

Knappar

1 power

- Tryck in och håll knappen intryckt för att starta/stänga av instrumentet
- Tryck in för att tända/släcka bakgrundsbelysningen.

2 mode

- Tryck på mode för att hämta tiduret eller huvudmenyn.
- Tryck på knappen för att stänga en meny eller sida.
- Tryck in och håll knappen intryckt för att byta idrottsgren.

3 lap/reset

- Tryck på den här knappen för att lägga upp en ny etapp.
- Tryck in och håll knappen intryckt för att nollställa tiduret.

4 start/stop

Tryck här för att starta eller stoppa tiduret.

5 enter

Tryck på enter för att välja ett alternativ och bekräfta meddelanden.

6 ▲▼ pilar

- Tryck på pilarna för att markera alternativ.
- Använd också pilarna för att bläddra i menyer och infofält.

Anm: Om instrumentet låser sig, så att det inte händer något när du trycker på en knapp, trycker du på mode och lap/reset samtidigt för att återställa instrumentet.



1 Ladda batterierna

Ladda batterierna under tre timmar innan du börjar använda instrumentet. När batterierna är fulladdade räcker de till ungefär tio timmars drift. Se alltid till att instrumentet är helt torrt innan du sätter det på laddning, så undviker du korrosion.

- Tryck fast instrumentet i laddaren.



- Anslut den smala änden på kabeln från nätadaptern till USB-porten på laddaren och den andra i ett vanligt vägguttag.

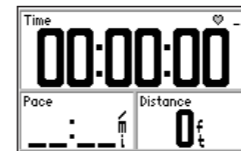
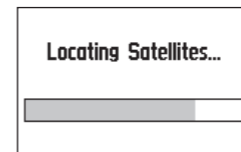
2 Konfigurering

Tryck på **power** och håll den intryckt för att slå till instrumentet. Följ instruktionerna på skärmen.

3 Satellitsökning

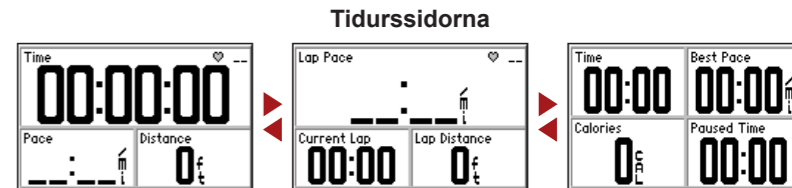
När du konfigurerat instrumentet öppnas satellitsidan. Gå ut till en öppen plats utan höga byggnader och träd i närheten för att låta instrumentet söka efter satelliterna. Det kan ta 30 till 60 sekunder för instrumentet att hitta tillräckligt med satellitsignaler.

Vänta tills satellitsökningen är klar. Bästa resultat får du om du står still på en öppen plats tills satellitsidan öppnas. Sätt igång med ditt träningspass när tidurssidan öppnas.

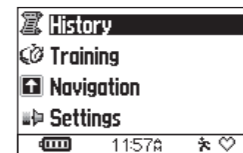


Sätt igång!

Tryck på **start** för att starta tiduret. Tryck på ▲▼ pilarna om du vill titta på de andra tidurssidorna under pågående träning. Om du vill nollställa tiduret trycker du på **stop**, varefter du håller **reset** intryckt tills de olika posterna är nollställda.



mode



Huvudmeny

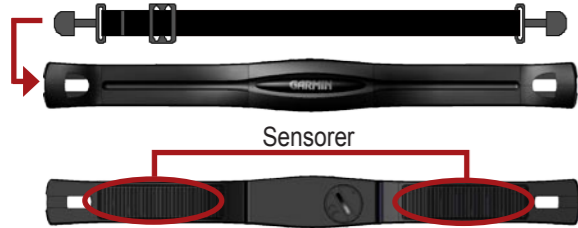
Tryck på **mode** för att hämta huvudmenyn. I huvudmenyn kan du lägga upp enkla och avancerade träningspass, titta på din historik, spara platser i minnet och göra vissa inställningar.

Pulsräknare

Instrumentet Forerunner 305 levereras med en trådlös pulsmätare, som du bär direkt mot huden strax under bröstbenet.

Gör så här för att placera pulsgivaren korrekt:

- 1 Dra ena änden av bandet genom spåret i pulsgivaren. Tryck ner låsfliken.



- 2 Blöt ner bägge sensorerna på givarens baksida, för att få bra kontakt mellan givaren och kroppen.

WARNING! Viktig information om batterisäkerhet finns i användarhandboken i produktförpackningen.

- 3 Dra bandet runt bröstet och fäst det på pulsräknarens andra sida.
- 4 Justera bandet så att det sitter kvar på plats under träningspasset.

När pulsräknaren är korrekt placerad slutar pulssymbolen på tidurssidan blinka och börjar i stället lysa kontinuerligt ✕ → ♥. Felsökningsinformation finns i handboken.

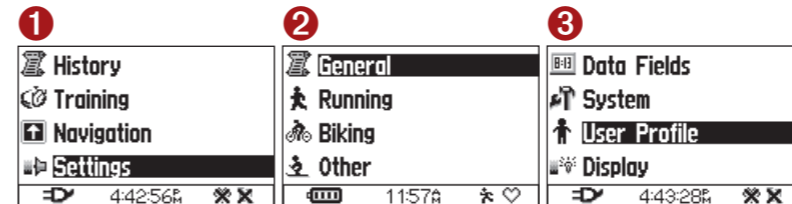


Programmet Training Center

Installera Garmins program Training Center på din dator, för att planera avancerade träningspass och banor innan du ger dig iväg och analysera dem efteråt. Installera programmet från den CD som finns med i förpackningen. Klicka på hjälpmenyn **Help** eller tryck på **F1** på tangentbordet om du vill ha hjälp med programmet Training Center.

Välja profil

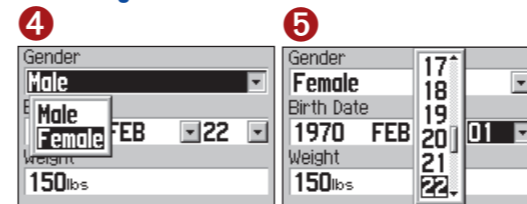
Ställ in din användarprofil så att instrumentet kan beräkna kalorierna korrekt. Tryck på **enter** för att göra ett val. Tryck på **mode** för att stänga en sida.



Tryck på **mode** för att öppna menyn. Välj **Inställningar**.

Välj **Allmänt**.

Välj **Användarprofil**.



Tryck på **enter**. Välj kön.

Skriv in födelsedatum och vikt med hjälp av ▲▼ pilarna och **enter**.

GARMIN

Lathund

Forerunner® 205/305

