


Knapper

- 1 strøm** 
 - Trykk og hold nede for å slå enheten av/på.
 - Trykk for å slå bakgrunnsbelysning av/på.
- 2 mode**
 - Trykk for å vise tidtaker eller hovedmeny.
 - Trykk for å gå ut av en meny eller side.
 - Trykk og hold for å endre sport.
- 3 lap/reset**
 - Trykk for å opprette en ny runde.
 - Trykk og hold for å nullstille tidtakeren.
- 4 start/stopp**

Trykk for å starte/stoppe tidtakeren.
- 5 enter**

Trykk for å velge alternativer og for å bekrefte meldinger.
- 6 ▲▼ piler**
 - Trykk for å merke alternativer.
 - Trykk for å bla gjennom menyer og datafelt.



Merk: Hvis enheten slutter å svare på knappetrykk, trykker du på **mode** og **lap/reset** samtidig for å tilbakestille enheten.

1 Lade batteriet


Lad Forerunner-enheten i tre timer før du bruker den. Når batteriet er fulladet, er batterilevetiden ca. ti timer. Hvis du vil unngå korrosjon, må du kontrollere at Forerunner er helt tørr før du lader.

- 1** Knepp Forerunner-enheten på plass i ladeholderen.



- 2** Koble den lille enden av AC-adapteren til mini-USB-porten på holderen. Koble den andre enden i en vanlig veggkontakt.

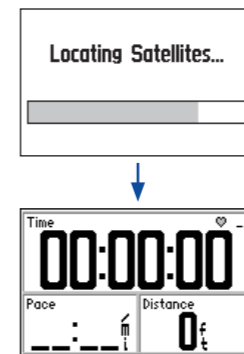
2 Konfigurer

Trykk på and hold nede **power**  for å slå på Forerunner-enheten. Følg instruksjonene på skjermen.

3 Innhente satellitter

Etter at du har konfigurert Forerunner-enheten, vises siden for satellittlokalisering. Hvis du vil innhente satellittsignaler, går du utendørs og bort fra høye bygninger og trær. Det kan ta 30–60 sekunder å innhente satellittsignaler.

Vent mens Forerunner søker etter satellitter. De beste resultatene får du ved å stå stille i et åpent område til siden for satellittlokalisering forsvinner. Når tidtakersiden vises, kan du starte løpet eller aktiviteten.



Løp!

Trykk på **start** for å starte tidtakeren. Mens du løper kan du trykke på **▲▼ pilene** for å vise alle tidtakersidene. Hvis du vil slette tidtakeren, trykker du på **stop**. Trykk deretter på og hold nede **reset** til tidtakeren tilbakestilles til null.

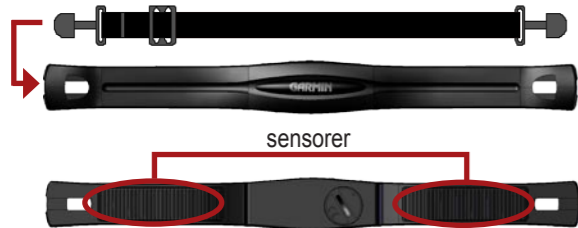


Pulsmåler

Forerunner 305 inkluderer en trådløs pulsmåler som du kan bruke direkte mot huden rett under brystkassen.

Slik plasserer du pulsmåleren:

- 1 Skyv én av tappene på stroppen gjennom sporet i pulsmåleren. Trykk tappen ned.





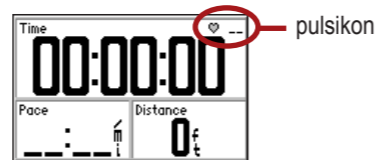
- 2 Fukt begge sensorene på baksiden av pulsmåleren for å opprette god kontakt mellom pulsen og senderen.

ADVARSEL: Hvis du vil ha viktig informasjon om batterisikkerhet, kan du se brukerveiledningen i produktesken.

- 3 Spenn stroppen rundt brystet, og fest den til den andre siden av pulsmåleren.

- 4 Juster stroppen slik at den holder seg på plass mens du løper.

Når pulsmåleren er plassert riktig, endres pulsikonet på tidtakersiden fra å blinke til å lyse konstant  → . Hvis du vil ha feilsøkinginformasjon, kan du se brukerveiledningen.

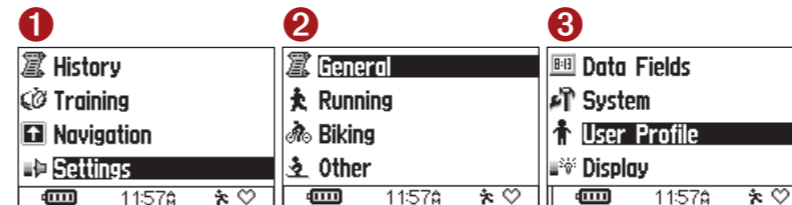


Garmin Training Center®

Bruk Garmin Training Center-programvaren på datamaskinen til å planlegge avanserte treningsøkter før du løper, og til å analysere dem etterpå. Installer Garmin Training Center fra installasjonsplaten i produktesken. Hvis du vil ha hjelp med å bruke Garmin Training Center, klikker du på menyen **Help** i programvaren eller trykker på **F1** på tastaturet.

Angi brukerprofilen

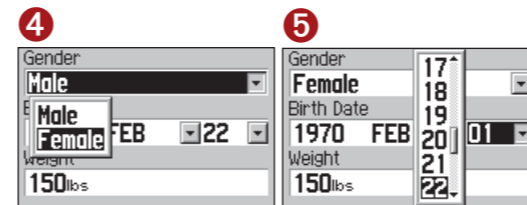
Angi brukerprofilen slik at Forerunner kan beregne kaloriene helt riktig. Velg et alternativ ved å trykke på **enter**. Hvis du vil avslutte en side, trykker du på **mode**.



Trykk på **mode** for å vise menyen. Velg **Settings**.

Velg **General**.

Velg **User Profile**.



Trykk på **enter**. Velg kjønn.

Bruk **▲▼ pilene** og **enter** til å angi fødselsdato og vekt.

GARMIN

Konfigurer og løp!

Forerunner® 205/305



GPS-aktivert instruktør for joggere