

EDGE® 200

GPS-AKTIVERT SYKKELCOMPUTER



Komme i gang

ADVARSEL

Rådfør deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Når du bruker Edge®-enheten for første gang, må du gjøre følgende:

1. Lad Edge-enheten (side 2).
2. Installer Edge-enheten (side 3).
3. Slå på Edge-enheten (side 4).
4. Innhent satellitter (side 6).
5. Legg ut på tur (side 6).
6. Lagre turen (side 6).
7. Skaff deg programvaren Garmin Connect™ (side 7).
8. Overfør historikk til datamaskinen (side 8).

Om batteriet

ADVARSEL

Dette produktet inneholder et lithiumionbatteri. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Edge-enheten får strøm fra et innebygd lithiumionbatteri som du kan lade ved hjelp av vekselstrømladeren eller USB-kabelen som følger med i produktesken.

MERK: Edge-enheten lader ikke når den er utenfor temperaturområdet 0 til 50 °C (32 til 122 °F).

Lade Edge-enheten

MERKNAD

For å forhindre korrosjon må du tørke godt av mini-USB-porten, gummihetten og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin.

MERK: Du finner informasjon om hvordan du kobler Edge-enheten til datamaskinen ved hjelp av USB-kabelen på [side 8](#).

1. Koble vekselstrømladeren til en vanlig veggkontakt.
2. Ta av gummiheften på mini-USB-porten ①.



3. Koble den lille enden av vekselstrømladeren til mini-USB-porten.
4. Lad Edge-enheten i minst tre timer før du begynner å bruke den.

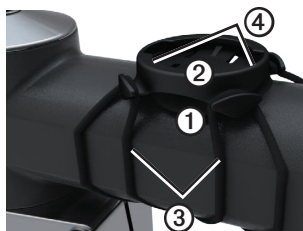
Et fulladet batteri varer i opptil 14 timer før det må lades opp på nytt.

Installere Edge-enheten

For å få best mulig GPS-mottak bør du plassere sykkelbraketten slik at forsiden av Edge-enheten peker mot himmelen. Du kan montere sykkelbraketten på styrestammen eller på styret.

1. Velg et passende og sikkert sted å montere Edge-enheten der den ikke kommer i veien for betjeningen av sykkelen.
2. Plasser gummiplaten ① på baksiden av sykkelbraketten ②.

Gummitappene justeres med baksiden av sykkelbraketten slik at den holder seg på plass.



3. Plasser sykkelbraketten på styrestammen.
4. Fest sykkelbraketten godt med de to båndene ③.
5. Juster tappene på baksiden av Edge-enheten med hakkene på sykkelbraketten ④.
6. Trykk lett ned på Edge-enheten, og vri den med klokken til den låses på plass.



Løse ut Edge-enheten


1. Vri Edge-enheten mot klokken for å låse opp enheten.
2. Løft Edge-enheten ut av braketten.

Slå på Edge-enheten

Trykk på .

Konfigurere Edge-enheten





Den første gangen du slår på Edge-enheten, blir du bedt om å konfigurere systeminnstillingene og innstillingene for brukerprofilen.

- Følg instruksjonene på skjermen for å fullføre det første oppsettet.
- Velg ▲ eller ▼ for å vise valg og for å endre standardvalget.
- Velg  for å foreta et valg.

Taster

Hver Edge-tast har flere funksjoner.



Tast	Beskrivelse
	Velg for å slå enheten av og på, avbryte eller gå tilbake til forrige meny.
	Velg for å starte og stoppe tidtakeren.
	Velg for å opprette en ny runde.
	Velg for å bla gjennom sidene med treningsdata. Hold nede på en hvilken som helst side for å gå tilbake til hovedmenyen.

Innhente satellittsignaler

Det kan ta 30 til 60 sekunder å innhente satellittsignaler.

1. Gå utendørs til et åpent område.
2. Kontroller at forsiden av Edge-enheten vender opp mot himmelen.
3. Vent mens Edge-enheten søker etter satellitter.
Klokkeslett og dato angis automatisk.



Legge ut på tur

Du må innhente satellittsignaler før du kan registrere historikk ([side 6](#)).

1. Velg **Tur**.
2. Trykk på **Start** for å starte tidtakeren.
Historikk registreres bare når tidtakeren går.
3. Velg når du er ferdig med turen.

Trene innendørs

Du kan slå av GPS-funksjonen når du trener innendørs.

1. Velg **Tur > Start**.
Det vises en melding som spør om du vil bruke enheten innendørs.
2. Velg **Ja**.
GPS-funksjonen slås automatisk på når du er ferdig med å trene innendørs.

Lagre data fra turen

Velg **Lagre** for å lagre turdataene og nullstille tidtakeren.

Tilbake til start

Du kan navigere tilbake til turens startsted. Tidtakeren må være slått på for å kunne bruke Tilbake til start.

1. Velg **Tur > Start**.
2. Velg **↳** når du er ferdig med turen.
3. Velg **Tilbake til start > Start**.

Bruke gratis programvare

Garmin Connect er webbasert programvare som brukes til å lagre og analysere turdataene.

1. Gå til www.garminconnect.com/start.
2. Velg **Komme i gang**.
3. Følg instruksjonene på skjermen.

Løyper

Løyper gjør det mulig å trene ved å bruke en tidligere registrert aktivitet. Du kan følge løypen og forsøke å måle deg med eller overgå tidligere satte mål.

Garmin anbefaler at du bruker Garmin Connect ([side 7](#)) til å opprette løyper. Deretter kan du overføre løypene til Edge-enheten.

Opprette en løype med Edge-enheten

Før du kan begynne på en løype, må du ha historikk med GPS-spordata lagret på Edge-enheten.

1. Velg **Løyper**.
2. Velg en tur > **Opprett**.

Starte en løype

Du må ha lagret en løype for å kunne starte en løype.

1. Velg **Løyper**.
2. Velg en løype fra listen > **Start**.

Historikk

Edge-enheten kan lagre minst 130 timer med turdata ved vanlig bruk. Når Edge-minnet er fullt, vises en melding. Edge-enheten sletter eller overskriver ikke automatisk historikken. Du finner informasjon om hvordan du sletter historikk på [side 9](#).

Last opp historikken ([side 8](#)) til Garmin Connect med jevne mellomrom for å holde rede på alle turdataene.

Historikk inkluderer tid, distanse, kalorier, gjennomsnittlig hastighet, maksimal hastighet, stigning og nedstigning og detaljert rundeinformasjon.

MERK: Det blir ikke registrert historikk når tidtakeren er stoppet eller satt på pause.

Vise historikk

1. Trykk på **Historikk**.
2. Velg et alternativ:
 - **Forrige tur**
 - **Lengste turer**
 - **Raskeste tur**
 - **Alle turer**
 - **Kilometerteller**
3. Bruk ▲ og ▼ til å bla deg gjennom aktivitetene.

MERK: Hvis du vil vise rundedata, velger du **Alternativer > Runder**.

Overføre historikk til datamaskinen

1. Koble USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.
2. Ta av gummihetten på mini-USB-porten ⓘ.



3. Koble den lille enden av USB-kabelen til mini-USB-porten.
4. Gå til www.garminconnect.com.
5. Følg instruksjonene på skjermen.

Vise kilometertelleren

Velg **Historikk** > **Kilometerteller** for å vise samlet distanse og tid for turen.

Nullstille kilometertelleren

1. Velg **Historikk** > **Kilometerteller** > **Nullstill**.
2. Velg et alternativ:
 - Velg **Tur** for å nullstille gjeldende tripdata.
 - Velg **Nullstill alle** for å nullstille alle kilometertellerdata.

3. Velg **Ja**.

Slette historikk

Når du har overført historikken til datamaskinen, kan det hende at du ønsker å slette historikken fra Edge-enheten.

1. Trykk på **Historikk**.
2. Velg et alternativ.
3. Velg en tur.
4. Velg **Alternativer** > **Slett tur**.

Varsler

Du kan bruke Edge-varsler til å trene mot bestemte mål for distanse, tid og kalorier.

Bruke varsler for distanse, tid og kalorier

1. Velg **Innstillinger** > **Varsler**.
2. Velg **Distanse**, **Tid** eller **Kalori**.
3. Slå på varselet.
4. Angi et tall for tid, distanse eller kalori.





5. Ta deg en tur.

Hver gang du når tallet for varsling, piper Edge-enheten og viser en melding.

Auto Lap

Bruke Auto Lap etter posisjon

Du kan bruke Auto Lap® til automatisk å merke runden ved en bestemt posisjon. Denne funksjonen er til god hjelp når du vil sammenligne ytelsen din over forskjellige deler av turen (for eksempel en lang stigning eller når du trener sprint).

1. Velg **Innstillinger > Auto Lap**.
2. Velg **Etter posisjon**.
3. Velg et alternativ:
 - Velg **Bare runde** for å utløse rundetelleren hver gang du velger , og hver gang du passerer en av disse posisjonene igjen.
 - Velg **Start og runde** for å utløse rundetelleren ved GPS-posisjonen der du velger , og hvor som helst i løpet av løpeturen der du velger .
 - Velg **Merke og runde** for å utløse rundetelleren ved en bestemt GPS-posisjon som er merket før turen, og hvor som helst under turen der du velger .

4. Ta deg en tur.

MERK: Langs løypene bruker du alternativet **Etter posisjon** til å utløse runder på alle rundeposisjonene som er merket i løypen.

Bruke Auto Lap etter distanse

Du kan bruke Auto Lap til å merke en runde automatisk ved en bestemt distanse. Denne funksjonen er til god hjelp for å sammenligne ytelsen din under forskjellige deler av turen (for eksempel etter hver 10. mile eller 40. kilometer).

1. Velg **Innstillinger > Auto Lap**.
2. Velg **Etter distanse**.

3. Angi en verdi.
4. Velg **Lagre**.

Bruke Auto Pause

Du kan bruke Auto Pause® til å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi. Denne funksjonen er nyttig hvis turen omfatter trafikklys eller andre steder der du må senke farten eller stoppe.

MERK: Pausetiden lagres ikke i historikken.

1. Velg **Innstillinger > Auto Pause**.
2. Velg et alternativ:
 - Velg **Av**.
 - Velg **Når stoppet** for å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg.
 - Velg **Tilpasset hastighet** for å sette tidtakeren på pause automatisk når hastigheten faller under en bestemt verdi.

3. Ta deg en tur.

Bruke Bla automatisk

Bruk funksjonen Bla automatisk til å bla gjennom alle treningsdatasidene automatisk mens tidtakeren er i gang.

1. Velg **Innstillinger > Bla automatisk**.
2. Velg en visningshastighet: **Sakte**, **Middels** eller **Rask**.
3. Ta deg en tur.

Det blas automatisk gjennom treningsdatasidene.

Endre startvarsel

Denne funksjonen oppdager automatisk når Edge-enheten har innhentet satellitter og er i bevegelse. Den er en påminnelse om å starte tidtakeren slik at du kan registrere data for turen.

1. Velg **Innstillinger** > **Startvarsel**.
2. Velg et alternativ:
 - Velg **Av**.
 - Velg **Én gang**.
 - Velg **Gjenta** for å endre tiden og forsinke påminnelsen.

Endre innstillingene for brukerprofilen

Edge-enheten bruker informasjon som du oppgir om deg selv, til å beregne nøyaktige turdata.

1. Velg **Innstillinger** > **Brukerprofil** til å oppdatere kjønn, fødselsår, vekt og høyde.

2. Følg instruksjonene på skjermen.

Databehandling

Du kan bruke Edge-enheten som en USB-masselagringsenhet.

MERK: Edge-enheten er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me eller NT. Den er heller ikke kompatibel med Mac® OS 10.3 og tidligere versjoner.

Slette filer

MERKNAD

Enhetens minne inneholder viktige systemfiler som ikke må slettes.

1. Koble Edge-enheten til datamaskinen med USB-kabelen ([side 8](#)).
2. Åpne Garmin-stasjonen eller -volumet.
3. Velg filen.
4. Trykk på **Delete**-tasten på tastaturet.

Systeminnstillinger

Endre bakgrunnslyset

1. Velg **Innstillinger** > **System** > **Skjerm**.
2. Juster lysstyrken og varigheten på bakgrunnslyset.

TIPS: Bruk kort innstilling for bakgrunnslyset for å spare batteristrøm.

Endre lyd

1. Velg **Innstillinger** > **System** > **Toner**.
2. Slå tonene for taster og meldinger av eller på.

Endre innstillingen Automatisk avslåing

Denne funksjonen slår automatisk av Edge-enheten når den har vært inaktiv i 15 minutter.

1. Velg **Innstillinger** > **System** > **Slå av**.
2. Velg **På** eller **Av**.

Spesifikasjoner

MERKNAD

Edge-enheten er vanntett i henhold til IEC-standard 60529 IPX7. Den tåler å være opptil 1 meter under vann i 30 minutter. Hvis enheten er under vann lenger enn det, kan det oppstå skader. Pass på at enheten tørkes av og lufttørker før du bruker eller lader den.

Spesifikasjoner for Edge-enheten

Vanntetthet	IPX7
Datamaskingrensesnitt	USB 2.0 Full Speed
Batterilevetid	14 timer, normal bruk*
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)

Spesifikasjoner for Edge-enheten	
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 50 °C (fra 32 til 122 °F)

*Levetiden til et fulladet batteri er avhengig av hvor mye du bruker GPS-funksjonen og bakgrunnslyset. Ekstrem kulde vil også redusere levetiden.

Spesifikasjoner for sykkelbrakett	
Fysisk størrelse (B × H × D)	37,8 × 37,8 × 9,2 mm (1,5 × 1,5 × 0,36 tommer)
Vekt (inkludert bånd og avstandsstykke i gummi)	7,9 g (0,28 oz)

Spesifikasjoner for sykkelbrakett	
Bånd (O-ringer)	<p>To størrelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1,3 × 1,5 × 0,9 tommer AS568-125 • 1,7 × 1,9 × 0,9 tommer AS568-131 <p>MERK: Bruk bare reservebånd i EPDM (etylenpropylen). Gå til http://buy.garmin.com, eller kontakt Garmin- forhandleren.</p>

Feilsøking


Registrere enheten

Gjør det enklere for oss å hjelpe deg. Registrer deg på Internett i dag:



- Gå til <http://my.garmin.com>.
- Oppbevar den originale kvitteringen, eller en kopi av den, på et trygt sted.

Nullstille enheten

Hvis tastene eller skjermen slutter å reagere, må du kanskje nullstille enheten.

Hold nede  i ti sekunder.

Slette brukerdata

1. Slå av Edge-enheten.
2. Hold nede  og  samtidig.
3. Trykk på **Ja** for å slette alle brukerdata.

MERK: Dette sletter all informasjon som er angitt av brukeren, men det sletter ikke historikken.

Oppdatere programvaren

1. Koble Edge-enheten til datamaskinen med USB-kabelen ([side 8](#)).
2. Gå til www.garminconnect.com.
Hvis ny programvare er tilgjengelig, gir Garmin Connect deg beskjed om å oppdatere programvaren.
3. Følg instruksjonene på skjermen.

Ta vare på enheten

MERKNAD

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler og løsemidler som kan skade plastdeler.

Rengjøre enheten

1. Bruk en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.
2. Tørk av.



913 397 8200
1 800 800 1020



0808 238 0000
+44 (0) 870 850 1241



1 866 429 9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2672 5254



00 45 4810 5050



00 358 19 311 001



00 33 1 5517 81 89



0180 5 / 42 76 46 – 880
0180 5 / 42 76 46 – 550



00 39 02 3669 9699



0800 0233937



815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 902 00 70 97



00 46 7744 52020



www.garmin.com/support

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR
Storbritannia

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan
(Republikken Kina)

Garmin®, Garmin-logoen, Edge®, Auto Lap® og Auto Pause® er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene, registrert i USA og andre land. Garmin Connect™ er et varemerke for Garmin Ltd. eller datterselskapene. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og/eller andre land. Mac® er et varemerke for Apple Computer, Inc., registrert i USA og andre land.