

GARMIN[®]

hurtigstartveiledning

FORERUNNER[®] 410

GPS-AKTIVERT SPORTSKLOKKE MED
TRÅDLØS SYNKRONISERING



ADVARSEL

Dette produktet inneholder et lithiumbatteri som ikke kan skiftes ut.

Rådfør deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

FORSIKTIG

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 en liten brannskade eller irritasjon i området der du bærer enheten.

Bruke berøringsringen

Ringen rundt urskiven fungerer som en flerfunksjonsknapp.

Trykk lett: Trykk raskt med fingeren på berøringsringen for å foreta et valg, hoppe over et menyalternativ eller bytte side.

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

Trykk to steder: Trykk med to fingre på to områder på berøringsringen for å slå på bakgrunnslyset.

Trykk og dra (bla): Trykk på berøringsringen med fingeren, og dreid den rundt ringen for å bla gjennom menyalternativene eller for å øke eller redusere verdier.



Områder og knapper på berøringsringen



① **time/date:** Trykk på og hold den nede for å bytte til klokkeslett-/datomodus.

② **GPS:** Trykk på og hold den nede for å bytte til GPS-modus.

③ **menu:** Trykk på og hold den nede for å åpne menysiden.

④ **training:** Trykk på og hold den nede for å bytte til treningsmodus.

⑤ **start/stop/enter:**

- Trykk for å starte/stoppe tidtakeren i treningsmodus.
- Trykk for å foreta et valg.
- Trykk for å avslutte strømsparingsmodus.
- Trykk og hold nede for å slå på klokken.

⑥ **lap/reset/quit:**

- Trykk for å opprette en ny etappe i treningsmodus.
- Trykk og hold nede for å tilbakestille tidtakeren og lagre aktivitet 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.

Låse ringen

Hvis du vil unngå utilsiktede trykk på berøringsringen (som skyldes vått tøy eller utilsiktet støt), trykker du på **enter** og **quit** samtidig. Trykk på **enter** og **quit** samtidig for å låse opp ringen.

Strømsparingsmodus

Etter en periode uten aktivitet går enheten inn i strømsparingsmodus. Enheten er inaktiv så lenge tidtakeren ikke er i bruk, du ikke navigerer til et bestemmelsessted og ser på navigasjonssiden og 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.

Slå av

Du kan spare batteri ved å slå av Forerunner-enheten når du ikke bruker den.

1. Trykk på og hold nede **menu** > velg **Innstillinger** > **System** > **Slå av**.
2. Velg **Ja**.

Trykk på og hold nede **enter** for å slå på Forerunner-enheten.

Lade batteriet

Enheten leveres med strømmen av for å spare batteriet. Lad 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 lader enheten.

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

1. Plugg USB-kontakten på ladeklemmekabelen inn i vekselstrømadapteren.
2. Koble vekselstrømadapteren inn i en vanlig veggkontakt.
3. Still ladeklemmestolpene på linje med kontaktene på baksiden av enheten.



4. Klem laderen godt fast over urskiven til enheten.



Hvor lenge et fulladet batteri varer, avhenger av bruken. Et fulladet batteri kan drive enheten med GPS slått på i opptil åtte timer. Se brukerveiledningen hvis du vil ha mer informasjon.

Konfigurere enheten

Den første gangen du tar i bruk enheten, følger du instruksjonene på skjermen for å lære hvordan du skal bruke berøringsringen, angi brukerprofilen og konfigurere enheten.

Enheden bruker brukerprofilen din til å beregne kaloriforbruket.

Hvis du bruker en ANT+-pulsmåler, velger du **Ja** under konfigurasjonen for å tillate at pulsmåleren pares (kobles sammen) med enheten. Se [side 7](#) hvis du vil ha mer informasjon.

Innhente satellittsignaler

Hvis du vil angi riktig klokkeslett og begynne å bruke enheten, 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 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 gå ut av 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 enheten peker mot himmelen.




2. Trykk på og hold nede **training** for å bytte til 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.


Sette på pulsmåleren

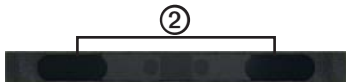
MERK: Hvis du ikke har en pulsmåler, kan du hoppe over dette trinnet.

Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystkassen. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under turen.

1. Koble pulsmålermodulen  til stroppen.



2. Fukt begge elektrodene  på baksiden av stroppen for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.




3. Spenn stroppen rundt brystet, og fest den.

Garmin-logoen skal ha riktig side opp.

4. Hold Forerunner-enheten innenfor rekkevidden til pulsmåleren (3 m).

TIPS: Hvis pulsdatabeene er unøyaktige eller ikke vises, kan det hende at du må stramme stroppen rundt brystet eller varme opp i 5–10 minutter.

Når du har satt på pulsmåleren, er den i standbymodus og klar til å sende data. Når pulsmåleren pares, vises det en melding, og pulsikonet  vises i treningsmodus.

MERK: Du finner mer informasjon om pulsmåleren i *brukerveiledningen for Forerunner 410*.

Ta en løpetur!

1. Trykk på og hold nede **training**.
2. Trykk på **start** for å starte tidtakeren.
3. Når du er ferdig med løpeturen, trykker du på **stop**.
4. Trykk på og hold nede **reset** for å lagre løpsdataene og nullstille tidtakeren.

Laste ned gratis programvare

ANT Agent™ gjør at du kan bruke enheten din med Garmin Connect™, som er et webbasert treningsverktøy, og Garmin Training Center®, et PC-basert treningsverktøy.

1. Gå til www.garmin.com/intosports.
2. Velg **Tren med Garmin**.
3. Følg instruksjonene på skjermen for å laste ned og installere ANT Agent.

Pare datamaskinen og enheten

MERK: Før du kobler USB ANT Stick™ til datamaskinen, må du laste ned gratisprogramvaren, slik at de nødvendige USB-driverne installeres (side 8).

1. Plugg USB ANT Stick i en ledig USB-port på datamaskinen.



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

4. Enheten skal nå vise det samme nummeret som ANT Agent viste. Hvis den gjør det, velger du **ja** på enheten for å fullføre paringsprosessen.

Overføre data til datamaskinen

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

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

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

Nullstille enheten

Hvis enheten har låst seg, nullstiller du den. Trykk på og hold nede **enter** og **quit** samtidig, til skjermen blir tom (cirka 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 enheten, kan du se i brukerveiledningen.

Kontakt Garmin

Kontakt Garmins produktsupport hvis det er noe du lurer på når du bruker enheten. I USA: Gå til www.garmin.com/support, eller kontakt Garmin USA på telefon (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.

I Storbritannia: Ta kontakt med Garmin (Europe) Ltd. på telefon 0808 238 0000.

I Europa: Gå til www.garmin.com/support, og klikk på **Contact Support** for innenlandsk supportinformasjon, eller ta kontakt med Garmin (Europe) Ltd. på telefon +44 (0) 870 850 1241.

© 2010 Garmin Ltd. eller datterselskapene. Garmin®, Garmin Training Center® og Forerunner® er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene, registrert i USA og andre land. Garmin Connect™, ANT™ og ANT+™ er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin. Du finner de nyeste gratis programvareoppdateringene (ikke kartdata) for Garmin-produktene på Garmins webområde på 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