

FORERUNNER[®] 405

GPS-AKTIVERT SPORTSKLOKKE MED TRÅDLØS
SYNKRONISERING



ADVARSEL: Dette produktet inneholder et litiumionbatteri som ikke kan skiftes ut. Du finner viktig informasjon om batterisikkerhet i veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon*, som ligger i produktesken.

ADVARSEL: Kontakt alltid legen din før du begynner på eller endrer et treningsprogram. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Trinn 1: Bruk berøringsringen

Sølvringen rundt urskiven fungerer som en flerfunksjonsknapp.

Lett trykk: Trykk raskt på ringen for å foreta et valg, veksle mellom menyalternativer eller endre sider.

Trykk og hold nede: Hold fingeren på ett av de fire merkede områdene på ringen for å endre modi.

Dobbeltrykk: Trykk med to fingre på to områder på ringen for å slå på bakgrunnsbelysningen.

Trykk og dra (bla): Trykk på ringen, og dra fingeren langs ringen for å bla mellom menyalternativer eller for å øke eller redusere verdier.



Områder og knapper på berøringsringen



- 1 time/date:** Trykk og hold nede for å åpne klokkeslett-/datomodus.
- 2 GPS:** Trykk og hold nede for å åpne GPS-modus.
- 3 menu:** Trykk og hold nede for å åpne menysiden.

4 training: Trykk og hold nede for å åpne treningsmodus.

5 start/stop/enter:

- Trykk for å starte/stoppe tidtakeren i treningsmodus.
- Trykk for å foreta et valg.
- Trykk for å avslutte strømsparingsmodus.

6 lap/reset/quit:

- Trykk for å opprette en ny etappe i treningsmodus.
- Trykk og hold nede for å tilbakestille tidtakeren i treningsmodus.
- Trykk for å gå ut av en meny eller side.
- Trykk for å avslutte strømsparingsmodus.

Berøringstips

- Trykk hardt på ringen.
- Trykk på den ytterste kanten, der ordene står, ikke den innerste kanten ved urskiven.
- Hvert ringvalg bør utføres som en separat handling.
- Ikke hvil fingeren eller tommelen på ringen mens du bruker den.
- Ikke bruk tykke hansker når du bruker ringen.
- Hvis ringen er våt, tørker du den før du bruker den.

Låse ringen

Hvis du vil unngå utilsiktede trykk på berøringsringen (som skyldes fuktighet eller utilsiktet støt), trykker du på **enter** og **quit** samtidig. Hvis du vil låse opp berøringsringen, trykker du på **enter** og **quit** samtidig en gang til.

Strømsparingsmodus

Når Forerunner-enheten har vært inaktiv en stund, går den over i strømsparingsmodus. Forerunner-enheten er inaktiv så lenge timeren ikke er i bruk, så lenge du ikke navigerer til et bestemmelsessted og ser på navigasjonssiden, og så lenge du ikke har trykket på noen knapper eller på berøringsringen.



Når du er i strømsparingsmodus, kan du se hva klokken er, slå på bakgrunnslyset og bruke ANT+™-datamaskintilkoblingen. Hvis du vil avslutte strømsparingsmodusen, trykker du på **enter**- eller **quit**-knappen.

Trinn 2: Lade batteriet

Forerunner-enheten leveres med strømmen av for å spare batterikapasiteten. Lad Forerunner-enheten i minst tre timer før du bruker den.



MERK: Hvis du vil forhindre korrosjon, bør du tørke godt av ladekontaktene og området rundt før du begynner å lade.



TIPS: Forerunner-enheten lades ikke når den er utenfor temperaturområdet 32–122° F (0–50° C).

Slik lader du Forerunner-enheten:

1. Plugg USB-kontakten på ladeklemmekabelen inn i vekselstrømadapteren.
2. Plugg vekselstrømadapteren inn i en vanlig veggkontakt.

3. Juster ladeklemmestolpene med kontaktene på baksiden av Forerunner-enheten.



4. Klem laderen godt fast over urskiven til Forerunner-enheten.



Hvor lenge et fulladet batteri varer, avhenger av bruken. Et fulladet batteri

kan drive Forerunner-enheten med GPS slått på i opp til åtte timer. Se brukerveiledningen for mer informasjon.

Trinn 3: Konfigurere Forerunner

Første gang du bruker Forerunner-enheten må du følge instruksjonene på skjermen for å lære hvordan du bruker ringen og konfigurere Forerunner-enheten.

Hvis du bruker en ANT+-pulsmåler, velger du **Ja** under konfigurasjonen for å tillate at pulsmåleren pares (kobles sammen med) Forerunner-enheten. Se trinn 3 for ytterligere informasjon.

Trinn 4: Innhente satellittsignaler

Hvis du vil angi riktig klokkeslett og begynne å bruke Forerunner, må du hente inn GPS-satellittsignaler. Det kan ta noen minutter å hente inn signaler.



MERK: Hvis du vil slå av GPS-mottakeren og bruke Forerunner-enheten innendørs, trykker du på og holder nede **GPS**. Velg **Av** for **GPS**.




MERK: Du kan ikke hente inn satellittsignaler i strømsparingsmodus. Hvis du vil avslutte strømsparingsmodus, trykker du på **enter** eller **quit**.

1. Gå utendørs til et åpent område. For å få best mulig mottak må du passe på at antennen på Forerunner-enheten peker mot himmelen.



Antenne-
plassering

2. Trykk på og hold nede **training** for å åpne treningsmodus.
3. Stå stille og ikke beveg deg før siden for å finne satellitter lukkes.

Når du mottar satellittsignaler, vises GPS-ikonet  på sidene for treningsmodus.

Trinn 5: Parre pulsmåleren (valgfritt)

Mens du prøver å pare pulsmåleren med Forerunner-enheten for første gang, må du bevege deg bort fra andre pulsmålere (10 m).

Pulsmåleren er i standby-modus og er klar til å sende data. Bruk pulsmåleren direkte på huden rett under brystkassen. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under turen.

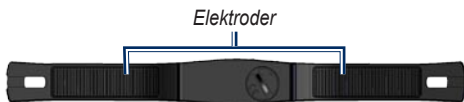
1. Skyv én av tappene på stroppen gjennom sporet i pulsmåleren. Trykk tappen ned.
2. Fukt begge elektrodene på baksiden av pulsmåleren for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.



Pulsmålerstropp



Pulsmåler (forside)




Pulsmåler (bakside)

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



MERK: Garmin-logoen må ha riktig side opp.

4. Trykk på **quit** eller **enter** for å avslutte strømsparingsmodus.
5. Hold Forerunner-enheten innenfor rekkevidden til pulsmåleren (3 m). Pulsikonet  vises på sidene for treningsmodus.

Trinn 6: Løp en tur!



TIPS: Angi brukerprofilen slik at Forerunner kan beregne kaloriene helt riktig. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **Brukerprofil**.

1. Trykk på og hold nede **training**.
2. Trykk på **start** for å starte tidtakeren.
3. Når du er ferdig med turen, trykker du på **stop**.

- Trykk på og hold nede **reset** for å lagre turdataene og nullstille tidtakeren.

Trinn 7: Last ned gratis programvare

Med ANT Agent™ kan du bruke Forerunner-enheten med Garmin Connect™, et webbasert treningsverktøy, og Garmin Training Center®, et datamaskinbasert treningsverktøy.

- Gå til www.garmin.com/forerunner405.
- Følg instruksjonene på skjermen for å laste ned og installere ANT Agent.

Trinn 8: Parre datamaskinen og Forerunner



MERK: Før du kobler USB ANT Stick™ til datamaskinen, må du laste ned programvaren som forklart i trinn 7, slik at de nødvendige USB-driverne installeres.

- Plugg USB ANT Stick i en tilgjengelig USB-port på datamaskinen.



- Sørg for at Forerunner-enheten er innenfor rekkevidden til datamaskinen (3 m).
- Når ANT Agent finner Forerunner-enheten, viser ANT Agent enhets-IDen og spør om du vil utføre paringen. Velg **ja**.

4. Forerunner-enheten skal vise det samme nummeret som ANT Agent viser. Hvis det er tilfellet, velger du **ja** på Forerunner-enheten for å fullføre paringen.

Trinn 9: Overfør data til datamaskinen

Sørg for at Forerunner-enheten er innenfor rekkevidden til datamaskinen (3 m). ANT Agent overfører automatisk data mellom Forerunner-enheten og Garmin Connect eller Garmin Training Center.



MERK: Hvis du har mye data, kan dette ta noen minutter. Forerunner-funksjoner er ikke tilgjengelige under dataoverføring.

Bruk Garmin Connect eller Garmin Training Center for å vise og analysere dataene.

Bruke de fire modiene

Trykk på og hold nede ett av de fire merkede områdene på ringen for å endre modi.

Klokkeslett-/datomodus

Klokkeslett-/datomodus viser gjeldende klokkeslett og dato. Trykk lett på ringen for å bla gjennom de tilgjengelige sidene, for eksempel klokkeslett, batterimåler og alarmtid.

GPS-modus

I GPS-modus kan du vise og bruke GPS-menyen. Du kan vise satellittsiden, slå GPS av og på, lagre og gå til posisjoner og rute tilbake til startpunktet.

Menymodus

I menymodusen får du tilgang til Forerunner-enhetens historikk, treningsmenyen og enhetens innstillinger.

Treningsmodus

Treningsmodusen er modusen du kommer til å bruke oftest. Bruk treningsmodusen til å registrere aktivitetene, vise treningsdata og konkurrere mot den Virtual.

Nullstille Forerunner

Hvis Forerunner-enheten er låst, nullstiller du den. Trykk på og hold nede **enter** og **quit** samtidig helt til skjermen blir tom (ca. 7 sekunder). Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.

Produktregistrering

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.

Mer informasjon

Hvis du vil ha mer informasjon om funksjonene og innstillingene på Forerunner-enheten, kan du se i brukerveiledningen.



FORSIKTIG: Forerunner-enheten er ikke laget for bruk under svømming. Svømming eller en lang periode under vann kan forårsake en kortslutning i enheten, noe som i sjeldne tilfeller kan føre til liten brannskade eller irritasjon i området der du bærer enheten.

Garmin®, Garmin-logoen, Forerunner®, Dynastream®, Garmin Training Center® og Virtual Partner® er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene, registrert i USA og andre land. Garmin Connect™, GSC™ 10, ANT™, ANT Agent™, ANT+™ og USB ANT Stick™ er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

**Hvis du vil ha siste nytt om produktene og tilbehør, kan du besøke
Garmins webområde på www.garmin.com.**



© 2009 Garmin Ltd. eller datterselskapene

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, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan