

FORERUNNER[®] 410

GPS-URHEILUKELLO, JOSSA LANGATON
SYNKRONOINTI



VAROITUS

Laitte sisältää litiumioniakun, jota ei voi irrottaa.

Keskustele aina lääkärisi kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

VAROITUS

Laitetta ei ole tarkoitettu käytettäväksi uinnin aikana. Laitteen käyttäminen uinnin aikana tai upottaminen veteen pitkäksi ajaksi voi aiheuttaa oikosulun, mikä voi aiheuttaa pienen palovamman ihoon tai ärsyttää laitteen alla olevaa ihoa.

Kosketuspaneelin käyttäminen

Kellotaulun kehys toimii monitoimipainikkeena.

Napautus: painamalla kehystä lyhyesti voit tehdä valinnan, vaihdella valikkovalintaa tai vaihtaa sivua.

Paina pitkään: voit vaihtaa tilaa painamalla jotakin kehyksen neljästä merkitystä kohdasta.

Kaksoispainallus: voit sytyttää taustavalon painamalla kahta kehyksen aluetta kahdella sormella samanaikaisesti.

Kosketus ja veto (vierittäminen): painamalla kehystä sormella ja vetämällä sormea kehyksen ympäri voit selata valikkokohtia tai lisätä tai vähentää arvoja.



Kosketuskehýksen alueet ja painikkeet



① **time/date:** siirry aika- ja päiväystilaan painamalla pitkään.

② **GPS:** siirry GPS-tilaan painamalla pitkään.

③ **menu:** avaa valikkosivu painamalla pitkään.

④ **training:** siirry harjoitustilaan painamalla pitkään.

⑤ **start/stop/enter:**

- Käynnistä/lopetta ajanotto harjoitustilassa painamalla.
- Tee valinta painamalla.
- Poistu virransäästöttilasta painamalla.
- Käynnistä kello painamalla painiketta pitkään.

⑥ **lap/reset/quit:**

- Luo uusi kierros harjoitustilassa painamalla.
- Nollaa ajanotto ja tallenna toiminto harjoitustilassa painamalla pitkään.
- Poistua valikosta tai sivulta painamalla painiketta.
- Poistu virransäästöttilasta painamalla.

Kehysvihjeitä

- Kosketa kehystä tukevasti.
- Kosketa kehyksen ulkoreunaa, mihin sanat on painettu, äläkä sisäreunasta lähellä kellotaulua.
- Tee kukin kehysvalinta erillisenä toimintona.
- Älä jätä sormeasi kehykselle, kun käytät sitä.
- Älä käytä paksuja käsineitä, kun käytät kehystä.

Kehyksen lukitseminen

Voit estää kehyksen tahattomat napautukset (kostean kankaan tai tahattoman törmäyksen vuoksi) painamalla **enter**- ja **quit**-painiketta samanaikaisesti. Voit avata kehyksen lukituksen painamalla **enter**- ja **quit**-kohtia samanaikaisesti uudelleen.

Virransäästötila

Laite siirtyy virransäästötilaan, kun se on ollut jonkin aikaa käyttämättömänä. Laite on pimeänä, jos ajanotto ei ole käytössä, et ole matkalla kohteeseen ja tarkastele navigointisivua etkä ole painanut mitään painikkeita tai napauttanut kehystä.



Virransäästötilassa voit tarkastella kellonaikaa, sytyttää taustavalon ja käyttää ANT+™-tietokoneyhteyttä. Voit poistua virransäästötilasta painamalla **enter**- tai **quit**-painiketta.

Suljetaan

Voit säästää akun virtaa sammuttamalla Forerunnerin, kun et käytä sitä.

1. Paina pitkään **menu**-painiketta > valitse **Asetukset** > **Järjestelmä** > **Sammuta**.
2. Valitse **Kyllä**.

Käynnistä Forerunner painamalla **enter**-painiketta pitkään.

Akun lataaminen

Akun säästämiseksi laite toimitetaan virta katkaistuna. Lataa laitetta vähintään kolmen tunnin ajan ennen käyttöä.

HUOMAUTUS: voit estää korroosiota kuivaamalla latausliitännät ja niiden ympäristön hyvin ennen lataamista.

VIHJE: laite ei lataudu, jos lämpötila on alle 0 °C tai yli 50 °C (alle 32 °F tai yli 122 °F).

1. Liitä latauspidikekaapelin USB-liitin muuntaajaan.
2. Liitä muuntaja pistorasiaan.
3. Kohdista latauspidikkeen tapit laitteen taustapuolen liitinpintoihin.



4. Kiinnitä laturi tukevasti laitteen etupuolelle.



Latauspidike

Täyteen ladatun akun käyttöaika määräytyy käytön mukaan. Täyteen ladatulla akulla GPS-laitetta voi käyttää jopa 8 tunnin ajan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

Määritä laitteen asetukset

Kun käytät laitetta ensimmäisen kerran, näyttöön tulee ohjeita kehyksen käyttämisestä sekä profiilin ja laitteen asetusten määrittämisestä.

Laitte laskee kalorinkulutuksen profiilisi avulla.

Jos käytät ANT+-sykemittaria, valitse määrittämisajan aikana **Kyllä**, jotta sykevyö voi muodostaa pariitoksen (yhteyden) laitteen kanssa. Lisätietoja on [sivulla 7](#).

Satelliittisignaalin etsiminen

Oikean kellonajan määrittäminen ja laitteen käyttäminen edellyttävät GPS-satelliittisignaalin etsimistä. Signaalien etsiminen saattaa kestää muutamia minutteja.

HUOMAUTUS: Jos haluat poistaa GPS-vastaanottimen käytöstä ja käyttää laitetta sisällä, paina **GPS**-painiketta pitkään. Valitse **GPS**-kohdassa **Pois**.


HUOMAUTUS: Satelliittisignaaleja ei voi etsiä virransäästötilassa. Poistu virransäästötilasta painamalla **enter**- tai **quit**-painiketta.

1. Mene ulos aukealle paikalle.
Vastaanotto toimii parhaiten, kun laitteen antenni on taivasta kohti.



Antennin sijainti

2. Voit siirtyä harjoitustilaan painamalla **training**-painiketta pitkään.
3. Pysy paikallasi ja lähde liikkeelle vasta, kun satelliittien hakusivu poistuu näytöstä.

Kun laite vastaanottaa satelliittisignaaleja, GPS-kuvake  näkyy harjoitustilan sivuilla.

Sykevyön asettaminen paikalleen

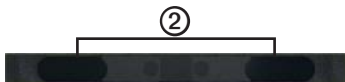
HUOMAUTUS: jos sinulla ei ole sykevyötä, ohita tämä vaihe.

Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sykevyön pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan juoksumatkan ajan.

1. Liitä sykevyömoduuli ① hihnaan.



2. Kostuta molemmat hihnan taustapuolen elektrodit ②, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.




3. Kierrä hihna rintakehän ympärille ja liitä päät yhteen.

Garmin-logon pitäisi olla oikeinpäin.

4. Tuo Forerunner enintään 3 metrin päähän sykevyöstä.

VIHJE: jos syketiedot ovat virheellisiä tai eivät näy, kiristä hihnaa hiukan tai lämmittele 5–10 minuuttia.

Kun olet asettanut sykevyön paikalleen, se on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja. Kun sykevyön pariilitos on muodostettu, näyttöön tulee siitä ilmoitus, ja sykekuvake  ilmestyy harjoittelutilassa.

HUOMAUTUS: lisätietoja sykevyöstä on *Forerunner 410 -käyttöoppaassa*.

Lähde matkaan!

1. Paina **training**-painiketta pitkään.
2. Voit käynnistää ajanoton painamalla **start**-painiketta.
3. Paina matkan jälkeen **stop**-painiketta.
4. Voit tallentaa juoksutiedot ja nollata ajastimen painamalla **reset**-painiketta pitkään.

Lataa maksuton ohjelmisto

ANT Agentin™ avulla voit käyttää laitetta Garmin Connect™ -harjoitustyökalun (verkossa) ja Garmin Training Center® -harjoitustyökalun (tietokoneessa) kanssa.

1. Siirry osoitteeseen www.garmin.com/intosports.
2. Valitse **Harjoittelu Garmin-laitteen kanssa**.
3. Lataa ja asenna ANT Agent näytön ohjeiden mukaisesti.

Tietokoneen ja laitteen liittäminen

HUOMAUTUS: ennen USB ANT Stick™ -muistitikun liittämistä tietokoneeseen on ladattava ilmainen ohjelmisto, jotta tarvittavat USB-ohjaimet asennetaan (sivu 8).

1. Liitä USB ANT Stick tietokoneen vapaaseen USB-porttiin.



2. Tuo laite enintään 3 metrin päähän tietokoneesta.
3. Kun ANT Agent havaitsee laitteen, se näyttää laitteen tunnuksen ja kysyy, haluatko muodostaa pariiliitoksen. Valitse **kyllä**.

4. Laitteen pitäisi näyttää sama numero kuin ANT Agent. Jos näin on, valitse laitteessa **kyllä**, jotta pariiliitos muodostuu.

Tietojen siirtäminen tietokoneeseen

Tuo laite enintään 3 metrin päähän tietokoneesta. ANT Agent siirtää automaattisesti tietoja laitteen ja Garmin Connect- tai Garmin Training Center -ohjelmiston välillä.

HUOMAUTUS: Jos tietoja on paljon, tämä saattaa kestää muutamia minutteja. Laitteen toimintoja ei voi käyttää tiedonsiirron aikana.

Voit tarkastella ja analysoida tietoja Garmin Connect- tai Garmin Training Center -ohjelmistolla.

Laitteen asetusten nollaaminen

Jos laite lukittuu, nollaa se. Paina **enter**- ja **quit**-painiketta samanaikaisesti, kunnes näyttö pimenee (noin 7 sekuntia). Tämä ei poista tietoja tai nollaa määrittämiäsi asetuksia.

Tuotteen rekisteröiminen

Saat laajempia tukipalveluja rekisteröimällä tuotteen jo tänään. Siirry osoitteeseen <http://my.garmin.com>. Säilytä alkuperäinen kuitti tai sen kopio turvallisessa paikassa.

Lisätietoja

Lisätietoja laitteen toimunnoista ja asetuksista on käyttöoppaassa.

Garminin yhteystiedot

Jos haluat lisätietoja laitteen käyttämisestä, ota yhteys Garminin tuotetukeen. Yhdysvallat: www.garmin.com/support tai puhelin: (913) 397 8200 tai (800) 800 1020.

Soita Isossa-Britanniassa (Garmin Europe Ltd.) numeroon 0808 2380000.

Eurooppa: osoitteessa www.garmin.com/support voit tarkistaa maakohtaiset tukitiedot valitsemalla **Contact Support**. Vastaavasti voit soittaa numeroon +44 (0) 870 8501241 (Garmin Europe Ltd.).

© 2010 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt. Garmin®, Garmin Training Center® ja Forerunner® ovat Garmin Ltd.:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™, ANT™ ja ANT+™ ovat Garmin Ltd.:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa. Garmin-tuotteidesi koko käyttöiän ajan voit ladata uusimmat ilmaiset ohjelmistopäivitykset (karttatietoja lukuun ottamatta) Garminin Web-sivustosta osoitteesta www.garmin.com.

**GARMIN**®



Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijnih, Taipei County, Taiwan