



## Forerunner® 15 – Schnellstartanleitung

### ⚠️ WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

Lass dich stets von deinem Arzt beraten, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst oder änderst.

### Erste Schritte

Bei der ersten Verwendung sollten folgende Aufgaben ausgeführt werden, um das Gerät einzurichten und die grundlegenden Funktionen kennenzulernen.

- 1 Laden Sie das Gerät auf ([Aufladen des Geräts](#)).
- 2 Aktivieren Sie Aktivitäten ([Aktivieren von Aktivitäten](#)).
- 3 Legen Sie den optional erhältlichen Herzfrequenzsensor an ([Anlegen des Herzfrequenzsensors](#)).
- 4 Beginnen Sie mit dem Training ([Beginnen des Trainings](#)).
- 5 Laden Sie Lauftrainings auf die Website Garmin Connect™ hoch ([Verwenden von Garmin Connect](#)).
- 6 Erhalten Sie weitere Informationen ([Weitere Informationsquellen](#)).

### Tasten



①		Wähle die Taste, um die Beleuchtung ein- oder auszuschalten. Halte die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszuschalten.
②		Drücke die Taste, um den Timer zu starten oder anzuhalten. Wähle die Taste, um die markierte Menüoption auszuwählen.
③		Wähle die Taste, um durch Datenbildschirme, Optionen und Einstellungen zu blättern.
④		Wähle die Taste, um Aktivitätsdaten zu durchblättern. Wähle die Taste, um eine neue Runde zu starten. Wähle die Taste, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.

### Status-Icons

Wenn ein Icon blinkt, sucht das Gerät ein Signal. Wenn das Icon leuchtet, wurde das Signal gefunden oder der Sensor ist verbunden.

	GPS-Status
	Herzfrequenz-Status
	Laufsensoren-Status

### Beginnen des Trainings

Das Gerät wird teilweise aufgeladen ausgeliefert. Möglicherweise musst du das Gerät aufladen ([Aufladen des Geräts](#)), bevor du das Training beginnend.

- 1 Lege den optional erhältlichen Herzfrequenzsensor an ([Anlegen des Herzfrequenzsensors](#)).
- 2 Halte gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
- 3 Wähle die Option .
- 4 Gehe nach draußen, und warte, während das Gerät Satelliten erfasst.  
Es kann einige Minuten dauern, bis Satellitensignale empfangen werden. Wenn Satelliten erfasst wurden, wird das Symbol durchgängig angezeigt.
- 5 Warte bei Verwendung eines Herzfrequenzsensors, während das Gerät eine Verbindung mit dem Sensor herstellt.  
Wenn das Gerät den Herzfrequenzsensor erkennt, wird eine Meldung angezeigt. Außerdem wird das Symbol durchgängig angezeigt.
- 6 Wähle **Start**, um den Timer zu starten.
- 7 Beginne ein Training.

Während der Timer läuft, werden Zeit ①, Distanz ②, Pace ③, Kalorienverbrauch ④, Schläge pro Minute ⑤ und Herzfrequenz-Bereich ⑥ aufgezeichnet.



- 8 Wähle nach dem Lauftraining die Taste , um den Timer anzuhalten.
- 9 Wähle eine Option:
  - Wähle **Weiter**, um den Timer wieder zu starten.  
**HINWEIS:** Nach wenigen Sekunden wird eine Übersicht angezeigt.
  - Wähle **Speichern**, um das Training zu speichern und den Timer zurückzusetzen. Es wird eine Zusammenfassung angezeigt.  
**HINWEIS:** Du kannst das Training jetzt auf Garmin Connect hochladen ([Verwenden von Garmin Connect](#)).
  - Wähle **Verwerfen**, um das Training zu löschen.

## Aktivieren von Aktivitäten

Die Aktivitätsfunktion speichert Schrittzahl, Schrittziel, zurückgelegte Distanz und Kalorienverbrauch für jeden aufgezeichneten Tag. Der Kalorienverbrauch umfasst den BMR-Verbrauch und den Kalorienverbrauch bei Aktivitäten.

Aktivitäten können jederzeit aktiviert werden, u. a. während der Einrichtung der Grundeinstellungen des Geräts.

Wählen Sie ▾ > **Einstellungen** > **Aktivitäten** > **Einschalten**.

Die Schrittzahl wird erst angezeigt, wenn das Gerät Satellitensignale erfasst und die Zeit automatisch eingestellt hat. Das Gerät benötigt möglicherweise eine ungehinderte Sicht zum Himmel, um Satellitensignale zu erfassen.

Die Gesamtanzahl an Schritten, die Sie während eines Tages gegangen sind, wird unter der Uhrzeit eingeblendet. Die Schrittzahl wird regelmäßig aktualisiert.

**TIPP:** Wählen Sie , um durch Aktivitätsdaten zu blättern.

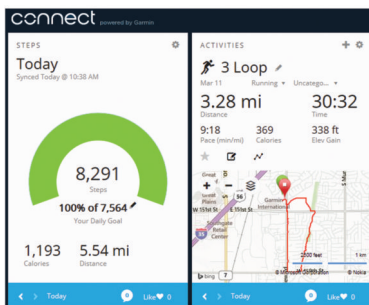
## Garmin Connect

Du kannst bei Garmin Connect eine Verbindung mit deinen Freunden herstellen. Bei Garmin Connect gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren und weiterzugeben und um sich gegenseitig anzuspornen. Zeichne die Aktivitäten deines aktiven Lifestyles auf, z. B. Lauftrainings, Spaziergänge, Schwimmtrainings, Wanderungen, Triathlons und mehr. Erstelle unter [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) ein kostenloses Konto.

**Speichern von Aktivitäten:** Nachdem du eine Aktivität mit dem Gerät abgeschlossen und gespeichert hast, kannst du diese auf Garmin Connect hochladen und sie dort beliebig lange speichern.

**Analysieren von Daten:** Du kannst detaillierte Informationen zu deiner Aktivität anzeigen, z. B. Zeit, Distanz, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, Schrittfrequenz, eine Kartenansicht von oben, Diagramme zu Pace und Geschwindigkeit sowie anpassbare Berichte.

**HINWEIS:** Zur Erfassung einiger Daten ist optionales Zubehör erforderlich, beispielsweise ein Herzfrequenzsensor.



**Verfolgen deines Fortschritts:** Du kannst deine Schritte pro Tag speichern, an kleinen Wettkämpfen mit deinen Verbindungen teilnehmen und deine Trainingsziele erreichen.

**Weitergeben von Aktivitäten:** Du kannst eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen, oder Links zu den Aktivitäten auf deinen Lieblingswebsites sozialer Netzwerke veröffentlichen.

## Verwenden von Garmin Connect

- 1 Schließen Sie das Gerät mit dem USB-Kabel an den Computer an.
- 2 Rufen Sie die Website [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) auf.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

## Aufladen des Geräts

### HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Kontakte und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig abtrocknen.

- 1 Schließen Sie das USB-Kabel an einen USB-Anschluss des Computers an.
- 2 Richten Sie die Stifte der Ladeklemme auf die Kontakte an der Rückseite des Geräts aus, und drücken Sie die Ladeklemme an das Gerät, bis sie einrastet.



- 3 Laden Sie das Gerät vollständig auf.

## Anlegen des Herzfrequenzsensors

**HINWEIS:** Wenn du keinen Herzfrequenzsensor hast, kannst du diesen Schritt überspringen.

**HINWEIS:** Das Gerät kann Wundreibungen verursachen, wenn es für längere Zeit getragen wird. Du kannst dieses Problem lindern, indem du Gleitmittel oder -gel auf die Mitte des Moduls an der Stelle aufträgst, an der es mit der Haut in Berührung kommt.

### HINWEIS

Trage kein Gleitgel oder -mittel auf die Elektroden auf.

Verwende keine Gele oder Gleitmittel, die Sonnenschutz enthalten.

Du solltest den Herzfrequenzsensor unterhalb des Brustbeins direkt auf der Haut tragen. Er muss so dicht anliegen, dass er während einer Aktivität nicht verrutscht.

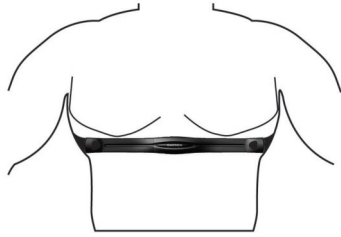
- 1 Schiebe eine der Laschen ① auf dem Gurt ② durch den Schlitz am Modul des Herzfrequenzsensors.



- 2 Drücke die Lasche nach unten.
- 3 Befeuchte die Elektroden ③ auf der Rückseite des Moduls, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und dem Modul des Herzfrequenzsensors zu ermöglichen.



- 4 Lege dir den Gurt um die Brust, und befestige das zweite Ende auf der anderen Seite des Moduls des Herzfrequenzsensors.



Das Garmin® Logo sollte von vorne lesbar sein.

- 5 Das Gerät muss sich in einer Entfernung von 3 m (10 Fuß) zum Herzfrequenzsensor befinden.

Nachdem du den Herzfrequenzsensor angelegt hast, ist er aktiv und sendebereit.

### Koppeln von ANT+™ Sensoren

Wenn ein ANT+ Sensor zum ersten Mal mit dem Gerät verbunden wird, müssen das Gerät und der Sensor gekoppelt werden. Nach der ersten Kopplung stellt das Gerät automatisch eine Verbindung mit dem Sensor her, wenn du mit dem Training beginnst und der Sensor aktiv und in Reichweite ist.

**HINWEIS:** Wenn das Gerät mit einem Herzfrequenzsensor geliefert wurde, sind das Gerät und der Sensor bereits gekoppelt.

- 1 Lege den Herzfrequenzsensor an ([Anlegen des Herzfrequenzsensors](#)).
- 2 Wähle die Option
- 3 Das Gerät muss sich in einem Abstand von 1 cm von der Mitte des Herzfrequenzsensors befinden. Warte, während das Gerät eine Verbindung mit dem Sensor herstellt.

Wenn das Gerät den Herzfrequenzsensor erkennt, wird eine Meldung angezeigt. Außerdem wird das Symbol durchgängig angezeigt.

### Protokoll

Du kannst auf dem Forerunner die letzten sieben Trainings anzeigen und eine unbegrenzte Anzahl von Trainings auf Garmin Connect hochladen und dort anzeigen. Wenn der Speicher des Geräts voll ist, werden die ältesten Daten überschrieben.

**HINWEIS:** Wenn der Timer angehalten oder unterbrochen wurde, wird kein Laufprotokoll aufgezeichnet.

### Anzeigen des Protokolls

- 1 Wähle > **Verlauf**.
- 2 Wähle eine Option:
  - Wähle **Schritte pro Tag**, um die Schrittzahl, das Ziel, die zurückgelegte Distanz und den Kalorienverbrauch für jeden aufgezeichneten Tag anzuzeigen.
  - Wähle **Läufe**, um Datum, Zeit, Distanz, Pace, Kalorienverbrauch und Rundendaten für gespeicherte Lauftrainings anzuzeigen.

**HINWEIS:** Du kannst für gespeicherte Lauftrainings mit einem optionalen Herzfrequenzsensor auch deine durchschnittliche Herzfrequenz und den Herzfrequenz-Bereich anzeigen.
  - Wähle **Bestzeiten**, um deine Bestzeiten zu Zeit, Distanz und Pace über verschiedene Distanzen anzuzeigen.

## Geräteinformationen

### Zurücksetzen des Geräts

Wenn das Gerät nicht mehr reagiert, müssen Sie es möglicherweise zurücksetzen. Durch diesen Vorgang werden keine Daten oder Einstellungen gelöscht.

- 1 Halten Sie die Taste 15 Sekunden lang gedrückt.  
Das Gerät schaltet sich aus.
- 2 Halten Sie die Taste eine Sekunde lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

### Weitere Informationsquellen

- Rufen Sie die Website [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) auf.
- Rufen Sie die Website [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter) auf.
- Rufen Sie die Website <http://buy.garmin.com> auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.

### Benutzerhandbuch

Sie können die aktuellste Version des Benutzerhandbuchs im Internet herunterladen.

- 1 Rufen Sie die Website [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) auf.
- 2 Wählen Sie **Handbücher**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Ihr Produkt auszuwählen.

### Technische Daten

**Betriebstemperaturbereich des Forerunner:** -15 °C bis 60 °C  
(5 °F bis 140 °F)

**Ladetemperaturbereich des Forerunner:** 0 °C bis 45 °C  
(32 °F bis 113 °F)

**Betriebstemperaturbereich des Herzfrequenzsensors:**  
-10 °C bis 50 °C (14 °F bis 122 °F)

Garmin®, das Garmin Logo und Forerunner® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. ANT+™ und Garmin Connect™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

