa kutakin suoritusta varten muuttamalla reititysasetuksia.

HUOMAUTUS: kaikki asetukset eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä.

Paina kellotaulussa , valitse **Suoritukset**, valitse suoritus, paina , valitse suoritusasetukset ja valitse **Reititys**.

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

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

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

Vältettävät: määrittää reiteillä vältettävät tie- tai kuljetustyyppit.

Tyyppi: määrittää suoran reitityksen yhteydessä näkyvän osoittimen toiminnan.

Käyttäminen:ClimbPro

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

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
- 3 Paina .
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **ClimbPro > Tila > Navigoitaessa**.
- 6 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Tietokenttä** voit mukauttaa ClimbPro näytössä näkyvää tietokenttää.
 - Valitsemalla **Hälytys** voit määrittää hälytykset nousun alkuun tai tietyn matkan päähän noususta.
 - Valitsemalla **Laskut** voit ottaa laskut käyttöön tai poistaa ne käytöstä juoksusuorituksissa.
 - Valitsemalla **Nousun tunnistus** voit valita pyöräilysuoritusten aikana tunnistetut nousun tyypit.
- 7 Tarkista reitin ja sen nousujen tiedot ([Tallennettu-sovelluksen käyttäminen, sivu 13](#)).
- 8 Aloita tallennetun reitin seuraaminen ([Navigoiminen määränpäähän, sivu 131](#)).

Automaattisen nousun ottaminen käyttöön

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

- 1 Paina kellotaulussa .
 - 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
HUOMAUTUS: ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.
 - 3 Paina .
 - 4 Valitse suoritusasetukset.
 - 5 Valitse **Automaattinen nousu > Tila**.
 - 6 Valitse **Aina** tai **Kun ei navigoida**.
 - 7 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Juoksunäyttö** voit määrittää juoksun aikana näkyvät tietonäytöt.
 - Valitsemalla **Nousunäyttö** voit määrittää kiipeilyn aikana näkyvät tietonäytöt.
 - Valitsemalla **Pystynopeus** voit määrittää nousutahdin ajan kuluessa.
 - Valitsemalla **Tilan vaihto** voit määrittää, miten nopeasti laite vaihtaa tilaa.
- HUOMAUTUS:** Nykyinen näyttö -asetuksella voit vaihtaa automaattisesti viimeiseen näyttöön, jota tarkastelit ennen automaattisen nousun siirtoa.

Satelliittiasetukset

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

Paina 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 123).

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.

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

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

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

Osuudet

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

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

Strava™ osuudet

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

Jos haluat rekisteröityä Strava jäseneksi, siirry Garmin Connect tilisi Osuudet-valikkoon. Lisätietoja on osoitteessa www.strava.com.

Tämän oppaan tiedot koskevat sekä Garmin Connect että Strava osuuksia.

Osuuksien tietojen tarkasteleminen

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

3 Paina .

4 Valitse suoritusasetukset.

5 Valitse **Osuudet**.

6 Valitse osuus.

7 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Kilpailuajat** voit näyttää osuuden johtajan ajan ja keskinopeuden tai -tahdin.
- Jos haluat tarkastella osuutta kartassa, valitse **Kartta**.
- Jos haluat näyttää osuuden korkeuskäyrän, valitse **Korkeuskäyrä**.

Osuuden ajaminen kilpaa

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

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

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

Säätimet

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

Paina missä tahansa näytössä  pitkään.



Kuvake	Nimi	Kuvaus
	ABC	Valitsemalla tämän voit avata korkeusmittari-, ilmanpainemittari- ja kompassi-sovelluksen.
	Lentokonetila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön lentokonetilan, joka katkaisee kaikki langattomat yhteydet.
	Herätyskello	Valitsemalla tämän voit lisätä hälytyksen tai muokata hälytystä (Hälytyksen määrittäminen, sivu 97).
	Vaihtoehtoiset aikavyöhykkeet	Valitsemalla tämän voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä (Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen, sivu 100).
	Korkeusmittari	Valitsemalla tämän voit avata korkeusmittarinäytön.
	Opastus	Valitsemalla tämän voit pyytää apua (Avun pyytäminen, sivu 139).
	Automaattinen sukellus	Valitsemalla tämän voit määrittää sukellussuorituksen, joka alkaa automaattisesti, kun alat laskeutua. Tämän voi poistaa käytöstä tilapäisesti Torkku-kohdasta.
	Ilmanpainemittari	Valitsemalla tämän voit avata ilmanpainemittarinäytön.
	Akunsäästö	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön akunsäästön (Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 146).
	Kirkkaus	Valitsemalla tämän voit säätää näytön kirkkautta (Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 106).
	Boat Command	Valitsemalla tämän voit yhdistää karttaplotterin ääniavustajaan (Boat Command-toiminnon käyttäminen, sivu 19).
	Boat Mode	Valitsemalla tämän voit muuntaa Puhelimen avustaja -säätimen Boat Command -säätimeksi.
	Lähetä syke	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön sykkeen lähettämisen pariliitettuyn laitteeseen (Syketietojen lähettäminen, sivu 125).
	Kalenteri	Valitsemalla tämän voit näyttää tulevat tapahtumat puhelimen kalenterista.
	Kameran säätimet	Valitsemalla tämän voit ottaa valokuvan ja tallentaa videoleikkeen manuaalisesti (Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 112).
	Kellot	Valitsemalla tämän voit avata Kellot sovelluksen ja asettaa hälytyksen, ajastimen tai sekuntikellon tai tarkastella vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä (Kellot, sivu 97).
	Kompassi	Avaa kompassinäyttö valitsemalla tämä.
	Näyttö	Valitsemalla tämän voit sammuttaa näytön hälytyksiä, eleitä ja Näyttö aina käytössä varten (Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 106).
	Älä häiritse	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön Älä häiritse -tilan, joka himmentää näytön ja poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset. Voit käyttää tilaa esimerkiksi katsoessasi elokuvaa.

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Etsi puhelin	Valitsemalla tämän voit toistaa hälytysäänen pariliitetyssä puhelimessa, jos se on Bluetooth alueella. Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy quatrix 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 115</i>).
	Taskulamppu	Valitsemalla tämän voit sytyttää LED-taskulampun (<i>LED-taskulampun käyttäminen, sivu 76</i>).
	Garmin Share	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Share -sovelluksen (<i>Garmin Share, sivu 116</i>).
	Historia	Valitsemalla tämän voit näyttää suoritushistoriasi, ennätöksesi ja kokonaismääräsi.
	Lukitse laite	Valitsemalla tämän voit estää tahattomat painallukset ja pyyhkäisyä lukitsemalla painikkeet ja kosketusnäytön.
	Messenger	Valitsemalla tämän voit avata Messenger sovelluksen (<i>Messenger ominaisuuden käyttäminen, sivu 122</i>).
	Musiikki	Valitsemalla tämän voit hallita musiikin toistoa kellolla tai puhelimella.
	Ilmoitukset	Valitsemalla tämän voit näyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puhelut, tekstiviestit ja yhteisöpalvelusovellusten päivitykset (<i>Puhelini ilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 114</i>).
	Puhelin	Valitsemalla tämän voit poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan ja yhteyden pariliitettyyn puhelimeen.
	Puhelimen avustaja	Valitsemalla tämän voit yhdistää puhelimesi ääniavustajaan (<i>Puhelimen avustajan käyttäminen, sivu 113</i>).
	Sammuta	Sammuta kello valitsemalla tämä.
	Pulssioksimetri	Valitsemalla tämän voit avata pulssioksimetrisovelluksen (<i>Pulssioksimetri, sivu 125</i>).
	Punatila	Valitsemalla tämän voit muuttaa näytön punasävyiseksi, jotta kelloa voi käyttää vähäisessä valossa.
	Viitepiste	Valitsemalla tämän voit asettaa viitepisteen navigointia varten (<i>Viitepisteen asettaminen, sivu 137</i>).
	Tallenna sijainti	Valitsemalla tämän voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin (<i>Tallennettu-sovelluksen käyttäminen, sivu 13</i>).
	Asetukset	Voit avata asetusvalikon valitsemalla tämän.
	Lepotila	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Lepotila (<i>Unen tarkennustilan mukauttaminen, sivu 122</i>).
	Sekuntikello	Valitsemalla tämän voit käynnistää sekuntikellon (<i>Sekuntikellon käyttäminen, sivu 99</i>).
	Välkyntä	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön LED-vilkkutilan. Voit luoda mukautetun vilkkutilan (<i>Taskulampun mukautettavan vilkkutilan muokkaaminen, sivu 76</i>).

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	AURINGONNOUSU JA -LASKU	Valitsemalla tämän voit näyttää auringonnousun ja -laskun sekä hämärän ajat.
	Synkronoi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon pariliitetyn puhelimen kanssa.
	Aikasynkronointi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon puhelimen ajan mukaan tai satelliittien avulla.
	Ajastin	Valitsemalla tämän voit asettaa lähtölaskenta-ajastimen (Laskurijajastimen käyttäminen, sivu 98).
	Kosketus	Valitsemalla tämän voit poistaa käytöstä kosketusnäytön säätimet.
	Äänikomento	Valitsemalla tämän voit avata äänikomentosovelluksen ja sanoa komennon (Äänikomentojen käyttäminen, sivu 14).
	Äänimuistiinpanot	Valitsemalla tämän voit avata äänimuistiinpanosovelluksen ja äänittää muistiinpanon (Äänimuistiinpanon tallentaminen, sivu 13).
	Äänenvoimakkuus	Valitsemalla tämän voit avata kellon äänenvoimakkuuden säädön.
	Lompakko	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay lompakkosi ja maksaa ostoksia kellolla (Garmin Pay, sivu 15).
	Veden poisto	Valitsemalla tämän voit poistaa veden kaiutin- ja mikrofoniporteista toistamalla ääniä.
	Sää	Valitsemalla tämän voit näyttää sääennusteen ja nykyisen säätilan.
	Wi-Fi	Valitsemalla tämän voit poistaa käytöstä Wi-Fi yhteydet.

Säädinvalikon mukauttaminen

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

- 1 Avaa säädinvalikko painamalla  pitkään.
- 2 Paina  pitkään.
Valitse vaihtoehto:
- 3
 - Lisää valikkoon säädin valitsemalla **Lisää säätimiä** ja valitsemalla lisättävä säädin.
 - Jos haluat siirtää pikavalintaa säädinvalikossa, valitse **Järjestä säätimet uudelleen**, valitse siirrettävä säädin, siirrä säädin uuteen kohtaan painamalla  tai  ja valitse uusi kohta painamalla .
 - Poista pikavalinta säädinvalikosta valitsemalla **Poista säätimiä** ja valitsemalla poistettava säädin.

LED-taskulampun käyttäminen

⚠ VAROITUS

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

Taskulampun käyttö lyhentää akunkestoa. Voit pidentää akunkestoa vähentämällä kirkkautta.

1 Paina  pitkään.

2 Valitse .

3 Sytytä taskulamppu tarvittaessa painamalla .

4 Valitse vaihtoehto:

- Voit säätää taskulampun kirkkautta tai väriä painamalla  tai .

VIHJE: voit sytyttää taskulampun painamalla missä tahansa näytössä  lyhyesti kaksi kertaa.

Ensimmäisten kolmen sekunnin aikana voit säätää taskulampun kirkkautta tai väriä painamalla  tai .

- Voit ohjelmoida taskulampun vilkkumaan tiettyä kuviota painamalla  pitkään, valitsemalla **Välkyntä**, valitsemalla tilan ja painamalla .
- Voit näyttää hätäyhteyshenkilöiden tiedot ja ohjelmoida taskulampun vilkkumaan hätäkuviota painamalla  pitkään, valitsemalla **Hätäkuvio** ja painamalla .

⚠ HUOMIO

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

Taskulampun mukautettavan vilkkutilan muokkaaminen

Taskulampun vilkkutilan käyttö lyhentää akunkestoa.

1 Paina  pitkään.

2 Valitse  > **Mukautettu**.

3 Ota vilkkutila käyttöön painamalla  (valinnainen).

4 Valitse .

5 Vieritä vilkkuasetuksen kohtaan painamalla  tai .

6 Selaa asetuksen vaihtoehtoja painamalla .

HUOMAUTUS: hidas vilkku vaikuttaa akunkestoon nopeaa vähemmän.

7 Tallenna painamalla .

Vilkaisut

Kellossa on esiladattuna vilkaisuja, joista näet tietoja nopeasti ([Vilkaisujen tarkasteleminen, sivu 81](#)). Jotkin vilkaisut tarvitsevat Bluetooth yhteyden yhteensopivaan puhelimeen.

Jotkin vilkaisut ovat oletusarvoisesti näkymättömissä. Voit lisätä ne vilkaisuluetteloon manuaalisesti ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 81](#)). Jotkin vilkaisut ovat toisiinsa liittyvien mittausten ryhmiä, kuten terveys ja suorituksen teho.

Nimi	Kuvaus
ABC	Näyttää korkeus- ja ilmanpainemittarin sekä kompassin tiedot yhdessä.
Vaihtoehtoiset aika- vyöhykkeet	Näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä (Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen , sivu 100).
Sopeutuminen korkeuteen	Kun korkeus on yli 800 m (2625 jalkaa), tämä näyttää kaavioissa korkeuden mukaan korjatut arvot keskiarvoisesta pulssioksimetrilukemastasi, hengitystahdistasi ja leposykkeestäsi viimeisten seitsemän päivän ajalta.
Korkeusmittari	Näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella.
Ilmanpainemittari	Näyttää ympäristön painetiedot korkeuden perusteella.
Body Battery™	Kun käytät kelloa vuorokauden ympäri, näyttää nykyisen Body Battery tasosi ja kaavion tasostasi viime tuntien ajalta (Body Battery , sivu 82).
Kalenteri	Näyttää tulevat tapaamiset puhelimen kalenterista.
Kalorit	Näyttää kuluvan päivän kaloritiedot.
Kameran hallinta	Voit ottaa valokuvan ja tallentaa videoleikkeen manuaalisesti pariliitettynä yhteensopivaan Varia™ etuvalo- tai takavalokameraan (Varia kameran säädinten käyttäminen , sivu 112).
Kompassi	Näyttää sähköisen kompassin.
Laskurit	Näyttää tulevat laskuritapahtumat.
Pyöräilytaito	Näyttää ajotyyppisi, aerobisen kestävyytesi, aerobisen kapasiteettisi ja anaerobisen kapasiteettisi (Pyöräilytaidon tarkasteleminen , sivu 94).
Koiran seuranta	Näyttää koiran sijaintitiedot, kun olet pariliittänyt yhteensopivan koiranseurantalaitteen quatix kelloon.
Kestävyyspisteet	Näyttää pisteet, kaavion ja lyhyen ilmoituksen, jotka kuvaavat kokonaiskestävyyttäsi kaikkien tallennettujen suoritusten perusteella (Kestävyyspisteet , sivu 93).
Kalastusennuste	Näyttää ennusteet parhaista kalastuspäivistä ja -ajoista sijaintisi, kuun asennon sekä kuun nousu- ja laskuaikojen perusteella. Voit tarkastella päivän luokitusta sekä parhaita ja heikoimpia syöntiaikoja.
Kiivetyt kerrokset	Seuraa kiivettyjä kerroksia ja edistymistä tavoitetta kohti.
Garmin valmentaja	Näyttää ajoitetut harjoitukset, kun valitset Garmin valmentajan mukautettavan harjoitusohjelman Garmin Connect tililläsi. Ohjelma mukautuu nykyiseen kuntotasosi, valmennukseesi ja aikatauluhihisi sekä kilpailupäivääsi.
Golf	Näyttää viime kierroksen golfpisteet ja -tilastot.
Health Snapshot	Aloittaa kellossa Health Snapshot istunnon, joka tallentaa useita keskeisiä tietoja terveydentilastasi, kun pysyt paikallasi kaksi minuuttia. Se ilmaisee sydämesi ja verisuonistosi yleistä terveydentilaa. Kello tallentaa esimerkiksi keskisykkeesi, stressitasosi ja hengitystahtisi. Näyttää tallennettujen Health Snapshot istuntojen yhteenvedot.
Syke	Näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa (bpm) ja kaavion keskimääräisestä leposykkeestäsi (RHR).
Mäkipisteet	Näyttää pisteet, kaavion, käytetyt mittaukset ja lyhyen ilmoituksen, jotka kuvaavat mäkien nousutehoasi tallennettujen juoksusuoritusten perusteella (Mäkipisteet , sivu 94).

Nimi	Kuvaus
Historia	Näyttää suoritushistoriasi ja kaavion tallennetuista suorituksistasi (<i>Historian käyttäminen, sivu 102</i>).
Sykevaihtelun tila	Näyttää seitsemän päivän keskiarvon sykevaihtelustasi yön aikana (<i>Sykevaihtelun tila, sivu 85</i>).
Tehominuutit	Seuraa keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aikaa, viikon tehominuuttitavoitetta ja edistymistäsi tavoitetta kohti.
inReach® säätimet	Voit lähettää viestejä pariliitetyllä inReach laitteella (<i>inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen, sivu 112</i>).
Jetlag-opastus	Näyttää sisäisen kellosi matkustaessasi ja antaa ohjeita, joiden avulla voit mukautua määränpään aikavyöhykkeen aikaan (<i>Jetlag-opastuksen käyttäminen, sivu 96</i>).
Viimeisin suoritus	Näyttää lyhyen yhteenvedon viimeksi tallennetusta suorituksesta.
Viimeisin matka Viime juoksu Viime uinti	Näyttää lyhyen yhteenvedon määritetyn lajin viimeksi tallennetusta suorituksesta ja historiatiedot.
Messenger	Voit katsoa Garmin Messenger sovelluksesi keskustelut ja vastata viesteihin kellosta (<i>Garmin Messenger sovellus, sivu 121</i>).
Kuun vaihe	Näyttää kuunnousu- ja -laskuajat sekä kuun vaiheen GPS-sijaintisi perusteella.
Musiikki	Puhelimen tai kellon musiikkisoittimen hallinta.
Torkut	Näyttää torkkujen kokonaisajan ja Body Battery -tason parannuksen. Voit käynnistää torkkuajastimen ja määrittää herätyksen (<i>Unen tarkennustilan mukauttaminen, sivu 122</i>).
Ilmoitukset	Hälyttää puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä (<i>Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 114</i>).
Ensisijainen kisa	Näyttää kisatapahtuman, jonka olet määrittänyt ensisijaiseksi kisaksi Garmin Connect kalenterissasi (<i>Kisakalenteri ja ensisijainen kisa, sivu 94</i>).
Pulssioksimetri	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen (<i>Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 126</i>). Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata pulssioksimetrilukemaasi, mittauksia ei tallenneta.
Kisakalenteri	Näyttää Garmin Connect kalenteriisi lisätyt tulevat kisatapahtumat (<i>Kisakalenteri ja ensisijainen kisa, sivu 94</i>).
Palautuminen	Näyttää palautumisaikasi. Enimmäisaika on neljä päivää.
Hengitys	Nykyinen hengitystahtisi hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen.
Laitesukellus	Näyttää pinta-aikasi, jäljellä olevan lentokieltoajan, happimyrkytysyksiköt (OTU), keskushermoston hapen myrkyllisyysprosentin ja kudosten kuormituksen sukelluksen jälkeen (<i>Laitesukellusvilkaisun tarkasteleminen, sivu 96</i>).
Univalmentaja	Antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella.
Unipisteet	Näyttää edellisen yön uniajan yhteensä, unipisteet ja univaihetiedot. Lisäksi voit tarkastella mahdollisia hengittelysi vaihteluja yön aikana (<i>Unen seuranta, sivu 127</i>).

Nimi	Kuvaus
Aurinkoteho	Näyttää kaavion aurinkoenergian tehosta viimeisten 6 kuuden tunnin ajalta ja edellisen viikon keskiarvon.
Askeleet	Seuraa päivittäistä askelmäärääsi, askeltavoitettasi ja tietoja viimeksi kuluneiden 7 päivän ajalta.
Osakkeet	Näyttää mukautettavan osakeluettelon (<i>Osakkeen lisääminen, sivu 95</i>).
Stressi	Näyttää stressitasosi ja stressitasokäyräsi. Voit rentoutua tekemällä hengitysharjoituksen. Jos olet liian aktiivinen eikä kello voi siksi mitata stressitasoasi, stressimitauksia ei tallenneta.
Auringonnousu ja auringonlasku	Näyttää auringonnousu- ja -laskuajan, aamunkoiton ja iltahämärän ajan sekä kartan auringon nykyisestä sijainnista ja kaavion päivän auringonvalosta.
Lämpötila	Näyttää lämpötilatiedot sisäisestä lämpöanturista.
Vuorovedet	Näyttää vuorovesiaseman tietoja, kuten vuoroveden korkeuden sekä seuraavan nousu- ja laskuveden ajan (<i>Vuorovesitietojen tarkasteleminen, sivu 18</i>).
Harjoitteluvalmius	Näyttää pisteet ja lyhyen viestin, joista näet, miten valmis olet harjoitteluun kunakin päivänä (<i>Harjoitteluvalmius, sivu 93</i>).
Harjoittelun tila	Näyttää nykyisen harjoittelun tilan ja harjoittelun kuormittavuuden, joka ilmaisee, miten harjoittelu vaikuttaa kuntotasoosi ja suorituskykyysi (<i>Harjoittelun tila, sivu 88</i>).
Sää	Näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen. Nykyiset sääolosuhteet voi myös näyttää kartassa monenlaisissa kartan päällekkäiskuvissa.

Vilkaisujen tarkasteleminen

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

- 1 Selaa vilkaisuluettelo painamalla kellotaulussa .



VIHJE: voit myös vierittää pyyhkäisemällä tai valita asetuksia napauttamalla.

- 2 Näytä lisää tietoja painamalla .
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Katso vilkaisun tiedot painamalla .
 - Katso vilkaisun lisäasetukset ja toiminnot painamalla .

Vilkaisuluettelon mukauttaminen

- 1 Avaa vilkaisuluettelo painamalla kellotaulussa .
- 2 Valitse **Muokkaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit siirtää vilkaisua luettelossa valitsemalla vilkaisun, siirtää vilkaisua painamalla  tai  ja valita uuden sijainnin painamalla .
 - Voit poistaa vilkaisun luettelosta valitsemalla sen ja valitsemalla sitten .
 - Voit lisätä vilkaisuja luetteloon valitsemalla **Lisää** ja valita yhden tai useamman vilkaisun.

VIHJE: valitsemalla **Luo kansio** voit luoda kansion, joka sisältää useita vilkaisuja ([Vilkaisukansion luominen](#), sivu 82).

Vilkaisukansion luominen

Voit mukauttaa vilkaisuluetteloa luomalla vilkaisukansioita.

- 1 Avaa vilkaisuluettelo painamalla kellotaulussa .
- 2 Valitse **Muokkaa** > **Lisää** > **Luo kansio**.
- 3 Valitse kansioon sisällytettävät vilkaisut ja valitse **Valmis**.
HUOMAUTUS: jos vilkaisut ovat jo vilkaisuluettelossa, voit siirtää tai kopioida ne kansioon.
- 4 Valitse kansion nimi tai nimeä se.
- 5 Valitse kansio kuvake.
- 6 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
 - Voit muokata kansiota vierittämällä kansioon vilkaisuluettelossa ja painamalla  pitkään.
 - Muokkaa kansiossa olevia vilkaisuja avaamalla kansio ja valitsemalla **Muokkaa** ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 81](#)) .

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 82](#)).

Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

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

Suorituskykymittaukset

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

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

FTP (functional threshold power) -arvo: kello arvioi kynnystehon (FTP) alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella ([Kynnystehon \(FTP\) arvioiminen, sivu 86](#)).

Sykevaihtelun tila: kello määrittää sykevaihtelun tilan henkilökohtaisten, pitkän aikavälin sykevaihtelukeskisarvojesi avulla analysoimalla rannesykelukemiasi nukkuessasi ([Sykevaihtelun tila, sivu 85](#)).

Anaerobinen kynnys: anaerobisen kynnyksen mittaamiseen tarvitaan sykevyö. Anaerobinen kynnys on piste, jossa lihakset alkavat väsyä nopeasti. Kello mittaa anaerobisen kynnyksen sykkeen ja tahdin perusteella ([Anaerobinen kynnys, sivu 86](#)).

Kilpailuajan ennusteet: kello näyttää kilpailun tavoiteajan nykyisen kuntosi perusteella hyödyntämällä maksimaalisen hapenottokyvyn arviota ja harjoitushistoriaasi ([Kilpailuajan ennusteen näyttäminen, sivu 85](#)).

Suoritustaso: suoritustaso on reaaliaikainen arvio 6–20 minuutin suorituksen jälkeen. Sen voi lisätä tietokentäksi, jotta voit tarkastella suoritustasoasi loppusuorituksen ajan. Se vertaa reaaliaikaista kuntoaasi kesikikuntotasoosi ([Suoritustaso, sivu 85](#)).

Tehokkuuskäyrä (pyöräily): tehokkuuskäyrä näyttää jatkuvan tehontuottosi ajan kuluessa. Voit tarkastella tehokkuuskäyrääsi edellisen kuukauden, kolmen kuukauden tai 12 kuukauden ajalta ([Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen, sivu 88](#)).

Kestävyys: kello arvioi reaaliaikaisen kestävyysarvion maksimaalisen hapenottokykyä ja syketiotojesi perusteella. Voit lisätä sen tietonäytöksi, jotta voit tarkastella mahdollista ja nykyistä kestävyyyttäsi suorituksen aikana ([Reaaliaikaisen kestävyysarvion tarkasteleminen, sivu 87](#)).

Maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 84](#)).

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskyyä ja voi parantua kunnon kasvaessa. quatix laite edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittausta tai yhteensopivaa sykevyötä. Laitteessa on erilliset maksimaalisen hapenottokyvyn arviot juoksua ja pyöräilyä varten. Juokse ulkona käyttäen GPS-ominaisuutta tai aja usean minuutin ajan kohtuullisella teholla käyttäen yhteensopivaa tehomittaria, jotta saat tarkan arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä.

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

 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Heikko

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioaluokitukset](#), sivu 165) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen juoksua varten

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 109).

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 143) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 144). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii juoksutehosi vähitellen. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juoksutyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Suoritusasetukset](#), sivu 65).

- 1 Aloita juoksusuoritus.
- 2 Juokse ulkona kohtalaisella tai kovalla teholla vähintään 70 prosentissa maksimisykkeestäsi.
- 3 Valitse vähintään 10 minuutin kuluttua **Tallenna**.
- 4 Selaa suorituskymittauksia valitsemalla  tai .

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten

Tämän toimintoon tarvitaan tehomittari ja rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö. Tehomittari on pariliitettävä kelloon ([Langattomien anturien pariliitos](#), sivu 109). Jos käytät sykevyötä, aseta se paikalleen ja pariliitä se kelloon.

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiiliin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 143) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen](#), sivu 144). Ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii ajotehosi vähitellen.

- 1 Aloita pyöräilysuoritus.
- 2 Aja tasaisesti ja tehokkaasti vähintään 20 minuutin ajan.
- 3 Valitse ajon jälkeen **Tallenna**.
- 4 Selaa suorituskymittauksia valitsemalla  tai .

Kilpailuajan ennusteen näyttäminen

Saat tarkimman arvion määrittämällä ensin käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 143](#)) ja maksimisykkeen ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 144](#)).

Kello laskee kilpailun tavoiteajan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja harjoitushistoriasi perusteella ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 84](#)). Kello hienosäätää kilpailuajan arviotaan analysoimalla harjoitustietojasi usean viikon ajalta.

1 Näytä suorituskyyvilkaisu painamalla kellotaulussa .

2 Paina .

3 Näytä kilpailuajan ennuste painamalla  tai .

4 Näytä muiden matkojen ennusteet painamalla .

HUOMAUTUS: ennuste saattaa näyttää ensin väärältä. Kello oppii juoksutehosi vähitellen.

Sykevaihdelun tila

Kello analysoi rannesykemittauksen lukemia nukkuessasi ja määrittää sykevaihdelusi. Harjoittelu, liikunta, uni, ravinto ja terveelliset elämäntavat vaikuttavat sykevaihdeluun. Sykevaihdelun arvot voivat vaihdella paljonkin sukupuolen, iän ja kuntotason mukaan. Tasapainoinen sykevaihdelun 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. Sykevaihdelun tilan näyttämiseen tarvitaan kolmen viikon unitiedot.

Värialue	Tila	Kuvaus
 Vihreä	Tasapainoinen	Seitsemän päivän keskisykevaihdelusi on perusalueellasi.
 Oranssi	Epätasapainoinen	Seitsemän päivän keskisykevaihdelusi ylittää tai alittaa perusalueesi.
 Punainen	Pieni	Seitsemän päivän keskisykevaihdelusi alittaa perusalueesi selvästi.
Ei väriä	Heikko Ei tilaa	Sykevaihdeluarvojesi 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 sykevaihdelun tilaa ja trendejä ja saada hyödyllistä palautetta.

Suoritustaso

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

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

HUOMAUTUS: laite tarvitsee muutaman juoksu- tai ajokerran sykemittarin kanssa, jotta se saa tarkan maksimaalisen hapenottokyvyn arvion ja oppii juoksu- tai ajokykyä ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 84](#)).

Suoritustason tarkasteleminen

Tämän toimintoon tarvitaan rannesykemittari tai yhteensopiva sykevyö.

- 1 Lisää **Suoritustaso** datanäyttöön ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 64](#)).
- 2 Lähde juoksemaan tai ajamaan.
Näet suoritustasosi 6–20 minuutin kuluessa.
- 3 Voit seurata suoritustasoasi juoksun tai ajon aikana vierittämällä näkymän tietonäyttöön.

Kynnystehon (FTP) arvioiminen

Ennen kuin voit arvioida FTP (functional threshold power) -tasosi, sinun on pariliitettävä kelloon tehomittari ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 109](#)) ja mitattava maksimaalinen hapenottokyky ([Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen pyöräilyä varten, sivu 84](#)).

Kello arvioi FTP:n ja maksimaalisen hapenottokyvyn alkumääritysten aikana asetettujen profiilitietojen perusteella. Kello tunnistaa FTP-arvosi automaattisesti, kun ajat tasaisesti suurella teholla tehomittarin kanssa. Saat parhaat tulokset, kun käytät myös sykemittaria ajon aikana.

- 1 Näytä suorituskyykylukaisu painamalla kellotaulussa -painiketta.
- 2 Paina -painiketta.
- 3 Näytä FTP-arviosi painamalla - tai -painiketta.

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

 Violetti	Ylivertainen
 Sininen	Erinomainen
 Vihreä	Hyvä
 Oranssi	Kohtalainen
 Punainen	Harjaantumaton

Lisätietoja on liitteessä ([FTP-luokitukset, sivu 166](#)).

Anaerobinen kynnys

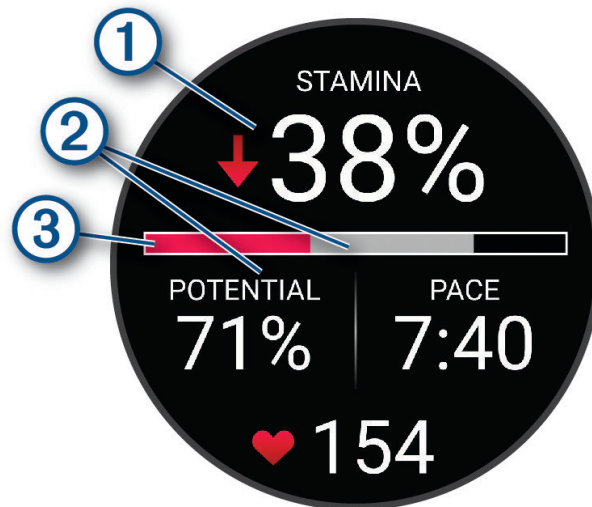
Anaerobinen kynnys on harjoituksen teho, jolla maitohappoa alkaa kertyä verenkiertoon. Juoksussa tätä tehokkuustasoa mitataan tahdin, sykkeen tai tehon avulla. Kun juoksija ylittää kynnyksen, hän alkaa väsyä yhä nopeammin. Kokoneiden juoksijoiden kynnys on noin 90 % maksimisykkeestä ja 10 kilometrin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

Jos tiedät anaerobisen kynnyksen sykearvosi ennestään, voit määrittää sen käyttäjäprofiiliin asetuksista ([Sykealueiden määrittäminen, sivu 144](#)). **Automaattinen tunnistus** -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana.

Reaaliaikaisen kestävyysden tarkasteleminen

Kello voi arvioida reaaliaikaisen kestävyytesi syketietojasi ja maksimaalisen hapenottokyvyn arvion perusteella ([Tietoa maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 84).

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset**.
- 3 Valitse juoksu- tai pyöräilysuoritus.
- 4 Paina .
- 5 Valitse suoritusasetukset.
- 6 Valitse **Tietonäkymät > Lisää uusi > Kestävyys**.
- 7 Voit muuttaa tietonäytön sijaintia (valinnainen) painamalla  tai .
- 8 Muokkaa ensisijaista kestävyysden tietokenttää (valinnainen) painamalla .
- 9 Aloita suoritus ([Suorituksen aloittaminen](#), sivu 23).
- 10 Vieritä tietonäyttöön painamalla  tai .



①	Ensisijainen kestävyysden tietokenttä Näyttää nykyisen kestävyysden prosenttilukuna ja jäljellä olevan matkan tai jäljellä olevan ajan.
②	Mahdollinen kestävyys.
③	Nykyinen kestävyys. Punainen: kestävyys laskee. Oranssi: kestävyys on tasainen. Vihreä: kestävyys kasvaa.

Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkistella tehokkuuskäyrää, sinun on tallennettava vähintään yhden tunnin kestävä pyörälenkki käyttäen tehomittaria 90 päivän aikana ([Langattomien anturien pariliitos, sivu 109](#)).

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

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●●.
- 2 Valitse **Suorituskykytilastot > Tehokkuuskäyrä**.

Harjoittelun tila

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

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/performance-data/running.

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

Maksimaalinen hapenottokyky: maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 84](#)). Kello näyttää lämmön ja korkeuden mukaan korjatut maksimaalisen hapenottokyvyn arvot, kun sopeudut lämpöön tai korkeuteen ([Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen, sivu 92](#)).

SV: sV tarkoittaa sykkeesi vaihtelua seitsemän viime päivän aikana ([Sykevaihtelun tila, sivu 85](#)).

Välitön kuormitus: välitön kuormitus on viimeisimpien harjoittelun kuormittavuuspisteidesi painotettu summa. Se sisältää mm. harjoituksen keston ja tehon. ([Välitön kuormitus, sivu 89](#)).

Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus: kello analysoi harjoittelun kuormittavuuden ja jakaa sen eri luokkiin kunkin tallennetun suorituksen tehon ja rakenteen perusteella. Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus sisältää kussakin luokassa kertyneen kokonaiskuormittavuuden sekä harjoittelun kohdistuksen. Kello näyttää kuormituksen jakautumisen viimeisten 4 viikon ajalta ([Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, sivu 90](#)).

Palautumisaika: palautumisaika näyttää, miten pitkän ajan kuluttua olet täysin palautunut ja valmis seuraavaan vaativaan harjoitukseen ([Palautumisaika, sivu 91](#)).

Harjoittelun tilan tasot

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

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

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

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

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

Tuottava: nykyisen harjoittelusi kuormittavuus lisää kuntotasoasi ja suorituskykyäsi. Sisällytä harjoitteluasi palautumisjaksoja, jotta kuntotasoasi säilyy.

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

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

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

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

Vinkkejä harjoittelun tilan selvittämiseen

Harjoittelun tilaominaisuus käyttää kuntotasosi ajantasaisia arvioita, kuten vähintään yhtä maksimaalisen hapenottokyvyn mittausta viikossa ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista](#), sivu 84).

Sisäjuoksusuorituksista ei luoda maksimaalisen hapenottokyvyn arviota, jotta kuntotasotrendisi pysyisi tarkkana. Voit poistaa maksimaalisen hapenottokyvyn tallennuksen käytöstä ultra- ja polkujuoksusuorituksissa, jos et halua kyseisten juokсутyyppien vaikuttavan maksimaalisen hapenottokyvyn arvioosi ([Suoritusasetukset](#), sivu 65).

Kokeilemalla näitä vinkkejä voit käyttää harjoittelun tilaominaisuutta tehokkaasti.

- Juokse tai aja ulkona vähintään kerran viikossa käyttäen tehomittaria siten, että sykkeesi pysyy yli 70 prosentissa maksimisykkeestäsi vähintään 10 minuutin ajan.
Harjoittelun tilatietojen pitäisi olla käytettävissä, kun olet käyttänyt kelloa 1–2 viikon ajan.
- Tallenna kaikki kuntoilusuorituksesi ensisijaisella harjoittelulaitteellasi, jotta kello oppii suorituskykyäsi ([Suoritusten ja suorituskykymittausten synkronointi](#), sivu 119).
- Käytä kelloa aina nukkuessasi, jotta sykevaihtelun tila pysyy aina ajantasaisena. Kelvollisen sykevaihtelun tilan avulla voit säilyttää kelvollisen harjoittelun tilan, kun mittaat maksimaalista hapenottokykyä tavallista harvemmin.

Välitön kuormitus

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

Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus

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

Alittaa tavoitteet: neljän viikon harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista alempi kaikissa tehokkuusluokissa.

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

Suuritehoisen aerobisen vajuus: kokeile lisätä suurempitehoisia aerobisia suorituksia, jotka parantavat anaerobista kynnystä ja maksimaalista hapenottookykyä ajan myötä.

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

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

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

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

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

Ylittää tavoitteet: neljän viikon harjoittelusi kuormittavuus on optimaalista suurempi.

Kuormituksen suhde

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

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

Tietoja harjoitusvaikutuksen asteikosta

Harjoitusvaikutus mittaa harjoittelun vaikutusta aerobiseen kuntoosi. Harjoitusvaikutus kasvaa liikunnan aikana. Kun suoritus etenee, harjoitusvaikutuksen arvo kasvaa. Harjoitusvaikutus määräytyy käyttäjäprofiilisi tietojen ja harjoitushistoriasi sekä suorituksen sykkeen, keston ja tehon mukaan. Suorituksen ensisijaista etua voi kuvata seitsemällä erilaisella harjoitusvaikutusmerkinnällä. Kukin merkintä on värikoodattu ja vastaa harjoittelun kuormittavuuden kohdistusta ([Harjoittelun kuormittavuuden kohdistus, sivu 90](#)). Kullakin palauteilmauksella (esimerkiksi Merkittävä vaikutus maksimaaliseen hapenottokykyyn) on vastaava kuvaus Garmin Connect suorituksen tiedoissa.

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

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

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

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

Harjoitusvaikutustekniikan tarjoaa ja sitä tukee Firstbeat Analytics. Lisätietoja on osoitteessa firstbeat.com.

Palautumisaika

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

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

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

Palautussyke

Jos käytät harjoitellessasi 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 sydänterveiden 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.

Suorituskyvyn sopeutuminen lämpöön ja korkeuteen

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

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

Harjoittelun tilan seurannan keskeyttäminen ja jatkaminen

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

Voit jatkaa harjoittelun tilan seurantaa, kun olet taas valmis harjoittelemaan. Varmista paras tulos mittaamalla maksimaalinen hapenottokyky vähintään kerran viikossa ([Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 84](#)).

1 Voit keskeyttää harjoittelun tilan seurannan valitsemalla vaihtoehdon:

- Paina  harjoittelun tilavilkaisussa ja valitse **Asetukset > Tauota Harjoittelun tila**.
- Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila > ⋮ > Tauota Harjoittelun tila**.

2 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.

3 Kun haluat jatkaa harjoittelun tilan seurantaa, valitse vaihtoehto:

- Paina  pitkään harjoittelun tilavilkaisussa ja valitse **Asetukset > Jatka harjoittelun tilan seurantaa**.
- Valitse Garmin Connect asetuksista **Suorituskykytilastot > Harjoittelun tila > ⋮ > Jatka harjoittelun tilan seurantaa**.

4 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.

Harjoitteluvalmius

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

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

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

Voit tarkastella aiempia harjoitteluvalmiuspisteitä Garmin Connect tililläsi.

Kestävyyspisteet

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

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

Lisätietoja on liitteessä ([Kestävyyspisteiden luokitukset, sivu 167](#)).

Mäkipisteet

Mäkipisteet ilmaisevat nykyistä ylämäkijuoksun kapasiteettiasi viimeisten kahden kuukauden harjoitteluhistoriasi ja maksimaalisen hapenottokykyarvion perusteella. Kello tunnistaa ulkojuoksu-, kävely- ja patikointisuoritusten aikana ylämäkiosuudet, joiden kaltevuus on vähintään 2 %. Voit tarkastella kestävyyttäsi mäissä, voimaasi mäissä ja mäkipisteidesi muutoksia ajan myötä.

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

Pyöräilytaidon tarkasteleminen

Pyöräilytaidon tarkastelua varten tarvitset 7 päivän harjoitteluhistorian, käyttäjäprofiiliisi tallennetun maksimaalisen hapenottokyvyn (*Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista, sivu 84*) ja pariliitetyllä tehomittarilla tallennetun tehokkuuskäyrän (*Tehokkuuskäyrän tarkasteleminen, sivu 88*).

Pyöräilytaito mittaa suorituskyyäsi kolmessa luokassa: aerobinen kestävyys, aerobinen kapasiteetti ja anaerobinen kapasiteetti. Pyöräilytaito sisältää nykyisen ajatustyyppiä, kuten kiipeilijä. Myös käyttäjäprofiiliisi lisäämiä tiedot, kuten kehon paino, helpottavat ajatustyyppiä määrittämisestä (*Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 143*).

- 1 Näytä pyöräilytaitovilkaisu painamalla kellotaulussa .

HUOMAUTUS: vilkaisu tarvitsee ehkä lisätä vilkaisuluetteloon (*Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 81*).

- 2 Näytä nykyinen ajotyyppiä painamalla .

- 3 Paina , jos haluat näyttää pyöräilytaitosi yksityiskohtaisen analyysin (valinnainen).

Kisakalenteri ja ensisijainen kisa

Kun lisäät kisatapahtuman Garmin Connect kalenteriisi, voit tarkastella tapahtumaa kellossa lisäämällä ensisijainen kisa -vilkaisun (*Vilkaisut, sivu 77*). 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 lisäät useita kisatapahtumia, saat kehoitteen valita ensisijaisen tapahtuman.

Tapahtuman saatavilla olevien reittitietojen mukaan voit tarkastella korkeustietoja ja reittikarttaa sekä lisätä PacePro suunnitelman (*PacePro™ harjoittelu, sivu 40*).

Harjoitteleminen 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 84).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Harjoittelu ja suunn.** > **Kilpailut ja tapahtumat** > **Etsi tapahtuma**.
- 3 Hae tapahtumaa alueeltasi.
Voit myös luoda oman tapahtuman valitsemalla **Luo tapahtuma**.
- 4 Valitse **Lisää kalenteriin**.
- 5 Synkronoi kello Garmin Connect tilisi kanssa.
- 6 Vieritä kellossa ensisijaisen kilpailun vilkaisuun, jossa näkyy ensisijaisen kisatapahtuman laskuri.
- 7 Paina kellotaulussa  ja valitse juoksu- tai pyöräilysuoritus.

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

Osakkeen lisääminen

Jotta voit mukauttaa osakeluetteloa, sinun on lisättävä osakevilkausu vilkaisusilmukkaan ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen](#), sivu 81).

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

Sääsijaintien lisääminen

- 1 Näytä säävilkausu painamalla kellotaulussa .
- 2 Paina .
- 3 Paina ensimmäisessä vilkaisunäytössä .
- 4 Valitse **Lisää sijainti** ja hae sijaintia.
- 5 Voit lisätä sijainteja tarvittaessa poistamalla vaiheita 3 ja 4.
- 6 Voit näyttää tietyn sijainnin sään painamalla  ja valitsemalla sijainnin.

Jetlag-opastuksen käyttäminen

Ennen kuin voit käyttää Jetlag-opastus-vilkaisua, sinun on suunniteltava matka Garmin Connect sovelluksessa ([Matkan suunnitteleminen Garmin Connect sovelluksessa, sivu 96](#)).

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

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

Matkan suunnitteleminen Garmin Connect sovelluksessa

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

Laitesukellusvilkaisun tarkasteleminen

Laitesukellusvilkaisussa voit seurata kehosi palautumista sukeltamisen jälkeen. Sukelluksen jälkeen tarvitsee ehkä odottaa useita tunteja, ennen kuin lentäminen lentokoneella on turvallista.

- 1 Näytä laitesukellusvilkaisu painamalla kellotaulussa .
- 2 Painamalla  voit näyttää pinta-ajan, jäljellä olevan lentokieltoaajan ja kellonajan, jolloin lentokieltoaika päättyy.
- 3 Painamalla  voit näyttää kudosten kuormitustiedot, nykyiset happimyrkytysyksiköt (OTU) ja keskushermoston myrkyttymistason prosenttilukeman.

HUOMAUTUS: sukelluksen aikana kertyneet happimyrkytysyksiköt vanhenevat 24 tunnissa.

Happikertymä		Vihreä: 0–249 yksikköä.
		Keltainen: 250–299 yksikköä.
		Punainen: vähintään 300 yksikköä.
Keskushermosto		Vihreä: keskushermoston hapen myrkyllisyys 0–79 %.
		Keltainen: keskushermoston hapen myrkyllisyys 80–99 %.
		Punainen: keskushermoston hapen myrkyllisyys 100 % tai enemmän.

- 4 Painamalla  voit näyttää viimeksi tallennettujen sukellusten sukelluslokin.

Kellot

Hälytyksen määrittäminen

Voit asettaa useita hälytyksiä.

1 Valitse vaihtoehto:

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

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 Valitse vaihtoehto:

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

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**.
- Voit määrittää hälytyksen toistumaan säännöllisesti valitsemalla **Toisto** ja valita, milloin hälytys toistuu.
- Voit valita hälytysilmoituksen tyyppin valitsemalla **Ääni ja värinä**.
- Voit valita hälytykselle kuvauksen valitsemalla **Merkintä**.
- Voit poistaa hälytyksen valitsemalla **Poista**.

Laskuriajastimen käyttäminen

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Paina kellotaulussa  pitkään.
 - Paina kellotaulussa .
 - Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Ajanotot**.
- 3 Jos et ole tallentanut ajastimia aiemmin, määritä aika kosketusnäytössä tai painikkeilla  ja .
- 4 Jos olet tallentanut ajastimen aiemmin, valitse vaihtoehto:
 - Voit määrittää uuden laskuriajastimen tallentamatta sitä valitsemalla **Pika-ajastin** ja määrittämällä ajan.
 - Voit asettaa ja tallentaa uuden laskuriajastimen valitsemalla **Muokkaa > Lisää laskuri** ja määrittämällä ajan.
 - Voit asettaa tallennetun laskuriajastimen valitsemalla sen.
- 5 Käynnistä ajastin painamalla .
- 6 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
 - Pysäytä ajastin valitsemalla .
 - Käynnistä ajastin uudelleen valitsemalla .
 - Tallenna ajastin valitsemalla  > **Tallenna ajastin**.
 - Jos haluat käynnistää ajastimen automaattisesti uudelleen, kun se päättyy, valitse  > **Autom. uud.käynn..**
 - Voit mukauttaa ajastinilmoitusta valitsemalla  > **Ääni ja värinä**.

Laskuriajastimen poistaminen

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Paina kellotaulussa  pitkään.
 - Paina kellotaulussa .
 - Paina  pitkään.
- 2 Valitse **Kellot > Ajanotot > Muokkaa**.
- 3 Valitse ajastin.
- 4 Valitse **Poista**.

Sekuntikellon käyttäminen

1 Valitse vaihtoehto:

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

2 Valitse **Kellot** > **Sekuntikello**.

3 Käynnistä ajanotto painamalla -painiketta.

4 Käynnistä kierrosajanotto uudelleen painamalla -painiketta ①.



Kokonaisajanotto ② jatkuu.

5 Pysäytä molemmat ajanotot painamalla -painiketta.

6 Valitse vaihtoehto:

- Nollaa molemmat ajanotot painamalla -painiketta.
- Tallenna sekuntikellon aika suoritukseksi painamalla -painiketta ja valitsemalla **Tallenna suoritus**.
- Nollaa ajanotot ja sulje sekuntikello painamalla -painiketta ja valitsemalla **Valmis**.
- Katso kierrosajanotot painamalla -painiketta ja valitsemalla **Katso**.
HUOMAUTUS: **Katso**-vaihtoehto näkyy vain, jos kierroksia on useita.
- Palaa kellotauluun nollaamatta ajanottoja painamalla -painiketta ja valitsemalla **Siirry kellotauluun**.
- Ota käyttöön tai poista käytöstä kierrosten tallennus painamalla -painiketta ja valitsemalla **Kierros-painike**.

Vaihtoehtoisten aikavyöhykkeiden lisääminen

Voit näyttää nykyisen kellonajan muilla aikavyöhykkeillä.

1 Valitse vaihtoehto:

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

VIHJE: vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 81](#)).

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

3 Korosta alue painamalla  tai  ja valitse se painamalla .

4 Valitse aikavyöhyke.

Vaihtoehtoisen aikavyöhykkeen muokkaaminen

Valitse vaihtoehto:

- 1
- Paina kellotaulussa  pitkään.
 - Paina kellotaulussa .
 - Paina  pitkään.

VIHJE: vaihtoehtoisia aikavyöhykkeitä voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 81](#)).

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 Valitse vaihtoehto:

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

VIHJE: laskuritapahtumia voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen](#), sivu 81).

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 Valitse vaihtoehto:

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

VIHJE: laskuritapahtumia voi tarkastella myös vilkaisuluettelossa ([Vilkaisuluettelon mukauttaminen](#), sivu 81).

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 tapahtuman sijainti valitsemalla **Sijainti**
- lisää tapahtumamuistutukset valitsemalla **Muistutukset**
- toista tapahtuma vuosittain valitsemalla **Toista vuosittain**
- poista tapahtuma valitsemalla **Poista laskuri**.

Historia

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

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

Historian käyttäminen

Historia sisältää tallennetut suoritustiedot, ennätykset ja kokonaismäärät.

Kellon historiavilkaisussa voit tarkastella suoritustietoja nopeasti ([Vilkaisut, sivu 77](#)).

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Historia**.

Näyttöön tulee pylväskaavio viimeisimmistä suorituksistasi.

Valitse vaihtoehto:

- 3
- Voit vaihtaa pylväskaavion ajanjaksoa painamalla  ja valitsemalla **Kaavioasetukset**.
 - Voit katsoa omat ennätykset lajin mukaan painamalla  ja valitsemalla **Ennätykset** ([Omat ennätykset, sivu 102](#)).
 - Voit katsoa viikon tai kuukauden kokonaismäärät painamalla  ja valitsemalla **Yhteensä** ([Kaikkien yhteismäärien näyttäminen, sivu 103](#)).
 - Voit katsoa suoritushistoriasi painamalla  -painiketta ja valitsemalla suorituksen.

Monilajihistoria

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

Omat ennätykset

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

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

Omien ennätysten tarkasteleminen

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

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 kellotaulussa  pitkään.

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 kellotaulussa  pitkään.
 - 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 kellotaulussa  pitkään.
- 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 **Kelloasetukset** > **Ilmoitukset ja hälytykset**.

Älykkäät ilmoitukset: mukauttaa kellossa näkyviä älykkäitä ilmoituksia ([Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 114](#)).

Terveys ja hyvinvointi: mukauttaa kellossa näkyviä terveys- ja hyvinvointihälytyksiä ([Terveys- ja hyvinvointihälytykset, sivu 104](#)).

Aamuraportti: näyttää aamuraportin ja mukauttaa sen tietoja ([Aamuraportin mukauttaminen, sivu 104](#)).

Järjestelmähälytykset: asettaa aika- ([Aikahälytysten asettaminen, sivu 105](#)), ilmanpainemittari- ([Myrskyhälytyksen asettaminen, sivu 105](#)) tai puhelinyhteyshälytykset ([Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön, sivu 105](#)).

Ilmoituskeskus: ottaa käyttöön ilmoituskeskuksen, jossa uudet ilmoitukset näkyvät ([Ilmoitusten tarkasteleminen, sivu 114](#)).

Terveys- ja hyvinvointihälytykset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Terveys ja hyvinvointi**.

Päivitt yht.veto: päivittäinen Body Battery yhteenveto näkyy muutamaa tuntia ennen uni-ikäsi. Päivittäisestä yhteenvedosta näet, miten päivän stressi ja suoritushistoria ovat vaikuttaneet Body Battery tasoosi (*Body Battery*, sivu 82).

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

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 104).

Jetlag-opastus: antaa neuvoja jetlagin oireiden hoitamiseen matkaa varten, esimerkiksi uni- ja liikuntasuosituksia (*Jetlag-opastuksen käyttäminen*, sivu 96).

Liikuntakannustin: kehottaa pysymään liikkeellä (*Liikkumishälytyksen käyttäminen*, sivu 104).

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

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, vähintään kymmenen minuutin toimitusajan 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 kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > 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.

Liikkumishälytyksen käyttäminen

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumishälytys muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liikkumispalkki ja Liiku!-teksti tulevat näyttöön, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi. Lisäksi laite antaa äänimerkin tai värisee, jos viestiäsi ovat käytössä (*Järjestelmäasetukset*, sivu 148).

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

Aamuraportti

Kellossa näkyy aamuraportti tavallisen heräämisaikasi mukaan. Voit tarkastella vierittämällä raporttia, joka sisältää esimerkiksi sään, unen ja sykevaihtelun tilan yön ajalta (*Aamuraportin mukauttaminen*, sivu 104).

Aamuraportin mukauttaminen

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

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

Aikahälytysten asettaminen

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > 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**.

Myrskyhälytyksen asettaminen

VAROITUS

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

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

Puhelinyhteyshälytysten ottaminen käyttöön

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

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Ilmoitukset ja hälytykset > Järjestelmähälytykset > Puhelin**.

Ääni- ja värinäasetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Ääni ja värinä**. Lisäksi näitä asetuksia voi mukauttaa eri tilanteisiin, kuten nukkumista ja suorituksia varten ([Tarkennustilat, sivu 122](#)).

Äänenvoimakkuus: mykistää kaikki äänet tai säätää kaiuttimen äänenvoimakkuutta.

Hälytysäänet: toistaa hälytysten äänet.

Painikeäänet: toistaa äänen, kun painiketta painetaan.

Värinä: määrittää kellon värinähälytykset hälytyksille ja painikepainalluksille.

Näyttö- ja kirkkausasetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Näyttö ja kirkkaus**. Lisäksi näitä asetuksia voi mukauttaa eri tilanteisiin, kuten nukkumista ja suorituksia varten ([Tarkennustilat, sivu 122](#)).

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 153](#)).

Tekstin koko: muuttaa tekstin kokoa näytössä.

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

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

Aikakatkaisu: määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.

Kosketus: ottaa kosketusnäytön käyttöön. Valitsemalla **Vain kartta** voit ottaa kosketusnäytön käyttöön vain karttanäytössä.

Kosketuslukitus: lukitsee kosketusnäytön näytön sammuttua. Kun asetus on käytössä, voit avata kosketusnäytön lukituksen pyyhkäisemällä alaspäin.

Yhteydet

Yhteysominaisuudet ovat käytettävissä kellossa, kun pariliität sen yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen yhdistäminen, sivu 113](#)). Lisäominaisuuksia on käytettävissä, kun yhdistät kellon Wi-Fi verkkoon ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon, sivu 116](#)).

Anturit ja lisälaitteet

Qualix 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 109*). Kun laitteet on pariliitetty, voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 64*). 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 golfmaila-antureilla voi seurata automaattisesti esimerkiksi golflyöntien sijaintia ja matkaa sekä mailan tyyppiä.
DogTrack	Voit vastaanottaa tietoja yhteensopivasta kannettavasta koiran seurantalaitteesta.
eBike	Voit käyttää kelloa sähköpyörän kanssa ja tarkastella ajon aikana pyörän tietoja, esimerkiksi akun ja toimintasäteen tietoja.
Laajennettu näyttö	Laajennettu näyttö voit näyttää quatix kellon tietonäyttöä yhteensopivassa Edge® pyörätietokoneessa ajon tai triathlonin aikana.
Ulkoinen syke-mittari	Voit tarkastella syketietoja suoritusten aikana käyttämällä ulkoista anturia, kuten HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ tai HRM-Pro malliston sykemittaria. Jotkin sykemittarit myös tallentavat tietoja tai antavat laajoja juoksutietoja (Juoksun dynamiikka, sivu 110) (Juoksuteho, sivu 111).
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 quatix kelloosi ladattua musiikkia (Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 142).
inReach	inReach etäkäyttötoiminnolla voit hallita inReach satelliittiviestintälaitetta quatix kellosta (inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen, sivu 112).
Valot	Voit parantaa tilannetietoisuutta käyttämällä älykkäitä Varia pyöränvaloja. Varia etuvalokameralla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana (Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 112).
Teho	Voit tarkastella tehotietoja kellossa käyttämällä Rally™ tai Vector™ poljinten tehomittaria. Voit mukauttaa tehoalueita tavoitteidesi ja kuntosi mukaan (Tehoalueiden määrittäminen, sivu 145) ja käyttää aluehälytyksiä ilmoittamaan, kun olet saavuttanut tietyn tehoalueen (Hälytyksen määrittäminen, sivu 69).
Tutka	Pyörän Varia takatutkalla voit parantaa tilannetietoisuutta ja saada hälytyksiä lähestyvistä ajoneuvoista. Varia tutkakameran takavalon avulla voit myös ottaa valokuvia ja tallentaa videota ajon aikana (Varia kameran säädinten käyttäminen, sivu 112).
Etäisyysmittari	Golfpelin aikana voit tarkistaa etäisyytesi lippuun yhteensopivalla laseretäisyysmittarilla.
RD Pod	Running Dynamics Pod laitteella voit tallentaa juoksun dynamiikkatietoja, joita voit tarkastella kellossa (Juoksun dynamiikka, sivu 110).
Vaihtaminen	Käyttämällä sähköisiä vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. quatix kello näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.
Shimano Di2	Käyttämällä sähköisiä Shimano® Di2™ vaihteita voit näyttää vaihdetietoja ajon aikana. quatix kello näyttää nykyiset säätöarvot, kun anturi on säätötilassa.
Älyharjoitus-vastus	Voit käyttää kelloa sisäpyöräilyn älyharjoitusvastuksen kanssa ja simuloida vastusta reitin, ajon tai harjoituksen aikana (Sisäharjoitusvastuksen käyttäminen, sivu 44).
Nopeus/poljin-nopeus	Voit kiinnittää pyörään nopeus- tai poljinnopeusantureita ja tarkastella tietoja ajon aikana. Tarvittaessa voit määrittää renkaan ympärysmittan manuaalisesti (Renkaan koko ja ympärysmitta, sivu 167).
Tempe	Voit kiinnittää tempe lämpöanturin hihnaan tai lenkkiin niin, että se on kosketuksissa ympäröivään ilmaan ja pystyy antamaan jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.

Anturin tyyppi	Kuvaus
Keulamoottori	Voit käyttää laitetta Garmin keulamoottorin kaukosäätimenä (Kellon ja keulamoottorin pariliitos , sivu 21).

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 kellotaulussa  pitkään.

- 4 Valitse **Kelloasetukset > Yhteydet > Anturit ja lisälaitteet > 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 tietonäyttöissä tai mukautetussa tietokentässä. Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen](#), sivu 64).

Sykelisävarusteen juoksutahti ja -matka

HRM 600, 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 quatix kellossa, joka on yhdistetty ANT+ tekniikalla tai suojatulla Bluetooth tekniikalla. Sitä voi tarkastella myös yhteensopivilla kolmannen osapuolen harjoittelusovelluksilla.

Tahdin ja matkan tarkkuus paranee kalibroinnilla.

Automaattinen kalibrointi: kellon oletusasetus on **Kalibroi automaatt.** Sykelisävaruste kalibroitu joka kerta, kun juokset ulkona siten, että lisävaruste on yhdistettynä yhteensopivaan quatix kelloosi.

HUOMAUTUS: automaattinen kalibrointi ei toimi sisä-, polku- eikä ultrajuoksusuorituksissa ([Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen](#), sivu 109).

Manuaalinen kalibrointi: voit valita **Kalibroi ja tallenna**, kun olet juossut juoksumatolla käyttäen yhdistettyä sykelisävarustetta ([Juoksumaton matkan kalibrointi](#), sivu 39).

Vinkkejä juoksutahdin ja -matkan tallennukseen

- Päivitä quatix kellosi ohjelmisto ([Tuotepäivitykset](#), sivu 158).
- Juokse useita lenkkejä käyttäen GPS-ominaisuutta ja yhdistettyä HRM 600, 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 automaatt.**
- 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 39).
- Jos automaattinen ja manuaalinen kalibrointi eivät näytä oikeilta, avaa antureiden asetukset ja valitse **Sykemittarin tahti ja matka > Nollaa kalibrointitiedot**.

HUOMAUTUS: voit kokeilla poistaa **Kalibroi automaatt.** -toiminnon käytöstä ja kalibroida manuaalisesti ([Juoksumaton matkan kalibrointi](#), sivu 39).

Juoksun dynamiikka

Juoksun dynamiikka on reaaliaikaista palautetta juoksutavastasi. quatix kellossa on kiihtyvyyssmittari, joka tallentaa viittä juoksutapaan liittyvää mittausta. Jos haluat nähdä kaikki juoksuasentomittaukset, pariliitä quatix kello HRM 600, HRM-Fit tai 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	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Askeltiheys tarkoittaa askelten määrää minuutissa. Se näyttää askelten kokonaismäärää (oikea ja vasen yhteenlaskettuna).
Askeleen pituus	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli. Se mitataan metreinä.
Pystysuuntainen liikehdintä	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Pystysuuntainen liikehdintä tarkoittaa juoksun joustavuutta. Se näyttää ylävartalon pystysuuntaisen liikkeen senttimetreinä.
Pystysuhde	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Pystysuhde on pystysuuntaisen liikehdinnän suhde askeleen pituuteen. Se mitataan prosentteina. Juoksukunto on tavallisesti sitä parempi, mitä pienempi luku on.
Maakosketuksen kesto	Kello tai yhteensopiva lisävaruste	Maakosketuksen kesto tarkoittaa aikaa, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Se mitataan millisekunteina. HUOMAUTUS: maakosketusmittaukset eivät ole käytettävissä kävelyssä.
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.

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 600, HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävaruste.
- Pariliitä juoksun dynamiikkatietoja tallentava lisävaruste ja kello uudelleen ohjeiden mukaisesti.
- Jos käytät HRM 600 lisävarustetta, pariliitä se kelloon suojatulla Bluetooth yhteydellä avoimen yhteyden sijasta.

Lisätietoja yhteystyypeistä on osoitteessa garmin.com/hrm_connection_types.

- 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: osa mittauksista ei näy kävelyssä (*Juoksun dynamiikka*, sivu 110).

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 168*). Määrittämällä tehohälytyksiä saat ilmoituksen, kun saavutat määritetyn tehoalueen (*Suoritushälytykset, sivu 68*).

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 (*Tehoalueiden määrittäminen, sivu 145*).

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.

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

Syke sykevyydestä uinnin aikana

HRM 600, HRM-Pro mallisto, HRM-Swim™ ja HRM-Tri™ sykevyölisävarusteet tallentavat syketietoja uinnin aikana. Voit lisätä syketietokenttiä, jotta voit tarkastella syketietoja (*Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 64*).

HUOMAUTUS: rintakehältä mitatut syketiedot eivät näy yhteensopivissa kelloissa, kun sykevyö on veden alla.

Sinun on aloitettava ajastettu suoritus pariliitetyssä kellossa, jotta voit tarkastella tallennettuja syketietoja myöhemmin. Kun olet poissa vedestä lepointervallien aikana, sykevyölisävaruste lähettää syketiedot kelloon. Kello lataa tallennetut syketiedot automaattisesti, kun tallennat ajastetun uintisuorituksen. Sykevyölisävarusteen on oltava poissa vedestä, aktiivisena ja kellon toiminta-alueella (3 m) tietojen latauksen aikana. Voit tarkastella syketietoja kellon historiatiedoissa ja Garmin Connect tililläsi.

Jos käytettävissä on sekä ranteesta mitattu syke että sykevyön tiedot, kello käyttää sykevyön tietoja.

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 109*).

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Lisää kelloon **Kameran säätimet** -säädin (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 75*).
 - Lisää kelloon **Kameran säätimet** -vilkaisu (*Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 81*).
- 2 Valitse vaihtoehto **Kameran säätimet** -säätimessä tai -vilkaisussa:
 - Katso kamera-asetukset valitsemalla  > .
 - Tallenna ajo valitsemalla  > .
 - Ota valokuva valitsemalla .
 - Tallenna leike valitsemalla .

inReach etäkäyttö

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

inReach etäkäyttötoiminnon käyttäminen

Jotta voit käyttää inReach etäkäyttötoimintoa, sinun on lisättävä inReach vilkaisu vilkaisuluetteloon (*Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 81*).

- 1 Käynnistä inReach satelliittiviestintälaite.
- 2 Painamalla quatix kellon  kellotaulussa voit näyttää inReach vilkaisun.
- 3 Hae inReach satelliittiviestintälaitettasi painamalla .
- 4 Pariliitä inReach satelliittiviestintälaite 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 quatix kellossa, kun pariliität sen Garmin Connect sovelluksella (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 113*).

- Sovellusominaisuudet Garmin Connect sovelluksesta (*Garmin Connect, sivu 118*)
- Sovellusominaisuudet esimerkiksi Connect IQ sovelluksesta (*Puhelinsovellukset ja tietokonesovellukset, sivu 117*)
- Vilkaus (*Vilkaisu, sivu 77*)
- Säädinvalikon ominaisuudet (*Säätimet, sivu 72*)
- Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 138*)
- Puhelintoiminnot, kuten ilmoitukset (*Puhelinilmoitusten ottaminen käyttöön, sivu 114*)

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 **Kelloasetukset > Yhteydet > Pariliitä puhelin**.
- Jos haluat pariliittää uuden puhelimen, paina kellotaulussa -painiketta pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Yhteydet > Puhelin > Pariliitä puhelin**.

2 Skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittäminen näytön ohjeiden mukaisesti.

Soittaminen kellolla

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos kello on yhdistetty yhteensopivaan puhelimeen Bluetooth tekniikalla.

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Puhelin**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitse puhelinnumero valintanäppäimistöllä valitsemalla , valitsemalla puhelinnumero ja valitsemalla .
- Voit soittaa yhteyshenkilön puhelinnumeroon valitsemalla , valitsemalla yhteyshenkilön nimen ja valitsemalla puhelinnumeron (*Yhteystietojen lisääminen, sivu 138*).
- Voit näyttää kellon viimeisimmät soitetut ja saapuneet puhelut pyyhkäisemällä ylöspäin.

HUOMAUTUS: kello ei synkronoidu puhelimen viimeisimpien puhelujen luettelon kanssa.

VIHJE: voit katkaista puhelun ennen sen yhdistymistä valitsemalla .

Puhelimen avustajan käyttäminen

Jotta voit käyttää puhelimen avustajaa, kellon on oltava yhdistettynä yhteensopivaan puhelimeen Bluetooth tekniikalla (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 113*). Osoitteessa garmin.com/voicefunctionality on lisätietoja yhteensopivista puhelimista.

Voit viestiä puhelimen ääniavustajan kanssa kellon sisäisen kaiuttimen ja mikrofonin kautta. Osoitteessa garmin.com/voicefunctionality/tips on vinkkejä puhelimen avustajan määrittämisestä.

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina kellotaulussa .
- Paina  pitkään.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa säädinvalikkoa (*Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 75*).

2 Valitse **Puhelimen avustaja**.

Kun olet yhteydessä puhelimen ääniavustajaan,  näkyy.

3 Sano komentoilmaus, kuten *Soita äidille* tai *Lähetä tekstiviesti*.

HUOMAUTUS: puhelimen avustajan viestinnässä käytetään vain ääntä.

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 122](#)).

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > 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 **Aikakatkaistu**.
 - 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 ilmoitusvilkaisu pyyhkäisemällä kellotaulussa ylöspäin.
VIHJE: vilkaisussa voit hylätä ilmoituksen pyyhkäisemällä vasemmalle.
 - Avaa ilmoitussovellus painamalla kellotaulussa  ja valitsemalla **Ilmoitukset**.
 - Avaa ilmoitusten hallinta painamalla  pitkään ja valitsemalla **Ilmoitukset**.
- 2 Valitse ilmoitus.
- 3 Katso lisää vaihtoehtoja painamalla .
- 4 Ohita kaikki ilmoitukset vierittämällä ilmoitusten yläreunaan ja valitsemalla **Hylkää kaikki**.

Saapuvan puhelun vastaanottaminen

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

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

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

Vastaaminen tekstiviestiin

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan yhteensopivissa Android puhelimissa.

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

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

1 Näytä ilmoituskeskus painamalla -painiketta.

2 Valitse tekstiviesti-ilmoitus.

3 Paina -painiketta.

4 Valitse **Vastaa**.

5 Valitse viesti luettelosta.

Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

Ilmoitusten hallinta

Yhteensopivalla puhelimella voi hallita quatix kellossa näkyviä ilmoituksia.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® puhelinta, valitse iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä ilmoitukset näkyvät puhelimesta ja kellossa.

HUOMAUTUS: kaikki iPhone puhelimesta 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 75](#)).

1 Avaa säädinvalikko painamalla  pitkään.

2 Valitsemalla  voit poistaa Bluetooth puhelinyhteyden käytöstä quatix kellossa.

Poista Bluetooth tekniikka käytöstä puhelimesta puhelimen käyttöoppaan mukaisesti.

Etsi puhelin -hälytysten ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Kelloasetukset > Yhteydet > Puhelin > Etsi puhelin -hälytykset**.

GPS-suorituksen aikana kadonneen puhelimen paikantaminen

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

Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/findmyphonewithgps.

1 Aloita GPS-suoritus.

2 Kun saat kehoitteen navigoida laitteen viimeisimpään tunnettuun sijaintiin, valitse .

3 Navigoi sijaintiin kartassa ([Kartan sijainnin tallentaminen tai navigoiminen siihen, sivu 129](#)).

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.

Kenttien päivitykset: voit ladata ja asentaa golfkenttien päivityksiä.

Karttalataukset: voit ladata ja asentaa karttoja.

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 kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > 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 kehotettaessa suostuttava jakamaan tietojasi muiden Garmin Share toimintoa käyttävien Garmin laitteiden kanssa.

quatix kellosi voi lähettää ja vastaanottaa tietoja ollessaan yhteydessä toiseen yhteensopivaan Garmin laitteeseen (*Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla, sivu 117*). Lisäksi voit siirtää tietojasi eri laitteiden välillä. Voit jakaa esimerkiksi lempireittisi Edge pyörätietokoneestasi yhteensopivaan Garmin kelloosi.

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

Tietojen vastaanottaminen Garmin Share toiminnolla

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

- 1 Paina kellotaulussa .
- 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 pitkään ja valitse **Kelloasetukset** > **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.

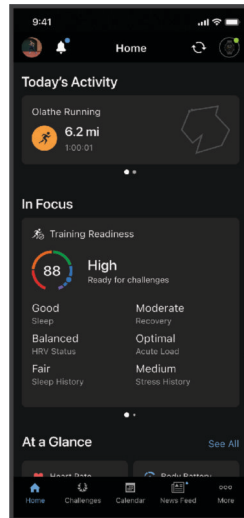
Garmin Connect

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

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



Harjoittelun suunnittelu: 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 suorituksiinne.

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

Garmin Connect+ tilaus

Voit täydentää Garmin Connect tililläsi käytettävissä olevia tietoja, yhteyksiä ja harjoittelua Garmin Connect+ tilauksella. Voit rekisteröityä lataamalla Garmin Connect sovelluksen puhelimen sovelluskaupasta tai osoitteessa connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): saat tekoälypohjaisia tietoja tiedoistasi ja suorituksistasi.

LiveTrack+: voit lähettää LiveTrack tekstiviestejä, saada henkilökohtaisen profiilisivun ja tarkastella aiempia LiveTrack istuntoja.

Seuraa: Garmin Trails: käytä polkuja ja reittejä, joita Garmin tietokannat ja muut Garmin käyttäjät suosittelevat, sekä mm. kuvia, luokituksia ja matkaraportteja.

Seuraa sisäsuorituksia: voit tarkastella sisäsuorituksiasi ja harjoitustietojasi reaaliaikaisesti, jotta voit säätää tehoasi suorituksen aikana.

Harjoitusopastus: saat asiantuntijoilta lisätukea ja -opastusta tietyissä Garmin valmentajan harjoitusohjelmissa.

Tehokoontinäyttö: tarkastele harjoittelutietojasi haluamallasi tavalla mukautetuissa kaavioissa ja käyrissä.

Yhteiskäyttöominaisuudet: saat käyttöösi mm. ainutlaatuisia kunniamerkkejä ja kunniamerkkihaasteita sekä kaksinkertaiset pisteet haasteista. Voit päivittää profiilisi avatarin mukautettavilla kehyksillä.

Garmin Connect sovelluksen käyttäminen

Kun olet pariliittänyt kellosi puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 113*), voit ladata kaikki suoritustietosi Garmin Connect sovelluksen avulla Garmin Connect tilillesi.

- 1 Varmista, että Garmin Connect sovellus on käynnissä puhelimesi.
- 2 Tuo kello enintään 10 metrin (33 jalan) päähän puhelimesta.

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

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää kellon ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 113*).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 119*).

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.

Ensisijainen puettava laite: määrittää päivittäisten terveystietojen, kuten askelten ja unen, pää-tietolähteen. Tämän pitäisi olla useimmiten käyttämäsi kello.

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

Suoritusten ja suorituskymmittausten synkronointi

Voit synkronoida suorituksia ja suorituskymmittauksia muista Garmin laitteista quatix kelloosi Garmin Connect tililläsi. Siten näet harjoittelusi ja kuntosi mahdollisimman tarkasti kellossasi. Voit esimerkiksi tallentaa ajon Edge pyörätietokoneella ja tarkastella suoritustietoja ja palautumisaikaa quatix kellossasi.

Synkronoi quatix 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 119*).

Viimeisimmät suoritukset ja suorituskymmitukset muista Garmin laitteistasi näkyvät quatix 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 141*). 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 75*).

- 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).

HUOMAUTUS: turvallisuutesi vuoksi Connect IQ ominaisuudet eivät ole käytettävissä sukelluksen aikana. Sillä varmistetaan, että kaikki sukellustoiminnot toimivat oikein.

Kellotaulut: voit mukauttaa kellon ulkoasua.

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

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 quatix kello puhelimeen (*Puhelimen yhdistäminen, sivu 113*).

- 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 Dive™ sovellus

Garmin Dive sovelluksella voit ladata sukelluslokit yhteensopivasta Garmin laitteesta. Voit lisätä tarkempia tietoja sukelluksista, kuten olosuhteiden kuvauksia, valokuvia, muistiinpanoja ja sukelluskavereiden tietoja. Voit tutkia uusia sukelluspaikkoja kartalla, tarkastella sijaintien tietoja ja muiden käyttäjien jakamia valokuvia.

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

Garmin Explore™

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

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

Garmin Messenger sovellus

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 puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Jos verkko ei ole käytettävissä alueella, jolla olet, sinulla on oltava aktiivinen satelliittitilaus inReach satelliittiviestintälaitteellesi, jotta voit käyttää Iridium satelliittiverkkoa.

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

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

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

Messenger ominaisuuden käyttäminen

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

Jotta voit käyttää Messenger ominaisuutta, quatix 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 Painamalla kellotaulussa -painiketta 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, skannaa QR-koodi puhelimella ja tee pariliitos ja määrittys 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 tulostulotteja quatix laitteestasi, jotta voit tarkastella yksityiskohtaisia tilastoja ja lyöntianalyyskejä. 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 kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > 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 103*).
 - Valitsemalla **Ääni ja värinä** voit määrittää hälytysääni- ja värinäasetukset (*Ääni- ja värinäasetukset, sivu 105*).
 - Valitsemalla **Näyttö ja kirkkaus** voit määrittää näytön asetukset (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 106*).

Suorituksen tarkennustilan mukauttaminen

1 Paina kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Kelloasetukset** > **Tarkennustilat** > **Toiminto**.

3 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Satelliitit** voit määrittää kaikissa suorituksissa käytettävät satelliittijärjestelmät.
VIHJE: voit mukauttaa yksittäisten suoritusten **Satelliitit**-asetusta ([Suoritusasetukset, sivu 65](#)).
- Valitsemalla **Äänihälytykset** voit ottaa äänihälytykset käyttöön suoritusten aikana ([Äänihälytysten toistaminen suorituksen aikana, sivu 69](#)).
- Valitsemalla **Ilmoitukset ja hälytykset** voit määrittää puhelinilmoitukset, terveys- ja hyvinvointihälytykset sekä järjestelmähälytykset ([Ilmoitus- ja hälytysasetukset, sivu 103](#)).
- Valitsemalla **Näyttö ja kirkkaus** voit määrittää näytön asetukset ([Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 106](#)).
- Valitsemalla **Ääni ja värinä** voit määrittää hälytysäänet ja värinäasetukset ([Ääni- ja värinäasetukset, sivu 105](#)).

Terveys- ja hyvinvointiasetukset

Paina kellotaulussa  -painiketta pitkään ja valitse **Kelloasetukset** > **Terveys ja hyvinvointi**.

Rannesyke: mukauttaa rannesykemittarin asetuksia ([Rannesykemittarin asetukset, sivu 124](#)).

Pulssioksimetri: asettaa pulssioksimetrin tilan ([Pulssioksimetrin tilan asettaminen, sivu 126](#)).

Move IQ: ottaa käyttöön Move IQ® tapahtumat. Kun liikkeesä 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 81](#)).

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

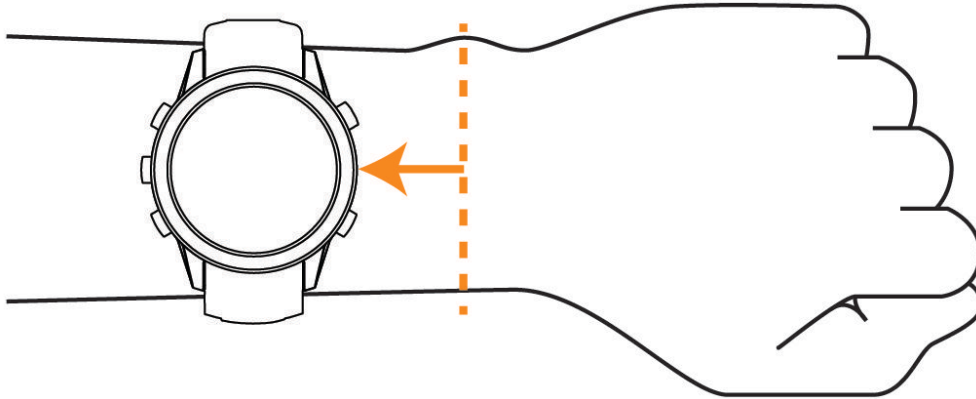
Kellon käyttäminen

⚠ 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: kun sukellat, kellon pitää pysyä kiinni ihossasi eikä se saa törmätä muihin rannelaitteisiin.

HUOMAUTUS: optinen anturi on kellon taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä, sivu 124](#).
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä, sivu 127](#).
- 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.

- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Rannesykemittarin asetukset

Paina kellotaulussa -painiketta pitkään ja valitse **Kelloasetukset** > **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 www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Lähetä syke: lähettää syketietojasi pariliitettyyn laitteeseen ([Syketietojen lähettäminen, sivu 125](#)).

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 65*). Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge pyörätietokoneeseen pyöräillessäsi.

HUOMAUTUS: syketietojen lähetyks ei käytettävissä sukellus suorituksissa.

1 Valitse vaihtoehto:

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

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

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 lähetyks painamalla -painiketta.

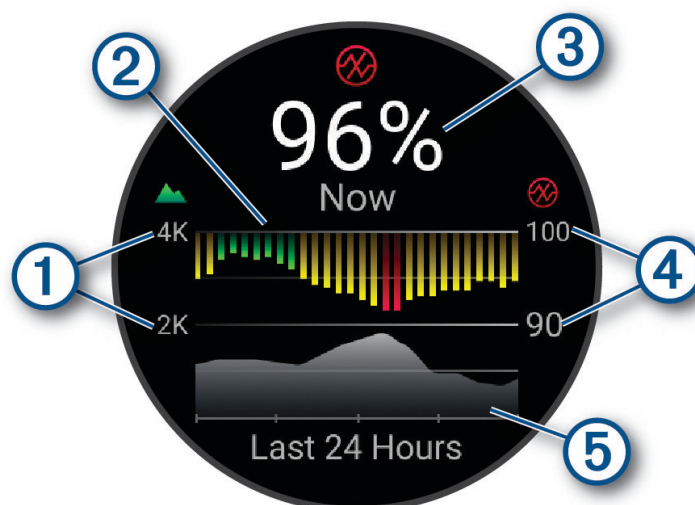
Pulssioksimetri

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

Voit aloittaa pulssioksimetrimittauksen manuaalisesti näyttämällä pulssioksimetrivilkaisun (*Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 126*). Voit myös ottaa käyttöön koko päivän lukemat (*Pulssioksimetrin tilan asettaminen, sivu 126*). 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. Vilkaistu 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 kellotaulussa  pitkään.

2 Valitse **Kelloasetukset > 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 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

Garmin kello laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, kello laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmäärääsi minuutissa.

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

Unen seuranta

Kello tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-ajan Garmin Connect sovelluksessa tai kellon asetuksista ([Unen tarkennustilan mukauttaminen](#), sivu 122). Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Univalmentaja antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi, sykevaihtelun tilasi ja torkkujesi perusteella ([Vilkaisut](#), sivu 77). 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 ([Säätimet](#), sivu 72).

Automaattisen unen seurannan käyttäminen

- 1 Käytä kelloa nukkuessasi.
- 2 Lataa unen seurantatietosi Garmin Connect tilillesi ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen](#), sivu 119). Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi. Garmin kellossa voit tarkastella unitietoja, kuten torkkujasi ([Vilkaisut](#), sivu 77).

Hengittelyn vaihtelut

⚠ VAROITUS

quatix laite ei ole lääkinnällinen laite eikä sitä ole tarkoitettu käytettäväksi sairauksien diagnosointiin tai seurantaan. Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

quatix laitteen optisessa sykeanturissa on pulssioksimetriominaisuus, joka voi mitata hengittelysi vaihteluja yön aikana. Hengittelyn vaihtelutiedot lisäävät tietoisuuttasi nukkumisympäristöstäsi ja yleisestä hyvinvoinnista. Ajoittaiset tai tiheät hengittelyn vaihtelut saattavat liittyä elämäntyyliisi tai nukkumisympäristöösi. Jos olet huolestunut hengittelysi vaihtelun määrästä, keskustele lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

HUOMAUTUS: hengittelyn vaihtelujen tunnistaminen edellyttää, että unen seuranta pulssioksimetrin avulla on käytössä (*Pulssioksimetrin asettaminen, sivu 126*).

Nykyiset hengittelyn vaihtelutietosi näkyvät unipistevilkaisussa.

HUOMAUTUS: vilkaisu on ehkä lisättävä vilkaisuluetteloon (*Vilkaisuluettelon mukauttaminen, sivu 81*).

Garmin Connect tilillä voit tarkastella hengittelyn vaihtelun lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta.

Kartta

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

Tietoja karttatietojen ostamisesta ja yhteensopivuudesta on osoitteessa garmin.com/maps.

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

Kartan tarkasteleminen

1 Avaa kartta valitsemalla vaihtoehto:

- Näytä kartta aloittamatta suoritusta painamalla -painiketta ja valitsemalla **Kartta**.
- Mene ulos, aloita GPS-suoritus (*Suorituksen aloittaminen, sivu 23*) ja vieritä karttanäytön kohtaan painamalla - tai -painiketta.

2 Odota tarvittaessa, kunnes kello hakee satelliitteja.

Voit panoroida ja zoomata karttaa valitsemalla vaihtoehdon:

- 3
- Jos haluat käyttää kosketusnäyttöä, napauta karttaa, sijoita hiusristikko napauttamalla ja vetämällä ja lähennä ja loitonna painamalla - tai -painiketta.
 - Jos haluat käyttää painikkeita, paina -painiketta pitkään, valitse **Panoroi/zoomaa** ja lähennä ja loitonna painamalla - tai -painiketta.

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

4 Paina -painiketta pitkään ja valitse hiusristikon osoittama piste.

Kartan sijainnin tallentaminen tai navigoiminen siihen

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

1 Valitse kartassa vaihtoehto:

- Jos haluat käyttää kosketusnäyttöä, napauta karttaa, sijoita hiusristikko napauttamalla ja vetämällä ja lähennä ja loitonna painamalla  tai -painiketta.
 - Jos haluat käyttää painikkeita, paina -painiketta pitkään, valitse **Panoroi/zoomaa** ja lähennä ja loitonna painamalla  tai -painiketta.
- HUOMAUTUS:** voit vaihtaa ylös ja alas panoroinnin, vasemmalle ja oikealle panoroinnin ja zoomauksen välillä painamalla -painiketta.

2 Keskitä sijainti hiusristikkoon vierittämällä ja zoomaamalla karttaa.

3 Paina -painiketta pitkään ja valitse hiusristikon osoittama piste.

4 Valitse tarvittaessa lähellä oleva kohdepiste.

5 Valitse vaihtoehto:

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

Kartta-asetukset

Voit mukauttaa kartan näyttämistä karttasovelluksessa ja tietonäytöissä.

HUOMAUTUS: tarvittaessa voit mukauttaa kartta-asetuksia tietyille suorituksille järjestelmäasetusten käyttämisen sijasta ([Suoritusasetukset, sivu 65](#)).

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Kartta ja navigointi**.

Kartanhallinta: näyttää ladattujen karttojen versio. Voit myös ladata lisäkartoja ([Karttojen hallinta, sivu 130](#)).

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

Merikarttatila: ottaa merikartan käyttöön näytettäessä veneilytietoja. Tämä vaihtoehto näyttää kartan ominaisuuksia eri väreillä, jotta veneilytiedot näkyvät paremmin ja kartta vastaa paperikarttojen piirtotapaa.

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

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

Lukitus tiehen: lukitsee sijaintisi kartalla osoittavan sijaintikuvakkeen lähimpään tiehen.

Tiedot: säättää kartan yksityiskohtien määrää. Mitä enemmän yksityiskohtia näytetään, sitä hitaammin kartta piirtyy uudelleen.

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

Karttojen hallinta

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset** > **Kartta ja navigointi** > **Kartanhallinta**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit ladata Premium-karttoja ja aktivoida Ulkoilukartat+-tilauksen laitteelle valitsemalla **Outdoor Maps+** (*Karttojen lataaminen Ulkoilukartat+-tilauksella*, sivu 130).
 - Voit ladata TopoActive karttoja valitsemalla **TopoActive-kartat** (*TopoActive karttojen lataaminen*, sivu 130).

Karttojen lataaminen Ulkoilukartat+-tilauksella

Ennen kuin voit ladata karttoja laitteeseen, sinun tarvitsee yhdistää langattomaan verkkoon (*Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon*, sivu 116).

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset** > **Kartta ja navigointi** > **Kartanhallinta** > **Outdoor Maps+**.
- 3 Tarvittaessa voit aktivoida Ulkoilukartat+-tilauksen kellossa painamalla  ja valitsemalla **Tarkista tilaus**.
HUOMAUTUS: osoitteessa garmin.com/outdoormaps on tietoja tilauksen ostamisesta.
- 4 Valitse **Lisää kartta** ja valitse sijainti.
Kartta-alueen esikatselu avautuu.
- 5 Kartassa voit tehdä seuraavat toimet:
 - Vedä karttaa, jos haluat katsoa muita kartan alueita.
 - Lähennä ja loitonna karttaa nipistämällä tai levittämällä kahta sormeaa kosketusnäytöllä.
 - Voit lähentää ja loitontaa karttaa valitsemalla **+** ja **-**.
- 6 Paina  ja valitse **✓**.
- 7 Valitse .
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Muokkaa kartan nimeä valitsemalla **Nimi**.
 - Vaihda ladattavia karttatasoja valitsemalla **Tasot**.
VIHJE: katso tietoja karttatasoista valitsemalla **i**.
 - Muuta kartta-aluetta valitsemalla **Valittu alue**.
- 9 Lataa kartta valitsemalla **✓**.
HUOMAUTUS: kello asettaa karttalatauksen jonoon myöhemmäksi akkuvirran säästämiseksi. Lataus alkaa, kun liität kellon ulkoiseen virtalähteeseen.

TopoActive karttojen lataaminen

Ennen kuin voit ladata karttoja laitteeseen, sinun tarvitsee yhdistää langattomaan verkkoon (*Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon*, sivu 116).

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset** > **Kartta ja navigointi** > **Kartanhallinta** > **TopoActive-kartat** > **Lisää kartta**.
- 3 Valitse kartta.
- 4 Paina  ja valitse **Lataa**.
HUOMAUTUS: kello asettaa karttalatauksen jonoon myöhemmäksi akkuvirran säästämiseksi. Lataus alkaa, kun liität kellon ulkoiseen virtalähteeseen.

Karttojen poistaminen

Voit vapauttaa laitteen tallennustilaa poistamalla karttoja.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Kartta ja navigointi > Kartanhallinta**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **TopoActive-kartat**, valitse kartta, paina  ja valitse **Poista**.
 - Valitse **Outdoor Maps+**, valitse kartta, paina  ja valitse **Poista**.

Karttatietojen näyttäminen ja piilottaminen

Voit valita kartassa näytettävät karttatiedot ja tallentaa karttatietoteemoja useille suorituksille.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Kartta**.
- 3 Paina .
- 4 Valitse **Karttatasot**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit mukauttaa suoritustyyppin karttatietoja valitsemalla **Suorituksen teema** ja valitsemalla suorituksen. Karttatietoasetuksiin tekemäsi uutokset tallentuvat valittuun suorituksen teemaan.
 - Valitse näytettävä asennettu karttatuote valitsemalla **Kartan tyyppi** ja valitsemalla karttatuote.
 - Ota käyttöön tietyt kartan ominaisuudet, kuten suoritusviivat tai tallennetut sijainnit, valitsemalla kartan ominaisuus ja valitsemalla **Tila > Käytössä**.

VIHJE: voit käyttää asetusta kaikissa suoritusteemoissa valitsemalla **Käytä kaikissa suorituksissa**.

 - Voit katsoa ladatut karttaversiot tai ladata lisäkartoja valitsemalla **Hanki lisää karttoja** ([Karttojen hallinta](#), sivu 130).

Navigointi

Navigoiminen määränpäähän

Voit navigoida määränpäähän tai seurata reittiä laitteen avulla.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Kartta**.
- 3 Paina .
- 4 Valitse **Navigoi**.
- 5 Valitse luokka.
- 6 Valitse määränpää vastaamalla näytön kehoitteisiin.
- 7 Valitse **Mene**.
- 8 Valitse suoritus, jota haluat käyttää seuratessasi reittiä. Navigointitiedot näkyvät.
- 9 Aloita navigointi painamalla .

Navigoiminen läheiseen kohdepisteeseen

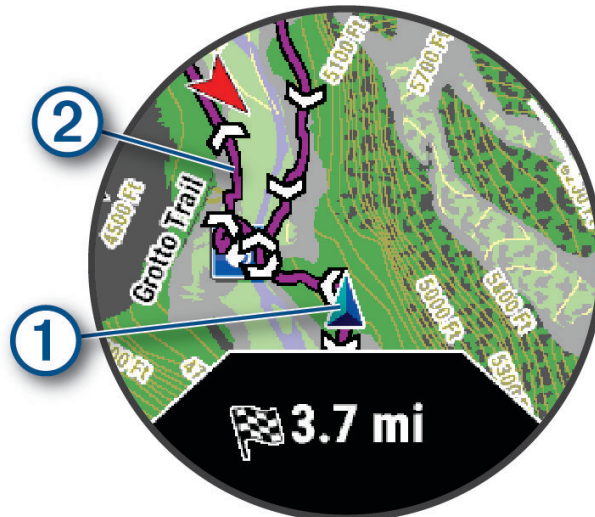
Jos kelloon asennetut karttatiedot sisältävät kohdepisteitä, voit navigoida niihin.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Kartta**.
- 3 Paina .
- 4 Valitse **Navigoi > Tutki lähellä**.
Näyttöön tulee luettelo nykyisen sijaintisi lähellä olevista kohdepisteistä.
Valitse vaihtoehto:
- 5
 - Valitse luokka ja seuraa näytön ohjeita tarvittaessa.
 - Avaa näppäimistö painamalla  ja kirjoita sijainnin nimi.
- 6 Valitse kohdepiste hakutuloksista.
- 7 Valitse **Mene**.
- 8 Valitse suoritus, jota haluat käyttää seuratessasi reittiä.
Navigointitiedot näkyvät.
- 9 Aloita navigointi painamalla .

Navigointi aloituspisteeseen suorituksen aikana

Voit navigoida takaisin nykyisen suorituksen aloituspisteeseen suoraan tai kulkemaasi reittiä pitkin. Tämä toiminto on käytettävissä vain GPS-ominaisuutta käyttävissä suorituksissa.

- 1 Paina suorituksen aikana -painiketta.
- 2 Valitse **Palaa alkuun** ja valitse vaihtoehto:
 - Voit navigoida takaisin suorituksen aloituspisteeseen kulkemaasi reittiä valitsemalla **TracBack**.
 - Jos sinulla ei ole tuettua karttaa tai käytät suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen linnuntietä valitsemalla **Reitti**.
 - Jos et käytä suoraa reititystä, voit navigoida suorituksen aloituspisteeseen käyttämällä käännöskohtaisia ohjeita valitsemalla **Reitti**.



Nykyinen sijaintisi ① ja seurattava jälki ② ilmestyvät karttaan.

Mies yli laidan -sijainnin merkitseminen ja navigoinnin aloittaminen siihen

Voit merkitä mies yli laidan (MOB) -sijainnin ja aloittaa navigoinnin siihen automaattisesti.

- 1 Mukauta painiketta tai painikeyhdistelmää **MOB**-toiminnolle ([Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen, sivu 148](#)).
- 2 Paina **MOB**-toiminnolle mukauttamaasi painiketta tai painikeyhdistelmää pitkään.
Navigointitiedot näkyvät.

Navigoinnin lopettaminen

- 1 Kun navigoit suorituksen aikana, paina  pitkään.
- 2 Valitse määränpää.
Määränpään tiedot avautuvat.
- 3 Paina .
- 4 Valitse **Lopeta navigointi**.
Navigointi määränpäähän lakkaa, mutta suoritus pysyy aktiivisena.

Sijaintien tallentaminen

Sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi ja navigoida takaisin siihen myöhemmin Tallennettu-sovelluksella ([Tallennettu-sovelluksen käyttäminen, sivu 13](#)).

HUOMAUTUS: voit lisätä asetuksia säädinvalikkoon ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 75](#)).

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kaksois-Grid-sijainnin tallentaminen

Voit tallentaa nykyisen sijaintisi kaksois-Grid-koordinaattien avulla, jotta voit palata samaan paikkaan myöhemmin.

- 1 Mukauta painiketta tai painikeyhdistelmää **Kaksois-Grid**-toiminnolle ([Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen, sivu 148](#)).
- 2 Tallenna kaksois-Grid-sijainti painamalla mukauttamaasi painiketta tai painikeyhdistelmää pitkään.
- 3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.
- 4 Tallenna sijainti painamalla .
- 5 Tarvittaessa voit muokata sijainnin tietoja painamalla .

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 134](#)).

GPS-suorituksen aloittaminen jaetusta sijainnista

Voit jakaa Garmin Connect sovelluksella sijainnin Apple Kartoista kelloosi ja navigoida siihen ([Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella, sivu 134](#)).

1 Kun sijainti-ilmoitus näkyy kellossasi, valitse ✓.

Kello näyttää sijainnin tiedot.

VIHJE: sijainti tallentuu Tallennettu-sovellukseen ([Tallennettu-sovelluksen käyttäminen, sivu 13](#)).

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 ([Tallennettu-sovelluksen käyttäminen, sivu 13](#)).

Kellolla voi vastaanottaa jaettuja sijainteja GPS-suorituksen aikana ja navigoida niihin ([Sijainnin jakaminen kartasta Garmin Connect sovelluksella, sivu 134](#)).

1 Jos näet ilmoituksen jaetusta sijainnista GPS-suorituksen aikana, navigoi jaettuun sijaintiin valitsemalla ✓.

2 Jatka määränpään näytön ohjeiden mukaan.

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 118).

- 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 135).

Reitin lähettäminen laitteeseen

Voit lähettää Garmin Connect sovelluksella luomasi reitin laitteeseesi ([Reitin luominen Garmin Connect sovelluksessa](#), sivu 135).

- 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 luominen ja seuraaminen laitteella

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Kartta**.
- 3 Paina .
- 4 Valitse **Navigoi** > **Luo reitti**.
- 5 Kirjoita nimi näppäimistöllä.
- 6 Lisää sijainteja näytön ohjeiden mukaisesti.
- 7 Tallenna reitti painamalla  ja valitsemalla .
- 8 Valitse **Kulje reitti**.
- 9 Valitse suoritus, jota haluat käyttää seuratessasi reittiä.
- 10 Aloita navigointi painamalla .

Kiertomatkareitin luominen

Laite luo kiertomatkareitin määritetyn etäisyyden ja navigointisuunnan perusteella.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Kartta**.
- 3 Paina .
- 4 Valitse **Navigoi > Kiertomatkareitti**.
- 5 Valitse suoritus, jota haluat käyttää seuratesasi reittiä.
- 6 Määritä reitin kokonaispituus.
- 7 Valitse kulkusuunta.
Laite luo enintään kolme reittiä. Voit näyttää reitit painamalla .
- 8 Valitse reitti painamalla .
- 9 Valitse vaihtoehto:
 - Voit aloittaa navigoinnin valitsemalla **Mene**.
 - Voit näyttää reitin kartassa ja panoroida tai zoomata karttaa valitsemalla **Kartta**.
 - Voit näyttää reitin käänno.luettelon valitsemalla **Käänno.skohtainen**.
 - Voit näyttää reitin korkeuskäyrän valitsemalla **Korkeus**.
 - Voit tallentaa reitin valitsemalla **Tallenna**.
 - Voit näyttää reitin nousujen luettelon valitsemalla **Näytä nousut**.

Navigoiminen Tähtää ja mene -toiminnolla

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

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Kartta**.
- 3 Paina .
- 4 Valitse **Navigoi > Tähtää ja mene**.
- 5 Osoita kellon yläreuna kohteen suuntaan ja paina .
- 6 Aloita navigointi painamalla .

Kompassisuunnan asettaminen

- 1 Valitse vaihtoehto:
 - Paina kompassivilkaisussa .
 - Vieritä ABC-vilkaisua, kunnes näet kompassin, ja paina .
 - Paina kompassin säätimessä .
 - Vieritä ABC-säädintä, kunnes näet kompassin, ja paina .
 - 2 Valitse **Lukitse kulkusuunta**.
 - 3 Osoita kellon yläosalla kulkusuuntaasi kohti ja paina .
- Kun poikkeat kulkusuunnasta, kompassi näyttää suunnan kulkusuunnasta ja poikkeaman asteen.

Viittauspisteen asettaminen

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

1 Valitse vaihtoehto:

- Paina -painiketta pitkään.

VIHJE: voit asettaa viittauspisteen tallentaessasi suoritusta.

- Paina kellotaulussa -painiketta.

2 Valitse **Viitepiste**.

3 Odota, kun kello hakee satelliitteja.

4 Paina -painiketta ja valitse **Lisää piste**.

5 Valitse sijainti tai suunta, jota haluat käyttää viittauspisteenä navigoidessa.

Kompassin nuoli ja matka kohteeseen tulevat näkyviin.

6 Osoita kellon yläosalla kulkusuuntaasi kohti.

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

7 Paina tarvittaessa -painiketta ja valitse **Vaihda piste**, niin voit asettaa toisen viittauspisteen.

Reittipisteen projisointi

Voit luoda uuden sijainnin projisoimalla etäisyyden ja suuntiman nykyisestä sijainnistasi uuteen sijaintiin.

HUOMAUTUS: Laadi reittipiste -sovellus on ehkä lisättävä suoritus- ja sovellusluetteloon.

1 Paina kellotaulussa .

2 Valitse **Laadi reittipiste**.

3 Aseta kulkusuunta painamalla - tai -painiketta.

4 Valitse .

5 Valitse mittayksikkö painamalla -painiketta.

6 Määritä matka painamalla -painiketta.

7 Tallenna painamalla -painiketta.

Projisoitu reittipiste tallennetaan oletusnimellä.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, quatix kellon on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Lisätietoja turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksista on osoitteessa garmin.com/safety.

Opastus: voit lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) viestillä hätäyhteyshenkilöille.

Tapahtumantunnistus: kun quatix kello havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) hätäyhteyshenkilöillesi.

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

Live Event Sharing: voit lähettää viestejä ja reaaliaikaisia päivityksiä kavereillesi ja perheenjäsenillesi tapahtuman aikana.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos kello on yhdistetty yhteensopivaan Android puhelimeen.

GroupTrack: voit seurata yhteyshenkilöitäsi käyttämällä LiveTrack toimintoa reaaliaikaisesti suoraan näytössä.

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa •••.
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Turvaominaisuudet > Hätäyhteyshenkilöt > Lisää hätäyhteyshenkilöitä**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Hätäyhteyshenkilösi saavat ilmoituksen, kun lisäät heidät hätäyhteyshenkilöiksi, ja he voivat hyväksyä tai hylätä pyynnön. Jos hätäyhteyshenkilö hylkää pyynnön, sinun on valittava uusi hätäyhteyshenkilö.

Yhteystietojen lisääminen

Garmin Connect sovellukseen voi lisätä enintään 50 yhteystietoa. Yhteyshenkilöiden sähköpostiosoitteita voi käyttää LiveTrack toiminnossa. Kolmea yhteyshenkilöä voi käyttää hätäyhteyshenkilöinä ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 138](#)).

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

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön quatix laitteessa synkronoimalla tiedot ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 119](#)).

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön kellossa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen*, sivu 138). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Turvallisuus & jäljitys > Tapahtumantunnistus**.
- 3 Valitse GPS-suoritus.

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

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

Avun pyytäminen

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen*, sivu 138). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

- 1 Paina  pitkään.
- 2 Kun tunnet kolme värähdystä, aktivoi hätätoiminto vapauttamalla painike.

Laskurinäyttö avautuu.

VIHJE: voit peruuttaa viestin painamalla mitä tahansa painiketta pitkään niin kauan kuin laskuri on käynnissä.

Katsojien viestit

HUOMAUTUS

Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä.

Katsojien viestit on ominaisuus, jonka ansiosta LiveTrack seuraajasi voivat lähettää sinulle ääni- ja tekstiviestejä juoksusuorituksesi aikana. Voit määrittää ominaisuuden LiveTrack asetuksista Garmin Connect sovelluksessa. Jotta voit vastaanottaa ääniviestejä, tarvitset Bluetooth kuulokkeet, jotka on yhdistetty kelloosi.

Katsojien viestien estäminen

Jos haluat estää katsojien viestit, Garmin suosittelee, että poistat toiminnon käytöstä ennen suoritusta.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack > Katsojien viestit**.
VIHJE: jos olet jo aloittanut suorituksen, voit estää katsojien viestit saapuvasta viestistä lähtien painamalla  ja valitsemalla Poista käytöstä.

GroupTrack istunnon aloittaminen

HUOMAUTUS

Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä.

Jotta voit aloittaa GroupTrack istunnon, sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen ([Puhelimen yhdistäminen](#), sivu 113).

Nämä ohjeet koskevat GroupTrack istunnon aloittamista quatix kellon kanssa. Jos yhteyshenkilöilläsi on muita yhteensopivia laitteita, näet ne kartassa. GroupTrack ajajat eivät välttämättä näy muissa laitteissa kartassa.

- 1 Paina quatix kellossa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Turvallisuus & jäljitys > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Näkyvissä**: voit ottaa käyttöön GroupTrack istunnot kaikille Garmin Connect yhteyksillesi tai vain kutsutuille yhteyksille.
 - Valitsemalla **Näytä kartassa** voit ottaa käyttöön yhteyksien tarkastelun karttanäytössä
 - Valitsemalla **Suoritustyytit** voit valita, mitkä suoritustyytit näkyvät karttanäytössä GroupTrack istunnon aikana.
- 3 Aloita kellossa ulkosuoritus.
- 4 Voit tarkastella yhteyshenkilöitä vierittämällä karttaan.

Vihjeitä GroupTrack istuntoihin

GroupTrack toiminnolla voit seurata ryhmäsi muita jäseniä käyttämällä LiveTrack toimintoa suoraan näytössä. Ryhmän kaikkien jäsenten on oltava Garmin Connect tilisi yhteyshenkilöitä.

- Aloita suoritus ulkona käyttäen GPS-toimintoa.
- Pariliitä quatix laite puhelimeen Bluetooth tekniikalla.
- Valitse Garmin Connect sovelluksessa **••• > Yhteydet** ja päivitä GroupTrack istunnon yhteysluettelo.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt on liitetty puhelimiin. Aloita sitten LiveTrack istunto Garmin Connect sovelluksessa.
- Varmista, että kaikki yhteyshenkilöt ovat kantaman sisällä (40 km tai 25 mailia).
- Voit tarkastella yhteyshenkilöitä GroupTrack istunnon aikana vierittämällä kartalle ([Karttatietonäytön lisääminen](#), sivu 65).

Musiikki

HUOMAUTUS: quatix kellossa on kolme musiikintoistovaihtoehtoa.

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

quatix kellon voi ladata äänisisältöä tietokoneesta tai kolmannen osapuolen palvelusta. Näin sitä voi kuunnella, kun puhelin ei ole lähellä. Jos haluat kuunnella kellon tallennettua äänisisältöä, voit yhdistää Bluetooth kuulokkeet. Voit kuunnella äänisisältöä myös suoraan kellon kaiuttimesta.

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 120).

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

Äänisisällön lataaminen kolmannen osapuolen palvelusta

Yhdistä Wi-Fi verkkoon, jotta voit ladata äänisisältöä kolmannen osapuolen palvelusta ([Yhdistäminen Wi-Fi verkkoon](#), sivu 116).

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla  painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Pidä  painettuna.
- 3 Valitse **Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse yhdistetty palvelu tai lisää musiikkipalvelu Connect IQ kaupasta valitsemalla **Lisää musiikkisovelluksia**.
- 5 Valitse kelloon ladattava soittolista tai muu kohde.
- 6 Paina tarvittaessa , 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 quatic 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 quatic luettelosta luokan, valitsemalla valintaruudut ja valitsemalla **Poista laitteesta**.

Musiikin kuunteleminen

- 1 Avaa musiikin hallinta painamalla  -painiketta pitkään missä tahansa näytössä.
- 2 Pidä  painettuna.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Jos kuuntelet musiikkia ensimmäistä kertaa, valitse **Asetukset > Musiikki > Musiikkipalvelut**.
 - Jos tämä ei ole ensimmäinen musiikinkuuntelukertasi, valitse **Musiikkipalvelut**.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit kuunnella kelloon tietokoneesta ladattua musiikkia valitsemalla **Oma musiikki** ja valitsemalla vaihtoehdon (*Oman äänisisällön lataaminen, sivu 141*).
 - Voit kuunnella kolmannen osapuolen palveluntarjoajan musiikkia valitsemalla palveluntarjoajan nimen ja soittolistan.
 - Voit hallita musiikin toistoa puhelimella valitsemalla **Ohjaa puhelinta**.
- 5 Yhdistä tarvittaessa Bluetooth kuulokkeet (*Bluetooth kuulokkeiden yhdistäminen, sivu 142*).
- 6 Valitse .

Musiikin toiston säätimet

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

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

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

Äänitilan vaihtaminen

Voit vaihtaa musiikintoistotilan stereosta monoksi.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset** > **Musiikki** > **Ääni**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Käyttäjäprofiili

Voit päivittää käyttäjäprofiiliasi kellossa tai Garmin Connect sovelluksessa.

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

Voit päivittää sukupuoli-, syntymäaika-, pituus-, paino-, ranne-, sykealue-, tehoalue- ja CSS (Critical Swim Speed, kriittinen uintinopeus) -asetuksia. Kello laskee tarkat harjoitustiedot antamiesi tietojen perusteella.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset** > **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.

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 kuntoikääsi.

HUOMAUTUS: saat tarkimmat mahdolliset kuntoikä tiedot määrittämällä käyttäjäprofiilin ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen, sivu 143](#)).

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset** > **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.
- Harjoittelemisen tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta](#), sivu 145-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 alkumäärittelyn 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 kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Käyttäjäprofiili > Syke- ja tehoalueet > Syke**.
- 3 Valitse **Maksimisyke** ja anna maksimisykkeesi.
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa maksimisykkeesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus](#), sivu 145).
- 4 Valitse **Maitohappokynnys sykkeen perusteella** ja määritä anaerobisen kynnyksen syke ([Anaerobinen kynnys](#), sivu 86).
Automaattinen tunnistus -toiminnolla voit tallentaa anaerobisen kynnyksesi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus](#), sivu 145).
- 5 Valitse **Leposyke > Aseta mukautettu** ja anna leposykkeesi.
Voit käyttää kellon mittaamaa keskileposykettä tai määrittää mukautetun leposykkeen.
- 6 Valitse **Alueet > Perusta**.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **lyöntiä/min** voit tarkastella ja muokata sykealuetta (lyöntiä minuutissa).
 - Valitsemalla **% maksimisykkeestä** voit tarkastella ja muokata maksimisykkeen prosenttialuetta.
 - Valitsemalla **%SYV** voit tarkastella ja muokata alueita prosenttiosuutena sykereservistä (maksimisyke miinus leposyke).
 - Valitsemalla **%maitohappokynnys sykkeen perusteella** voit tarkastella ja muokata anaerobisen kynnyksen sykkeen prosenttialuetta.
- 8 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 9 Valitse **Lajin syke** ja valitse lajiprofiili, jos haluat lisätä erilliset sykealueet (valinnainen).
- 10 Voit lisätä lajisykealueita samalla tavalla (valinnainen).

Kellon määrittämien sykealueiden käyttäminen

Oletusasetuksilla kello tunnistaa maksimisykkeesi ja määrittää sykealueesi prosenttiarvona maksimisykkeestäsi.

- Tarkista käyttäjäprofiilisi asetukset ([Käyttäjäprofiilin määrittäminen](#), sivu 143).
- Käytä rannesykemittaria tai sykevyötä usein juostessasi.
- Voit tarkastella syketrendejäsi ja aikaasi eri alueilla Garmin Connect tililläsi.

Sykealueelaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijatasen 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 kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset** > **Käyttäjäprofiili** > **Syke- ja tehoalueet** > **Teho**.
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse **Perusta**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Wattia** voit tarkastella ja muokata wattialueita.
 - Valitsemalla **%/FTP** tai **%/TP** voit tarkastella ja muokata kynnystehosi prosenttialueita.
- 6 Valitse **FTP** tai **Kynnysteho** ja anna arvo.
Automaattinen tunnistus-toiminnolla voit tallentaa kynnystehosi automaattisesti suorituksen aikana ([Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus](#), sivu 145).
- 7 Valitse alue ja määritä arvo kullekin alueelle.
- 8 Valitse tarvittaessa **Vähintään** ja määritä tehon vähimmäisarvo.

Suorituskykymittausten automaattinen tunnistus

Automaattinen tunnistus on käytössä oletusarvoisesti. Kellon voi määrittää tunnistamaan maksimisykkeesi ja anaerobisen kynnnyksesi automaattisesti suorituksen aikana. Yhteensopivaan tehomittariin pariliitetty kello voi tunnistaa FTP (functional threshold power) -arvosi automaattisesti suorituksen aikana.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset** > **Käyttäjäprofiili** > **Syke- ja tehoalueet** > **Automaattinen tunnistus**.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Virranhallinnan asetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Virranhallinta**.

Akunsäästö: pidentää akunkestoa kellotilassa mukauttamalla järjestelmäasetuksia ([Akunsäästöominaisuuden mukauttaminen, sivu 146](#)).

Suoritusten virrankäyttötilat: pidentää akunkestoa suorituksen aikana mukauttamalla järjestelmäasetuksia ([Virrankäyttötilojen mukauttaminen, sivu 147](#)).

Akun prosentti: näyttää jäljellä olevan akunkeston prosenttilukuna.

Akun aika-arvio: 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 ([Säätimet, sivu 72](#)).

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Virranhallinta > Akunsäästö**.
Kello näyttää, miten monta tuntia kukin asetuksen muutos pidentää akunkestoa.
- 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.

Suorituksen virrankäyttötilan mukauttaminen

Voit mukauttaa virrankäyttöasetuksia yksittäisille suorituksille.

- 1 Paina kellotaulussa .
- 2 Valitse **Suoritukset** ja valitse suoritus.
- 3 Paina .
- 4 Valitse suoritusasetukset.
- 5 Valitse **Virrankäyttötila**.
- 6 Valitse jokin vaihtoehto.
Kello näyttää valitun virrankäyttötilan akunkeston tunteina.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Voit vaihtaa suorituksen oletusarvoisen virrankäyttötilan valitsemalla **Oletustila**.
 - Voit muuttaa vähäisen akkuvirran hälytyksen näkymistä suorituksen aikana valitsemalla **Akku vähissä -hälytys**.
 - Voit muuttaa virrankäyttötilan automaattista vaihtumista, kun akkuvirta on vähissä, valitsemalla **Aut. käytt.ot. aika**.
 - Voit vaihtaa virrankäyttötilaa automaattisesti, kun vähäisen akkuvirran hälytys näkyy, valitsemalla **Aut. käyttöön ot. tila**.

Virrankäyttötilojen mukauttaminen

Laitteessa on esiladattuna useita virrankäyttötiloja, joilla voit pidentää akunkestoja suorituksen aikana muuttamalla nopeasti järjestelmä-, suoritus- ja GPS-asetuksia. Voit mukauttaa nykyisiä virrankäyttötiloja ja luoda uusia mukautettuja virrankäyttötiloja.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Virranhallinta > Suoritusten virrankäyttötilat**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse mukautettava virrankäyttötila.
 - Luo mukautettu virrankäyttötila valitsemalla **Lisää uusi**.
- 4 Kirjoita tarvittaessa mukautettu nimi.
- 5 Valitsemalla vaihtoehdon voit mukauttaa tiettyjä virrankäyttötilan asetuksia.
Voit esimerkiksi muuttaa GPS-asetusta tai katkaista yhteyden pariliitettyn puhelimeen.
Kello näyttää, miten monta tuntia kukin asetuksen muutos pidentää akunkestoja.
- 6 Tarvittaessa voit tallentaa ja käyttää mukautettua virrankäyttötilaa valitsemalla **Valmis**.

Järjestelmäasetukset

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

Oikotiet: määrittää pikavalintoja painikkeisiin (*Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen, sivu 148*).

Salasana: määrittää nelinumeroisen pääsykoodin, joka suojaa henkilötietosi, kun kello ei ole ranteessasi (*Kellon pääsykoodin asettaminen, sivu 148*).

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 149*).

Korkeus- ja ilmanpainemittari: kalibroi sisäisen barometrisen korkeusmittarin ja mukauttaa asetuksia (*Korkeusmittari ja ilmanpainemittari, sivu 150*).

Syvyysanturi: mukauttaa syvyysanturin asetuksia (*Syvyysanturi, sivu 150*).

Aika: muuttaa aika-asetuksia (*Aika-asetukset, sivu 151*).

Kieli: määrittää kellon näyttökielen.

Ääni: määrittää kellon äänen murteen ja tyypin sekä murteesi ääniohjausta varten.

Lisäasetukset: avaa järjestelmän lisäasetukset, joista määritetään mittayksiköt, tiedontallennustila ja USB-tila (*Järjestelmän lisäasetukset, sivu 151*).

Palauta ja nollaa: määrittää kellon tietojen varmuuskopioinnin ja nollaa käyttäjän tiedot ja asetukset (*Asetusten palauttaminen ja nollaaminen, sivu 152*).

Ohjelmistopäivitys: asentaa ladatut ohjelmistopäivitykset, ottaa käyttöön automaattiset päivitykset ja mahdollistaa päivitysten tarkistamisen manuaalisesti (*Tuotepäivitykset, sivu 158*).

Tietoja: näyttää laite-, ohjelmisto-, käyttöoikeus- ja säädöstiedot (*Laitteen tietojen näyttäminen, sivu 153*).

Painikkeiden pikavalintojen mukauttaminen

Voit mukauttaa yksittäisten painikkeiden ja painikeyhdistelmien pitotoimintoa.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > 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 15*).

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > 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 kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset** > **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 149](#)). Kompassia voi tarkastella säädinvalikossa ([Säätimet, sivu 72](#)), vilkaisuluettelossa ([Vilkaisut, sivu 77](#)) tai tietonäytössä suorituksen aikana ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 64](#)).

Kompassin asetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset** > **Järjestelmä** > **Kompassi**.

Kalibroi: kalibroi kompassianturin manuaalisesti ([Kompassin kalibroiminen manuaalisesti, sivu 149](#)).

Näyttö: asettaa kompassin suuntiman kirjaimiksi, asteiksi tai milliradiaaneiksi.

Pohjoisen viite: asettaa kompassin pohjoisen viitteen ([Pohjoisen viitteen määrittäminen, sivu 149](#)).

Magneettinen vaihtelu: määrittää pohjoisen viitteen magneettisen vaihtelun, jos **Pohjoisen viite** -asetus on **Käyttäjä**.

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

Kompassin kalibroiminen manuaalisesti

HUOMAUTUS

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

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

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset** > **Järjestelmä** > **Kompassi** > **Kalibroi**.
- 3 Tee ranteella pientä kahdeksikkoo, kunnes näet ilmoituksen.

Pohjoisen viitteen määrittäminen

Voit määrittää suuntimatietojen laskennassa käytettävän suuntaviitteen.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset** > **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**.

Korkeusmittari ja ilmanpainemittari

Kellossa on sisäänrakennettu korkeusmittari ja ilmanpainemittari. Kello kerää korkeus- ja ilmanpainetietoja jatkuvasti myös virransäästötilassa. Korkeusmittari näyttää arvioidun korkeuden painemuutosten perusteella. Ilmanpainemittari näyttää ympäristön ilmanpainetiedot kiinteän korkeuden perusteella, jossa korkeusmittari viimeksi kalibroitiin (*Korkeus- ja ilmanpainemittarin asetukset, sivu 150*).

Korkeus- ja ilmanpainemittarin asetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Korkeus- ja ilmanpainemittari**.

Kalibroi: kalibroi korkeus- ja ilmanpainemittarin anturin manuaalisesti.

Aut. kalibr.: kalibroi anturin automaattisesti aina, kun käytät satelliittijärjestelmiä.

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

Korkeus: määrittää korkeuden mittayksiköt.

Paine: määrittää paineen mittayksiköt.

Ilmanpainemitt. käyrä: määrittää, miten pitkä ajanjakso ilmanpainemittarivilkaisun käyrässä näkyy.

Barometrisen korkeusmittarin kalibroiminen

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

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä**.
- 3 Valitse **Korkeus- ja ilmanpainemittari**.
- 4 Valitse **Kalibroi**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit antaa nykyisen korkeuden manuaalisesti valitsemalla **Anna manuaalisesti**.
 - Voit kalibroida automaattisesti digitaalisesta korkeusmallista valitsemalla **DEM käyttöön**.
 - Voit kalibroida automaattisesti GPS-sijaintisi mukaan valitsemalla **GPS käyttöön**.

Syvyysanturi

Kellossa on syvyysanturi sukeltamiseen. Kun laskeudut aloittamaan sukelluksen, syvyysanturi havaitsee paineen kasvun ja kello aloittaa sukellussuorituksen.

Syvyysanturin asetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Syvyysanturi**.

Automaattinen sukellus: aloittaa automaattisesti sukellussuorituksen viime sukellustyyppisi perusteella, kun aloitat laskeutumisen.

Torkku: keskeyttää Automaattinen sukellus -toiminnon tilapäisesti.

Aika-asetukset

Paina kellotaulussa -painiketta pitkään ja valitse **Kelloasetukset > 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: määrittää ajan, jos Aseta aika -asetus on Manuaalinen.

Aikasynkronointi: synkronoi ajan, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja päivittää kesäaikaan ([Ajan synkronointi, sivu 151](#)).

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 kellotaulussa  pitkään.
 - 2 Valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Aika > Aikasynkronointi**.
 - 3 Odota, kun kello yhdistää pariliitettyyn puhelimeen tai etsii satelliitit ([Satelliittisignaalien etsiminen, sivu 161](#)).
- VIHJE:** voit vaihtaa lähdettä -painikkeella.

Järjestelmän lisäasetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Lisäasetukset**.

Muoto: määrittää yleiset muotoasetukset, kuten mittayksiköt, suoritusten aikana näkyvän tahdin ja nopeuden sekä viikon ensimmäisen päivän ([Mittayksikön vaihtaminen, sivu 151](#)). Lisäksi voit määrittää maantieteellisen sijaintimuodon ja datumin asetukset.

Tiedon tallennus: määrittää, miten kello tallentaa suoritustietoja ([Tiedontallennusasetukset, sivu 151](#)).

USB-tila: määrittää kellon käyttämään MTP (Media Transfer Protocol) -tilaa tai Garmin tilaa, kun se liitetään tietokoneeseen.

Mittayksikön vaihtaminen

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

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

Tiedontallennusasetukset

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Lisäasetukset > Tiedon tallennus**.

Taajuus: määrittää, miten usein kello tallentaa suoritustietoja. **Älykäs**-tallennusvaihtoehto (oletus) mahdollistaa tavallista pidempien suoritustallenteiden tallentamisen. **Joka sekunti** -tallennusvaihtoehto tallentaa yksityiskohtaiset tiedot, mutta ei välttämättä tallenna pitkäkestoisia suorituksia kokonaan. Se tallentaa pisteet, joissa suunta, nopeus tai syke muuttuu. Harjoitustietueesta tulee pienehkö, joten laitteen muistiin mahtuu enemmän toimintoja.

Kirjaa SV: sallii kellon tallentaa sykevaihteluasi suorituksen aikana ([Sykevaihtelun tila, sivu 85](#)).

Sijainnin parannus: sallii kellon tallentaa tavallista enemmän sijaintitietoja tietyissä suorituksissa, kuten juoksussa tai patikoinnissa.

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 152](#)). Asetuksia ovat mm. lajiprofiilit, vilkaisut, käyttäjäasetukset ja harjoitukset.

Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Palauta ja nollaa**.

Automaattinen varmuuskopiointi: varmuuskopioi asetuksesi ajoittain Garmin Connect tilillesi.

Varmuuskopioi heti: varmuuskopioi asetuksesi manuaalisesti Garmin Connect tilillesi.

Näytä raportti: näyttää mahdolliset ongelmat ajankohdasta, jolloin kello viimeksi palautti asetukset.

HUOMAUTUS: asetus näkyy ainoastaan, jos joidenkin kellon asetusten palauttaminen epäonnistui.

Varmuuskopion sisältö: näyttää tallennettujen tietojen tyyppin.

Nollaa: palauttaa valittujen asetusten tehdasasetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 152](#)).

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 kellosa  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 kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > 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 poistaa kudosten kuormitustiedot laitesukelluksesta valitsemalla **Nollaa sukellustietokone**.

HUOMAUTUS: nollaa kudoksen lataus ainoastaan, jos et aio käyttää laitetta enää. Tämä voi olla kätevää sukelluskaupoille, jotka vuokraavat laitteita.

- 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 kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset** > **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 kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse asetusvalikosta **Järjestelmä**.
- 3 Valitse **Tietoja**.

Laitteen tiedot

Tietoja AMOLED-näytöstä

Kellon oletusarvoiset asetukset optimoivat akunkeston ja suorituskyvyn (*[Vinkkejä akunkeston maksimointiin, sivu 159](#)*).

Kuvan palaminen näyttöön (haamukuva) on tavallista AMOLED-laitteissa. Jos haluat pidentää näytön kestoa, vältä pitämästä staattisia kuvia näkyvissä pitkään suurella kirkkaustasolla. *quatix* näyttö vähentää kuvan palamisen riskiä sammumalla valitun aikakatkaisuajan jälkeen (*[Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 106](#)*). 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 157*).

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

- 1 Liitä kaapeli (pää, jossa on ) kellon latausporttiin.



- 2 Liitä kaapelin toinen pää USB-C® tietokoneen porttiin tai muuntajaan (vähimmäisteho 5 W).
Kello näyttää akun nykyisen varaustason.
- 3 Irrota kello, kun akku on täynnä.

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Vesitiiviys	10 ATM ¹ 4 ATM, sukellus (EN 13319) ²
Dekompressiomalli	Bühlmann ZHL-16C
Käyttö- ja varastointilämpötila	–20–45 °C (–4–113 °F)
Käyttölämpötila veden alla	0–40 °C (32–104 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langattomat taajuudet ja lähetysteho (EU)	quatix 8 - 47 mm: enintään 2,4 GHz ja 13,60 dBm; quatix 8 - 51 mm: enintään 2,4 GHz ja 13,70 dBm Enintään 13,56 MHz ja –30 dBm
EU:n SAR-arvot	quatix 8 - 47 mm: 0,22 W/kg ylävartalo, 0,10 W/kg raaja, 0,11 W/kg pää; quatix 8 - 51 mm: 0,31 W/kg ylävartalo, 0,14 W/kg raaja, < 0,10 W/kg pää
Syvyysanturi	Toimii tarkasti syvyydessä 0–40 m (0–131 jalkaa) EN 13319 -standardin mukaan Tarkkuus (m): 0,1 m syvyyteen 45 m asti Tarkkuus (jalkaa): 1 jalka
Tarkastusväli	Tarkasta osat aina ennen käyttöä. Korvaa osat tarvittaessa. ³

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 100 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

² Noudattaa CSN EN 13319 -standardia.

³ Laitteen ikä ei vaikuta sen suorituskykyyn normaalia kulumista enempää.

Akkutiedot

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

Tila	quatix 8 - 47 mm - akunkesto	quatix 8 - 51 mm - akunkesto
Älykellotila	Enintään 16 päivää, kun käytössä ovat Ele Enintään 7 päivää, kun käytössä on Näyttö aina käytössä	Enintään 29 päivää, kun käytössä ovat Ele Enintään 13 päivää, kun käytössä on Näyttö aina käytössä
Kellon akunsäästö-tila	Enintään 23 päivää, kun käytössä ovat Ele Ei koske: Näyttö aina käytössä	Enintään 41 päivää, kun käytössä ovat Ele Ei koske: Näyttö aina käytössä
Vain GPS -tila	Enintään 47 tuntia, kun käytössä ovat Ele Enintään 37 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä	Enintään 84 tuntia, kun käytössä ovat Ele Enintään 65 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä
Kaikki satelliittijärjestelmät -tila	Enintään 38 tuntia, kun käytössä ovat Ele Enintään 30 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä	Enintään 68 tuntia, kun käytössä ovat Ele Enintään 54 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä
Kaikki satelliittijärjestelmät ja monikaista-tila	Enintään 35 tuntia, kun käytössä ovat Ele ⁴ Enintään 28 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä ⁴	Enintään 62 tuntia, kun käytössä ovat Ele ⁴ Enintään 49 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä ⁴
Kaikki satelliittijärjestelmät ja musiikki-tila	Enintään 10 tuntia, kun käytössä ovat Ele Enintään 10 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä	Enintään 18 tuntia, kun käytössä ovat Ele Enintään 18 tuntia, kun käytössä on Näyttö aina käytössä
Akunkesto GPS-tilassa	Enintään 81 tuntia, kun käytössä ovat Ele Ei koske: Näyttö aina käytössä	Enintään 145 tuntia, kun käytössä ovat Ele Ei koske: Näyttö aina käytössä
GPS-virransäästötila	Enintään 17 päivää, kun käytössä ovat Ele Ei koske: Näyttö aina käytössä	Enintään 31 päivää, kun käytössä ovat Ele Ei koske: Näyttö aina käytössä

⁴ Oletuksena tavallinen käyttö SatIQ tekniikalla

Laitteen huoltaminen

⚠ HUOMIO

Älä irrota kellon oikeassa reunassa painikkeiden välissä olevaa suojustosaa. Se voi vioittaa kellon ilmanpainemittaria ja heikentää sen toimintaa ja/tai heikentää muita mittauksia, kuten ilmanpaine- ja sukellusominaisuuksia, mikä puolestaan voi aiheuttaa omaisuusvahinkoja tai vammoja.

HUOMAUTUS

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

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

Älä päästä mikrofonin ja kaiuttimen aukkoihin aurinkovoidetta tai muita kemikaaleja. Se saattaa tukkia mikrofonin ja kaiuttimen tai vahingoittaa niitä muutoin ja heikentää niiden suorituskykyä.

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

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

Älä pese laitetta kovalla paineella, koska vesisuihku tai paineilma voi vioittaa syvyysanturia tai ilmanpainemittaria.

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.

Lopeta käyttö, jos laite on vioittunut tai sitä on säilytetty ilmoitettua säilytyslämpötilaa kylmemmässä tai kuumemmassa.

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

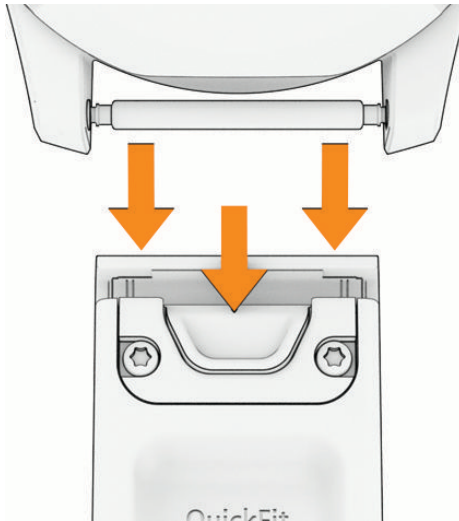
Pienikin määrä hikeä tai muuta kosteutta voi syövyttää sähköisiä liitinpintoja, kun kello on liitetty laturiin. Korroosio voi estää lataamisen ja tiedonsiirron.

VIHJE: lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

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

QuickFit® hihnan vaihtaminen

- 1 Liu'uta QuickFit hihnan salpaa ja irrota hihna kellosta.



- 2 Kohdista uusi hihna ja kello.
- 3 Paina hihna paikalleen.

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

- 4 Vaihda toinen hihna toistamalla vaiheet 1 - 3.

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 148). Asenna tietokoneeseen Garmin Express (garmin.com/express). Asenna puhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Karttapäivitykset
- **HUOMAUTUS:** karttapäivitykset ovat saatavilla Garmin Express sovelluksen kautta.
- Kenttien päivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin sivustossa.

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

Laite ei ole lääkintälaitte.

Laitteen kieli on väärä

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

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse .
- 4 Vieritä luettelon loppuun ja valitse kuudenneksi alin vaihtoehto painamalla .
- 5 Valitse kieli.

Vinkkejä akunkeston maksimointiin

Voit pidentää akunkestoa näillä vinkeillä.

- Vaihda virrankäyttötilaa suorituksen aikana (*Suorituksen virrankäyttötilan mukauttaminen, sivu 147*).
 - Ota akunsäästötoiminto käyttöön säädinvalikosta (*Säätimet, sivu 72*).
 - Lyhennä näytön aikakatkaisuaikaa (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 106*).
 - Vähennä taskulampun kirkkautta ja muokkaa vilkkutilan asetuksia (*Taskulampun mukautettavan vilkkutilan muokkaaminen, sivu 76*).
 - Poista käytöstä näytön **Näyttö aina käytössä** -aikakatkaisuasetus ja valitse lyhyempi aikakatkaisuaika (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 106*).
 - Vähennä näytön kirkkautta (*Näyttö- ja kirkkausasetukset, sivu 106*).
 - Käytä suorituksessa UltraTrac satelliittitilaa (*Satelliittiasetukset, sivu 71*).
 - Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Säätimet, sivu 72*).
 - Kun keskeytät suorituksen pitkäksi ajaksi, käytä **Jatka myöhemmin** vaihtoehtoa (*Suorituksen lopettaminen, sivu 26*).
 - Käytä kellotaulua, joka ei päivity sekunnin välein.
Käytä esimerkiksi kellotaulua, jossa ei ole sekuntiosoitinta (*Kellotaulun mukauttaminen, sivu 4*).
 - Rajoita kellon näyttämien puhelinilmoitusten määrää (*Ilmoitusten hallinta, sivu 115*).
 - Lopeta sykelähetys pariliitettyihin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen, sivu 125*).
 - Poista käytöstä sykemittaus ranteesta (*Rannesykemittarin asetukset, sivu 124*).
- HUOMAUTUS:** ranteesta mitattujen syketiетоjen avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.
- Ota käyttöön manuaaliset pulssioksimetrin lukemat (*Pulssioksimetrin asettaminen, sivu 126*).

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?

Quatix kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa garmin.com/ble on lisätietoja Bluetooth yhteensopivuudesta.

Osoitteessa garmin.com/voicefunctionality on äänitoiminnon yhteensopivuustiedot.

Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon

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

- Sammuta puhelin ja kello ja käynnistä ne uudelleen.
- Ota Bluetooth tekniikka käyttöön puhelimessa.
- Päivitä Garmin Connect sovellus uusimpaan versioon.
- Poista kello puhelimen Garmin Connect sovelluksesta ja Bluetooth asetuksista ja yritä pariliitosta uudelleen.
- Jos olet ostanut uuden puhelimen, poista kello Garmin Connect sovelluksesta siinä puhelimessa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Tuo puhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän kellosta.
- Avaa pariliitostila puhelimessasi avaamalla Garmin Connect sovellus ja valitsemalla **••• > Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Paina kellotaulussa  pitkään ja valitse **Kelloasetukset > Yhteydet > Puhelin > Pariliitä puhelin**.

Voinko käyttää Bluetooth anturia kellon kanssa?

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

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
 - 2 Valitse **Kelloasetukset > Yhteydet > Anturit ja lisälaitteet > Lisää uusi**.
 - 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Etsi kaikki**.
 - Valitse anturin tyyppi.
- Voit mukauttaa valinnaisia tietokenttiä ([Tietonäyttöjen mukauttaminen, sivu 64](#)).

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 142](#)).

Musiikki pätkii tai kuulokkeiden yhteys katkeilee

Kun käytät quatix 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 quatix 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.

Kaiutin tai mikrofoni on hiljainen altistuttuaan vedelle

Uinnin, kylvyn tai vedelle altistumisen jälkeen kellon kaiuttimeen ja mikrofoniin jäänyt vesi saattaa hiljentää kellon ääniä. Vesi ei vahingoita kelloa, mutta sen haihtuminen saattaa kestää 24 tuntia. Noudata laitteen huolto-ohjeita, kun puhdistat kellon sen altistuttua vedelle ([Laitteen huoltaminen, sivu 157](#)). Voit poistaa vettä porteista veden poistotoiminnolla ([Säätimet, sivu 72](#)).

Miten kierrospainikkeen painallus kumotaan?

Saatat painaa kierrospainiketta vahingossa suorituksen aikana. Useimmiten näyttöön tulee painikkeen vierelle , ja sinulla on muutama sekunti aikaa painaa painiketta ja 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.

Sukellus

Kudosten kuormituksen nollaaminen

Voit nollata sukellustietokoneeseen tallennetun nykyisen kudosten kuormituksen. Nollaa kudosten kuormitus ainoastaan, jos et aio käyttää sukellustietokonetta lähiaikoina. Tämä voi olla kätevää sukelluskaupoille, jotka vuokraavat sukellustietokoneita.

- 1 Paina kellotaulussa  pitkään.
- 2 Valitse **Kelloasetukset > Järjestelmä > Palauta ja nollaa > Nollaa > Nollaa sukellustietokone.**

Pintapaineen nollaaminen

Laite määrittää pintapaineen automaattisesti barometrisen korkeusmittarin avulla. Jos paine muuttuu merkittävästi esimerkiksi lennon aikana, sukellustietokone saattaa aloittaa sukellussuorituksen automaattisesti. Jos sukellustietokone aloittaa sukellussuorituksen virheellisesti, voit nollata pintapaineen liittämällä sukellustietokoneen tietokoneeseen. Jos tietokonetta ei ole käytettävissä, voit nollata pintapaineen manuaalisesti.

- 1 Paina -painiketta, kunnes sukellustietokone sammuu.
- 2 Käynnistä sukellustietokone painamalla -painiketta.
- 3 Kun tuotteen logo tulee näkyviin, paina -painiketta, kunnes saat kehoitteen nollata pintapaine.

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  nopeasti 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 119](#)).
 - Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa ([Garmin Connect sovelluksen käyttäminen, sivu 119](#)).
- 2 Odota, kun tiedot synkronoituvat.

Synkronointi voi kestää useita minuutteja.

HUOMAUTUS: Garmin Connect sovelluksen tai Garmin Express sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta

Kello laskee korkeuden muutoksia sisäisen ilmanpainemittarinsa avulla, kun kiipeät kerroksia. Kerroksen korkeus on 3 m (10 jalkaa).

- Älä pitele kiinni kaiteesta äläkä astu monta porrasta kerralla.
- Peitä kello tuulisissa ympäristöissä hihalla tai takilla, koska voimakkaat tuulenpuuskat saattavat aiheuttaa virheellisiä lukemia.

Liite

Värimittarit ja juoksun dynamiikkatiedot

Juoksun dynamiikkänäytössä näkyy ensisijaisen dynamiikkatiedon värimittari. Voit mukauttaa ensisijaista mittausta. Värimittarista näet, miten juoksun dynamiikkatietosi vertautuvat muiden juoksijoiden tietoihin. Värialueet perustuvat prosenttipisteisiin.

Garmin on tutkinut monia kaiken tasoisia juoksijoita. Punaisen ja oranssin alueen arvot ovat tavallisia kokemattomille ja hitaille juoksijoille. Vihreän, sinisen ja violetin alueen arvot ovat tavallisia kokeneille ja nopeille juoksijoille. Kokeneiden juoksijoiden maakosketuksen kesto on tavallisesti lyhyempi, pystysuuntainen liikehdintä vähäisempää, pystysuhde pienempi, askelnopeuden menetys pienempi ja askeltiheys suurempi kuin kokemattomammilla juoksijoilla. Pitkien juoksijoiden askeltiheys on kuitenkin tavallisesti hieman pienempi, askeleet ovat pitempiä ja pystysuuntaista liikehdintää on hieman enemmän kuin kokeneisuus edellyttäisi. Pystysuhde on pystysuuntainen liikehdintä jaettuna askeleen pituudella. Se ei korreloi juoksijan pituuden kanssa.

Lisätietoja juoksun dynamiikasta on osoitteessa garmin.com/runningdynamics. Voit etsiä lisätietoja juoksun dynamiikkatietoihin liittyvistä teorioista ja tulkinnoista tunnetuista juoksujulkaisuista ja -sivustoista.

Värialue	Prosenttipiste alueella	Askeltiheyden alue	Maakosketuksen keston alue	Askelnopeuden menetyksen asteikko
 Violetti	> 95	> 185 askelta/min	< 218 ms	< 8,2 cm/s
 Sininen	70–95	174–185 askelta/min	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Vihreä	30–69	163–173 askelta/min	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Oranssi	5–29	151–162 askelta/min	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Punainen	< 5	< 151 askelta/min	> 308 ms	> 25,9 cm/s

Maakosketuksen keston tasapainotiedot

Maakosketuksen keston tasapaino mittaa juoksun symmetrisyyttä ja näkyy prosenttiosuutena maakosketuksen kestopista. Jos maakosketuksen keston tasapaino on esimerkiksi 51,3 %, ja siinä on vasemmalle osoittava nuoli, juoksijan vasen jalka koskettaa maata enemmän kuin oikea. Jos tietonäytössä näkyy kaksi lukua, kuten 48–52, 48 % tarkoittaa vasenta jalkaa ja 52 % oikeaa.

Värialue	 Punainen	 Oranssi	 Vihreä	 Oranssi	 Punainen
Symmetrisyys	Heikko	Kohtalainen	Hyvä	Kohtalainen	Heikko
Muiden juoksijoiden prosenttiosuus	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Maakosketuksen keston tasapaino	>52,2 % V	50,8–52,2 % V	50,7 % V–50,7 % O	50,8–52,2 % O	>52,2 % O

Juoksun dynamiikkatietojen kehitys- ja testaustyön aikana Garmin tiimi havaitsi joillakin juoksijoilla yhteyden vammojen ja tavallista suuremman epätasapainon välillä. Monien juoksijoiden maakosketuksen keston tasapaino poikkeaa arvosta 50–50 ylä- ja alamäissä. Useimmat juoksuvalmentajat ovat sitä mieltä, että symmetrinen juoksutapa on hyvä. Parhaiden juoksijoiden askeleet ovat tavallisesti nopeita ja tasapainoisia.

Voit tarkastella mittaria tai tietonäyttöä juoksun aikana tai yhteenvedoa Garmin Connect tililläsi juoksun jälkeen. Kuten muutkin juoksun dynamiikkatiedot, maakosketuksen keston tasapaino on määrällinen mittaus, jonka avulla voit arvioida juoksutapaasi.

Pystysuuntainen liikehdintä ja pystysuhdetiedot

Pystysuuntaisen liikehinnän ja pystysuhteen alueet vaihtelevat hiukan anturin mukaan ja sen mukaan, onko anturi kiinnitetty rintakehään (HRM 600, HRM-Fit tai HRM-Pro malliston lisävarusteet) vai vyötärölle (Running Dynamics Pod lisävaruste).

Värialue	Prosenttipiste alueella	Pystysuuntaisen liikehinnän alue (rintakehä)	Pystysuuntaisen liikehinnän alue (vyötärö)	Pystysuhde (rintakehä)	Pystysuhde (vyötärö)
 Violetti	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 Sininen	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Vihreä	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Oranssi	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Punainen	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

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

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

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

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

FTP-luokitukset

Taulukossa on esitetty kynnystehon (FTP) luokitukset sukupuolen mukaan.

Miehet	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 5,05
Erinomainen	3,93 - 5,04
Hyvä	2,79 - 3,92
Kohtalainen	2,23 - 2,78
Harjaantumaton	alle 2,23

Naiset	wattia/kilogramma (W/kg)
Ylivertainen	vähintään 4,30
Erinomainen	3,33 - 4,29
Hyvä	2,36 - 3,32
Kohtalainen	1,90 - 2,35
Harjaantumaton	alle 1,90

FTP-luokitukset perustuvat Hunter Allenin ja Andrew Cogganin (FT) tutkimukseen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Kestävyyspisteiden luokitukset

Nämä taulukot sisältävät kestävyyspistearvioiden luokitukset iän ja sukupuolen mukaan.

Miehet	Vapaa-aika	Keskitaso	Kokenut	Hyvin kokenut	Asiantuntija	Ylivertainen	Eliitti
18–20	Alle 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 tai enemmän
21–39	Alle 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 tai enemmän
40–44	Alle 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 tai enemmän
45–49	Alle 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 tai enemmän
50–54	Alle 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 tai enemmän
55–59	Alle 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 tai enemmän
60–64	Alle 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 tai enemmän
65–69	Alle 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 tai enemmän
70–74	Alle 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 tai enemmän
75–80	Alle 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 tai enemmän
80 tai yli	Alle 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 tai enemmän

Naiset	Vapaa-aika	Keskitaso	Kokenut	Hyvin kokenut	Asiantuntija	Ylivertainen	Eliitti
18–20	Alle 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 tai enemmän
21–39	Alle 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 tai enemmän
40–44	Alle 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 tai enemmän
45–49	Alle 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 tai enemmän
50–54	Alle 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 tai enemmän
55–59	Alle 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 tai enemmän
60–64	Alle 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 tai enemmän
65–69	Alle 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 tai enemmän
70–74	Alle 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 tai enemmän
75–80	Alle 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 tai enemmän
80 tai yli	Alle 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 tai enemmän

Arviot tuottaa ja niitä tukee Firstbeat Analytics.

Renkaan koko ja ympärysmitta

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.

Tietokentät

HUOMAUTUS: kaikki tietokentät eivät ole käytettävissä kaikissa suoritustyypeissä. Joidenkin tietokenttien näyttämiseen tarvitaan ANT+ tai Bluetooth lisävarusteita. Jotkin tietokentät näkyvät useassa luokassa kellossa.

VIHJE: tietokenttiä voi myös mukauttaa Garmin Connect sovelluksen kelloasetuksista.

Askeltiheyskentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen poljinnopeus	Pyöräily. Nykyisen toiminnon keskimääräinen askeltiheys.
Keskimääräinen askeltiheys	Juoksu. Nykyisen toiminnon keskimääräinen askeltiheys.
Poljinnopeus	Pyöräily. Poljinkammen kierrosten määrä. Laite on liitettävä poljinnopeutta mittaavaan lisävarusteeseen, jotta nämä tiedot näkyvät.
Askeltiheys	Juoksu. Askeleet minuutissa (vasen ja oikea).
Kierroksen poljinnopeus	Pyöräily. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.
Kierroksen askeltiheys	Juoksu. Nykyisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.
Viime kierroksen poljinnopeus	Pyöräily. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.
Viime kierroksen askeltiheys	Juoksu. Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen askeltiheys.

Kaaviot

Nimi	Kuvaus
Ilmanpainemittarin kaavio	Kaavio, jossa näkyy ilmanpaine eri aikoina.
Korkeuskaavio	Kaavio, jossa näkyy korkeus eri aikoina.
Sykekaavio	Kaavio, jossa näkyy sykkeesi suorituksen ajalta.
Tahtikaavio	Kaavio, jossa näkyy tahtisi suorituksen ajalta.
Tehokaavio	Kaavio, jossa näkyy tehosi suorituksen ajalta.
Nopeuskaavio	Kaavio, jossa näkyy nopeutesi suorituksen ajalta.

Kompassikentät

Nimi	Kuvaus
Kompassisuunta	Kompassiin perustuva kulkusuuntasi.
GPS-suunta	GPS-toimintoon perustuva kulkusuuntasi.
Kulkusuunta	Kulkusuuntasi.

Matkakentät

Nimi	Kuvaus
Etäisyys	Nykyisen jäljen tai suorituksen aikana kuljettu matka.
Intervallin matka	Nykyisen intervallin kuljettu matka.
Kierroksen matka	Nykyisen kierroksen aikana kuljettu matka.
Viimeisen kierroksen matka	Viimeisen kokonaisen kierroksen aikana kuljettu matka.
Merenkulkumatka	Kuljettu matka merenkulkuyksikköinä.

Sukelluskentät

Nimi	Kuvaus
Nousutahti	Nykyinen pintaan nousemisen tahti.
Keskushermosto	Nykyinen keskushermostosi happimyrkytysprosentti.
Nykyisen kaasun PO2	Laimennuskaasun happiosapaine (PO2) suljetun kierron laitesukelluksen aikana.
Sukelluksen numero	Suoritettujen sukellusten määrä.
Viime sukellussyvyys	Saavutettu enimmäissyvyys viimeisen sukelluksen aikana.
Viime sukellusaika	Pinnan alla käytetty aika viimeisen sukelluksen aikana.
Enimmäissyvyys	Enimmäissyvyys sukelluksen aikana.
Happikertymä	Nykyinen happimyrkytysyksiköiden määrä.
Pinta-aika	Pinnalla kulunut aika sukelluksen jälkeen.
Aika pintaan	Aika, joka vaaditaan turvalliseen pinnalle nousuun.

Matkakentät

Nimi	Kuvaus
Keskinousu	Keskimääräinen nousumatka edellisestä nollauksesta.
Keskilasku	Keskimääräinen laskumatka edellisestä nollauksesta.
Korkeus	Nykyisen sijaintisi korkeus merenpinnasta.
Laskusuhde	Kuljetun vaakasuuntaisen matkan suhde pystyettäisyyden muutokseen.
GPS-korkeus	Nykyisen sijaintisi korkeus GPS-toiminnolla.
Kaltevuus	Kaltevuuden laskeminen (nousu jaettuna etäisyydellä). Jos nousu on esimerkiksi 3 metriä (10 jalkaa) 60 metrin (200 jalan) matkalla, kaltevuus on 5 %.
Kierroksen nousu	Nykyisen kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.
Kierroksen lasku	Nykyisen kierroksen pystysuuntaisen laskun pituus.
Viime kierroksen nousu	Viimeisen kokonaisten kierroksen pystysuuntaisen nousun matka.
Viime kierroksen lasku	Viimeisen kokonaisten kierroksen pystysuuntaisen laskun matka.
Enimmäisnousu	Maksiminousu (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.
Enimmäislasku	Maksimilasku (jalkaa tai metriä minuutissa) edellisen nollauksen jälkeen.
Enimmäiskorkeus	Suurin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.
Vähimmäiskorkeus	Pienin korkeus edellisen nollauksen jälkeen.
Kokonaisnousu	Kokonaisnousumatka edellisen nollauksen jälkeen.
Kokonaislasku	Kokonaislaskumatka edellisen nollauksen jälkeen.

Kerroskentät

Nimi	Kuvaus
Kiivetyt kerrokset	Päivän aikana kiivettyjen kerrosten kokonaismäärä.
Laskeudutut kerrokset	Päivän aikana laskeuduttujen kerrosten kokonaismäärä.
Kerrosta/min	Minuutissa kiivettyjen kerrosten määrä.

Vaihteet

Nimi	Kuvaus
Di2-akku	Di2-anturin akun jäljellä oleva lataus.
Etu	Pyörän etuvaihte vaihteen asentotunnistimesta.
Varusteen akku	Vaihteen asentoanturin akun lataustila.
Varusteen yhdistelmä	Pyörän vaihdeyhdistelmä vaihteen asentoanturista.
Vaihteet	Pyörän etu- ja takavaihteet vaihteen asentotunnistimesta.
Välityssuhde	Vaihteen asentotunnistimen havaitsema hampaiden määrä pyörän etu- ja takavaihteissa.
Taka	Pyörän takavaihte vaihteen asentotunnistimesta.

Graafinen

Nimi	Kuvaus
Widgetin vilkaisut	Juoksu. Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen askeltiheyden alueesi.
KOMPASSIMITTARI	Kompassiin perustuva kulkusuuntasi.
MKK-tasapainomittari	Värillinen mittari, jossa näkyy maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.
Maakosketuksen kesto -mittari	Värillinen mittari, jossa näkyy millisekunteina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla.
Sykemittari	Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen sykealueesi.
Sykealuesuhde	Värillinen mittari, jossa näkyy kunkin sykealueen ajan suhde.
PacePro-mittari	Juoksu. Osan nykyinen tahtisi ja osan tavoitetahtisi.
TEHOMITTARI	Värillinen mittari, jossa näkyy nykyinen tehoalueesi.
Kestävyysmittari (matka)	Mittari, jossa näkyy jäljellä oleva kestävyysmatkasi.
Kestävyysmittari (aika)	Mittari, jossa näkyy jäljellä oleva kestävyysaikasi.
Kokonaisnousun/-laskun mittari	Kokonaisnousu ja -laskumatka suorituksen aikana tai edellisen nollauksen jälkeen.
Harjoitusvaikutusmittari	Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen ja anaerobiseen kuntotasoosi.
Pystysuuntaisen liikehd. mittari	Värillinen mittari, jossa näkyy juoksun joustavuus.
Pystysuhtemittari	Värillinen mittari, jossa näkyy pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

Sykekentät

Nimi	Kuvaus
% sykereservistä	Sykereservin prosenttiarvo (maksimisyke miinus leposyke).
Aerobinen harjoitusvaikutus	Nykyisen suorituksen vaikutus aerobiseen kuntotasoosi.
Anaerobinen harjoitusvaikutus	Nykyisen suorituksen vaikutus anaerobiseen kuntotasoosi.
Keskimääräinen %SYR	Nykyisen suorituksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Keskimääräinen syke	Nykyisen suorituksen keskisyke.
Keskim. SY % maksimista	Nykyisen suorituksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Syke	Syke lyönteinä minuutissa. Laitteessa on oltava rannesykemittari tai sen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.
SY (% maksimista)	Prosenttiosuus maksimisykkeestä.
Sykealue	Nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat käyttäjäprofiiliin ja maksimisykkeeseen (220 miinus ikäsi).
Interv. keskim. %SYV	Nykyisen uinti-intervallin sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Interv. keskim. %max.	Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen keskiprosentti.
Intervallin keskisyke	Nykyisen uinti-intervallin keskisyke.
Intervallin maksimi-% SYV	Nykyisen uinti-intervallin sykereservin maksimiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Intervallin maksimi-% max.	Nykyisen uinti-intervallin maksimisykkeen maksimiprosentti.
Intervallin maksimisyke	Nykyisen uinti-intervallin maksimisyke.
Kierroksen % SYR	Nykyisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Kierroksen syke	Nykyisen kierroksen keskisyke.
Kierroksen SY % maksimista	Nykyisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Viime kierroksen %SYV	Viimeisen kokonaisen kierroksen sykereservin keskiprosentti (maksimisyke miinus leposyke).
Viime kierroksen SY	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskisyke.
Kierroksen SY % maksimista	Viimeisen kokonaisen kierroksen maksimisykkeen keskiprosentti.
Aika alueella	Kullakin sykealueella kulunut aika.

Altaanvälit-kentät

Nimi	Kuvaus
Intervallin altaanvälit	Nykyisen intervallin aikana uitujen altaanvälien määrä.
Altaanvälit	Nykyisen suorituksen aikana uitujen altaanvälien määrä.

Navigointikentät

Nimi	Kuvaus
Suuntima	Suunta nykyisestä sijainnista määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Reitti	Suunta aloitus sijainnista määränpäähän. Voit tarkastella suunniteltua tai asetettua reittiä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Määränpään sijainti	Määränpään sijainti.
Määränpään reittipiste	Viimeinen piste reitillä määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Matkaa jäljellä	Jäljellä oleva matka määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Matka seuraavalle	Jäljellä oleva matka reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Arvioitu kokonaismatka	Arvioitu matka alusta lopulliseen määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
ETA	Arvioitu kellonaika, jolloin saavut määränpäähän (mukautettu määränpään paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
ETA seuraavalle	Arvioitu kellonaika, jolloin saavut seuraavaan reittipisteeseen (mukautettu reittipisteen paikalliseen aikaan). Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
ETE	Arvioitu jäljellä oleva aika määränpäähän. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Laskusuhde kohteeseen	Laskusuhde, jonka tarvitset laskeutumiseen nykyisestä sijainnista määränpään korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Pituus-/leveysaste	Nykyisen sijainnin leveys- ja pituusaste valituista sijaintimuotoasetuksista riippumatta.
Sijainti	Nykyinen sijainti valituilla sijaintimuotoasetuksilla.
Seuraava haara	Matka polun seuraavaan haaraan NextFork™ karttaoppaan perusteella.
Seuraava reittipiste	Reitin seuraava piste. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Poissa reitiltä	Alkuperäisestä kulkusuunnasta vasemmalle tai oikealle poikkeamasi matka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Aika seur.	Arvioitu aika, jonka kuluttua saavut reitin seuraavaan reittipisteeseen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Nopeuden edut	Nopeus, jolla lähestyt määränpää reitillä. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Pystymatka määränpäähän	Nykyisen sijaintisi ja määränpään välinen nousumatka. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
Pystynopeus tavoitteeseen	Nousu-/laskunopeus ennalta määritettyyn korkeuteen. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.

Muut kentät

Nimi	Kuvaus
Aktiiviset kalorit	Suorituksen aikana kulutetut kalorit.
Ympäröivä ilmanpaine	Kalibroimaton ympäristön ilmanpaine
Ilmanpaine	Nykyinen kalibroitu ympäristön ilmanpaine.
Akun tunnit	Jäljellä olevat tunnit akkuvirran loppumiseen.
Akun varaus	Akun jäljellä oleva virta.
COG	Todellinen kulkusuunta riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Matka lähtöviivaan	Jäljellä oleva matka kilpailun lähtöviivalle. Tämä tieto tulee näkyviin vain navigoitaessa.
eBike-akku	Sähköpyörän akun jäljellä oleva lataus.
eBike-kantama	Arvio siitä, miten pitkään sähköpyörän avusteinena tila on vielä käytettävissä.
Kulku	Nopeuden ja tasaisuuden ylläpidon yhtenäisyys nykyisen suorituksen käänöksissä.
GPS	GPS-satelliittisignaalin voimakkuus.
Vaikeus	Nykyisen suorituksen vaikeusaste korkeuden, kaltevuuden ja nopeiden suunnanmuutosten perusteella.
Intervallit	Nykyisen suorituksen aikana tehtyjen intervallien määrä.
Kierroksen sujuvuus	Nykyisen kierroksen kokonaissujuvuuspisteet.
Kierroksen vaikeus	Nykyisen kierroksen kokonaisvaikeuspisteet.
Kierrokset	Nykyisen suorituksen aikana kuljettujen kierrosten määrä.
Viime kierroksen toistot	Suorituksen viimeisen kierroksen toistojen määrä.
Nousu	Purjehdussuorituksen nousukulma.
Kuormitus	Nykyisen suorituksen harjoittelun kuormittavuus. Harjoittelun kuormittavuus on harjoituksen jälkeisen ylimääräisen hapenkulutuksen (EPOC) määrä, joka ilmaisee harjoituksen rasittavuuden.
Suoritustaso	Suoritustaso on reaaliaikainen arvio suorituskyvystäsi.
Toist	Harjoitussarjan toistojen määrä kuntosalisuorituksen aikana.
Hengitystahti	Hengitystahtisi hengityksinä minuutissa (brpm).
Kierroksia	Suorituksessa tehtyjen harjoitusryhmien määrä, kuten naruhypyn.
Askeleet	Nykyisen suorituksen askelmäärä.
Stressi	Nykyinen stressitasosi.
Auringonnousu	Auringonnousun aika GPS-sijainnin mukaan.
Auringonlasku	Auringonlaskun aika GPS-sijainnin mukaan.
Luovimisavustin	Osoittaa, onko veneen kurssi nouseva vai laskeva.

Nimi	Kuvaus
Kellonaika	Kellonaika nykyisen sijaintisi ja aika-asetusten perusteella (muoto, aikavyöhyke ja kesäaika).
Kalorit yhteensä	Päivän aikana kulutettujen kalorien kokonaismäärä.

Tahtikentät

Nimi	Kuvaus
Tahti / 500 m	Nykyinen soututahti 500 metrillä.
Keskitahti / 500 m	Nykyisen suorituksen keskisoututahti 500 metrillä.
Keskitahti	Nykyisen suorituksen keskimääräinen tahti.
Kaltevuuskorjattu tahti	Keskitahti korjattuna maaston kaltevuuden mukaan.
Intervallin tahti	Nykyisen intervallin keskimääräinen tahti.
Kierrostahti / 500 m	Nykyisen kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.
Kierrostahti	Nykyisen kierroksen keskimääräinen tahti.
Viime kierroksen tahti / 500 m	Viime kierroksen keskisoututahti 500 metrillä.
Viime kierroksen tahti	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen tahti.
Viime altaanvälin tahti	Viimeksi uidun altaanvälin keskimääräinen tahti.
Tahti	Nykyinen tahti.

PacePro-kentät

Nimi	Kuvaus
Seuraavan osan matka	Juoksu. Seuraavan osan kokonaismatka.
Seuraavan osan tavoitetahti	Juoksu. Seuraavan osan tavoitetahti.
Osan matka	Juoksu. Nykyisen osan kokonaismatka.
Osan matkaa jäljellä	Juoksu. Nykyisen osan jäljellä oleva matka.
Osan tahti	Juoksu. Nykyisen osan tahti.
Osan tavoitetahti	Juoksu. Nykyisen osan tavoitetahti.

Tehokentät

Nimi	Kuvaus
% FTP	Nykyinen tehontuotto prosentteina kynnystehosta.
Tasapaino, 3 s keskimäärin	Oikean/vasemman tehon tasapainon 3 sekunnin keskiarvo.
3 s teho	Tehontuoton 3 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Teho/paino 3 S	Nykyisen suorituksen keskimääräinen 3 sekunnin tehontuotto watteina/kilogramma.
Tasapaino, 10 s keskimäärin	Oikean/vasemman tehon tasapainon 10 sekunnin keskiarvo.
10 s teho	Tehontuoton 10 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Teho/paino 10 S	Nykyisen suorituksen keskimääräinen 10 sekunnin tehontuotto watteina/kilogramma.
Tasapaino, 30 s keskimäärin	Oikean/vasemman tehon tasapainon 30 sekunnin keskiarvo.
30 s teho	Tehontuoton 30 sekunnin keskiarvo liikkeellä.
Teho/paino 30 S	Nykyisen suorituksen keskimääräinen 30 sekunnin tehontuotto watteina/kilogramma.
Keskitasapaino	Nykyisen suorituksen oikean/vasemman tehon tasapainon keskiarvo.
Vasemman keski-VV	Vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Keskiteho	Nykyisen suorituksen tehontuoton keskiarvo.
Oikean keski-VV	Oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Vasemman keski-PPP	Vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Keski-POK	Nykyisen suorituksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.
Keskiteho/paino	Nykyisen suorituksen keskimääräinen tehontuotto watteina/kilogramma.
Oikean keski-PPP	Oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisessä suorituksessa.
Tasapaino	Nykyinen oikean/vasemman tehon tasapaino.
Intensity Factor	Nykyisen suorituksen Intensity Factor™.
Kierr. tasap.	Nykyisen kierroksen oikean/vasemman tehon tasapainon keskiarvo.
Kierroksen vasen PPP	Vasemman jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vasen VV	Vasemman jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierroksen maksimiteho	Nykyisen kierroksen tehontuoton huippu.
Kierroksen NP	Nykyisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power™.
Kierroksen POK	Nykyisen kierroksen keskiarvoinen poikkeama osan keskikohdasta.
Kierroksen teho	Nykyisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.
Kierroksen teho/paino	Nykyisen kierroksen keskimääräinen tehontuotto watteina/kilogramma.

Nimi	Kuvaus
Kierroksen oikea PPP	Oikean jalan keskiarvoinen huipputehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Kierroksen oikea VV	Oikean jalan keskiarvoinen tehovaiheen kulma nykyisellä kierroksella.
Viime kierroksen maksimiteho	Viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton suurin arvo.
Viime kierroksen NP	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen Normalized Power.
Viime kierroksen teho	Viimeisen kokonaisen kierroksen tehontuoton keskiarvo.
Vasen PPP	Vasemman jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.
Vasen VV	Vasemman jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.
Maksimiteho	Nykyisen suorituksen tehontuoton huippu.
NP	Nykyisen suorituksen Normalized Power.
Poljennan tasaisuus	Sen mitta, miten tasaisesti ajaja käyttää tehoa kunkin poljinkierroksen aikana.
PCO	Poikkeama osan keskikohdasta. Poikkeama osan keskikohdasta on poljinosan kohta, jossa käytetään voimaa.
Teho	Nykyinen tehontuotto watteina. Hiihto- ja laskettelusuorituksissa laitteen on oltava yhteydessä yhteensopivaan sykemittariin.
Teho/paino	Nykyinen teho watteina/kilogramma.
Tehoalue	Nykyinen tehontuottoalue FTP-asetusten tai mukautettujen asetusten perusteella.
Oikea PPP	Oikean jalan nykyinen huipputehovaiheen kulma. Huipputehovaihe on kulma-alue, jolla ajaja tuottaa eniten liikevoimaa.
Oikea VV	Oikean jalan nykyinen tehovaiheen kulma. Tehovaihe on poljinkierroksen kohta, joka tuottaa positiivista tehoa.
Aika alueella	Kullakin tehoalueella kulunut aika.
Aika istuen	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa istuen.
Aika istuen kierroksella	Nykyisen kierroksen aika poljettaessa istuen.
Aika seisoen	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.
Aika seisoen kierroksella	Nykyisen suorituksen aika poljettaessa seisoen.
TSS	Nykyisen suorituksen Training Stress Score™.
Vääntömomentin teho	Ajajan polkemistehokkuus.
Työ	Tehdyn työn teho (tehontuotto) yhteensä kilojouleina.

Lepokentät

Nimi	Kuvaus
Toisto päällä	Viime intervallin ja nykyisen levon ajanotto (allasuinti).
Lepoajanotto	Nykyisen levon ajanotto (allasuinti).

Juoksun dynamiikka

Nimi	Kuvaus
MKK-keskitasapaino	Maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen harjoituksen aikana.
Maakosketuksen keskikesto	Nykyisen suorituksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.
Askeleen keskipituus	Askeleen keskipituus nykyisen harjoituksen aikana.
Pystys. liikehd. kesk.	Nykyisen suorituksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.
Keskipystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen harjoituksen aikana.
MKA-tasapaino	Maakosketuksen keston vasemman ja oikean jalan tasapaino juoksun aikana.
Maakosketuksen kesto	Millisekunteina mitattava aika, jonka olet maassa juostessasi kunkin askeleen kohdalla. Maakosketuksen kesto ei lasketa kävelyn aikana.
Kierroksen MKK-tasapaino	Maakosketuksen keston keskitasapaino nykyisen kierroksen aikana.
Kierr. maak. kesto	Nykyisen kierroksen maakosketuksen keskimääräinen kesto.
Kierroksen askeleen pituus	Askeleen keskipituus nykyisen kierroksen aikana.
Kierr. pystys. liikehdintä	Nykyisen kierroksen keskimääräinen pystysuuntainen liikehdintä.
Kierroksen pystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden keskusuhde nykyisen kierroksen aikana.
Askeleen pituus	Askeleen pituus on kahden maakosketuksen väli metreinä.
Pystysuuntainen liikehdintä	Juoksun joustavuus. Senttimetreinä mitattu ylävartalon pystysuuntainen liike kullakin askeleella.
Pystysuhde	Pystysuuntaisen liikehdinnän ja askeleen pituuden suhde.

Nopeuskentät

Nimi	Kuvaus
Keskinopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus liikkeellä.
Kokonaiskeskinopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus niin liikkeellä kuin pysähtyneenä.
Keskinopeus	Nykyisen suorituksen keskinopeus.
Keski-SOG	Nykyisen suorituksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Kierroksen SOG	Nykyisen kierroksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Kierrosnopeus	Nykyisen kierroksen keskinopeus.
Viime kierroksen SOG	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskimääräinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Viime kierroksen nopeus	Viimeisen kokonaisen kierroksen keskinopeus.
Maksimi-SOG	Nykyisen suorituksen enimmäiskulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Maksiminopeus	Nykyisen suorituksen huippunopeus.
Nopeus	Nykyinen kulkunopeus.
SOG	Todellinen kulkunopeus riippumatta ohjatusta kurssista ja väliaikaisista suunnanmuutoksista.
Pystynopeus	Nousu-/laskunopeus ajan kuluessa.

Kestävyyskentät

Nimi	Kuvaus
Kestävyys	Nykyinen jäljellä oleva kestävyys.
Matkaa jäljellä	Jäljellä oleva nykyinen kestävyysmatka nykyisellä teholla.
Mahdollinen kestävyys	Jäljellä oleva mahdollinen kestävyys.
Aikaa jäljellä	Jäljellä oleva nykyinen kestävyysaika nykyisellä teholla.

Vetokentät

Nimi	Kuvaus
Vedon keskimatka	Uinti. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Vedon keskimatka	Melontalajit. Nykyisen harjoituksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Keskimääräinen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisen suorituksen ajalta.
Vedot keskimäärin/altaanväli	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen harjoituksen ajalta.
Vetomatka	Melontalajit. Vetokohtainen matka.
Intervallin vedot altaanvälillä	Yhden allasvälin keskimääräinen vetojen määrä nykyisen intervallin ajalta.
Intervallin vetotyyppi	Intervallin nykyinen vetotyyppi.
Kierroksen vedon keskimatka	Uinti. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Kierroksen vedon keskimatka	Melontalajit. Nykyisellä kierroksella yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Kierroksen vetotahti	Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa nykyisellä kierroksella.
Kierroksen vedot	Uinti. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Kierroksen vedot	Melontalajit. Nykyisen kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime kierroksen vetomatka	Uinti. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Viime kierroksen vetomatka	Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen aikana yhdellä vedolla kuljettu keskimääräinen matka.
Viime kierroksen vetotahti	Uinti. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.
Viime kierroksen vetotahti	Melontalajit. Keskimääräinen vetojen määrä minuutissa viimeisellä kokonaisella kierroksella.
Viime kierroksen vedot	Uinti. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime kierroksen vedot	Melontalajit. Viimeksi uidun kierroksen vetojen kokonaismäärä.
Viime altaanvälin vedot	Viimeksi uidun altaanvälin vetojen kokonaismäärä.
Viime altaanvälin vetotyyppi	Viimeksi suoritettuna altaanvälin aikana käytetty vetotyyppi.
Vetotahti	Uinti. Vetojen määrä minuutissa.
Vetotahti	Melontalajit. Vetojen määrä minuutissa.
Vedot	Uinti. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.
Vedot	Melontalajit. Nykyisen suorituksen vetojen kokonaismäärä.

SWOLF-kentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen Swolf	Nykyisen suorituksen keskimääräinen Swolf-pistemäärä. Swolf-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen (Uintitermejä, sivu 42). Avovesiuinnissa Swolf-pisteet lasketaan 25 metrin matkalla.
Intervallin Swolf	Nykyisen intervallin keskimääräinen Swolf-pistemäärä.
Kierroksen SWOLF	Nykyisen kierroksen Swolf-pistemäärä.
Viime kierroksen Swolf	Viimeksi suoritettun kierroksen Swolf-pistemäärä.
Viime altaanvälin Swolf	Viimeksi uidun altaanvälin Swolf-pistemäärä.

Lämpötilakentät

Nimi	Kuvaus
24 tunnin keskiarvo	Viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu enimmäislämpötila.
24 tunnin minimi	Viimeisten 24 tunnin aikana yhteensopivasta lämpötila-anturista tallennettu vähimmäislämpötila.
Keskilämpötila	Keskilämpötila suorituksen aikana.
Maksimilämpötila	Maksimilämpötila suorituksen aikana.
Minimilämpötila	Minimilämpötila suorituksen aikana.
Lämpötila	Ilman lämpötila. Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin. Pariliittämällä laitteeseen tempe anturin saat jatkuvasti tarkat lämpötilatiedot.

Ajanottokentät

Nimi	Kuvaus
Keskimääräinen kierrosaika	Nykyisen suorituksen keskimääräinen kierrosaika.
Keskimääräinen liikkeen aika	Nykyisen suorituksen keskimääräinen liikkeen aika.
Keskimääräinen asennon aika	Nykyisen suorituksen keskimääräinen asennon aika.
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.
Arvioitu loppuaika	Nykyisen suorituksen arvioitu loppuaika.
Intervallin aika	Nykyisen intervallin sekuntikellon aika.
Kierrosaika	Nykyisen kierroksen sekuntikellon aika.
Viime kierroksen aika	Viimeisen kokonaisen kierroksen sekuntikellon aika.
Viimeisen liikkeen aika	Viimeksi tehdyn liikkeen sekuntikellon aika.
Viime asennon aika	Viimeksi tehdyn asennon sekuntikellon aika.
Liikkeen aika	Nykyisen liikkeen sekuntikellon aika.
Aika liikkeellä	Nykyisen suorituksen kokonaisaika liikkeellä.
Monilajin aika	Monilajisuorituksen kaikkien lajien kokonaisaika mukaan lukien siirtymät.
Kaikkiaan edellä/jäljessä	Kokonaisaika edellä tai jäljessä tavoitetahdista tai -nopeudesta.
Asennon aika	Nykyisen asennon sekuntikellon aika.
Kilpailuajastin	Nykyisen purjehduskilpailun kulunut aika.
Aseta ajanotto	Nykyiseen harjoitussarjaan käytetty aika voimaharjoittelusuorituksen aikana.
Aika pysähdyksissä	Nykyisen suorituksen kokonaisaika pysähdyksissä.
Uintiaika	Nykyisen suorituksen uintiaika ilman lepoaikaa.
Ajastin	Suorituksen ajanoton nykyinen aika.

Harjoituskentät

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

