

FORERUNNER[®] 410

SPORTKLOCKA MED GPS OCH
TRÅDLÖS SYNKRONISERING



VARNING

Den här produkten innehåller ett litiumjonbatteri som inte går att byta ut.

Rådgör alltid med läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram. I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns det viktig information och produktvarningar.

VARNING

Använd inte enheten när du simmar. Om enheten används vid simning eller sänks ned i vatten en längre tid kan den kortsutas. Detta kan i sällsynta fall leda till lättare brännskador eller irritation på det område där enheten har suttit.

Använd tryckramen

Ramen runt urtavlan fungerar som en multifunktionsknapp.

Tryck: tryck snabbt med fingret på ramen om du vill välja ett alternativ, bläddra mellan menyer eller byta sida.

Tryck och håll ned: håll fingret på ett av de fyra märkta områdena på ramen om du vill byta läge.

Tryck två gånger: tryck två fingrar på två områden på ramen om du vill slå på bakgrundsbelysningen.

Tryck och dra (bläddra): tryck med fingret på ramen och dra fingret runt ramen om du vill bläddra mellan menyalternativen eller öka/minska värden.



Områden och knappar på tryckkramen



① **time/date (tid/datum):** tryck och håll ned om du vill gå till tids-/datumläget.

② **GPS:** tryck och håll ned om du vill gå till GPS-läget.

③ **menu (meny):** tryck och håll ned om du vill öppna menysidan.

④ **training (träning):** tryck och håll ned om du vill gå till träningsläget.

⑤ **start/stop/enter (starta/stoppa/enter):**

- Tryck om du vill starta/stoppa timern i träningsläge.
- Tryck om du vill göra ett val.
- Tryck om du vill avsluta energisparläget.
- Håll denna intryckt när du vill slå på klockan.

⑥ **lap/reset/quit (varv/återställ/avsluta):**

- Tryck om du vill skapa ett nytt varv i träningsläget.
- Håll denna intryckt om du vill återställa tiduret och spara aktiviteten i träningsläget.
- Tryck på när du vill avsluta en meny eller stänga en sida.
- Tryck om du vill avsluta energisparläget.

Tips för ramen

- Tryck ordentligt på ramen.
- Tryck på ramens yttre ring, där orden syns. Tryck inte på den inre ringen nära urtavlan.
- Gör ett ramval i taget.
- Vila inte fingret eller tummen på ramen när du använder den.
- Bär inte tjocka handskar när du använder ramen.

Låsa ramen

Om du vill förhindra att du trycker på ramen av misstag (på grund av våta kläder eller att du råkar komma åt den) trycker du på **enter** och **quit** samtidigt. Du låser upp ramen genom att trycka på **enter** och **quit** (avsluta) samtidigt igen.

Energisparläge

Efter en tids inaktivitet växlar enheten till energisparläge. Enheten är inaktiv om tiduret inte är igång, du inte navigerar till en destination och visar navigeringssidan och du inte har tryckt på några knappar eller tryckt på ramen.



I energisparläge kan du kan du visa tiden, slå på bakgrundsbelysningen och använda datoranslutningen ANT+™. Avsluta energisparläge genom att trycka på **enter** eller **quit** (avsluta).

Stänga av

För att spara på batteriet kan du stänga av din Forerunner när du inte använder den.

1. Tryck på **menu** > välj **Inställningar** > **System** > **Stäng av**.
2. Välj **Ja**.

Håll **enter** intryckt när du vill slå på Forerunner-enheten.

Ladda batteriet

Vid leveransen är enheten avstängd för att spara på batteriet. Ladda enheten i minst tre timmar innan du använder den.

OBS! För att förhindra korrosion bör du torka av laddningskontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar.

TIPS: Det går inte att ladda enheten när du befinner dig utanför temperaturintervallet 0 – 50 °C (32 – 122 °F).

1. Koppla in USB-anslutningen på laddningsfästet till nätadaptern.
2. Anslut nätadaptern till ett vanligt vägguttag.
3. Passa in laddningsfästets hållare med kontaktarna enhetens baksida.



4. Kläm fast laddaren ordentligt över enhetens framsida.



Batteritiden för ett fulladdat batteri beror på hur det används. Ett fulladdat batteri kan driva enheten med aktiverad GPS i upp till 8 timmar. Mer information finns i användarhandboken.

Konfigurera enheten

Första gången du använder enheten följer du instruktionerna på skärmen för att lära dig hur du använder ramen, anger din användarprofil och konfigurerar enheten.

Din användarprofil används för beräkning av kaloriförbrukning på enheten.

Om du använder en ANT+-pulsmatrare väljer du **Ja** under konfigurationen om du vill para ihop (ansluta) pulsmätaren med enheten. Mer information finns på [sidan 7](#).

Hämta satellitsignaler

För att kunna ställa in rätt klockslag och börja använda enheten måste du hämta GPS-satellitsignaler. Det kan ta några minuter att söka efter signaler.

OBS! Om du vill stänga av GPS-mottagaren och använda enheten inomhus trycker du in och håller ned **GPS**. Välj **Från** för **GPS**.

OBS! Du kan inte hämta satellitinformation i energisparläge. Avsluta energisparläge genom att trycka på **enter** eller **quit** (avsluta).

1. Gå utomhus till en öppen plats. För bästa mottagning, se till att enhetens antenn är riktad mot himlen.



Antennens plats

2. Tryck och håll ned **training** (träning) om du vill gå till träningsläget.
3. Stå still och börja inte röra dig innan sidan för satellitsökning försvinner.

När du tar emot satellitsignaler visas  GPS-ikonen i sidorna för träningsläge.

Sätta på pulsmätaren

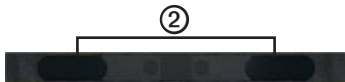
OBS! Om du saknar pulsmätare kan du hoppa över det här steget.

Ha pulsmätaren direkt på huden, precis under bröstet. Den ska sitta tillräckligt hårt för att sitta på plats under löpning.

1. Anslut pulsmätarmodulen ① till remmen.



2. Fukta båda elektroderna ② på baksidan av pulsmätarens rem för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.




3. Led remmen runt bröstet och fäst den.

Garmin-logotypen ska ha den högra sidan uppåt.

4. Flytta Forerunner-enheten inom räckhåll (3 m) för pulsmätaren.

TIPS: Om pulldata är fel eller inte visas kan du behöva dra åt remmen på bröstet eller värma upp i 5-10 minuter.

När du har satt på pulsmätaren är den i viloläge och redo att sända data. När pulsmätaren är ihopparad visas ett meddelande och pulsikonen  visas i träningsläget.

OBS! Mer information om pulsmätaren finns i *Användarhandbok för Forerunner 410*.

Ut och spring!

1. Tryck på och håll ned **training**.
2. Tryck på **start** för att starta timern.
3. När du är klar med rundan trycker du på **stop** (stopp).
4. Tryck på och håll ned **reset** om du vill spara löpdata och nollställa tiduret.

Hämta kostnadsfri programvara

Med ANT Agent™ kan du använda enheten tillsammans med det webbaserade träningsverktyget Garmin Connect™ och det datorbaserade träningsverktyget Garmin Training Center®.

1. Gå till www.garmin.com/intosports.
2. Välj **Träna med Garmin**.
3. Följ instruktionerna på skärmen om du vill hämta och installera ANT Agent.

Para ihop datorn med enheten

OBS! Innan du ansluter USB ANT Stick™-minnet till datorn måste du hämta den kostnadsfria programvaran så att nödvändiga USB-drivrutiner installeras (sidan 8).

1. Anslut USB ANT Stick till en ledig USB-port på datorn.



2. Placera enheten inom räckhåll (3 m) för datorn.
3. När ANT Agent hittar enheten visar den enhets-ID och du tillfrågas om du vill para ihop dem. Välj **Ja**.

4. Enheten ska visa samma nummer som ANT Agent visade. Om så är fallet väljer du **Ja** på enheten för att slutföra ihopparningen.

Överföra data till datorn

Placera enheten inom räckhåll (3 m) för datorn. ANT Agent för automatiskt över data mellan enheten och Garmin Connect eller Garmin Training Center.

OBS! Om du har stora mängder data kan det ta några minuter. Enhetens funktioner är inte tillgängliga under dataöverföringen.

Med Garmin Connect eller Garmin Training Center kan du visa och analysera data.

Återställa enheten

Om enheten har låst sig kan du återställa den. Tryck och håll ned **enter** och **quit** (avsluta) samtidigt, tills skärmen blir tom (cirka 7 sekunder). Detta raderar inte dina data eller inställningar.

Produktregistrering

Hjälp oss hjälpa dig på ett bättre sätt genom att fylla i vår onlineregistrering redan i dag! Gå till <http://my.garmin.com>. Spara inköpskvittot, i original eller kopia, på ett säkert ställe.

Mer information

Mer information om enhetens funktioner och inställningar finns i användarhandboken.

Kontakta Garmin

Om du har några frågor om din enhet kontaktar du Garmins produktsupport. I USA går du till www.garmin.com/support eller kontaktar Garmin USA per telefon på (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.

I Storbritannien kontaktar du Garmin (Europe) Ltd. via telefon på 0808 2380000.

I Europa går du till www.garmin.com/support och klickar på **Contact Support** för inhemsk supportinformation eller kontaktar Garmin (Europe) Ltd. per telefon på +44 (0) 870 8501241.

© 2010 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. Garmin®, Garmin Training Center® och Forerunner® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag, registrerade i USA och andra länder. Garmin Connect™, ANT™ och ANT+™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

De senaste kostnadsfria programvaruuppdateringarna (exklusive kartdata) under hela livslängden för dina Garmin-produkter finns på Garmins webbplats 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, Sijhih, Taipei County, Taiwan