

# Forerunner<sup>®</sup> 10

## Användarhandbok



Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till [www.garmin.com](http://www.garmin.com) om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® och Garmin logotypen är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och i andra länder. Garmin Connect™ och Virtual Pacer™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

# Innehållsförteckning

<b>Introduktion</b> .....	<b>1</b>
Knappar .....	1
Komma igång .....	1
Ladda enheten .....	1
<b>Ut och springa</b> .....	<b>1</b>
Använda löpnings- och gångintervaller .....	2
Ändra datafält .....	2
Virtual Pacer .....	2
Springa med Virtual Pacer .....	2
Använda Auto Lap® .....	2
Pausa löpningen automatiskt .....	2
Garmin Connect .....	2
Använda Garmin Connect .....	2
<b>Historik</b> .....	<b>2</b>
Personliga rekord .....	2
Visa historik och personliga rekord .....	2
Ta bort en löpning från historiken .....	3
Ta bort personliga rekord .....	3
Återställa ett personligt rekord .....	3
<b>Bilaga</b> .....	<b>3</b>
Skötsel av enheten .....	3
Rengöra enheten .....	3
Specifikationer .....	3
Inställningar .....	3
Ställa in larmet .....	3
Ställa in tid manuellt .....	3
Felsökning .....	3
Återställa enheten .....	3
Uppdatera Forerunner-programvaran med hjälp av Garmin Connect .....	3
Mer information .....	3
Registrera enheten .....	3
<b>Index</b> .....	<b>4</b>



# Introduktion

## ⚠ VARNING

Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

## Knappar



①	💡	Starta enheten. Sätta på bakgrundsbelysningen.
②	🏃	Starta och stoppa tiduret. Välja det markerade menyalternativet.
③	▽	Gå till nästa menyalternativ. Gå till nästa datasida när tiduret är på.
④	↶	Gå tillbaka utan att göra något val. Markera ett varv (sidan 2).

## Komma igång

Första gången du använder Forerunner utför du de här stegen.

- 1 Ladda enheten (sidan 1).
- 2 Anpassa dina löpningsinställningar (sidan 2).
- 3 Bege dig ut och spring (sidan 1).
- 4 Överför din löpning till Garmin Connect™ (sidan 2).

## Ladda enheten

### MEDDELANDE

Förhindra korrosion genom att torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar eller ansluter till en dator.

- 1 Anslut USB-kabeln till en USB-port på datorn.
- 2 Passa in laddarens stift mot kontakterna på enhetens baksida och tryck på laddaren tills den klickar på plats.



- 3 Ladda enheten helt.

## Ut och springa

Enheter levereras delvis laddad. Du kan behöva ladda enheten (sidan 1) innan du beger sig ut och springer.

**OBS!** Enheter startar automatiskt medan den laddas. Om du inte laddar enheten innan du tar en löprunda, håll ned 💡 för att slå på enheten.

- 1 Välj 🏃.
- 2 📍 blinkar medan enheten söker efter din position.  
När enheten har lokaliserat sin position lyser 📍 med ett fast sken.
- 3 Tryck på **Start** för att starta tiduret.  
Tid ①, distans ②, förbrukade kalorier ③ och tempo ④ registreras medan tiduret är på.



**TIPS:** Tryck på ▽ om du vill visa förbrukade kalorier och tempo.

- 4 Tryck på 🏃 om du vill stoppa tiduret när du är klar med din löprunda.
- 5 Välj ett alternativ:
  - Tryck på **Återuppta** om du vill starta tiduret igen.
  - Tryck på **Spara** om du vill spara löprundan och återställa tiduret. Nu kan du överföra din löprunda till Garmin Connect (sidan 2).
  - Tryck på **Ta bort** om du vill ta bort löprundan.

## Använda löpnings- och gångintervaller

**OBS!** Du måste konfigurera funktionen löpning/gång innan du påbörjar en löprunda. När du har startat löpningstiduret kan du inte ändra inställningarna.

- 1 Välj ▾ > **Alternativ för löpning** > **Löpning/gång** > **Sätt på**.
- 2 Ställ in löptid för varje intervall.
- 3 Ställ in gångtid för varje intervall.
- 4 Ut och spring.

Efter att du har slagit på funktionen gång/löpning används den varje gång som du beger dig ut och springer om du inte stänger av den eller aktiverar Virtual Pacer™ (sidan 2).

### Ändra datafält

Du kan ändra datafältskombinationer för de två sidor som visas när tiduret är på.

- 1 Välj ▾ > **Alternativ för löpning** > **Datafält**.
- 2 Välj den datafältskombination som ska visas på den första sidan.
- 3 Välj den datafältskombination som ska visas på den andra sidan.

### Visa tempo eller hastighet

Du kan ändra den typ av information om tempo och hastighet som visas i datafältet för tempo eller hastighet.

- 1 Välj ▾ > **Alternativ för löpning** > **Tempo/hastighet**.
- 2 Välj ett alternativ:
  - Välj **Hastighet** för att visa din aktuella hastighet.
  - Välj **Varv** för att visa medelhastigheten för det aktuella varvet.
  - Välj **Medelhastighet** för att visa medelhastigheten för den aktuella aktiviteten.
  - Välj **Tempo** för att visa ditt aktuella tempo.
  - Välj **Varvtempo** för att visa medeltempot för det aktuella varvet.
  - Välj **Medeltempo** för att visa medeltempot för den aktuella aktiviteten.

## Virtual Pacer

Virtual Pacer är ett träningsredskap som har tagits fram som hjälp att förbättra din prestation genom att uppmuntra dig att springa i den takt du anger.

### Springa med Virtual Pacer

**OBS!** Du måste konfigurera Virtual Pacer innan du påbörjar en löprunda. När du har startat löpningstiduret kan du inte ändra inställningarna.

- 1 Välj ▾ > **Alternativ för löpning** > **Virtual Pacer**.
- 2 Välj **Sätt på** eller **Ändra tempo** om du vill ställa in tempo.
- 3 Ange ditt tempo.

Efter att du har slagit på Virtual Pacer används den varje gång som du beger dig ut och springer om du inte stänger av den eller aktiverar gång/löpning (sidan 2).

## Använda Auto Lap®

Du kan ställa in att enheten ska använda Auto Lap, vilket automatiskt markerar ett varv varje kilometer (mile), eller så kan du markera varv manuellt. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra dina prestationer under olika delar av en aktivitet.

- 1 Välj ▾ > **Alternativ för löpning** > **Varv**.
- 2 Välj ett alternativ:
  - Välj **Auto Lap** > **Sätt på** om du vill använda Auto Lap.
  - Tryck på **LAP-knapp** > **Sätt på** om du vill använda ↻ till att markera ett varv under en aktivitet.

- 3 Bege dig ut och spring (sidan 1).

## Pausa löpningen automatiskt

Du kan använda Auto Pause® om du vill pausa tiduret automatiskt när du slutar röra på dig. Den här funktionen är användbar om det finns trafikljus eller andra ställen där du måste stanna under din löprunda.

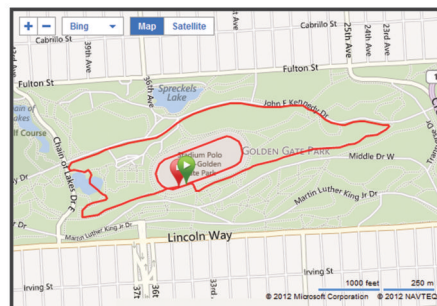
**OBS!** Den pausade tiden sparas inte med dina historikdata.  
Välj ▾ > **Alternativ för löpning** > **Auto Pause** > **Sätt på**.

## Garmin Connect

Garmin Connect ger dig ett enkelt sätt att lagra och spåra dina aktiviteter, analysera dina data och dela dem med andra. Registrera dig för ett kostnadsfritt konto genom att gå till [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Lagra dina aktiviteter:** När du har avslutat och sparat en aktivitet med enheten kan du överföra aktiviteten till Garmin Connect och spara den så länge du vill.

**Analysera dina data:** Du kan visa mer detaljerad information om din aktivitet, inklusive en översiktsskärvy, tempo- och hastighetsdiagram och anpassningsbara rapporter.



**Dela med dig av dina aktiviteter:** Du kan skicka e-post om dina aktiviteter till andra, eller lägga upp länkar till dina aktiviteter på de sociala nätverksplatser du tycker bäst om.

### Använda Garmin Connect

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln (sidan 1).
- 2 Gå till [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

## Historik

Du kan visa dina sju senaste löppass på din Forerunner men du kan överföra och visa obegränsade löppass till Garmin Connect. När minnet är fullt skrivs de äldsta data över.

**OBS!** Historiken registreras inte när du har stoppat eller pausat tiduret.

## Personliga rekord

När du avslutar en löpning visar enheten alla nya rekord du har uppnått under löpningen. Personliga rekord innefattar din snabbaste tid under ett flertal typiska sprintdistanser och längsta löpning.

## Visa historik och personliga rekord

Löpningshistorik visar information om datum, tid, distans, tempo, kalorier och varv. Enheten visar även din personliga rekordtid, distans och tempo över olika distanser.

- 1 Välj ▾ > **Historik**.
- 2 Välj ett alternativ:
  - Välj **Löpningar** för att visa information om dina sparade löppass.
  - Välj **Rekord** för att visa dina personliga rekord.

## Ta bort en löpning från historiken

**OBS!** Om du tar bort en löpning från enhetens historik, tas den inte bort från Garmin Connect.

- 1 Välj ▾ > **Historik**.
- 2 Välj **Löpningar**.
- 3 Välj en löpning.
- 4 Välj  > **Ta bort** > **Ja**.

## Ta bort personliga rekord

- 1 Välj ▾ > **Historik** > **Rekord**.
- 2 Välj ett rekord som ska tas bort.
- 3 Välj **Rensa** > **Ja**.

## Återställa ett personligt rekord

Du kan återställa alla personliga rekord till det som tidigare registrerats.

- 1 Välj ▾ > **Historik** > **Rekord**.
- 2 Välj ett rekord som ska återställas.
- 3 Välj **Använd tidigare** > **Använd rekord**.

## Bilaga

### Skötsel av enheten

#### MEDDELANDE

Undvik kraftiga stötar eller ovarsam hantering eftersom detta kan förkorta produktens livslängd.

Undvik att trycka på knapparna under vattnet.

Använd inte ett vasst föremål när du rengör enheten.

Använd inte kemiska rengörings- eller lösningsmedel som kan skada plastkomponenterna.

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten, solkräm, bekämpningsmedel, kosmetika, alkohol eller andra starka kemikalier. Om produkten utsätts för sådana substanser under en längre tid kan höljet skadas.

Torka alltid enheten torr efter rengöring eller användning och förvara den på en sval, torr plats.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

### Rengöra enheten

- 1 Torka av enheten med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.
- 2 Torka enheten torr.

### Specifikationer

Batterityp	Kan inte bytas av användaren, uppladdningsbart litiumjonbatteri, 4,2 volt
Batteriets livslängd	Om du använder GPS 30 minuter per dag: upp till 10 dagar Om du använder GPS kontinuerligt: upp till 5 timmar Endast klocka: upp till 5 veckor
Vattentålighet	50 meter
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)

### Inställningar

Om du vill öppna sidan för enhetsinställningar väljer du ▾ > **Inställningar**.

**Larm:** Ställer in dagligt larm.


**Ljud:** Sätter på och stänger av ljud. Du kan ställa in ljud för knappar och varningsmeddelanden.

**Vikt:** Ställer in användarens vikt.

**OBS!** Mätning av kalorier medan du springer (**sidan 1**) är mest exakt när du anger din vikt.

**Inställning:** Ställer in tidpunkt, tidsformat, språk och måttenheter.

### Ställa in larmet

- 1 Välj ▾ > **Inställningar** > **Larm**.
- 2 Välj ett alternativ:
  - Välj **Ändra larm** om larmet redan har ställts in och du vill ändra tiden.
  - Välj **Sätt på** om larmet inte har ställts in ännu.
- 3 Ställ in tiden och välj  för att godkänna.

### Ställa in tid manuellt



Som standard ställs tiden in automatiskt när enheten söker efter satellitsignaler. Du kan även ställa in tiden manuellt.

- 1 Tryck på ▾ > **Inställningar** > **Inställning** > **Tid** > **Ställ in tid**.
- 2 Välj ett alternativ:
  - Tryck på **Auto** om du vill att tiden ska ställas in automatiskt när enheten tar emot satellitsignaler.
  - Tryck på **Manuellt** för att ställa in tiden manuellt och ange tiden.

### Felsökning

#### Återställa enheten

Om enheten slutar att svara kan du behöva återställa den.

- 1 Håll ned  i minst 15 sekunder.
- 2 Håll ned  en sekund för att sätta på enheten.

#### Uppdatera Forerunner-programvaran med hjälp av Garmin Connect

Innan du kan uppdatera enhetens programvara måste du ha ett Garmin Connect konto (**sidan 2**), och du måste ansluta enheten till datorn (**sidan 1**).

- 1 Gå till [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).  
Om ny programvara är tillgänglig varnar Garmin Connect dig om att du måste uppdatera programvaran.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.
- 3 Koppla inte bort enheten från datorn under uppdateringsprocessen.

#### Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmin® webbplatsen.

- Gå till [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Gå till [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Gå till <http://buy.garmin.com> eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

#### Hämta användarhandboken

Du kan hämta den senaste användarhandboken från webbplatsen.

- 1 Gå till [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- 2 Välj din produkt.
- 3 Klicka på **Handböcker**.

### Registrera enheten

Hjälp oss att 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.

# Index

## A

Auto Lap [2](#)  
Auto Pause [2](#)

## D

data  
  lagra [2](#)  
  överföra [2](#)  
datafält [1, 2](#)

## E

enhet  
  knappar [1](#)  
  ladda [1](#)  
  nollställa [3](#)  
  registrering [3](#)

## F

felsökning [3](#)

## G

Garmin Connect, lagra data [2](#)  
gångintervaller [2](#)

## H

historik [2](#)  
  skicka till datorn [2](#)  
  ta bort [3](#)  
  visa [2](#)

## I

inställningar, enhet [3](#)  
intervaller [2](#)

## K

knappar [3](#)  
  enhet [1](#)

## L

ladda enheten [1](#)  
larm [3](#)  
ljud [3](#)

## M

måttenheter [3](#)

## N

nollställa, enhet [3](#)

## P

personliga rekord [2](#)  
  ta bort [3](#)  
  återställa [3](#)  
produktregistrering [3](#)  
programvara, uppdatera [3](#)

## R

registrera enheten [3](#)  
rengöra enheten [3](#)

## S

sessioner [2](#)  
spara aktiviteter [1](#)  
specifikationer [3](#)  
språk [3](#)

## T

ta bort  
  historik [3](#)  
  personliga rekord [3](#)  
tempo [2](#)  
tid [3](#)  
tidur [2](#)  
  starta [1](#)  
  stoppa [1](#)  
tillbehör [3](#)  
träningssidor, visa [1](#)

## U

uppdateringar, programvara [3](#)

## V

varv [2](#)  
vattentålighet [3](#)  
vikt [3](#)  
Virtual Pacer [2](#)





# 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, USA

## **Garmin (Europe) Ltd.**

Liberty House, Hounslow Business Park  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Storbritannien

## **Garmin Corporation**

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.  
New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

