

## Forerunner® 15 Brugervejledning

### ⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.

### Sådan kommer du i gang

Når du bruger enheden første gang, skal du udføre disse opgaver for at konfigurere enheden og lære de grundlæggende funktioner at kende.

- 1 Oplad enheden ([Opladning af enheden](#)).
- 2 Aktiver registrering af aktivitet ([Aktivering af Registrering af aktivitet](#)).
- 3 Tag pulsmåleren på (ekstraudstyr) ([Påsætning af pulsmåleren](#)).
- 4 Løb en tur ([Løbe en tur](#)).
- 5 Upload din løbetur til Garmin Connect™ webstedet ([Brug af Garmin Connect](#)).
- 6 Få flere oplysninger ([Sådan får du flere oplysninger](#)).

### Taster



①		Vælg for at tænde og slukke baggrundsbelysningen. Hold nede for at tænde og slukke for enheden.
②		Vælg for at starte og stoppe timeren. Vælg for at vælge det fremhævede menupunkt.
③		Vælg for at rulle gennem skærbillederne, funktionerne og indstillingerne.
④		Vælg for at rulle gennem data for Registrering af aktivitet. Vælg for at angive en ny omgang. Vælg for at vende tilbage til det forrige skærbillede.

### Statusikoner

Et blinkende ikon betyder, at enheden søger efter et signal. Et fast ikon betyder, at signalet blev fundet, eller at sensoren er tilsluttet.

	GPS-status
	Pulsstatus
	Status for fodsensor

### Løbe en tur

Enheden leveres delvist opladet. Du skal muligvis oplade enheden ([Opladning af enheden](#)), før du løber en tur.

- 1 Tag pulsmåleren på (ekstraudstyr) ([Påsætning af pulsmåleren](#)).
- 2 Hold nede for at tænde for enheden.
- 3 Vælg .
- 4 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne. Det kan tage nogle minutter at finde satellitsignaler. Når den har fundet satellitsignaler, lyser konstant.
- 5 Når du bruger en pulsmåler, skal du vente, indtil enheden er forbundet med sensoren. Når enheden registrerer pulsmåleren, vises en meddelelse, og lyser konstant.
- 6 Vælg **Start** for at starte timeren.
- 7 Løb en tur. Tid ①, distance ②, tempo ③, kalorier forbrændt ④, slag pr. minut ⑤ og pulszone ⑥ registreres, når timeren kører.



- 8 Når du er færdig med din løbetur, skal du vælge for at stoppe timeren.
- 9 Vælg en funktion:
  - Vælg **Fortsæt** for at genstarte timeren. **BEMÆRK:** Efter et par sekunder vises en oversigt.
  - Vælg **Gem** for at gemme løbeturen og nulstille timeren. Der vises et resumé. **BEMÆRK:** Du kan nu uploade din løbetur til Garmin Connect ([Brug af Garmin Connect](#)).
  - Vælg **Slet** for at slette løbeturen.

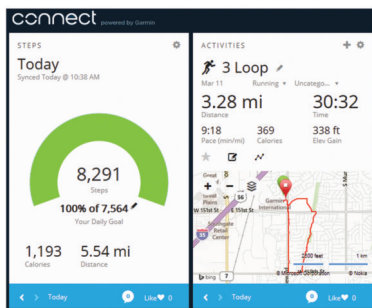
### Garmin Connect

Du kan oprette forbindelse til din venner på Garmin Connect. Garmin Connect giver dig værktøj til at spore, analysere, dele og anbefale hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture, svømning, vandreture, triathlon osv. Registrer en gratis konto på [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Gem dine aktiviteter:** Når du har afsluttet og gemt en aktivitet med enheden, kan du uploade aktiviteten til Garmin Connect og beholde den, så længe du vil.

**Analysér dine data:** Du kan få vist mere detaljerede oplysninger om din aktivitet, herunder tid, distance, puls, forbrændte kalorier, kadence, kortet set fra oven, tempo og hastighedsdiagrammer og brugerdefinerede rapporter.

**BEMÆRK:** Nogle data kræver ekstra tilbehør, f.eks. pulssensor.



**Hold styr på dine fremskridt:** Du kan registrere dine daglige antal skridt, deltage i en venskabelig konkurrence med dine venner og opfylde dine mål.

**Del dine aktiviteter:** Du kan tilslutte venner, så I kan følge hinandens aktiviteter eller sende links til dine aktiviteter på dine foretrukne sociale netværkswebsteder.

### Brug af Garmin Connect

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.
- 2 Gå til [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

### Opladning af enheden

#### BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en pc.

- 1 Sæt USB-kablet i USB-porten på din computer.
- 2 Juster opladerpunkterne efter kontakterne bag på enheden, og tryk på opladeren, indtil den klikker på plads.



- 3 Oplad enheden helt.

### ANT+® sensorer

Din enhed kan bruges sammen med trådløse ANT+ sensorer. Du kan få flere oplysninger om kompatibilitet og ekstra sensorer på <http://buy.garmin.com>.

### Påsætning af pulsmåleren

**BEMÆRK:** Hvis du ikke har en pulsmåler, kan du springe denne handling over.

**BEMÆRK:** Enheden kan forårsage gnavesår, når den anvendes i længere tid ad gangen. For at afhjælpe dette problem kan du påføre et smøremiddel på det sted, hvor stroppen har kontakt med huden.

#### BEMÆRK

Påfør ikke antifriktions-smøremiddel på elektroderne.

Brug ikke gel eller creme, der indeholder solfaktor.

Pulsmåleren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet. Den skal sidde så tæt, at den bliver, hvor den er, under din aktivitet.

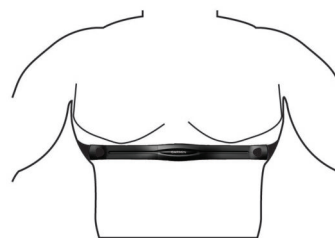
- 1 Skub en tap ① på remmen gennem hullet ② i pulssensormodulet.



- 2 Tryk tappen ned.
- 3 Gør begge elektroder ③ bagpå modulet våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.



- 4 Spænd remmen rundt om din brystkasse, og fastgør den til den anden side af pulssensormodulet.



Logoet Garmin® skal vende den højre side opad.

- 5 Anbring den compatible enhed inden for 3 m (10 fod) af pulsmåleren.

Når du har taget pulsmåleren på, er den aktiv og sender data.

### Parring af ANT+ sensorer

Første gang, du tilslutter en ANT+ sensor til din enhed, skal du parre enheden og sensoren. Efter den indledende parring forbindes enheden automatisk til sensoren, når du løber en tur, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

**BEMÆRK:** Hvis der fulgte en pulsmåler med enheden, er enheden og pulsmåleren allerede parret.

- 1 Tag pulsmåleren på ([Påsætning af pulsmåleren](#)).
- 2 Vælg .
- 3 Flyt enheden inden for 1 cm fra pulsmåleren, og vent, indtil enheden opnår forbindelse til sensoren.

Når enheden registrerer pulsmåleren, vises en meddelelse, og lyser konstant.

### Indstilling af din maksimale puls

Enheden bruger din profildata fra den første opsætning til at fastsætte din maksimal puls og fastsætte dine standardpulszoner. For at få de mest nøjagtige kaloriedata under aktiviteten skal du angive din maksimale puls (hvis du kender den).

- 1 Vælg > **Indstillinger** > **Brugerprofil** > **Maksimal puls**.
- 2 Angiv din maksimale puls.

### Om pulszoner

Mange atleter bruger pulszoner til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er

et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszoner er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszoner baseret på procentdele af den maksimale puls.

### Konditionsmål

Kendskab til dine pulszoner kan hjælpe til at måle og forbedre konditionen ved at forstå og anvende disse principper.

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszoner kan hjælpe med at forbedre hjerte-kar-systemets kapacitet og styrke.
- Kendskab til dine pulszoner kan forebygge overtræning og nedsætte risikoen for skader.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen ([Udregning af pulszone](#)) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine konditionsmål.

Hvis du ikke kender din maksimale puls, kan du bruge et af de beregningsredskaber, der findes på internettet. Nogle fitnesscentre og andre træningscentre har en test til at måle maksimal puls. Standardmaksimpulsen er 220 minus din alder.

### Indstilling af pulsalarmer

Hvis du har en pulsmåler (ekstraudstyr), kan du indstille enheden til at sende en alarm, når pulsen er over eller under en målzone eller et brugerdefineret interval. Du kan f.eks. indstille enheden til advare dig, hvis din puls er under 150 bpm (hjerteslag pr. minut).

- 1 Vælg ▾ > **Indstillinger for løb** > **Pulsalarm**.
- 2 Vælg **Aktiver** eller **Rediger alarm** for at indstille alarmer.
- 3 Vælg en funktion:
  - Vælg en pulszone, hvis du vil bruge intervallet fra en eksisterende pulszone.
  - Hvis du vil tilpasse en maksimalværdi, skal du vælge **Brugerdefineret** > **Høj** > **Aktiver**, og angive en værdi.
  - Hvis du vil tilpasse en minimumværdi, skal du vælge **Brugerdefineret** > **Lav** > **Aktiver**, og angive en værdi.

Hver gang, du kommer over eller under det indstillede interval eller den brugerdefinerede værdi, vises en meddelelse. Enheden bipper også, hvis hørbare toner slås til ([Indstillinger](#)).


### Fodsensor

Din enhed er kompatibel med en fodsensor. Du kan bruge fodsensoren til at registrere tempo og afstand i stedet for brug af GPS, når du træner indendørs, eller når dit GPS-signal er svagt. Fodsensoren er på standby og klar til at sende data (ligesom pulsmåleren).

Efter 30 minutter uden aktivitet slukker fodsensoren for at spare på batteriet. Hvis batteriniveauet er lavt, vises en meddelelse på din enhed. Der er så ca. fem timers batterilevetid tilbage.

### Løbe en tur med brug af en fodsensor

Du kan løbe indendørs og bruge en fodsensor til at registrere tempo, distance og kadence. Du kan også løbe udendørs og bruge en fodsensor til at registrere kadencedata med dit GPS-tempo og distance.

- 1 Installer fodsensoren i overensstemmelse med tilbehørsinstruktionerne.
- 2 Vælg .
- 3 Sluk om nødvendigt for GPS ([Træning indendørs](#)).
- 4 Mens du bruger en fodsensor, skal du bringe enheden tæt på sensoren og vente, mens enheden opretter forbindelse til sensor.

**TIP:** Hvis din fodsensor er installeret under din indlægså, skal du eventuelt sørge for at placere enheden tæt ved skosålen.

Når enheden registrerer fodsensoren, vises en meddelelse.

5 Vælg **Start** for at starte timeren.

6 Løb en tur.

7 Når du har overstået din løbetur, vælger du  for at stoppe timeren.

### Kalibrering af fodsensor

Fodsensoren er selvkalibrerende. Nøjagtigheden af dataene for fart og distance forbedres efter et par udendørs løb med GPS.

## Træning

### Brug af intervaller for Løb og Gang

**BEMÆRK:** Du skal indstille løb/gang-funktionen, før du starter en løbetur. Når du har startet timeren for løb, kan du ikke ændre indstillingerne.

- 1 Vælg ▾ > **Indstillinger for løb** > **Løb/gang** > **Aktiver**.
- 2 Indstil tiden for løb for hvert interval.
- 3 Indstil tiden for gang for hvert interval.
- 4 Løb en tur.

Når du har aktiveret løb/gang-funktionen, bruges den, hver gang du løber en tur, medmindre du deaktiverer den eller aktiverer Virtual Pacer™ ([Virtual Pacer](#)).

### Ændring af datafelter

Du kan ændre datafeltkombinationerne for de sider, der vises, mens timeren kører.

- 1 Vælg ▾ > **Indstillinger for løb** > **Datafelter**.
- 2 Vælg den datafeltkombination, der skal vises på den første side.
- 3 Vælg den datafeltkombination, der skal vises på den anden side.

### Visning af tempo eller hastighed

Du kan ændre typen af tempo- og hastighedsoplysninger, der vises i datafeltet for tempo eller hastighed.

- 1 Vælg ▾ > **Indstillinger for løb** > **Tempo/fart**.
- 2 Vælg en funktion:
  - Vælg **Tempo** for at få vist dit aktuelle tempo.
  - Vælg **Omgangstempo** for at få vist gennemsnitstempoet for den aktuelle omgang.
  - Vælg **Gennemsnitstempo** for at få vist gennemsnitstempoet for den aktuelle aktivitet.
  - Vælg **Hastighed** for at få vist din aktuelle hastighed.
  - Vælg **Omgangsfart** for at få vist gennemsnitshastigheden for den aktuelle omgang.
  - Vælg **Gennemsnitshastighed** for at få vist gennemsnitshastigheden for den aktuelle aktivitet.

### Virtual Pacer

Virtual Pacer er et træningsredskab til at hjælpe dig med at forbedre dine præstationer ved at opfordre dig til at løbe i det tempo, du indstiller.

### Løb med Virtual Pacer

**BEMÆRK:** Du skal indstille Virtual Pacer før du starter en løbetur. Når du har startet timeren for løb, kan du ikke ændre indstillingerne.

- 1 Vælg ▾ > **Indstillinger for løb** > **Virtual Pacer**.
- 2 Vælg **Aktiver** eller **Rediger tempo** for at angive tempoet.
- 3 Angiv tempoet.

Når du har deaktiveret Virtual Pacer, bruges funktionen, hver gang du løber en tur, medmindre du deaktiverer den eller aktiverer løb/gang ([Brug af intervaller for Løb og Gang](#)).

## Markering af omgange

Du kan indstille enheden til at bruge funktionen Auto Lap®, som automatisk markerer en omgang hver kilometer (mil), og du kan markere omgange manuelt. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne dine præstationer ved forskellige dele af en aktivitet.

- 1 Vælg ▾ > **Indstillinger for løb** > **Omgange**.
- 2 Vælg en funktion:
  - Vælg **Auto Lap** > **Aktiver** for at bruge funktionen Auto Lap.
  - Vælg **Lap-tast** > **Aktiver** for at bruge **↵** til at markere en omgang under en aktivitet.
- 3 Løb en tur (**Løbe en tur**).

## Automatisk pause under din løbetur

Du kan bruge Auto Pause® til automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig. Denne funktion er nyttig, hvis der på din løbetur er lyskryds eller andre steder, hvor du skal stoppe.

**BEMÆRK:** Den tid, hvor turen er sat på pause, gemmes ikke med historikdataene.

Vælg ▾ > **Indstillinger for løb** > **Auto Pause** > **Aktiver**.

## Registrering af aktivitet

### Aktivering af Registrering af aktivitet

Funktionen Registrering af aktivitet registrerer dit daglige skridttal, mål for antallet af skridt, hvor langt du har bevæget dig, og hvor mange kalorier, du har forbrændt for hver dag, der er registreret. Kalorier forbrændt inkluderer basis stofskifte plus aktivitetskalorier.

Registrering af aktivitet kan aktiveres under den indledende opsætning af enheden, eller når som helst.

Vælg ▾ > **Indstillinger** > **Registrering af aktivitet** > **Aktiver**.

Din skridttæller vises ikke, før enheden modtager satellitsignaler og indstiller tiden automatisk. Enheden skal muligvis have frit udsyn til himlen for at kunne opfange satellitsignaler.

Dit samlede antal skridt i løbet af dagen vises under klokkeslættet. Skridttælleren opdateres jævnligt.

**TIP:** Vælg **⌂** for at rulle gennem dine aktivitetsovervågningsdata.

### Om mål for antallet af skridt

Du skal aktivere Registrering af aktivitet, før du kan bruge mål for antallet af skridt.

Enheden opretter automatisk et dagligt mål for antallet af skridt baseret på den forrige dags skridttælling. Du kan indstille et personligt mål for antallet af skridt på Garmin Connect. I løbet af dagen viser enheden dit fremskridt i forhold til dagens mål ①.



### Skjul mål for antallet af skridt

Du kan skjule målet for antallet af skridt på skærmen.

Vælg ▾ > **Indstillinger** > **Registrering af aktivitet** > **Mål** > **Skjul**.

### Brug af aktivitetsalarm

Du skal aktivere registrering af aktivitet, før du kan bruge aktivitetsalarmen.

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre skadelige forandringer i stofskiftet. Aktivitetsalarmen minder dig om at

holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises **Bevæg dig!**.

Tag en kort gåtur (mindst et par minutter) for at nulstille aktivitetsalarmen.

## Søvnregistrering

I søvntilstand registrerer enheden din hvile. Søvnstatistik omfatter det samlede antal timers søvn, perioder med bevægelse og perioder med rolig søvn.

### Sådan bruger du søvnregistrering

- 1 Bær enheden, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata til Garmin Connect webstedet (**Brug af Garmin Connect**).
- 3 Indtast dine sove- og vågnetidspunkter på din Garmin Connect konto for at se din søvnstatistik.

## Historik

Du kan få vist dine seneste syv løbesessioner på din Forerunner, og du kan få vist og uploade et ubegrænset antal løbesessioner til Garmin Connect. Når enhedens hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.

**BEMÆRK:** Der optages ikke historik, mens timeren er stoppet eller pausestillet.

### Personlige rekorder

Når du har afsluttet en løbetur, viser enheden eventuelle nye personlige rekorder, som du har sat på den pågældende løbetur. Personlige rekorder omfatter din hurtigste tid over flere typiske distancer samt længste løbetur.

### Visning af historik

- 1 Vælg ▾ > **Historik**.
  - 2 Vælg en funktion:
    - Vælg **Daglige skridt** for at vise dine antal skridt, mål, distance tilbagelagt og kalorier forbrændt for hver dag, der registreres.
    - Vælg **Løb** for at vise dato, klokkeslæt, distance, tempo, kalorier forbrændt og omgangsdata for dine gemte løbesessioner.
- BEMÆRK:** Du kan også få vist din gennemsnitlige puls og pulszone for gemte løbesessioner ved hjælp af en pulsmåler (ekstraudstyr).
- Vælg **Rekorder** for at få vist dine personlige rekorder, distance og tempo over forskellige distancer.

### Sletning af en løbetur fra historikken

**BEMÆRK:** Når du sletter en løbetur fra enhedens historik, slettes den ikke fra Garmin Connect.

- 1 Vælg ▾ > **Historik**.
- 2 Vælg **Løb**.
- 3 Vælg en løbetur.
- 4 Vælg **✂** > **Slet** > **Ja**.

### Sletning af personlige rekorder

- 1 Vælg ▾ > **Historik** > **Rekorder**.
- 2 Vælg den rekord, der skal slettes.
- 3 Vælg **Ryd** > **Ja**.

### Gendannelse af en personlig rekord

Du kan stille hver personlige rekord tilbage til den tidligere registrerede rekord.

- 1 Vælg ▾ > **Historik** > **Rekorder**.
- 2 Vælg den rekord, der skal gendannes.
- 3 Vælg **Brug tidligere** > **Brug rekord**.



## Datahåndtering

**BEMÆRK:** Enheden er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me, Windows NT® og Mac® OS 10.3 og tidligere.

### Sletning af filer

#### BEMÆRK

Hvis du ikke ved, hvad en fil skal bruges til, må du ikke slette den. Hukommelsen i din enhed indeholder vigtige systemfiler, som ikke må slettes.

- 1 Åbn drevet eller disken **Garmin**.
- 2 Åbn en mappe eller diskenhed, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en fil.
- 4 Tryk på tasten **Slet** på tastaturet.

### Frakobling af USB-kablet

Hvis din enhed er forbundet til din computer som et flytbart drev, skal du frakoble din enhed fra din computer på en sikker måde for at forhindre tab af data. Hvis din enhed er forbundet til din Windows computer som en bærbar enhed, er det ikke nødvendigt at frakoble den på en sikker måde.

- 1 Fuldfør en handling:
  - På Windows computere skal du vælge **Sikker fjernelse af hardware** på proceslinjen og vælge din enhed.
  - For Mac computere skal du trække diskikonet til papirkurven.
- 2 Tag kablet ud af computeren.

## Tilpasning af din enhed

### Indstillinger

Hvis du vil åbne enhedsindstillinger, skal du vælge ▾ > **Indstillinger**.

**Alarm:** Indstiller en daglig alarm.

**Registrering af aktivitet:** Slår Registrering af aktivitet til eller fra (**Aktivering af Registrering af aktivitet**).

**Toner:** Slår tonerne til eller fra. Du kan indstille tastetoner og alarmmeddelelser.

**Brugerprofil:** Angiver maksimal puls, vægt, højde, køn og fødselsår.

**BEMÆRK:** Kolorie- og pulszone målinger under løb (**Løbe en tur**) er mest nøjagtige, når du åbner din brugerprofil.

**Opsætning:** Indstiller klokkeslæt, tidsformat, sprog og måleenheder.

### Indstilling af alarm

- 1 Vælg ▾ > **Indstillinger** > **Alarm**.
- 2 Vælg en funktion:
  - Vælg **Rediger alarm**, hvis den allerede er indstillet, og du vil ændre den.
  - Vælg **Aktiver**, hvis alarmen ikke er indstillet.
- 3 Indstil tiden, og vælg ⚡ for at acceptere.

### Indstilling af tid

Tiden indstilles som standard automatisk, når enheden modtager satellitsignaler. Du kan også indstille tiden manuelt.

- 1 Vælg ▾ > **Indstillinger** > **Opsætning** > **Tid** > **Indstil tid**.
- 2 Vælg en funktion:
  - Vælg **Automatisk** for at lade enheden indstille tiden automatisk, når den modtager satellitsignaler.
  - Vælg **Manuel** for at indstille tiden manuelt og indtaste tiden.

### Træning indendørs

Du kan slå GPS fra, når du træner indendørs eller for at spare batterilevetid.

- 1 Vælg ⚡ > ▾ > **Nej**.  
Enheden går i timertilstand.
- 2 Vælg **Start** for at starte timeren.
- 3 Løb en tur.

## Enhedsoplysninger

### Forerunner specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batterilevetid	Op til 5 uger i strømsparetilstand Op til 8 timer i aktiv tilstand
Driftstemperaturområde	Fra -15° til 60°C (fra 5° til 140°F)
Temperatur ved opladning	Fra 0° til 45°C (fra 32° til 113°F)
Radiofrekvens/protokol	2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol
Vandklassificering	5 ATM*

\*Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 50 m. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Specifikationer for pulsmåler

Batteritype	Udskifteligt CR2032, 3 volt
Batterilevetid	Ca. 3 år (1 time pr. dag)
Driftstemperaturområde	Fra -10° til 50 °C (fra 14° til 122 °F)
Radiofrekvens/protokol:	2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol
Vandklassificering	1 ATM* <b>BEMÆRK:</b> Dette produkt kan ikke sende pulldata under svømning.

\*Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 10 m. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Vedligeholdelse af enheden

#### BEMÆRK

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Undgå at trykke på tasterne under vandet.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klor, saltvand, solcreme, makeup, alkohol eller andre skrappe kemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade kabinettet.

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på enheden.

### Rengøring af enheden

- 1 Rengør enheden med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.
- 2 Tør den af.

### Vedligeholdelse af pulsmåleren

#### BEMÆRK

En ophobning af sved og salt på remmen kan reducere pulssensorens evne til at rapportere nøjagtige data.

- Skyl remmen, hver gang den er blevet brugt.
- Håndvask remmen engang imellem med en lille smule mildt rengøringsmiddel, for eksempel opvaskemiddel.  
**BEMÆRK:** Hvis du bruger for meget rengøringsmiddel, kan det beskadige remmen.
- Kom ikke remmen i en tørretumbler.

- Når remmen skal tørres, skal den hænges op eller lægges fladt.

## Udskiftelige batterier

### ⚠ ADVARSEL

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batterierne.

Opbevar batteriet uden for børns rækkevidde.

Batterier må aldrig puttes i munden. Hvis de sluges, skal du kontakte din læge eller en lokal giftkontrolmyndighed.

Knapcellebatterier, der kan udskiftes, kan indeholde perkloratmateriale. Særlig håndtering kan være nødvendig. Se [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### ⚠ ADVARSEL

Kontakt din lokale genbrugsstation for oplysninger om korrekt bortskaffelse af batterierne.

## Udskiftning af pulsmålerens batteri

- Find det runde batteridæksel på bagsiden af pulssensoren.



- Drej dækslet mod uret med en mønt, indtil det er løst nok til at kunne fjernes (pilen peger på **OPEN**).

- Fjern dækslet og batteriet.

- Vent 30 sekunder.

- Sæt det nye batteri i med den positive side opad.

**BEMÆRK:** Pas på ikke at beskadige tætningsringen.

- Drej dækslet tilbage på plads i urets retning med en mønt (pilen peger på **CLOSE**).

Når du har udskiftet pulsmålerens batteri, skal du muligvis parre pulsmåleren med enheden igen.

## Fejlfinding

### Mit daglige antal skridt vises ikke

Det daglige antal skridt nulstilles hver dag ved midnat.

Hvis der vises tankestreger i stedet for antal skridt, skal du lade enheden finde satellitsignaler og indstille tiden automatisk.

### Sådan får du flere oplysninger

- Gå til [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Gå til [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Gå til <http://buy.garmin.com>, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.

### Nulstilling af enheden

Hvis enheden holder op med at reagere, skal du muligvis nulstille den. Dette sletter ikke dine data eller indstillinger.

- Hold nede i 15 sekunder.

Enheden slukkes.

- Hold nede i ét sekund for at tænde for enheden.

### Opdatering af softwaren

Før du kan opdatere enhedssoftwaren, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal downloade programmet Garmin Express™.

- Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.

Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express programmet den til enheden.

- Følg instruktionerne på skærmen.

- Fjern ikke enheden fra computeren, mens Garmin Express programmet downloader software.

**TIP:** Hvis du har problemer med at opdatere software ved hjælp af Garmin Express programmet, kan du overføre din aktivitetshistorik til Garmin Connect programmet og slette din aktivitetshistorik fra enheden. Dette skulle give tilstrækkelig hukommelsesplads til en opdatering.

## Appendiks

### Udregning af pulszone

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50-60 %	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60-70 %	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
3	70-80 %	Moderat tempo; mere besværligt at snakke	Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning
4	80-90 %	Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt	Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed
5	90-100 %	Sprintertempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

### Softwarelicensaftale

VED AT BRUGE PLOTTEREN ACCEPTERER DU AT VÆRE BUNDET AF VILKÅRENE OG BETINGELSERNE I DEN FØLGENDE SOFTWARELICENSAFTALE. LÆS DENNE AFTALE GRUNDIGT.

Garmin Ltd. og dets datterselskaber ("Garmin") giver dig en begrænset licens til at bruge softwaren i denne enhed ("Software") i binær udførbar form ved normal brug af produktet. Titel, ejendomsret og intellektuelle ejendomsrettigheder til Softwaren forbliver hos Garmin og/eller dets tredjepartsleverandører.

Du bekræfter, at Softwaren tilhører Garmin og/eller dets tredjepartsleverandører, og at den er beskyttet ifølge amerikansk lov om ophavsret og internationale aftaler om ophavsret. Endvidere bekræfter du, at Softwarens struktur, organisering og kode, hvor kildekoden ikke er leveret, er værdifulde forretningshemmeligheder ejet af Garmin og/eller dets tredjepartsleverandører, og at Softwaren i kildekodeform er en værdifuld forretningshemmelighed, der forbliver Garmins og/eller dets tredjepartsleverandørers ejendom. Du accepterer, at softwaren eller nogen del af denne ikke må skilles ad, demonteres, modificeres, ommonteres, omstruktureres eller reduceres til læsbar form, og at du ikke må skabe enheder, der er afledt af eller baseret på denne software. Du accepterer, at du ikke må eksportere eller reeksportere produktet til noget land i strid med USA's love om eksportregulering eller love om eksportregulering i et hvilket som helst andet relevant land.



Garmin®, Garmin logoet, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause® og Forerunner® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™, Garmin Express™ og Virtual Pacer™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Mac® er et registreret varemærke tilhørende Apple Computer, Inc. Windows® er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande.

Dette produkt er ANT+® certificeret. Besøg [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), hvis du vil have en liste over kompatible produkter og applikationer.

