

# Forerunner® 10

## Käyttöopas



Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garminin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa [www.garmin.com](http://www.garmin.com) on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® ja Garmin logo ovat Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™ ja Virtual Pacer™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

# Sisällysluettelo

<b>Johdanto</b> .....	<b>1</b>
Painikkeet .....	1
Aloitukset .....	1
Laitteen lataaminen .....	1
<b>Lähteminen lenkille</b> .....	<b>1</b>
Juoksu- ja kävelyintervallien käyttäminen .....	1
Tietokenttien muuttaminen .....	2
Virtual Pacer .....	2
Virtual Pacer -työkalun kanssa juokseminen .....	2
Käyttäminen: Auto Lap® .....	2
Juoksun keskeyttäminen automaattisesti .....	2
Garmin Connect .....	2
Käyttäminen: Garmin Connect .....	2
<b>Historia</b> .....	<b>2</b>
Omat ennätykset .....	2
Historian ja omien ennätysten tarkastelu .....	2
Juoksun poistaminen historiasta .....	3
Omien ennätysten poistaminen .....	3
Oman ennätyksen palauttaminen .....	3
<b>Liite</b> .....	<b>3</b>
Laitteen huoltaminen .....	3
Laitteen puhdistaminen .....	3
Tekniset tiedot .....	3
Asetukset .....	3
Hälytyksen asettaminen .....	3
Ajan asettaminen manuaalisesti .....	3
Vianmääritys .....	3
Laitteen nollaaminen .....	3
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect -ohjelmalla .....	3
Lisätietojen saaminen .....	3
Laitteen rekisteröiminen .....	3
<b>Hakemisto</b> .....	<b>4</b>



## Johdanto

### VAROITUS

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

### Painikkeet



①	💡	Käynnistä laite. Ota taustavalo käyttöön.
②	🏃	Käynnistä ja lopeta ajanotto. Valitse korostettu valikkokohde.
③	▽	Siirry valikon seuraavaan kohteeseen. Siirry seuraavaan tietosivuun, kun ajanotto on käynnissä.
④	↶	Palaa takaisin valitsematta mitään. Merkitse kierros (sivu 2).

### Aloitus

Kun käytät Forerunner -laitetta ensimmäistä kertaa, suorita seuraavat vaiheet.

- 1 Lataa laitteen akku (sivu 1).
- 2 Mukauta juoksuasetuksia (sivu 1).
- 3 Lähdä matkaan (sivu 1).
- 4 Lataa juoksu osoitteeseen Garmin Connect™ (sivu 2).

### Laitteen lataaminen

#### ILMOITUS

Estä korrosio kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristö perusteellisesti ennen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen.

- 1 Liitä USB-kaapeli tietokoneen USB-porttiin.
- 2 Kohdista laturin tapit laitteen takapuolella olevien liitinpintojen kanssa ja työnnä laturia, kunnes se napsahtaa paikalleen.



- 3 Lataa laitteen akku täyteen.

### Lähteminen lenkille

Laite toimitetaan osittain ladattuna. Sinun on ehkä ladattava laite (sivu 1) ennen suoritusta.

**HUOMAUTUS:** laite käynnistyy automaattisesti ladattaessa. Jos et lataa laitetta ennen suorituksen aloittamista, käynnistä laite painamalla 💡-painiketta pitkään.

- 1 Valitse 🏃.
- 2 📶 vilkkuu, kun laite etsii sijaintiasi.  
Kun laite löytää sijaintisi, 📶 näkyy tasaisena.
- 3 Käynnistä ajanotto valitsemalla **Aloita**.

Aika ①, Matka ②, Kulutetut kalorit ③ ja Tahti ④ tallennetaan, kun ajanotto on käynnissä.



- VIHJE:** näet kuluttamasi kalorit ja tahtisi valitsemalla ▽
- 4 Pysäytä ajanotto valitsemalla 🏃 suorituksen jälkeen.
  - 5 Valitse vaihtoehto:
    - Käynnistä ajanotto uudelleen valitsemalla **Jatka**.
    - Tallenna juoksu ja nollaa ajanotto valitsemalla **Tallenna**. Voit nyt ladata juoksuasi Garmin Connect (sivu 2).
    - Poista juoksu valitsemalla **Poista**.

### Juoksu- ja kävelyintervallien käyttäminen

**HUOMAUTUS:** sinun on määritettävä juoksu-/kävelyominaisuus ennen kuin aloitat suorituksen. Kun olet käynnistänyt ajastimen, et voi enää muuttaa asetuksia.

- 1 Valitse ▽ > **Juoksuasetukset** > **Juoksu/kävely** > **Ota käyttöön**.

2 Määritä juoksuaika kullekin intervallille.

3 Määritä kävelyaika kullekin intervallille.

4 Lähde matkaan!

Kun otat juoksu-/kävelyominaisuuden käyttöön, sitä käytetään joka kerta, kun aloitat suorituksen, kunnes poistat sen käytöstä tai otat käyttöön Virtual Pacer™ -työkalun (sivu 2).

### Tietokenttien muuttaminen

Voit muuttaa tietokenttien yhdistelmiä kahdella sivulla, jotka tulevat näkyviin, kun ajanotto on käynnissä.

- 1 Valitse ▾ > **Juoksuasetukset** > **Tietokentät**.
- 2 Valitse ensimmäisellä sivulla näytettävä tietokenttien yhdistelmä.
- 3 Valitse toisella sivulla näytettävä tietokenttien yhdistelmä.

### Tahdin tai nopeuden näyttäminen

Voit muuttaa tapaa, jolla tahti ja nopeus näytetään niiden tietokentissä.

- 1 Valitse ▾ > **Juoksuasetukset** > **Tahti/nopeus**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - **Nopeus** näyttää nykyisen nopeuden.
  - **Kierrosnopeus** näyttää nykyisen kierroksen keskinopeuden.
  - **Keskinopeus** näyttää nykyisen toiminnon keskinopeuden.
  - **Tahti** näyttää nykyisen tahdin.
  - **Kierrostahti** näyttää nykyisen kierroksen keskitahdin.
  - **Keskitähti** näyttää nykyisen toiminnon keskitahdin.

### Virtual Pacer

Virtual Pacer on työkalu, jonka avulla parannat suoritustasi, sillä se kannustaa sinua juoksemaan määrittämässäsi tahdissa.

### Virtual Pacer -työkalun kanssa juokseminen

**HUOMAUTUS:** sinun täytyy määrittää Virtual Pacer ennen suorituksen aloittamista. Kun olet käynnistänyt ajastimen, et voi enää muuttaa asetuksia.

- 1 Valitse ▾ > **Juoksuasetukset** > **Virtual Pacer**.
- 2 Määritä tahti valitsemalla **Ota käyttöön** tai **Muokkaa tahtia**.
- 3 Anna tahtisi.

Kun otat Virtual Pacer -ominaisuuden käyttöön, sitä käytetään joka kerta, kun aloitat suorituksen, kunnes poistat sen käytöstä tai otat käyttöön juoksu-/kävelyominaisuuden (sivu 1).

### Käyttäminen: Auto Lap®

Voit asettaa laitteesi käyttämään Auto Lap -toimintoa, joka merkitsee automaattisesti kierroksen joka kilometrin (mailin) kohdalla, tai voi merkitä kierrokset manuaalisesti. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa toiminnan eri vaiheissa.

- 1 Valitse ▾ > **Juoksuasetukset** > **Kierrokset**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Valitse **Auto Lap** > **Ota käyttöön** käyttääksesi Auto Lap -toimintoa.
  - Valitse **Kierros-painike** > **Ota käyttöön** käyttääksesi ↶ painiketta kierroksen merkitsemiseen toiminnan aikana.
- 3 Lähde matkaan (sivu 1).

### Juoksun keskeyttäminen automaattisesti

Voit käyttää Auto Pause® -toimintoa ajastimen automaattiseen keskeyttämiseen, kun lopetat liikkumisen. Tämä toiminto on hyödyllinen, jos matka sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on pysähdyttävä.

**HUOMAUTUS:** aikaa pysähdyksissä ei tallenneta historiatietoihin.

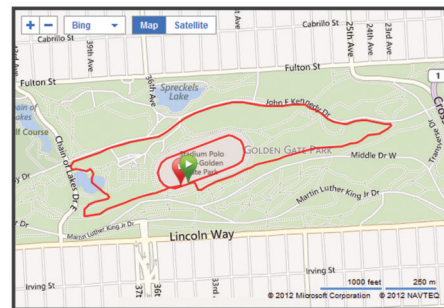
Valitse ▾ > **Juoksuasetukset** > **Auto Pause** > **Ota käyttöön**.

### Garmin Connect

Garmin Connect tarjoaa helpon tavan tallentaa ja seurata toimintoja, analysoida tietoja ja jakaa niitä toisten käyttäjien kanssa. Voit hankkia maksuttoman tilin osoitteessa [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Toimintojen tallentaminen:** kun olet saanut toiminnon valmiiksi ja tallentanut sen laitteeseesi, voit ladata toiminnon kohteeseen Garmin Connect ja säilyttää sitä niin kauan kuin haluat.

**Tietojen analysoiminen:** voit tarkastella tarkempia tietoja toiminnostasi, kuten karttanäkymän, tahti- ja nopeustaulukot ja mukautettavat raportit.



**Toimintojen jakaminen:** voit lähettää toimintojasi sähköpostitse toisille tai lähettää toimintojasi linkkejä haluamiisi sosiaalisiin verkostoitumissivustoihin.

### Käyttäminen: Garmin Connect

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla (sivu 1).
- 2 Siirry osoitteeseen [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Noudata näytön ohjeita.

## Historia

Voit tarkastella seitsemää viimeisintä juoksukertaasi valitsemalla Forerunner, mutta voit ladata ja tarkastella rajoittamattoman määrän juoksukertojasi osoitteeseen Garmin Connect. Kun muisti on täynnä, laite alkaa korvata vanhimpia tietoja.

**HUOMAUTUS:** historiatietoja ei tallenneta, kun ajanotto on pysäytetty tai keskeytetty.

### Omat ennätykset

Kun saat juoksun päätökseen, laite näyttää mahdolliset uudet omat ennätykset, joita teit juoksun aikana. Omat ennätykset sisältävät useiden tavallisimpien juoksumatkojen nopeimmat ajat ja pisimmän juoksun.

### Historian ja omien ennätysten tarkastelu

Juoksuhistoriassa näkyvät päiväys, aika, matka, tahti, kalorit ja kierrostiedot. Laite näyttää myös oman ennätysajan, matkan ja tahdin useilta matkoilta.

- 1 Valitse ▾ > **Historia**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Näet tallennettujen juoksujen tiedot valitsemalla **Juoksut**.
  - Näet omat ennätykset valitsemalla **Ennätykset**.

## Juoksun poistaminen historiasta

**HUOMAUTUS:** juoksun poistaminen laitteen historiasta ei poista sitä kohteesta Garmin Connect.

- 1 Valitse ▾ > **Historia**.
- 2 Valitse **Juoksut**.
- 3 Valitse lenkki.
- 4 Valitse 🏃 > **Poista** > **Kyllä**.

## Omien ennätysten poistaminen

- 1 Valitse ▾ > **Historia** > **Ennätykset**.
- 2 Valitse poistettava ennätys.
- 3 Valitse **Tyhjennä** > **Kyllä**.

## Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- 1 Valitse ▾ > **Historia** > **Ennätykset**.
- 2 Valitse palautettava ennätys.
- 3 Valitse **Käytä edellistä** > **Käytä tietoja**.

## Liite

### Laitteen huoltaminen

#### ILMOITUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Älä paina painikkeita veden alla.

Älä puhdista laitetta terävällä esineellä.

Älä käytä kemiallisia puhdistusaineita ja liuottimia, jotka voivat vahingoittaa muoviosia.

Huuhtele laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laite on altistunut kloori- tai suolavedelle, aurinkovoiteelle, tuholaiskarkotteelle, kosmetiikalle, alkoholille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

Pyyhi laite aina kuivaksi puhdistuksen tai käytön jälkeen ja säilytä sitä viileässä ja kuivassa paikassa.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

### Laitteen puhdistaminen

- 1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.
- 2 Pyyhi laite kuivaksi.

### Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ei käyttäjän vaihdettavissa oleva ladattava litiumioniakku, 4,2 voltia
Akunkesto	GPS-toiminto käytössä 30 minuuttia päivässä: enintään 10 päivää GPS-toiminto käytössä jatkuvasti: enintään 5 tuntia Vain kello: enintään 5 viikkoa
Vedenkestävyys	50 metriä
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140°F)

### Asetukset

Avaa laiteasetukset valitsemalla ▾ > **Asetukset**.

**Hälytys:** määrittää päivittäisen hälytyksen.

**Äänet:** äänten ottaminen käyttöön tai poistaminen käytöstä. Voit määrittää näppäinten ja hälytysviestien merkkiäänet.

**Paino:** määrittää käyttäjän painon.

**HUOMAUTUS:** kalorimittaus juoksun aikana (sivu 1) toimii tarkimmin, kun annat painosi.

**Asetus:** määrittää kellonajan, ajan esityksen, kielen ja mittayksiköt.

### Hälytyksen asettaminen

- 1 Valitse ▾ > **Asetukset** > **Hälytys**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Jos hälytys on jo asetettu ja haluat muuttaa sen aikaa, valitse **Muokkaa hälytystä**.
  - Jos hälytystä ei ole vielä asetettu, valitse **Ota käyttöön**.
- 3 Määritä aika ja hyväksy valitsemalla 🏃.

### Ajan asettaminen manuaalisesti

Kellon aika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun laite etsii satelliittisignaaleja. Voit asettaa ajan myös manuaalisesti.

- 1 Valitse ▾ > **Asetukset** > **Asetus** > **Aika** > **Aseta aika**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Salli laitteen määrittää aika automaattisesti, kun se vastaanottaa satelliittisignaaleja, valitsemalla **Automaattinen**.
  - Määritä aika manuaalisesti valitsemalla **Manuaalinen**, ja anna aika.

### Vianmääritys

#### Laitteen nollaaminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä nollattava.

- 1 Paina 💡-painiketta vähintään 15 sekunnin ajan.
- 2 Käynnistä laite painamalla 💡-painiketta yhden sekunnin ajan.

#### Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect -ohjelmalla

Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, sinulla on oltava Garmin Connect-tili (sivu 2) ja sinun on liitettävä laite tietokoneeseen (sivu 1).

- 1 Siirry osoitteeseen [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).  
Jos uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Connect kehottaa päivittämään ohjelmiston.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.
- 3 Älä irrota laitetta tietokoneesta päivitysprosessin aikana.

#### Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin® sivustossa.

- Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta <http://buy.garmin.com> tai Garmin-jälleenmyyjältä.

#### Käyttöoppaan hakeminen

Voit ladata uusimman käyttöoppaan internetistä.

- 1 Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- 2 Valitse tuotteesi.
- 3 Valitse **Manuals** (Käyttöoppaat).

### Laitteen rekisteröiminen

Saat laajempia tukipalveluja rekisteröimällä tuotteen jo tänään.

- Siirry osoitteeseen <http://my.garmin.com>.
- Säilytä alkuperäinen kuitti tai sen kopio turvallisessa paikassa.

# Hakemisto

## A

aika **3**  
ajanotto **2**  
    aloittaminen **1**  
    lopettaminen **1**  
asetukset, laite **3**  
Auto Lap **2**  
Auto Pause **2**

## G

Garmin Connect, tietojen tallentaminen **2**

## H

harjoittelusivut, tarkasteleminen **1**  
harjoituskerrat **2**  
historia **2**  
    lähettäminen tietokoneeseen **2**  
    poistaminen **3**  
    tarkasteleminen **2**  
hälytykset **3**  
hälytys **3**

## I

intervallit **1**

## K

kieli **3**  
kierrokset **2**  
kävelyintervallit **1**

## L

laite  
    lataaminen **1**  
    nollaaminen **3**  
    painikkeet **1**  
    rekisteröinti **3**  
laitteen lataaminen **1**  
laitteen puhdistaminen **3**  
laitteen rekisteröiminen **3**  
lisävarusteet **3**

## M

mittayksiköt **3**

## N

nollaaminen, laite **3**

## O

ohjelmisto, päivittäminen **3**  
omat ennätykset **2**  
    palauttaminen **3**  
    poistaminen **3**

## P

painikkeet **3**  
    laite **1**  
paino **3**  
poistaminen  
    historia **3**  
    omat ennätykset **3**  
päivitykset, ohjelmisto **3**

## T

tahti **2**  
tekniset tiedot **3**  
tiedot  
    siirtäminen **2**  
    tallentaminen **2**  
tietokentät **1, 2**  
toimintojen tallentaminen **1**  
tuotteen rekisteröiminen **3**

## V

vesitiiviys **3**  
vianmääritys **3**  
Virtual Pacer **2**

## Ä

äänet **3**





# www.garmin.com/support



913-397-8200  
1-800-800-1020



0808 238 0000  
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



+43 (0) 820 220 230



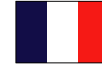
+32 2 672 52 54



+45 4810 5050



+358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+49 (0)180 6 427646



+ 39 02 36 699699



0800 - 023 3937  
035 - 539 3727



+ 47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



+ 35 1214 447 460



+ 34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020

## Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street  
Olathe, Kansas 66062, Yhdysvallat

## Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Iso-Britannia

## Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.  
New Taipei City, 221, Taiwan

