

Painikkeet

1 virta

- Käynnistä tai sammuta laite painamalla painiketta pitkään.
- Ota taustavalo käyttöön tai poista se käytöstä painamalla painiketta.

2 mode

- Avaa ajanottosivu tai päävalikko painamalla painiketta.
- Poistua valikosta tai sivulta painamalla painiketta.
- Vaihda urheilulajia painamalla painiketta pitkään.

3 lap/reset

- Luo uusi kierros painamalla painiketta.
- Nollaa ajanotto painamalla painiketta pitkään.

4 start/stop

Käynnistä tai pysäytä ajanotto painamalla painiketta.

5 enter

Valitse asetuksia ja kuittaa ilmoituksia painamalla painiketta.

6 ▲▼ nuolipainikkeet

- Korosta asetuksia painamalla painiketta.
- Selaa valikkoja ja tietokenttiä painamalla painiketta.

Huomautus: Jos laite lakkaa vastaamasta painikkeiden painamiseen, nollaa laite painamalla **mode-** ja **lap/reset-**painiketta samanaikaisesti.



1 Akun lataaminen

Lataa Forerunneria kolme tuntia ennen käyttöä. Kun akku on latautunut täyteen, sen virta riittää noin 10 tunniksi. Vältä Forerunnerin ruostuminen varmistamalla, että laite on kokonaan kuiva ennen lataamista.

1 Napsauta Forerunner lataustelineeseen.



2 Liitä muuntajan pieni liitin telakan mini-USB-porttiin. Liitä toinen pää pistorasiaan.

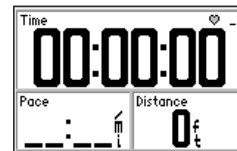
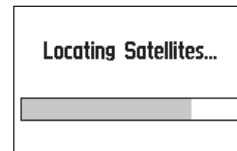
2 Asetusten määrittäminen

Käynnistä Forerunner painamalla **power** -painiketta pitkään. Seuraa näytön ohjeita.

3 Satelliittien etsiminen

Kun olet määrittänyt Forerunnerin asetukset, satelliittihakusivu avautuu. Siirry satelliittien etsimistä varten ulos ja pois korkeiden rakennusten ja puiden luota. Satelliittisignaalien etsiminen kestää 30–60 sekuntia.

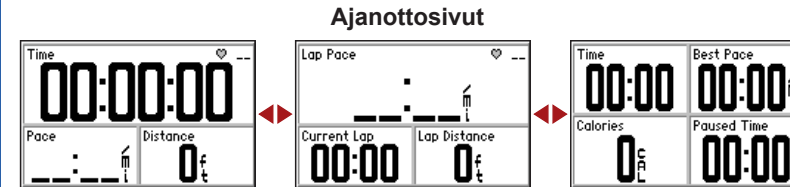
Odota, kun Forerunner hakee satelliitteja. Saat parhaan tuloksen seisomalla avoimella paikalla, kunnes satelliittihakusivu katoaa näytöstä. Kun ajanottosivu avautuu, voit aloittaa juoksun tai toiminnon.



GPS-antenni sijaitsee tässä.

Lähteminen liikkeelle

Voit käynnistää ajanoton painamalla **start**-painiketta. Juoksun aikana voit katsella kaikkia ajanottosivuja painamalla **▲▼ nuolipainikkeita**. Voit nollata ajastimen painamalla **stop**-painiketta. Paina sen jälkeen **reset**-painiketta, kunnes ajanotto nollautuu.



mode



Päävalikko

Voit avata päävalikon painamalla **mode**-painiketta. Päävalikosta voit määrittää yksinkertaisia tai vaativia harjoituksia, tarkastella historiatietoja, tallentaa sijainteja muistiin ja mukauttaa Forerunnerin asetuksia.

Sykevyö

Forerunner 305 sisältää langattoman sykevyön, jota käytetään suoraan iholla heti rintalastan alapuolella.

Sykevyön sijainti:

- 1 Pujota yksi hihnan kieleke sykevyön aukon läpi. Paina kieleke alas.



tunnistimet



- 2 Kostuta molemmat tunnistimet sykemittarin taustapuolella, jotta lähetin saa hyvän yhteyden rintakehääsi.

VAROITUS: tärkeitä akun käyttämiseen liittyviä turvallisuustietoja on laitteen pakkauksessa toimitetussa käyttöoppaassa.

- 3 Kierrä hihna rintakehäsi ympäri ja kiinnitä sen toinen pää sykevyön toiselle puolelle.
- 4 Säädä hihna siten, että se pysyy paikallaan juoksun aikana.

Kun sykevyö on oikein paikallaan, ajanottomivulla oleva sykekuvake lakkaa vilkkumasta ja palaa: ❌ → ❤️. Vianmäärittystiedot ovat käyttöoppaassa.

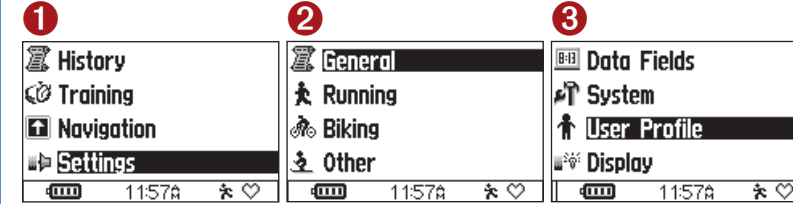


Garmin Training Center®

Tietokoneen Garmin Training Center -ohjelmistolla voit suunnitella vaativia harjoituksia ja reittejä ennen juoksemista ja analysoida niitä myöhemmin. Asenna Garmin Training Center laitteen pakkauksessa toimitetulta asennuslevyltä. Saat lisätietoja Garmin Training Center -ohjelmiston käyttämisestä ohjelmiston **Help**-valikosta tai painamalla **F1**-näppäintä.

Käyttäjäprofiilin määrittäminen

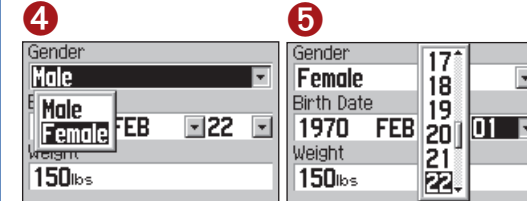
Määritä käyttäjäprofiili, jotta Forerunner laskee kalorit oikein. Valitse asetus painamalla **enter**-painiketta. Voit poistua milta tahansa sivulta painamalla **mode**-painiketta.



Voit avata valikon painamalla **mode**-painiketta. Valitse **Settings**.

Valitse **General**.

Valitse **User Profile**.



Paina **enter**-painiketta. Valitse sukupuoli.

Määritä syntymäaikasi ja painosi ▲ ▼ **nuolilla** ja **enter**-painikkeella.

GARMIN Määritä asetukset ja lähde liikkeelle!

Forerunner® 205/305



GPS-kuntoilulaite juoksijoille