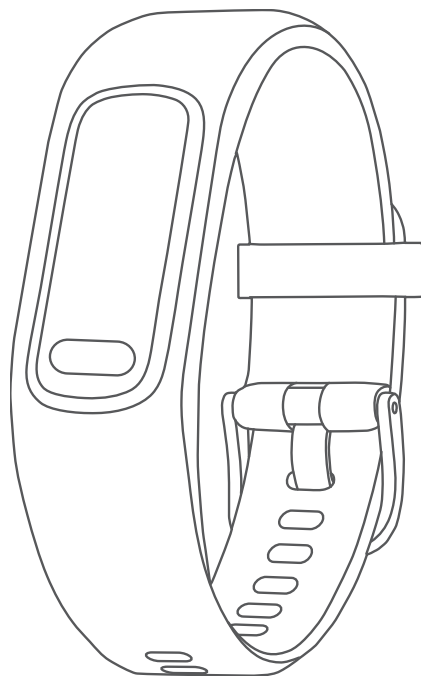


**GARMIN®**



**VÍVOSMART® 5**

---

**Brugervejledning**

© 2022 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til [www.garmin.com](http://www.garmin.com) for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin logoet, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Garmin Index™, VIRB® og vivosmart® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, der er registreret i USA og andre lande. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™ og Garmin Move IQ™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. iOS® er et registreret varemærke tilhørende Cisco Systems, Inc., som bruges under licens af Apple Inc. iPhone® er et varemærke tilhørende Apple Inc., registreret i USA og andre lande. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

M/N: A04352

# Indholdsfortegnelse

<b>Indholdsfortegnelse</b>	
<b>Introduktion.....</b>	<b>1</b>
Sådan parrer du din telefon.....	1
Sådan bruger du uret.....	1
Tænd og sluk for uret.....	2
Visning af widgets og menuer.....	2
Menupunkter.....	4
Sådan bæres uret.....	4
Datafelter på urskiven.....	5
<b>Widgets.....</b>	<b>5</b>
Mål for skridt.....	7
Aktivitetsindikator.....	7
Minutter med høj intensitet.....	7
Optjening af intensitetsminutter.....	8
Forbedring af nøjagtigheden for kalorier.....	8
Widgets for sundhedsstatistik.....	8
Body Battery.....	8
Visning af Body Battery widgeten.....	8
Pulsvariation og stressniveau.....	8
Visning af widget for stressniveau.....	9
Visning af pulsmåler-widget.....	9
Brug af widgeten til registrering af hydrering.....	9
Registrering af menstruationscyklus.....	9
Logger dine oplysninger om menstruationscyklus.....	10
Graviditetssporing.....	10
Logning af dine oplysninger om graviditet.....	10
Styring af musikafspilning.....	11
Visning af meddelelser.....	11
Besvarelse af en tekstbesked.....	11
<b>Træning.....</b>	<b>12</b>
Registrer en aktivitet med tidtagning... ..	12
Registrering af en aktivitet med tilsluttet GPS.....	13
Registrering af styrketræningsaktiviteter.....	13
Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter.....	14
Registrering af en svømmeaktivitet.....	14
Kalibrering af distance på løbebånd....	14
<b>Pulsmålerfunktioner.....</b>	<b>15</b>
Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler.....	15
Måling af iltmætning.....	15
Få målinger af iltmætning.....	15
Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering.....	16
Om VO2-max estimeringer.....	16
Få dit VO2-max-estimat.....	16
Se din fitnessalder.....	16
Send pulldata til Garmin® enheder.....	17
Indstilling af alarm ved unormal puls..	17
<b>Ure.....</b>	<b>17</b>
Indstilling af en alarm.....	17
Sådan slettes en alarm.....	17
Brug af stopur.....	17
Start af nedtællingstimer.....	18
<b>Bluetooth tilsluttede funktioner.....</b>	<b>18</b>
Administration af meddelelser.....	18
Sådan finder du en bortkommet telefon.....	18
Modtagelse af et indgående telefonopkald.....	19
Brug af Må ikke forstyrres-tilstand.....	19
Morgenrapport.....	19
<b>Garmin Connect.....</b>	<b>19</b>
Garmin Move IQ™.....	20
Tilsluttet GPS.....	20
Sikkerheds- og sporingsfunktioner.....	20
Tilføjelse af nødkontakter.....	21
Tilføjelse af kontakter.....	21
Anmodning om hjælp.....	21
Registrering af hændelse.....	21
Søvnregistrering.....	21
Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen.....	22
Synkronisering af dine data med computeren.....	22
Opsætning af Garmin Express.....	22
<b>Tilpas dit ur.....</b>	<b>22</b>
Ændring af urskiven.....	22
Tilpasning af kontrolmenuen.....	22
Menuen Styring.....	23

Urindstillinger .....	23	Mit stressniveau vises ikke .....	31
Indstilling af en hydreringsalarm .....	24	Mine minutter med høj intensitet binker .....	31
Systemindstillinger .....	24	Tip til touchscreen .....	32
Bluetooth indstillinger .....	24	Tip til uregelmæssige pulsdata .....	32
Garmin Connect indstillinger .....	25	Tips til forbedrede Body Battery data ..	32
Indstillinger for udseende .....	25	Tip til uregelmæssige data for iltmætning .....	32
Alarmindstillinger .....	25	Maksimering af batterilevetiden .....	33
Tilpasning af aktivitetsindstillinger ..	25	Mit urs skærm er svær at se udenfor ...	33
Indstillinger for registrering af aktivitet .....	26		
Indstillinger for brugerprofil .....	26	<b>Appendiks .....</b>	<b>33</b>
Systemindstillinger .....	26	Træningsmål .....	33
<b>Enhedsoplysninger .....</b>	<b>27</b>	Om puls zoner .....	33
Opladning af uret .....	27	Udregning af pulszone .....	34
Tip til opladning af uret .....	27	VO2 maks. standardbedømmelser .....	34
Vedligeholdelse af enheden .....	27		
Rengøring af uret .....	28		
Udskiftning af remmen .....	28		
Visning af enhedsoplysninger .....	29		
Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label ....	29		
Specifikationer .....	29		
<b>Vedligeholdelse af enhed .....</b>	<b>29</b>		
Garmin Support Center .....	29		
Reparation af enhed .....	29		
Sådan får du flere oplysninger .....	29		
Produktopdateringer .....	30		
Gendannelse af alle standardindstillinger .....	30		
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen .....	30		
Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express .....	30		
<b>Fejlfinding .....</b>	<b>30</b>		
Nulstilling af uret .....	30		
Er min telefon kompatibel med mit ur? .....	30		
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret .....	31		
Registrering af aktivitet .....	31		
Min skridttæller lader ikke til at være præcis .....	31		
Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens .....	31		

# Introduktion






## ⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.


## Sådan parrer du din telefon

For at konfigurere vivosmart 5 uret skal det parres direkte via Garmin Connect™ appen i stedet for fra Bluetooth® indstillingerne på din telefon.

- 1 Fra appbutikken på din telefon kan du installere og åbne Garmin Connect appen.
- 2 Vælg en indstilling for at aktivere parringstilstand på dit ur:
  - Hvis det er første gang, du konfigurerer dit ur, skal du trykke på  for at tænde uret.
  - Hvis du tidligere har sprunget parringsprocessen over eller parret dit ur med en anden telefon, skal du holde  nede og vælge  > **Telefon** > **Par telefon** for manuelt at gå i parringstilstand.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis dette er det første ur eller den første enhed, du har parret med Garmin Connect appen, skal du følge vejledningen på skærmen.
  - Hvis du allerede har parret en anden enhed eller et andet ur med Garmin Connect appen, skal du fra menuen  eller  vælge **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** og følge instruktionerne på skærmen.


## Sådan bruger du uret


**Håndledsbevægelser:** Roter og løft dit håndled mod kroppen for at tænde for skærmen. Roter håndledet væk fra kroppen for at slukke for skærmen.


**Dobbeltryk:** Dobbeltryk på touchscreenen  for at vække uret.


**BEMÆRK:** Urets skærm er slukket, indtil du tænder den. Når skærmen er slukket, er uret stadig aktivt og registrerer data.

**Tryk på:** Tryk på   for at vække uret.

Tryk på  for at åbne og lukke menuen fra den primære urskive.

Tryk på  for at vende tilbage til det forrige skærmbillede.

**Hold:** Hold  nede under en aktivitet med tidtagning for at stoppe timeren.

Du kan anmode om hjælp ved at holde  nede, indtil du mærker tre vibrationer, og slippe ([Anmodning om hjælp](#), side 21).

**Stryg:** Stryg op eller ned på touchscreenen for at rulle gennem widgets og menupunkter.

På urskiven skal du stryge til højre for at få vist kontrolmenuen.


**Tryk:** Tryk let på touchscreenen for at foretage et valg.



## Tænd og sluk for uret

vivosmart 5 uret vågner automatisk, når du interagerer med det.

1 Vælg en mulighed for at aktivere skærmen:

- Tryk to gange på touchscreenen.
- Tryk på .
- Drej og løft håndleddet mod kroppen.

**BEMÆRK:** Du kan ikke vække uret med en håndbevægelse, når Må ikke forstyrres-tilstand er aktiveret (*Brug af Må ikke forstyrres-tilstand, side 19*).



2 Roter håndleddet væk fra kroppen for at slukke for skærmen.

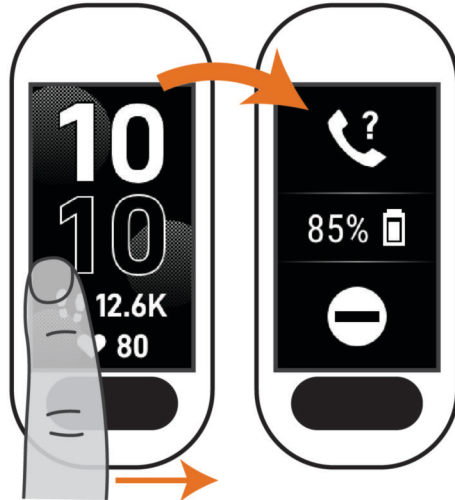
**BEMÆRK:** Skærmen slukkes, når den ikke er i brug. Når skærmen er slukket, er uret stadig aktivt og registrerer data.

## Visning af widgets og menuer

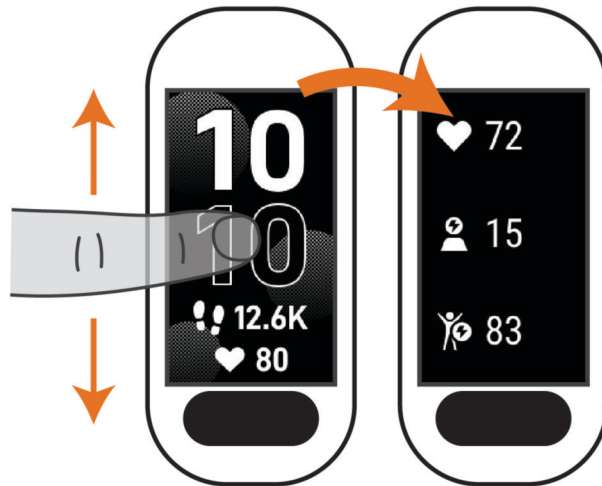
- På urskiven skal du trykke på  for at få vist hovedmenuen.



- På urskiven skal du stryge til højre for at få vist kontrolmenuen.



- På urskiven skal du stryge op eller ned for at få vist widgets.








## Menupunkter

Du kan trykke på  for at få vist menuen.

**TIP:** Stryg for at rulle igennem menupunkterne.



	Viser indstillingerne for aktiviteter med tidtagning.
	Viser pulsmålerfunktionerne.
	Viser urskiveindstillingerne.
	Viser timer-, stopur- og alarmindstillinger.
	Viser urindstillingerne.

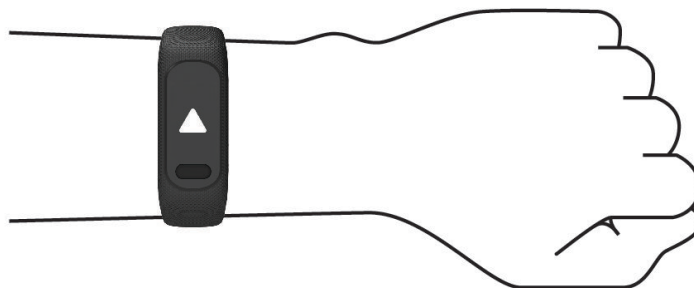
## Sådan bæres uret

### FORSIGTIG

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af uret, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne uret og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at uret er rent og tørt, og at uret ikke overspændes på håndledet. Du kan finde flere oplysninger på [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- Bær uret over håndledsknogle.

**BEMÆRK:** Uret bør sidde tæt til men komfortabelt. For at opnå mere præcise pulsmålinger bør uret ikke bevæge sig, når du løber eller træner. For aflæsninger på iltmætningsmåleren skal du forblive ubevægelig.



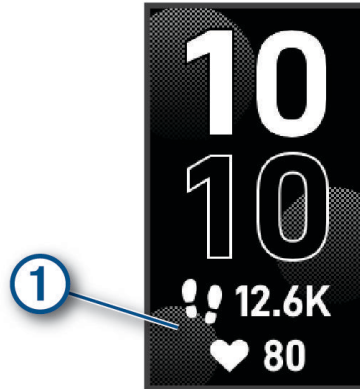
**BEMÆRK:** Den optiske sensor er placeret på bagsiden af uret.

- Se [Fejlfinding, side 30](#) for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Se [Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 32](#) for flere oplysninger om iltmætningssensoren.
- Du kan finde flere oplysninger vedrørende nøjagtighed på [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af uret på [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).



## Datafelter på urskiven















Nogle vívosmart 5 urskiver viser datafelter (*Ændring af urskiven, side 22*). Du kan trykke på urskiven ① for at rulle gennem skridt, puls, batteriniveau, dato, vejr, forbrændte kalorier, intensitetsminutter og Body Battery™. De sidste datafelter, du vælger, vises, når displayet slukkes og tændes igen.



## Widgets

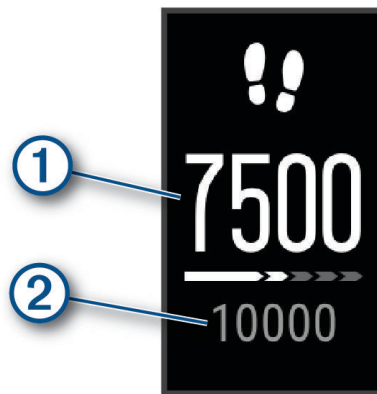
Uret leveres med forudinstallerede widgets, der giver øjeblikkelige oplysninger. Du kan stryge hen over touchscreenen for at rulle gennem dine widgets. Nogle widgets kræver en parret telefon.

**BEMÆRK:** Du kan bruge Garmin Connect appen til at tilføje eller fjerne widgets.

Tid og dato	Den aktuelle tid og dato. Klokkeslæt og dato indstilles automatisk, når uret synkroniserer med din Garmin Connect konto.
Min dag	En dynamisk oversigt over din aktivitet i dag. Målingerne omfatter skridt, minutter med høj intensitet og forbrændte kalorier.
	Det samlede antal skridt, du har taget, og dit mål for dagen. Uret lærer og foreslår et nyt mål for antal skridt for hver dag.
Sundhedsstatistik	En dynamisk oversigt over din aktuelle sundhedsstatistik. Målingerne omfatter puls, stressniveau og Body Battery niveau.
Sundhedsstatistik 2	En dynamisk oversigt over din aktuelle sundhedsstatistik. Målingerne omfatter søvn, måling af iltmætning og vejrtrækningsfrekvens.
	Kommende møder fra din telefonkalender.
	Den aktuelle temperatur og vejrudsigt fra en parret telefon.
	Den samlede mængde vand, du har indtaget, og dit mål for dagen.
	Dit samlede antal minutter med høj intensitet og målet for ugen.
	Den tilbagelagte distance i kilometer eller miles for dagen.
	Det samlede antal forbrændte kalorier for dagen, herunder både i aktivitet og i hvile.
	Din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og din gennemsnitlige hvilepuls over en syv-dages periode.
	Dit aktuelle stressniveau. Uret måler din pulsvariation, mens du er inaktiv, for at estimere dit stressniveau. Et lavere tal indikerer et lavere stressniveau.
	Dit aktuelle Body Battery energiniveau. Uret beregner dine nuværende energireserver baseret på søvn, stress og aktivitetsdata. Højere tal angiver en højere energireserve.
	Giver dig mulighed for at foretage en manuel aflæsning af iltmætning.
	Meddelelser fra din telefon, herunder opkald, sms'er og opdateringer fra sociale netværk m.m. baseret på din telefons meddelelsesindstillinger.
	Knapper til musikafspilleren på din telefon.
	Din aktuelle vejrtrækningsfrekvens i åndedrag pr. minut og gennemsnittet over 7 dage. Uret måler din vejrtrækningsfrekvens, mens du er inaktiv, for at registrere eventuel usædvanlig vejrtrækningsaktivitet, samt hvordan den ændrer sig i forhold til stress.
	Dine søvndata for den foregående nat, herunder den samlede sovetid.
Kvindens helbred	Status for din aktuelle månedlige menstruationscyklus. Du kan få vist og logge dine daglige symptomer. Du kan også spore din graviditet med ugentlige opdateringer og helbredsoplysninger.

## Mål for skridt

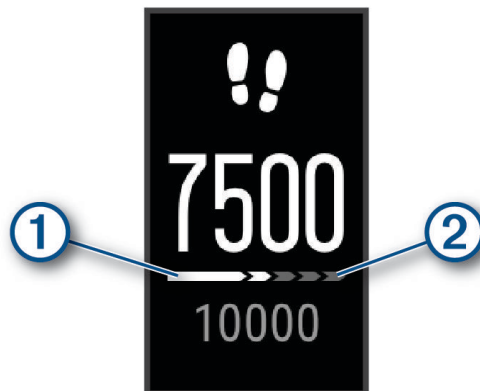
Uret opretter automatisk et dagligt mål for antallet af skridt baseret på dine tidligere aktivitetsniveauer. I løbet af dagen registrerer uret dit fremskridt ① i forhold til dagens mål ②. Dit ur begynder med et standardmål på 7.500 skridt om dagen.



Hvis du vælger ikke at bruge funktionen automatisk mål, kan du deaktivere den og indstille et personligt mål for antal skridt på din Garmin Connect konto ([Indstillinger for registrering af aktivitet](#), side 26).

## Aktivitetsindikator

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsindikatoren minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter én times inaktivitet vises aktivitetsindikatoren ①. Der vises flere segmenter ②, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet.



Du kan nulstille aktivitetsindikatoren ved at gå en kort distance.

## Minutter med høj intensitet

For at forbedre sundheden anbefaler organisationer såsom Verdenssundhedsorganisationen (WHO) mindst 150 minutters aktivitet om ugen med moderat intensitet, f.eks. frisk gang, eller 75 minutters aktivitet om ugen med høj intensitet, f.eks. løb.

Uret overvåger din aktivitets intensitet og registrerer den tid, du har tilbragt med aktiviteter med moderat til høj intensitet (pulsdata er påkrævet for at beregne høj intensitet). Uret lægger antallet af minutter med moderat aktivitet sammen med antallet af minutter med kraftig aktivitet. Dit samlede antal minutter med høj intensitet fordobles, når tallene sammenlægges.


## Optjening af intensitetsminutter



vivosmart 5 uret beregner intensitetsminutter ved at sammenligne dine pulldata med din gennemsnitlige hvilepuls. Hvis puls er slået fra, beregner uret minutter med moderat intensitet ved at analysere antallet af skridt pr. minut.

- Start en aktivitet med tidtagning for at få den mest nøjagtige beregning af intensitetsminutter.
- Hav uret på hele dagen og natten for at opnå den mest nøjagtige hvilepuls.

## Forbedring af nøjagtigheden for kalorier

Uret viser et estimat af det samlede antal kalorier, der er forbrændt i løbet af den aktuelle dag. Du kan forbedre præcisionen af dette estimat ved at gå eller løbe udenfor i 15 minutter.

- 1 Stryg for at få vist kalorie-widgeten.
- 2 Vælg .

**BEMÆRK:**  vises, når kalorierne skal kalibreres. Denne kalibreringsproces skal kun udføres én gang. Hvis du allerede har registreret en tidsbestemt gåtur eller et løb, vises  muligvis ikke.

- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

## Widgets for sundhedsstatistik

De to widgets Sundhedsstatistik og Sundhedsstatistik 2 giver et hurtigt overblik over dine helbredsdata. De to widgets indeholder dynamiske oversigter, som opdateres i løbet af dagen. Målingerne omfatter din puls, stressniveau, Body Battery niveau, søvn, måling af iltmætning og respirationsniveau.

**BEMÆRK:** Du kan vælge hver metrisk funktion for at få vist yderligere oplysninger.

## Body Battery

Dit ur analyserer dine pulsvudsving, dit stressniveau, din søvnkvalitet og dine aktivitetsdata for at vurdere dit overordnede Body Battery niveau. Den indikerer den mængde energi, du har i reserve, lidt ligesom benzinmåleren på en bil. Body Battery Intervallet er fra 0 til 100, hvor 0 til 25 er en lav mængde reserveenergi, 26 til 50 er en mellemstor mængde reserveenergi, 51 til 75 er en stor mængde reserveenergi, og 76 til 100 er en meget stor mængde reserveenergi.

Du kan synkronisere uret med din Garmin Connect konto for at få vist dit mest opdaterede Body Battery niveau, langsigtede tendenser og yderligere detaljer ([Tips til forbedrede Body Battery data, side 32](#)).

## Visning af Body Battery widgeten

Body Battery widgeten viser dit aktuelle Body Battery niveau.

- 1 Stryg for at se Body Battery widgeten.
- 2 Tryk på touchscreenen for at se Body Battery grafen.

Grafen viser din seneste Body Battery aktivitet og høje og lave niveauer for de sidste otte timer.

## Pulsvariation og stressniveau

Uret analyserer din pulsvariation, mens du er inaktiv, for at bestemme dit generelle stressniveau. Træning, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og livets almindelige stress har alt sammen indflydelse på dit stressniveau. Intervallet for stressniveau er fra 0 til 100, hvor 0 til 25 er en hviletilstand, 26 til 50 er lav stresstilstand, 51 til 75 er mellemhøj stress og 76 til 100 er en høj stresstilstand. Når du kender dit stressniveau, kan det hjælpe dig med at identificere stressfyldte øjeblikke i løbet af dagen. For at opnå det bedste resultat skal du have uret på, mens du sover.

Du kan synkronisere uret med din Garmin Connect konto for at se dit stressniveau gennem hele dagen, langsigtede tendenser og yderligere detaljer.

## Visning af widget for stressniveau

Stressniveau-widgeten viser dit aktuelle stressniveau.

- 1 Stryg på skærmen for at se stressniveau-widgeten.
- 2 Tryk på touchscreenen for at få vist dit stressniveau i de sidste fire timer.
- 3 Stryg til venstre, og vælg ► for at starte en vejledt vejtrækningsøvelse (valgfrit).

## Visning af pulsmåler-widget

Pulswidget'en viser din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Du finder flere oplysninger om pulsnøjagtighed ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

- 1 Stryg på skærmen for at se pulswidget'en.  
Widgeten viser din aktuelle puls og din gennemsnitlige hvilepuls (RHR) for de seneste 7 dage.
- 2 Tryk på touchscreenen for at se pulsgrafnen.  
Grafen viser din seneste pulsaktivitet og høj og lav puls for den sidste time.

## Brug af widgeten til registrering af hydrering

Din widget til hydreringssporing viser dit væskeindtag og dit daglige hydreringsmål.

- 1 Stryg for at se hydrerings-widgeten.
- 2 Vælg + for hver portion væske, du indtager (1 kop, 8 oz eller 250 ml).  
**TIP:** Du kan tilpasse dine hydreringsindstillinger, f.eks. anvendte enheder og daglige mål, i din Garmin Connect konto.  
**TIP:** Du kan indstille en hydreringspåmindelse (*Indstilling af en hydreringsalarm, side 24*).

## Registrering af menstruationscyklus

Din menstruationscyklus er en vigtig del af dit helbred. Du kan bruge din enhed til at logge fysiske symptomer, sexlyst, seksuel aktivitet, ægløsningsdage og meget mere (*Logger dine oplysninger om menstruationscyklus, side 10*). Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion under indstillingerne for Sundhedsstatistik Garmin Connect appen.

- Registrering af menstruationscyklus og detaljer
- Fysiske og følelsesmæssige symptomer
- Menstruations- og fertilitetsforudsigelser
- Information om sundhed og ernæring

**BEMÆRK:** Du kan bruge Garmin Connect appen til at tilføje og fjerne widgets.

## Logger dine oplysninger om menstruationscyklus

Før du kan logge oplysninger om din menstruationscyklus fra dit vívosmart 5 ur, du skal konfigurere sporing af menstruationscyklus i Garmin Connect appen.

- 1 Stryk for at få vist widgeten til sporing af kvinders sundhed.
- 2 Tryk på touchscreen.
- 3 Vælg **+**.
- 4 Hvis dags dato er en menstruationsdag, skal du vælge **Menstruation startet** > ✓.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Flow** for at bedømme dit flow fra let til kraftigt.
  - Vælg **Symptomer** for at registrere dine fysiske symptomer, f.eks. acne, lændesmerter og træthed.
  - Vælg **Humør** for at registrere dit humør.
  - Vælg **Udflåd** for at registrere din udflåd.
  - Vælg **Ægløsningsdag** for at angive den aktuelle dato som en ægløsningsdag.
  - Vælg **Seksuel aktivitet** for at registrere din seksuelle aktivitet.
  - Vælg **Sexlyst** for at bedømme din sexlyst fra lav til høj.
  - Vælg **Menstruation startet** for at angive den aktuelle dato som en menstruationsdag.

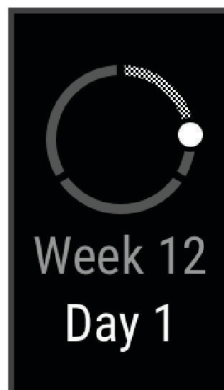
## Graviditetssporing

Funktionen til sporing af graviditet viser ugentlige opdateringer om din graviditet og giver oplysninger om sundhed og ernæring. Du kan bruge dit ur til at registrere fysiske og følelsesmæssige symptomer, blodsuktermålinger og babyens bevægelser ([Logning af dine oplysninger om graviditet, side 10](#)). Du kan få mere at vide og konfigurere denne funktion under indstillingerne for Sundhedsstatistik Garmin Connect appen.

## Logning af dine oplysninger om graviditet

Før du kan logge dine oplysninger, skal du konfigurere sporing af graviditet i Garmin Connect appen.

- 1 Stryk for at få vist widgeten til sporing af kvinders sundhed.



- 2 Tryk på touchscreen.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Symptomer** for at registrere dine fysiske symptomer, dit humør med mere.
  - Vælg **Blodsukker** for at registrere dine blodsukkerniveauer før og efter måltider og før sengetid.
  - Vælg **Bevægelse** for at bruge et stopur eller en timer til at registrere barnets bevægelser.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.


## Styring af musikafspilning

Med widgeten til musikstyring kan du styre musikken på din telefon via dit vívosmart 5 ur. Denne widget styrer den aktuelt aktive eller senest aktive medieafspillerapp på din telefon. Hvis ingen medieafspiller er aktiv, viser widget ikke oplysninger om spor, og du skal starte afspilningen fra din telefon.

- 1 Start afspilning af en sang eller en afspilningsliste på din telefon.
- 2 Stryk på dit vívosmart 5 ur for at få vist widgeten til styring af musik.

## Visning af meddelelser

Mens uret er forbundet med Garmin Connect appen, kan du se meddelelser fra din telefon på uret, f.eks. sms'er og e-mails.


- 1 Stryk på skærmen for at se en widget med meddelelser.
- 2 Vælg en notifikation.  
**TIP:** Stryk for se ældre meddelelser.
- 3 Tryk på touchscreenen, og vælg  for at afvise meddelelsen.

## Besvarelse af en tekstbesked

**BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig for Android™ telefoner.

Når du modtager en tekstbesked på dit vívosmart 5 ur, kan du sende et hurtigt svar ved at vælge på en liste over beskeder.

**BEMÆRK:** Denne funktion sender tekstbeskeder vha. telefonen. Der kan forekomme almindelige begrænsninger og gebyrer. Kontakt din mobiloperatør for at få yderligere oplysninger.

- 1 Stryk på skærmen for at se en widget med meddelelser.
- 2 Vælg en tekstbesked.
- 3 Tryk på touchscreenen for at se valgmuligheder for notifikationer.
- 4 Vælg .
- 5 Vælg en meddelelse på listen.  
Telefonen sender den valgte meddelelse som en sms.


# Træning






## Registrer en aktivitet med tidtagning

Du kan registrere en aktivitet med tidtagning, som kan gemmes og sendes til din Garmin Connect konto.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg .
- 3 Stryg på skærmen for at rulle gennem aktivitetslisten, og vælg en mulighed:
  - Vælg  for gang.
  - Vælg  for løb.
  - Vælg  for en kardioaktivitet.
  - Vælg  for styrketræning.
  - Vælg  for en cykelaktivitet.
  - Vælg  for svømning i pool.
  - Vælg  for en yogaaktivitet.
  - Vælg  for andre aktivitetstyper.
  - Vælg  for en crosstraineraktivitet.
  - Vælg  for en stepmaskineaktivitet.
  - Vælg  for en løbebåndsaktivitet.
  - Vælg  for en vejtrækningsaktivitet.
  - Vælg  for en pilatesaktivitet.
  - Vælg  for en HIIT-aktivitet.
  - Vælg  for en indendørs roaktivitet.

**BEMÆRK:** Du kan bruge Garmin Connect appen til at tilføje eller fjerne aktiviteter med tidtagning ([Indstillinger for registrering af aktivitet, side 26](#)).













- 4 Vælg  for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Start din aktivitet.
- 6 Stryg op og ned for at se yderligere dataskærbilleder.

**TIP:** Du kan bruge Garmin Connect appen til at tilføje eller fjerne dataskærbilleder ([Tilpasning af aktivitetsindstillinger, side 25](#)).
- 7 Når du er færdig med din aktivitet, skal du holde  nede, indtil  vises, og cirklen lukkes.
- 8 Vælg en mulighed:
  - Vælg  for at gemme aktiviteten.
  - Vælg  for at slette aktiviteten.
  - Vælg  for at genoptage aktiviteten.


















## Registrering af en aktivitet med tilsluttet GPS

Du kan slutte uret til din telefon for at registrere GPS-data for din gang-, løbe- eller cykleaktivitet.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg .
- 3 Vælg ,  eller .
- 4 Åbn Garmin Connect appen.  
**BEMÆRK:** Hvis du ikke kan slutte uret til din telefon, skal du vælge  for at fortsætte aktiviteten. GPS-data vil ikke blive registreret.
- 5 Vælg  for at starte aktivitetstimeren.
- 6 Start din aktivitet.  
Din telefon skal være inden for rækkevidde under aktiviteten.
- 7 Når du er færdig med din aktivitet, skal du holde  nede, indtil  vises, og cirklen lukkes.
- 8 Vælg en mulighed:
  - Vælg  for at gemme aktiviteten.
  - Vælg  for at slette aktiviteten.
  - Vælg  for at genoptage aktiviteten.

## Registrering af styrketræningsaktiviteter

Du kan registrere sæt under en styrketræningsaktivitet. Et sæt er flere gentagelser af en enkelt bevægelse.




- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Vælg  for at konfigurere repetitionstæller og automatisk registrering af sæt.
- 4 Vælg til/fra-kontakten for at aktivere **Tæll. gentagels.** og **Automatisk sæt.**
- 5 Tryk på  for at vende tilbage til aktivitetstimerskærbilledet.
- 6 Vælg  for at starte aktivitetstimeren.
- 7 Start dit første sæt.  
Uret tæller dine gentagelser.
- 8 Stryk for at se yderligere dataskærbilleder (ekstraudstyr).
- 9 Tryk på  for at afslutte et sæt.  
**BEMÆRK:** Vælg om nødvendigt  for at redigere repetitionstælleren.
- 10 Vælg  for at starte hviletimeren.  
Der vises en hviletimer.
- 11 Tryk på  for at starte det næste sæt.
- 12 Gentag trin 9 til 11, indtil din aktivitet er færdig.
- 13 Når du er færdig med din aktivitet, skal du holde  nede, indtil  vises, og cirklen lukkes.
- 14 Vælg en mulighed:
  - Vælg  for at gemme aktiviteten.
  - Vælg  for at slette aktiviteten.
  - Vælg  for at genoptage aktiviteten.

## Tips til registrering af styrketræningsaktiviteter








- Kig ikke på uret, mens du udfører gentagelser.  
Du skal interagere med uret i begyndelsen og ved afslutningen af hvert sæt, og i hvileperioder.
- Fokuser på din form, mens du udfører gentagelser.
- Udfør kropsvægts- eller håndvægtsøvelser.
- Udfør gentagelser i et ensartet, bredt dækkende bevægelsesområde.  
Hver enkelt gentagelse tælles, når armen, som bærer uret, vender tilbage til udgangspositionen.  
**BEMÆRK:** Ben-øvelser tælles muligvis ikke.
- Aktiver automatisk registrering af sæt for at starte og stoppe dine sæt.
- Gem og send styrketræningsaktiviteten til din Garmin Connect konto.  
Du kan bruge værktøjerne på din Garmin Connect konto til at se og redigere aktivitetsdetaljerne.

## Registrering af en svømmeaktivitet

**BEMÆRK:** Pulsdata vises ikke under svømning. Du kan få vist pulsdata i den gemte aktivitet i Garmin Connect appen.



- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  > .

**BEMÆRK:** Du kan bruge Garmin Connect appen til at tilføje eller fjerne aktiviteter (*Tilpasning af aktivitetsindstillinger, side 25*).

- 3 Vælg en poolstørrelse.
- 4 Vælg .
- 5 Vælg  for at starte aktivitetstimeren.  
Uret registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.
- 6 Start din aktivitet.  
Uret viser dine distance- og svømmeintervaller eller bassinlængder.
- 7 Når du er færdig med din aktivitet, skal du holde  nede, indtil  vises, og cirklen lukkes.
- 8 Vælg en mulighed:
  - Vælg  for at gemme aktiviteten.
  - Vælg  for at slette aktiviteten.
  - Vælg  for at genoptage aktiviteten.




## Kalibrering af distance på løbebånd

Hvis du vil registrere mere præcise afstande for dine løb på løbebånd, kan du kalibrere løbebåndsdistanzen, efter at du har løbet mindst 1,5 km (1 mi.) på et løbebånd. Hvis du bruger forskellige løbebånd, kan du kalibrere løbebåndsdistanzen manuelt på hvert løbebånd eller efter hvert løb.


- 1 Start en aktivitet på løbebåndet (*Registrer en aktivitet med tidtagning, side 12*).
- 2 Løb på løbebåndet, indtil dit vivosmart 5 ur registrerer mindst 1,5 km (1 mile).
- 3 Når du er færdig med din løbetur, skal du vælge .
- 4 Kontrollér visningen på løbebåndet for den tilbagelagte afstand.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Når du skal kalibrere første gang, skal du trykke på touchscreenen og indtaste løbebåndsdistanzen på dit ur.
  - Hvis du vil kalibrere manuelt efter den første kalibrering, skal du vælge , og indtaste løbebåndsdistanzen på dit ur.

# Pulsmålerfunktioner

Dit ur har en pulsmenu, som giver dig mulighed for at få vist håndledsbaserede pulsdata.

	Viser dit aktuelle VO2-max, som er en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre ( <a href="#">Få dit VO2-max-estimat, side 16</a> ).
	Sender din aktuelle puls til en kompatibel enhed ( <a href="#">Send pulsdata til Garmin® enheder, side 17</a> ).
	Viser din aktuelle fitnessalder, som er baseret på din VO2-max, hvilepuls og BMI (body mass index). ( <a href="#">Se din fitnessalder, side 16</a> ) For at få den mest nøjagtige fitnessalder skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen på din Garmin Connect konto.

## Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler

Tryk på  for at se menuen, og vælg  > .

**Status:** Giver dig mulighed for at tænde eller slukke for den håndledsbaserede pulsmåler.

**Pulsalarmer:** Giver dig mulighed for at indstille uret til at advare dig, hvis din puls overstiger eller falder under en fastsat tærskel efter en periode med inaktivitet ([Indstilling af alarm ved unormal puls, side 17](#)).

**Pulse Ox:** Gør det muligt at indstille uret til at registrere iltmætningsmålinger, mens du er inaktiv om dagen eller kontinuerligt, mens du sover. ([Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering, side 16](#))


## Måling af iltmætning

vivosmart 5 uret har en håndledsbaseret iltmætningsmåler til måling af blodets iltmætning. Det kan være nyttigt at kende iltmætningen for at forstå dit generelle helbred og hjælpe dig med at bestemme, hvordan din krop tilpasser sig højden. Uret måler iltniveauet i dit blod ved at lyse ind i huden og tjekke, hvor meget lys der absorberes. Dette kaldes SpO<sub>2</sub>.

På uret vil dine målinger af iltmætning vises som SpO<sub>2</sub>-procent. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dine iltmætningsværdier, herunder tendenser for flere dage ([Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering, side 16](#)). Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Få målinger af iltmætning

Du kan starte en måling af iltmætning manuelt på uret når som helst. Nøjagtigheden af disse målinger kan variere afhængigt af din blodgennemstrømning, placeringen af uret på dit håndled og af, hvor stille du forholder dig ([Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 32](#)).

- 1 Bær uret over håndledsknogle.  
Uret bør sidde tæt til men komfortabelt.
- 2 Stryk på skærmen for at se widgeten for måling af iltmætning.
- 3 Tryk på touchscreenen, og stryk til venstre.
- 4 Vælg  for at starte måling af iltmætning.
- 5 Hold den arm, uret sidder på, på højde med hjertet, mens uret aflæser dit blods iltmætning.
- 6 Stå stille.

Uret viser din iltmætning i procent.




**BEMÆRK:** Du kan aktivere og få vist målinger af iltmætning under søvn i din Garmin Connect konto ([Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering, side 16](#)).

## Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering

Før du kan bruge målinger af iltmætning i sporing af søvn, skal du indstille dit vívosmart 5 ur som din foretrukne aktivitetstracker i din Garmin Connect konto ([Indstillinger for registrering af aktivitet, side 26](#)).

Du kan indstille uret til kontinuerligt at måle dit iltniveau i blodet eller SpO2 i op til 4 timer i løbet af det definerede søvnevindue [Tip til uregelmæssige data for iltmætning, side 32](#).

**BEMÆRK:** Unormale søvnstillinger kan forårsage usædvanligt lave SpO2-aflæsninger for søvn.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  >  > **Pulse Ox** > **Under søvn**.

## Om VO2-max estimeringer



VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Med andre ord er VO2-max er en indikation af dit hjerte-kar-systems tilstand og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre.

På uret vises dit VO2-max estimering som et tal og en beskrivelse. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dit VO2-max estimering.

VO2-max data kommer fra Firstbeat Analytics™. VO2-max analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget ([VO2 maks. standardbedømmelser, side 34](#)) og gå til [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Få dit VO2-max-estimat




Uret kræver håndledsbaserede pulsddata og en 15 minutters rask gåtur eller løb med tidstagning for at kunne vise din VO2-max estimering.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  > **VO2**.  
Hvis du allerede har registreret en rask 15 minutters gåtur, kan din VO2-max estimering vises. Uret opdaterer din VO2-max estimering, hver gang du gennemfører en gåtur eller løbetur med tidstagning.
- 3 Følg vejledningerne på skærmen for at få din VO2-max estimering.  
Der vises en besked, når testen er fuldført.
- 4 Hvis du vil starte en manuel VO2-max-test for at få en opdateret estimering, kan du trykke på din aktuelle måling og følge instruktionerne.  
Uret opdateres med din nye VO2-max estimering.

## Se din fitnessalder

Før uret kan beregne en nøjagtig fitnessalder, skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen i Garmin Connect appen.

Din fitnessalder giver dig et indtryk af, hvordan din form er sammenlignet med en person af samme køn. Dit ur bruger oplysninger som f.eks. din alder, BMI (body mass index), hvilepulsddata og historik over energisk aktivitet for at give en fitnessalder. Hvis du har en Garmin Index™ skala, bruger dit ur målingen af kropsfedtprocenten i stedet for BMI til at bestemme din fitnessalder. Ændringer af motion og livsstil kan påvirke din fitnessalder.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  > .

## Send pulsdata til Garmin® enheder

Du kan udsende pulsdata fra dit vívosmart 5 ur og få vist dem på parrede Garmin enheder. Du kan f.eks. sende pulsdata til en Edge® enhed, mens du cykler, eller til et VIRB® actionkamera under en aktivitet.

**BEMÆRK:** Når du sender pulsdata, reduceres batterilevetiden.

1 Tryk på  for at få vist menuen.


2 Vælg  > .

vivosmart 5 uret begynder at udsende dine pulsdata.

**BEMÆRK:** Tiden vises på skærmen, mens der udsendes pulsdata.

3 Par dit vívosmart 5 ur med din Garmin ANT+® kompatibel enhed.

**BEMÆRK:** Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin kompatibel enhed. Se brugervejledningen.

4 Tryk på  for at stoppe med at udsende dine pulsdata.

## Indstilling af alarm ved unormal puls

### FORSIGTIG

Denne funktion giver dig kun besked, når din puls kommer over eller under et bestemt antal slag i minuttet, som brugeren har valgt, efter en periode med inaktivitet. Denne funktion giver dig ikke besked om en potentiel hjertetilstand og er ikke beregnet til at behandle eller diagnosticere en medicinsk lidelse eller sygdom. Ret dig altid efter din læges anvisninger angående eventuelle hjertelaterede problemer.

1 Tryk på .

2 Vælg  >  > **Pulsalarmer**.

3 Vælg **Høj** eller **Lav**.

4 Vælg en tærskelværdi for puls.

5 Vælg Til/Fra-knappen for at tænde for alarmerne.

Hver gang, du kommer over eller under den tilpassede værdi, vises en meddelelse, og uret vibrerer.

## Ure

### Indstilling af en alarm

Du kan indstille flere alarmer. Du kan indstille hver alarm til at lyde én gang eller blive gentaget regelmæssigt.

1 Tryk på .

2 Vælg  >  > .

3 Vælg en tid.

4 Vælg **Gentag**, og vælg en funktion (valgfri).

### Sådan slettes en alarm

1 Tryk på .

2 Vælg  > **Alarm**.

3 Vælg en alarm, og vælg **Slet**.

### Brug af stopur

1 Tryk på  for at få vist menuen.










2 Vælg  > .

3 Vælg  for at starte timeren.

4 Vælg  for at stoppe timeren.

5 Vælg om nødvendigt  >  for at nulstille timeren.

## Start af nedtællingstimer

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Vælg .
- 4 Vælg en tid.
- 5 Vælg .
- 6 Vælg  for at starte timeren.
- 7 Vælg om nødvendigt  for at nulstille timeren.
- 8 Vælg om nødvendigt  >  for at nulstille timeren.

## Bluetooth tilsluttede funktioner

vivosmart 5 uret har flere Bluetooth forbindelsesfunktioner til din kompatible telefon via Garmin Connect appen.

**Aktivitetsoverførsler:** Sender automatisk din aktivitet til Garmin Connect appen, så snart du åbner appen.

**Assistance:** Gør det muligt for dig at sende en automatisk sms-besked med dit navn og GPS-position til dine nødkontakter ved hjælp af Garmin Connect appen.

**Find mit ur:** Finder dit mistede vivosmart 5 ur, der er parret med din telefon og aktuelt er inden for rækkevidde.

**Find min telefon:** Finder din mistede telefon, der er parret med dit vivosmart 5 ur og aktuelt er inden for rækkevidde.

**Registrering af hændelse:** Tillader Garmin Connect appen at sende en meddelelse til dine nødkontakter, når vivosmart 5 uret registrerer en hændelse.

**LiveTrack:** Lad venner og familie følge dine løb og træningsaktiviteter i realtid. Du kan invitere følgere ved brug af e-mail eller sociale medier, hvilket lader dem se dine live-data på en Garmin Connect registreringside.

**Musikstyring:** Giver dig mulighed for at styre musikafspilleren på din telefon.

**Meddelelser:** Giver dig besked om meddelelser fra din telefon, herunder opkald, sms'er og opdateringer fra sociale netværk, kalenderaftaler m.m. baseret på din telefons meddelelsesindstillinger.

**Softwareopdateringer:** Dit ur downloader og installerer trådløst den seneste softwareopdatering.

**Vejrudsigt:** Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt fra din telefon.

## Administration af meddelelser

Du kan bruge din kompatible telefon til at administrere meddelelser, der vises på dit vivosmart 5 ur.

Vælg en mulighed:

- Hvis du bruger en iPhone® enhed, skal du gå til iOS® indstillingerne for meddelelser for at vælge de elementer, der skal vises på uret.
- Hvis du bruger en Android telefon, skal du i Garmin Connect appen vælge **Indstillinger > Meddelelser**.

## Sådan finder du en bortkommet telefon


Du kan bruge denne funktion til at hjælpe med at finde en bortkommet telefon, der er parret ved hjælp af Bluetooth teknologi, og som er inden for rækkevidden af denne.

- 1 Stryk til højre for at få vist kontrolmenuen.

**BEMÆRK:** Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 22*).

- 2 Vælg .

vivosmart 5 uret begynder at søge efter din parrede telefon. Der lyder en hørbar alarm på din telefon, og Bluetooth signalstyrken vises på vivosmart 5 urets skærm. Signalstyrken for Bluetooth forøges, når du kommer tættere på din telefon.


- 3 Tryk på  for at stoppe søgningen.


## Modtagelse af et indgående telefonopkald

Når du modtager et telefonopkald på din tilsluttede telefon, viser vivosmart 5 uret navnet eller telefonnummeret på den person, der ringer op.

- Hvis du vil acceptere opkaldet, skal du vælge .

**BEMÆRK:** Hvis du vil tale med den, der ringer op, skal du bruge din tilsluttede telefon.

- Hvis du vil afvise opkaldet, skal du vælge .

- Hvis du vil afvise et opkald og sende en tekstbesked som svar, skal du vælge  og vælge en meddelelse fra listen.

**BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig, hvis uret er tilsluttet en Android telefon, der bruger Bluetooth teknologi.

## Brug af Må ikke forstyrres-tilstand

Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå meddelelser, bevægelser og alarmer fra. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du sover eller ser en film.

**BEMÆRK:** I din Garmin Connect konto kan uret skifte automatisk til Må ikke forstyrres-tilstand under din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på din Garmin Connect konto ([Indstillinger for brugerprofil, side 26](#)).

- 1 Stryk til højre for at få vist kontrolmenuen.

**BEMÆRK:** Du kan tilføje indstillinger til kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 22](#)).

- 2 Vælg .

## Morgenrapport

Uret viser en morgenrapport baseret på dit normale vækkespunkt. Tryk på touchscreenen for at få vist rapporten, som omfatter vejr, søvn, skridt, registrering af menstruationscyklus eller oplysninger om graviditet og kalenderbegivenheder.

**BEMÆRK:** Du kan tilpasse dit skærmenavn på din Garmin Connect konto ([Systemindstillinger, side 26](#)).

## Garmin Connect

Du kan oprette forbindelse til dine venner på din Garmin Connect konto. Din Garmin Connect konto giver jer værktøjerne til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture osv.

Du kan oprette din gratis Garmin Connect konto, når du parrer dit ur med din telefon ved hjælp af Garmin Connect appen, eller du kan gå til [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

**Hold styr på dine fremskridt:** Du kan registrere dine daglige antal skridt, deltage i en venskabelig konkurrence med dine venner og opfylde dine mål.

**Gem dine aktiviteter:** Når du har afsluttet og gemt en aktivitet med tidtagning med uret, kan du uploade aktiviteten til din Garmin Connect konto og beholde den, så længe du vil.

**Analyser dine data:** Du kan få vist mere detaljerede oplysninger om din aktivitet, herunder tid, distance, puls, forbrændte kalorier og brugerdefinerede rapporter.



**Del dine aktiviteter:** Du kan oprette forbindelse med venner, så I kan følge hinandens aktiviteter, og du kan sende links til dine aktiviteter på dine foretrukne sociale netværkswebsteder.

**Administrer dine indstillinger:** Du kan tilpasse dine ur- og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto.

## Garmin Move IQ™

Når dine bevægelser matcher velkendte træningsmønstre, registrerer Move IQ funktionen automatisk hændelsen og viser den i tidslinjen. Move IQ hændelserne viser aktivitetstype og varighed, men de vises hverken på aktivitetslisten eller i dit newsfeed.

Move IQ funktionen kan automatisk starte en aktivitet med tidtagning for gang og løb ved hjælp af de tærskelværdier, du fastsætter i Garmin Connect appen eller indstillingerne for urets aktiviteter. Disse aktiviteter føjes til din aktivitetsliste.

## Tilsluttet GPS

Med den tilsluttede GPS-funktion bruger dit ur GPS-antennen i din telefon til at registrere GPS-data for gang-, løbe- eller cykelaktiviteter (*Registrering af en aktivitet med tilsluttet GPS, side 13*). GPS-dataene, herunder position, distance og hastighed, vises i aktivitetsoplysningerne på din Garmin Connect konto.

Tilsluttet GPS bruges også til hjælp og LiveTrack funktioner.

**BEMÆRK:** Hvis du vil bruge den tilsluttede GPS-funktion, skal du under telefonens app-tilladelser indstille, at din lokation altid må deles med Garmin Connect appen.

## Sikkerheds- og sporingsfunktioner

### ⚠ FORSIGTIG

Sikkerheds- og sporingsfunktionerne er supplerende funktioner, som ikke må betragtes som den primære metode til at få assistance fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

vivosmart 5 uret har sikkerheds- og sporingsfunktioner, der skal konfigureres med Garmin Connect appen.

### BEMÆRK

Hvis du vil bruge disse funktioner, skal vivosmart 5 uret have forbindelse til Garmin Connect appen ved hjælp af Bluetooth teknologi. Du kan indtaste nødkontakter på din Garmin Connect konto.

Du kan få flere oplysninger om sikkerheds- og sporingsfunktioner ved at gå til [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

**Assistance:** Gør det muligt for dig at sende en besked med dit navn, LiveTrack link og GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.



**Registrering af hændelse:** Når vivosmart 5 uret registrerer en hændelse under visse udendørsaktiviteter, sender enheden en automatisk besked, et LiveTrack link og GPS-position (hvis tilgængelig) til dine nødkontakter.

**LiveTrack:** Lad venner og familie følge dine løb og træningsaktiviteter i realtid. Du kan invitere følgere ved brug af e-mail eller sociale medier, hvilket lader dem se dine live-data på en webside.





## Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporfunktionsfunktioner.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Sikkerhed & sporing** > **Sikkerhedsfunktioner** > **Nødkontakter** > **Tilføj nødkontakter**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

## Tilføjelse af kontakter


- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Kontakt**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Når du har tilføjet kontakter, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på dit vivosmart 5 ur ([Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 22](#)).

## Anmodning om hjælp

**BEMÆRK:** Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data.

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter i Garmin Connect appen ([Tilføjelse af nødkontakter, side 21](#)). Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 Hold  inde.
- 2 Når du mærker tre vibrationer, skal du slippe knappen for at aktivere hjælpefunktionen. Nedtællingsskærmen vises.  
**TIP:** Før nedtællingen er færdig, kan du vælge Annuller for at annullere meddelelsen.

## Registrering af hændelse




### **FORSIGTIG**

Registrering af hændelser er kun en supplerende funktion, der er tilgængelig for visse udendørsaktiviteter. Registrering af hændelse må ikke betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester.

## Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

**BEMÆRK:** Din parrede telefon skal være udstyret med et dataabonnement og være i et område med netværksdækning og adgang til data.

Før du kan aktivere registrering af hændelser på dit ur, skal du indstille nødkontakter i Garmin Connect appen ([Tilføjelse af nødkontakter, side 21](#)). Dine nødkontakter skal kunne modtage e-mails eller tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

- 1 På urskiven skal du trykke på .
- 2 Vælg  >  > **Registrering af hændelse**.
- 3 Vælg en aktivitet.

**BEMÆRK:** Registrering af hændelser er kun tilgængelig for visse udendørs aktiviteter.

Hvis en hændelse registreres af dit vivosmart 5 ur med GPS aktiveret, kan Garmin Connect appen sende en automatisk sms og e-mail med dit navn og din GPS-position til dine nødkontakter. Du har 15 sekunder til at annullere.




## Søvnregistrering

Når du sover, registrerer uret automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på din Garmin Connect konto. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnstadier, bevægelse under søvn og søvnresultater. Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

**BEMÆRK:** En lur tæller ikke i din søvnstatistik. Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra ([Brug af Må ikke forstyrres-tilstand, side 19](#)).

## Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen

Uret synkroniserer automatisk data med Garmin Connect appen, hver gang du åbner appen. Dit ur synkroniseres automatisk med Garmin Connect appen med jævne mellemrum. Du kan også til hver en tid synkronisere dine data manuelt.

- 1 Placer uret i nærheden af din telefon.
- 2 Åbn Garmin Connect appen.  
**TIP:** Appen kan være åben, eller den kan køre i baggrunden.
- 3 Tryk på  for at få vist menuen.
- 4 Vælg  >  > **Synkronisering**.
- 5 Vent, mens dine data synkroniseres.
- 6 Få vist dine aktuelle data i Garmin Connect appen.

## Synkronisering af dine data med computeren

Før du kan synkronisere dine data med Garmin Connect programmet på din computer, skal du installere Garmin Express™ programmet (*Opsætning af Garmin Express, side 22*).

- 1 Tilslut uret til din computer med USB-kablet.
- 2 Åbn Garmin Express programmet.  
Uret åbner masselagringstilstand.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.
- 4 Se dine data på din Garmin Connect konto.



## Opsætning af Garmin Express

- 1 Tilslut enheden til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

## Tilpas dit ur



### Ændring af urskiven

Uret leveres med adskillige forudindlæste urskiver.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg .
- 3 Før fingeren opad eller nedad for at se de tilgængelige urskiver.
- 4 Tryk på touchscreenen for at vælge urskiven.

### Tilpasning af kontrolmenuen

Du kan tilføje, fjerne og ændre rækkefølgen af genvejsmenupunkter i kontrolmenuen (*Visning af widgets og menuer, side 2*).

- 1 Stryk til højre for at få vist kontrolmenuen.  
Kontrolmenuen vises.
- 2 Hold touchscreenen.  
Kontrolmenuen skifter til redigeringstilstand.
- 3 Hvis du vil fjerne en genvej fra kontrolmenuen, skal du vælge  øverst i genvejens højre hjørne.
- 4 Vælg  for at føje en genvej til kontrolmenuen.  
**BEMÆRK:** Denne indstilling er kun tilgængelig, når du har fjernet mindst én genvej i menuen.

## Menuen Styring


Kontrolmenuen giver dig hurtig adgang til urets funktioner og indstillinger. Du kan tilføje, omorganisere og fjerne funktioner i menuen Styring (*Tilpasning af kontrolmenuen, side 22*).

Fra urskiven skal du stryge til højre.

Ikon	Navn	Beskrivelse
	Alarmer	Tilføjer eller redigerer en alarm ( <i>Indstilling af en alarm, side 17</i> ).
	Hjælp	Sender en anmodning om hjælp ( <i>Anmodning om hjælp, side 21</i> ).
	Må ikke forstyrres	Aktiverer eller deaktiverer Forstyr ikke-tilstanden for at dæmpe skærmen og deaktivere alarmer og meddelelser. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du ser en film ( <i>Brug af Må ikke forstyrres-tilstand, side 19</i> ).
	Find min telefon	Afspiller en lydalarm på din parrede telefon, hvis den er inden for Bluetooth rækkevidde. Bluetooth signalstyrken vises på vívosmart 5 urets skærm, og den øges, når du bevæger dig tættere på telefonen.
	Musik	Styrer musikafspilningen på din telefon.
	Meddelelse	Viser meddelelser fra din telefon.
	Telefon	Aktivere eller deaktiverer Bluetooth teknologi og forbindelsen til din parrede telefon.
	Pulse Ox	Viser data for iltmætning ( <i>Få målinger af iltmætning, side 15</i> ).
	Stopur	Starter stopuret ( <i>Brug af stopur, side 17</i> ).
	Synkronisering	Synkroniserer uret med din parrede telefon.
	Timer	Indstiller en nedtællingstimer ( <i>Start af nedtællingstimer, side 18</i> ).


## Urindstillinger


Du kan tilpasse nogle indstillinger på dit vívosmart 5 ur. Yderligere indstillinger kan tilpasses på din Garmin Connect konto.


Tryk på  for at se menuen, og vælg .


: Indstiller en hydreringsalarm (*Indstilling af en hydreringsalarm, side 24*).

: Giver dig mulighed for at justere pulsindstillingerne (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 15*).

: Giver dig mulighed for at parre din telefon, synkronisere med Garmin Connect appen og justere indstillinger for Bluetooth (*Bluetooth indstillinger, side 24*).





: Giver dig mulighed for at vælge de indstillinger, som vises i morgenrapporten.

: Giver dig mulighed for at justere systemindstillingerne (*Systemindstillinger, side 24*).


: Viser enheds-id, softwareversion, lovgivningsmæssige oplysninger, licensaftale med mere (*Visning af enhedsoplysninger, side 29*).

## Indstilling af en hydreringsalarm

Du kan oprette en advarsel for at minde dig om at øge væskeindtaget.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Vælg **Alarm**.
- 4 Vælg advarselsfrekvensen.
- 5 Vælg .

## Systemindstillinger

Tryk på  for at få vist menuen, og vælg  > .

**Lysstyrke:** Indstiller skærmens lysstyrkeniveau. Du kan bruge funktionen Automatisk til automatisk at justere lysstyrken baseret på lyset i omgivelserne eller justere lysstyrkeniveauet manuelt ([Indstilling af lysstyrkeniveauet, side 24](#)).

**BEMÆRK:** Et højere lysstyrkeniveau mindsker batterilevetid.

**Vibrationsalarm:** Indstiller vibrationsniveauet ([Indstilling af vibrationsniveauet, side 24](#)).

**BEMÆRK:** Et højere vibrationsniveau mindsker batterilevetid.

**Timeout:** Indstiller tid inden skærmen slukker. Denne indstilling påvirker batteriet og skærmens levetid.

**Bevægelse:** Indstiller bevægelsestilstand og bevægelsesfølsomhed.

**BEMÆRK:** En højere bevægelsesfølsomhed afkorter batteriets levetid.

**Menuen Styring:** Du kan redigere kontrolmenuen ([Tilpasning af kontrolmenuen, side 22](#)).

**Sprog:** Indstiller det sprog, der vises på uret.

**USB-tilstand:** Indstiller uret til at bruge masselagringstilstand eller Garmin tilstand, når den er forbundet med en computer.




**Rediger widgets:** Viser det sted, hvor du kan redigere widgets i Garmin Connect.

**Rediger aktiviteter:** Viser det sted, hvor du kan redigere aktiviteter i Garmin Connect.

**Nulstil:** Giver dig mulighed for at slette dine brugerdata og nulstille alle indstillinger til deres standardværdier ([Gendannelse af alle standardindstillinger, side 30](#)).




**Sluk:** Slukker uret.

## Indstilling af lysstyrkeniveauet

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  >  > **Lysstyrke**.
- 3 Vælg lysstyrkeniveauet.



**BEMÆRK:** Indstillingen Automatisk justerer automatisk lysstyrken ud fra omgivelsernes lys.

## Indstilling af vibrationsniveauet

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  >  > **Vibrationsalarm**.
- 3 Vælg vibrationsniveauet.

**BEMÆRK:** Et højere vibrationsniveau mindsker batterilevetid.

## Bluetooth indstillinger

Tryk på  for at få vist menuen, og vælg  > .

**Status:** Slår Bluetooth teknologi til og fra.

**BEMÆRK:** Nogle Bluetooth indstillinger vises kun, når Bluetooth teknologi er aktiveret.

**Par telefon:** Gør dig i stand til at parre uret med en kompatibel Bluetooth aktiveret telefon. Denne indstilling giver dig mulighed for at bruge Bluetooth forbundne funktioner, når du bruger Garmin Connect appen, herunder meddelelser og aktivitetsoverførsler.

**Synkronisering:** Gør dig i stand til at synkronisere uret med en kompatibel Bluetooth aktiveret telefon.

## Garmin Connect indstillinger

Du kan tilpasse urets indstillinger, aktivitetsmuligheder og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto. Yderligere indstillinger kan også tilpasses på dit vivosmart 5 ur.

- Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller , vælge **Garmin-enheder** og vælge på dit ur.
- Fra enhedens widget i Garmin Connect programmet skal du vælge dit ur.

Når du har tilpasset indstillingerne, skal du synkronisere dine data for at anvende ændringerne på dit ur (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 22*) (*Synkronisering af dine data med computeren, side 22*).

### Indstillinger for udseende

Fra Garmin Connect urets menu skal du vælge Udseende.

**Widgets:** Giver dig mulighed for at tilpasse de widgets, der vises på uret, og omarrangere dine widgets i loopet.

**Skærmindstillinger:** Giver dig mulighed for at tilpasse din skærm.

### Alarmindstillinger

Fra din Garmin Connect enhedsmenu skal du vælge Alarmer.

**Alarmer:** Lader dig indstille alarmtidspunkter og -frekvenser for din enhed.

**Smart Notifications:** Giver dig mulighed for at aktivere og konfigurere telefonmeddelelser fra din kompatible smartphone. Du kan vælge at modtage meddelelser Under en aktivitet.

**Alarm ved unormal puls:** Giver dig mulighed for at indstille enheden til at advare dig, når din puls overstiger eller falder under en fastlagt tærskel efter en periode med inaktivitet. Du kan indstille Alarmtærsklen.

**Aktivitetsalarm:** Gør det muligt for enheden at vise en meddelelse og aktivitetsindikatoren på siden med klokkeslættet, når du har været inaktiv for længe.

**Afslapningspåmindelser:** Lader dig indstille enheden til at advare dig, hvis dit stressniveau er usædvanlig højt. Alarmen opmuntrer dig til at tage et øjeblik til at slappe af, og enheden foreslår, at du påbegynder en guidet vejrtrækningsøvelse.

**Alarm for Bluetooth-forbindelse:** Giver dig mulighed for at få en besked, når din parrede smartphone ikke længere er forbundet ved hjælp af Bluetooth teknologi.

**Forstyr ikke under søvn:** Indstiller enheden til automatisk at aktivere Vil ikke forstyrres-tilstand i din normale sovetid (*Indstillinger for brugerprofil, side 26*).

### Tilpasning af aktivitetsindstillinger

Du kan vælge aktiviteter, du vil have vist på uret.

1 Fra Garmin Connect urets menu kan du vælge **Aktiviteter**.

2 Vælg de aktiviteter, der skal vises på dit ur.

**BEMÆRK:** Gå-aktiviteten kan ikke fjernes.

3 Vælg om nødvendigt en aktivitet for at tilpasse indstillingerne, som f.eks. alarmer og dataskærbilleder.

### Markering af omgange

Du kan indstille uret til at bruge Auto Lap<sup>®</sup> funktionen, der markerer en omgang automatisk for hver kilometer eller mile. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne dine præstationer ved forskellige dele af en aktivitet.

**BEMÆRK:** Auto Lap funktionen er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

1 Fra Garmin Connect urets menu skal du vælge **Aktiviteter**.

2 Vælg en aktivitet.

3 Vælg **Auto Lap**.

## Indstillinger for registrering af aktivitet

Fra Garmin Connect enhedsmenuen skal du vælge Aktivitetstracking.

**BEMÆRK:** Nogle indstillinger vises under en underkategori i indstillingsmenuen. App- eller hjemmesideopdateringer kan ændre disse indstillingsmenuer.

**Pulse Ox:** Gør det muligt for enheden at registrere op til fire timers målinger af iltmætning, mens du sover.

**Move IQ:** Lader dig slå Move IQ begivenheder til og fra. Funktionen Move IQ registrerer automatisk aktivitetsmønstre, f.eks. gang og løb.

**Automatisk start af aktivitet:** Gør det muligt for din enhed at oprette og gemme tidsbestemte aktiviteter automatisk, når Move IQ funktionen registrerer, at du har gået eller løbet i et mindste tidsrum. Du kan også indstille mindstetidsgrænsen for løb og gang.

**Daglige skridt:** Giver dig mulighed for at angive et dagligt mål for antallet af skridt. Du kan bruge funktionen Automatisk mål til at tillade, at enheden automatisk fastsætter dit mål for antallet af skridt.

**Minutter med høj intensitet pr. uge:** Giver dig mulighed for at angive et ugentligt mål for antallet af minutters aktivitet om ugen med moderat til høj intensitet. Enheden giver dig også mulighed for at indstille en pulszone til minutter med høj intensitet og en højere pulszone til minutter med ekstremt høj intensitet. Du kan også bruge standardalgoritmen.

**Brugerd. skr.længde:** Gør det muligt for din enhed mere nøjagtigt at bestemme din tilbagelagte distance ved hjælp af din brugerdefinerede skridtlængde. Du kan angive en kendt distance og det antal skridt, det tager at tilbagelægge den kendte distance, og Garmin Connect kan beregne din skridtlængde.

**Angiv som foretrukken aktivitetstracker:** Angiver enheden som din primære aktivitetsregistreringsenhed, hvis mere end én enhed er tilknyttet appen.

## Indstillinger for brugerprofil

Vælg Brugerprofil i urmenuen på din Garmin Connect.

**Personlige oplysninger:** Giver dig mulighed for at indtaste dine personlige oplysninger, f.eks. fødselsdato, køn, højde og vægt.

**Søvn:** Giver dig mulighed for at indtaste din normale sovetid.

**Pulszoner:** Gør det muligt for dig at skønne din maksimale puls og bestemme brugerdefinerede pulszoner.

## Systemindstillinger

Vælg System i Garmin Connect urets menu.

**Vist navn:** Giver dig mulighed for at navngive uret, som vises på steder som f.eks. morgenrapporten og aktivitetsalarmen.

**Håndledsenhed til:** Giver dig mulighed for at vælge, hvilket håndled uret skal bæres på.

**BEMÆRK:** Denne indstilling benyttes til styrketræning og bevægelser.

**Physio TrueUp:** Gør det muligt for dit ur at synkronisere aktiviteter, historik og data fra andre Garmin enheder.

**Tidsformat:** Indstiller uret til at vise klokkeslættet i 12-timers eller 24-timers format.

**Datoformat:** Indstiller uret til at vise datoen i et måned/dag-format eller et dag/måned-format.

**Sprog:** Indstiller urets sprog.

**Måleenheder:** Indstiller uret til at vise den tilbagelagte distance og temperaturen i miles eller kilometer.

# Enhedsoplysninger

## Opladning af uret

### ⚠ ADVARSEL

Denne enhed indeholder et lithiumionbatteri. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

### BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen (*Rengøring af uret, side 28*).

- 1 Sæt det lille stik på USB-kablet ind i opladerporten på dit ur.



- 2 Sæt det store stik på USB-kablet i en USB-opladerport.  
Uret viser det aktuelle batteriopladningsniveau.

### Tip til opladning af uret

- Slut opladeren helt til uret for at oplade det med USB-kablet (*Opladning af uret, side 27*).  
Du kan oplade uret ved at slutte USB-kablet til en Garmin godkendt AC-adapter i en almindelig stikkontakt eller til en USB-port på din computer.
- Få vist grafikken for resterende batteristrøm på urets informationsskærm-billede (*Visning af enhedsoplysninger, side 29*).

## Vedligeholdelse af enheden

### BEMÆRK

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

Du må aldrig bruge en hård eller skarp genstand til at betjene touchscreenen, da det kan beskadige skærmen.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klor, saltvand, solcreme, makeup, alkohol eller andre skræppe kemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade kabinettet.

Må ikke anbringes på steder med høj temperatur, som f.eks. en tørretumbler.

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.



## Rengøring af uret

### ⚠ FORSIGTIG

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af uret, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne uret og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at uret er rent og tørt, og at uret ikke overspændes på håndledet.

### BEMÆRK

Selv små mængder sved eller fugt kan forårsage korrosion i de elektriske kontakter, når de tilsluttes en oplader. Korrosion kan forhindre opladning og dataoverførsel.

- 1 Rengør uret med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.
- 2 Tør den af.

Efter rengøring skal du lade uret tørre helt.

**TIP:** Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Udskiftning af remmen

Gå til [www.buy.garmin.com](http://www.buy.garmin.com), eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør.

- 1 Fjern enheden fra remmen.





- 2 Indsæt enheden i remmen, og stræk remmen rundt om enheden.  
Mærket på enheden skal være ud for mærket på remmens inderside.








## Visning af enhedsoplysninger

Du kan se enheds-id, softwareversion og lovgivningsmæssige oplysninger.

- 1 Tryk vedvarende på touchscreenen for at se menuen.
- 2 Vælg  > .
- 3 Stryg for at se oplysningerne.

## Visning af oplysninger om lovgivning og overensstemmelse via E-label

Urets label leveres elektronisk. En E-label kan oplyse om de lovpligtige oplysninger, såsom identifikationsnumre fra FCC eller regionale lovkrav, samt tilhørende produkt- og licensoplysninger.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  >  > **Lovgivningsmæssige oplysninger.**

## Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget lithiumpolymerbatteri
Batterilevetid	Op til 7 dage
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 45° C (fra -4 til 113° F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved -4,69 dBm maksimalt
Vandtæthedsklasse	5 ATM <sup>1</sup>

## Vedligeholdelse af enhed

### Garmin Support Center

Gå til [support.garmin.com](http://support.garmin.com) for at få hjælp og information, bl.a. produktvejledninger, ofte stillede spørgsmål, videoer og kundesupport.

### Reparation af enhed

Hvis din enhed behøver reparation, skal du gå til [support.garmin.com](http://support.garmin.com) for at få oplysninger om at indsende en serviceanmodning til Garmin Produktsupport.

### Sådan får du flere oplysninger

- Gå til [support.garmin.com](http://support.garmin.com) for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.
- Gå til [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).  
Dette er ikke medicinsk udstyr. Funktionen til måling af iltmætning er ikke tilgængelig i alle lande.

<sup>1</sup> Enheden kan modstå tryk svarende til en dybde på 50 m. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Produktopdateringer

Dit ur søger automatisk efter opdateringer, når det er tilsluttet Bluetooth eller Wi-Fi®. Du kan manuelt søge efter opdateringer fra systemindstillingerne (*Systemindstillinger, side 24*). Installer Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) på din computer. Installer Garmin Connect appen på din telefon.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

## Gendannelse af alle standardindstillinger

Du kan gendanne alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier.

- 1 Tryk på  for at få vist menuen.
- 2 Vælg  >  > **Nulstil**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Nulstil standardindstillinger**.
  - Hvis du vil nulstille alle urets indstillinger til fabrikkens standardværdier og slette alle brugerangivne oplysninger og aktivitetshistorik, skal du vælge **Slet data og nulstil indstillingerne**.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

## Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

Før du kan opdatere urets software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre uret med en kompatibel telefon (*Sådan parrer du din telefon, side 1*).

Synkroniser dit ur med Garmin Connect appen (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 22*).

Når der er ny tilgængelig software, sender Garmin Connect appen automatisk opdateringen til dit ur. Opdateringen installeres, når du ikke bruger uret aktivt. Når opdateringen er fuldført, genstartes uret.

## Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

Før du kan opdatere urets software, skal du downloade og installere Garmin Express appen og tilføje uret (*Synkronisering af dine data med computeren, side 22*).



- 1 Tilslut uret til din computer med USB-kablet.  
Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express programmet den til uret.
- 2 Når Garmin Express appen er færdig med at sende opdateringen, skal du koble uret fra din computer.  
Dit ur installerer opdateringen.

## Fejlfinding

### Nulstilling af uret

Hvis uret holder op med at reagere, skal du muligvis nulstille det. Dette sletter ikke dine data.

**BEMÆRK:** Nulstilling af uret nulstiller aktivitetsindikatoren.






- 1 Hold  nede i 10 sekunder.
  - 2 Slip .
- Uret viser kortvarigt en trekant og derefter urskiven.

### Er min telefon kompatibel med mit ur?

vivosmart 5 uret er kompatibelt med telefoner, der bruger Bluetooth teknologi.

Gå til [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) for at få oplysninger om Bluetooth kompatibilitet.

## Min telefon kan ikke oprette forbindelse til uret

- Placer uret inden for rækkevidde af din telefon.
- Hvis dit ur og din telefon allerede er parret, skal du deaktivere Bluetooth på begge enheder og aktivere dem igen.
- Hvis dit ur og din telefon ikke er parret, skal du aktivere Bluetooth teknologi på din telefon.
- På din telefon skal du åbne Garmin Connect appen, vælge  eller  og vælge **Garmin-enheder > Tilføj enhed** for at åbne parringstilstand.
- På dit ur skal du trykke på  for at få vist menuen og vælge  >  > **Par telefon** for at åbne parringstilstand.

## Registrering af aktivitet

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af sporing ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Min skridttæller lader ikke til at være præcis

Hvis skridttælleren ikke lader til at være præcis, kan du prøve følgende tip.

- Bær uret på det håndled, der ikke er det dominerende.
- Anbring uret i lommen, når du skubber en klapvogn eller en græsslåmaskine.
- Anbring uret i lommen, når du kun bruger hænderne eller armene aktivt.

**BEMÆRK:** Enheden kan tolke visse gentagne bevægelser, såsom opvask, sammenlægning af tøj eller håndklap som skridt.

## Antallet af skridt på mit ur og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens

Antallet af skridt på din Garmin Connect konto opdateres, når du synkroniserer uret.

- 1 Synkroniser antal skridt med Garmin Connect appen (*Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 22*).
- 2 Vent, mens uret synkroniserer dine data.  
Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

**BEMÆRK:** Opdatering af Garmin Connect appen synkroniserer ikke dine data og opdaterer heller ikke antallet af skridt.

## Mit stressniveau vises ikke

Før uret kan registrere dit stressniveau, skal håndledsbaseret pulsovervågning aktiveres.

Uret indsamler din pulsvariation i løbet af dagen i perioder med inaktivitet for at bestemme dit stressniveau. Uret bestemmer ikke dit stressniveau under aktiviteter med tidstagning.

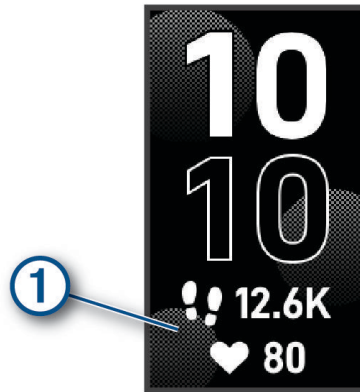
Hvis der vises streger i stedet for dit stressniveau, skal du stå stille og vente, mens uret måler din pulsvariation.


## Mine minutter med høj intensitet blinker

Når du træner med en intensitet, der ligger inden for dine mål for minutter med høj intensitet, blinker minutterne med høj intensitet.

## Tip til touchscreen

- Tryk let på touchscreenen for at foretage et valg.
- Tryk to gange for at vække uret.
- Fra urskiven skal du trykke på touchscreenen for at navigere gennem data som f.eks. skridt og puls ①.



- I kontrolmenuen skal du holde nede på touchscreenen for at tilføje, fjerne og omorganisere betjeningsknapperne.
- Tryk på  på et vilkårligt skærmbillede for at vende tilbage til det forrige skærmbillede.
- Tryk på widget-skærmbilledet for at se yderligere muligheder for widgeten.

## Tip til uregelmæssige pulsdata

Hvis data for puls er uregelmæssige eller ikke vises, kan du afprøve følgende tip.

- Vask og tør din arm, før du tager uret på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under uret.
- Undgå at ridse pulssensoren på bagsiden af uret.
- Bær uret over håndledsknogle. Uret bør sidde tæt til men komfortabelt.
- Varm op i 5 til 10 minutter, og få en pulsmåling, før du begynder på din aktivitet.

**BEMÆRK:** Hvis det er koldt udenfor, kan du varme op indendørs.

- Skyl uret med rent vand efter hver træning.

## Tips til forbedrede Body Battery data

- For at opnå mere præcise resultater kan du have uret på, mens du sover.
- God søvn oplader din Body Battery.
- Anstrengende aktivitet og højt stressniveau kan få din Body Battery til at blive afladet hurtigere.
- Fødeindtagelse samt stimulanser som koffein har ingen indflydelse på din Body Battery.

## Tip til uregelmæssige data for iltmætning

Hvis data for iltmætning er uregelmæssige eller ikke vises, kan du prøve følgende tip.

- Forhold dig i ro, mens uret aflæser dit blods iltmætning.
- Bær uret over håndledsknogle. Uret bør sidde tæt til men komfortabelt.
- Hold den arm, uret sidder på, på højde med hjertet, mens uret aflæser dit blods iltmætning.
- Brug en silikone- eller nylonrem.
- Vask og tør din arm, før du tager uret på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under uret.
- Undgå at ridse den optiske sensor på bagsiden af uret.
- Skyl uret med rent vand efter hver træning.

## Maksimering af batterilevetiden

- Sænk skærmens lysstyrke og timeout (*Systemindstillinger, side 24*).
- Reducer vibrationsniveauet (*Indstilling af vibrationsniveauet, side 24*).
- Deaktiver håndledsbevægelser (*Systemindstillinger, side 24*).
- I meddelelsescenterindstillingerne på din telefon kan du begrænse de meddelelser, der vises på dit vivosmart 5 ur (*Administration af meddelelser, side 18*).
- Slå smart-meddelelser fra (*Alarmindstillinger, side 25*).
- Deaktiver Bluetooth trådløs teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner (*Bluetooth indstillinger, side 24*).
- Slå målinger af iltmætning i sporing af søvn fra (*Sådan aktiverer du Pulse Ox-søvnregistrering, side 16*).
- Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler (*Indstillinger for håndledsbaseret pulsmåler, side 15*).

**BEMÆRK:** Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet, VO2-max, body battery, stressniveau og forbrændte kalorier.

## Mit urs skærm er svær at se udenfor

Uret registrerer omgivende lys og justerer automatisk baggrundsbelysningens lysstyrke for at maksimere batterilevetiden. I direkte sollys bliver skærmen lysere, men den kan stadig være svær at se. Funktionen til automatisk registrering af aktivitet kan være nyttig, når du starter udendørsaktiviteter (*Indstillinger for registrering af aktivitet, side 26*).

# Appendiks

## Træningsmål

Kendskab til dine pulszoner kan hjælpe til at måle og forbedre formen ved at forstå og anvende disse principper.

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszoner kan hjælpe med at forbedre hjerte-kar-systemets kapacitet og styrke.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen (*Udregning af pulszone, side 34*) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

Hvis du ikke kender din maksimale puls, kan du bruge et af de beregningsredskaber, der findes på internettet. Nogle fitnesscentre og andre træningscentre har en test til at måle maksimal puls. Standardmaksimumpuls er 220 minus din alder.

## Om pulszoner

Mange atleter bruger pulszoner til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszoner er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszoner baseret på procentdele af den maksimale puls.

## Udregning af pulszone

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50-60 %	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60-70 %	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
3	70-80 %	Moderat tempo; mere besværligt at snakke	Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning
4	80-90 %	Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt	Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed
5	90-100 %	Sprinter tempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

## VO2 maks. standardbedømmelser

Disse tabeller omfatter standardklassificeringer for VO2 maks. estimat efter alder og køn.

Mænd	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Enestående	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Fremragende	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
God	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Rimeligt	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dårlig	0-40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Kvinder	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Enestående	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Fremragende	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
God	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Rimeligt	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dårlig	0-40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Data genoptrykt med tilladelse fra The Cooper Institute. For yderligere oplysninger, gå til [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).



