



Forerunner® 205/305

henkilökohtainen valmentaja

käyttöohje



© 2006 Garmin Ltd. ja sen tytäryhtiöt

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062, U.S.A.
Puh. 913/397.8200 tai
800/800.1020
Fax 913/397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Unit 5, The Quadrangle, Abbey
Park Industrial Estate, Romsey,
SO51 9DL, U.K.
Puh. 44/0870.8501241
Fax 44/0870.8501251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Taipei County, Taiwan
Puh. 886/2.2642.9199
Fax 886/2.2642.9099

Kaikki oikeudet pidätetään. Tätä dokumenttia tai mitään osaa siitä ei saa kopioida, julkisesti tallentaa tai lähettää edelleen ilman Garminin kirjallista lupaa. Garmin antaa luvan tallentaa yhden kappaleen tätä käyttöohjetta kovalevylle tai muuhun elektroniseen tallenteeseen katselua varten sekä tulostaa yhden kappaleen, sillä ehdolla että talletettu tai tulostettu dokumentti sisältää tekijänoikeuden ja sen sisältämän tekstin kokonaisuudessaan ja että dokumenttia ei edelleen kopioida.

Pidätämme oikeuden muuttaa ohjetta ilman ilmoitusta. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai kehittää tuotteitaan ja tehdä muutoksia sisältöön ilman erillistä ilmoitusta. Käy Garminin Internet-sivulla (www.garmin.com) tutustumassa tuotteiden päivityksiin sekä tämän ja muiden Garmin tuotteiden tuotetietoihin.

Garmin®, Forerunner®, Auto Lap® ja Auto Pause® ovat rekisteröityjä tavaramerkkejä ja Virtual Partner™ ja Garmin Training Center™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, eikä niitä saa käyttää ilman Garminin lupaa.



Tässä tuotteessa on SiRF Technology, Inc:n omistamaa tekniikkaa. SiRF:n tekniikka on suojattu voimassa olevilla ja haetuilla yhdysvaltalaisilla ja muilla patenteilla. SiRF, SiRFstar ja SiRF-logo ovat SiRF Technology, Inc:n rekisteröityjä tavaramerkkejä, SiRFstarIII ja SiRF Powered ovat SiRF Technology, Inc:n tavaramerkkejä.



SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto	i	Navigointi	33
Garminin yhteystiedot	ii	Kartan tarkasteleminen	33
Käytön aloitus	1	Sijaintien merkitseminen	34
Akun lataaminen	1	Reittien luominen ja	
Satelliittisignaalien vastaanot-		käyttäminen	36
taminen	2	GPS-tietojen tarkasteleminen ..	38
Sykevyön käyttö	3	Asetukset	39
Kuminauhan pidentäminen	5	Yleiset asetukset	39
Näppäimet	6	Tietojen tallentaminen	42
Sivut	7	Lajien asetusten muuttaminen ..	45
Käyttäjän profiili	8	Tahti-/nopeusalueiden	
Harjoittelu	9	asettaminen	46
Hälytykset	9	Sykealueiden asettaminen	47
Auto Pause®	12	Liitteet	49
Auto Lap®	13	Puhdistaminen ja	
Virtual Partner™	15	kunnossapito	49
Harjoitukset: nopea, intervalli		Tietokentät	50
ja monipuolinen	16	Syketiedot	53
Harjoitukset	24	Garmin Training Center	57
Monilajiharjoitukset	26	Tekniset tiedot	58
Historia	29	Rajoitettu takuu	59
Historian tarkasteleminen	30	Varoitus	64
Historian poistaminen	32	Huomautus	65
		Hakemisto	66

Garminin yhteystiedot

Jos Forerunnerin käytössä ilmenee ongelmia tai sinulla on kysymyksiä laitteesta, voit ottaa yhteyden jälleenmyyjääsi, maahantuojaan tai Garminin asiakastukeen: +913 397 8200 tai +800 800 1020, maanantaista perjantaihin klo 8–17 Keskilämmen aikaa; tai sähköpostitse osoitteeseen techsupp@garmin.com.

Euroopassa voit ottaa yhteyttä Garmin (Europe) Ltd:hen, numero +44 870 8501241.

Tuotteen rekisteröiminen

Auta meitä auttamaan sinua paremmin rekisteröimällä tuotteen jo tänään! Pidä Forerunnerin sarjanumero käsillä ja mene Internet-sivuillemme (<http://www.garmin.com>). Siirry rekisteröintiin käyttämällä Product Registration -linkkiä.

Kirjoita tähän Forerunnerin sarjanumero (8 numeroa laitteen takaosassa) siltä varalta, että laite katoaa, varastetaan tai se tarvitsee huoltoa. Pidä alkuperäinen ostokuitti tallessa tai liitä kopio kuitista tämän ohjeen väliin.

Sarjanumero: ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____

KÄYTÖN ALOITUS

Akun lataaminen

Lataa Forerunnerin akkua kolmen tunnin ajan ennen ensimmäistä käyttökertaa. Kun akku on ladattu täyteen, sen käyttöaika on noin 10 tuntia. **Korroosion välttämiseksi varmista, että Forerunner on täysin kuiva ennen lataamista tai kytkemistä tietokoneeseen.**

Forerunnerin lataaminen:

1. Napsauta Forerunner lataustelineeseen.
2. Työnnä verkkolaitteen pieni pää telineen mini-USB-porttiin. Työnnä toinen pää pistorasiaan.



HUOMAA: Forerunner ei lataudu, jos lämpötila on alle 0 °C tai yli 50 °C.

Voit ladata Forerunnerin myös kytkemällä sen tietokoneeseen laitteen mukana toimitetulla USB-kaapelilla. Garmin Training Center -ohjelmisto on kuitenkin asennettava ennen laitteen kytkemistä tietokoneeseen. Katso sivulta 57 Training Center -ohjelmiston asennusohjeet.

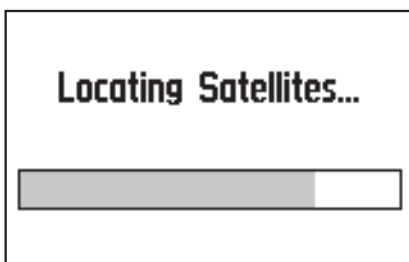
Satelliittisignaalien vastaanottaminen

Ennen kuin aloitat Forerunnerin käyttämisen, pitää sen vastaanottaa GPS-satelliittisignaaleja. Jotta voit vastaanottaa satelliittisignaaleja, mene ulos ja pois korkeiden rakennusten ja puiden suojasta. Satelliittisignaalien vastaanottaminen voi kestää 30–60 sekuntia.

Satelliittisignaalien

vastaanottaminen:

Mene ulos avoimelle paikalle ja kytke virta Forerunneriin painamalla **Power** -näppäintä.



Odota, kun Forerunner etsii satelliittisignaaleja. Parhaan vastaanoton saamiseksi varmista, että GPS-antenni osoittaa ylös. Seiso paikoillasi avoimella alueella äläkä ala kävellä tai juosta, ennen kuin **PAIKALLISTAA SATELLIITTEJA** -sivu katoaa näytöltä.



GPS-antenni on tässä.

Kun **PAIKALLISTAA SATELLIITTEJA** -sivu katoaa näytöltä, voit aloittaa juoksemisen tai muun harjoittelun.

Ohjeet GPS-toiminnon poiskytkemiseen ja Forerunnerin käyttöön sisätiloissa ovat sivulla 40.

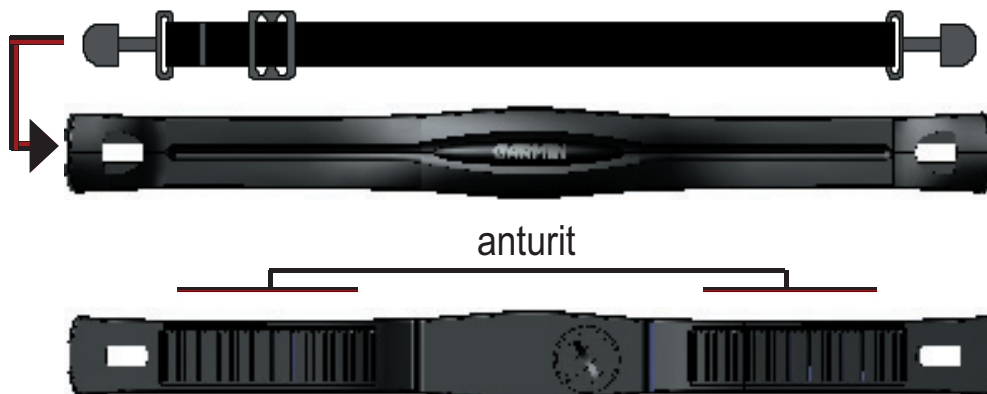
Sykevyön käyttö

HUOMAA: Sykevyö ei toimi Forerunner 205:n kanssa.

Pidä sykevyötä iholla, juuri rintalastan alapuolella. Vyön tulee olla sopivan kireä, jotta se pysyy paikoillaan juoksun ajan.

Sykevyön asettaminen paikoilleen:

1. Kiinnitä toinen kuminauhan päässä olevista kiinnikkeistä sykevyöhön. Paina se kiinni.



2. Kostuta sykevyön ihonpuoleinen pinta molempien antureiden kohdalta.

KÄYTÖN ALOITUS

3. Kiedo kuminauha rinnan ympäri ja kiinnitä se sykevyön toiseen päähän.

HUOMAA: Jos sykevyö lähettää sykettä epäsäännöllisesti, aseta sykevyö selkäpuolelle rinnan sijasta tai käytä elektrodigeeliä.

4. Kytke Forerunner päälle ja aseta se sykevyön lähetysetäisyydelle (3 metriä).

Ajastinsivun Syke-ikoni muuttuu vilkkuvasta yhtäjaksoisesti palavaksi, kun Forerunner alkaa vastaanottaa tietoa.



Siirry pois muiden sykevöiden läheltä, kun Forerunner yrittää “muodostaa yhteyden” sykevyöhösi ensimmäisen kerran. Kun Forerunner on muodostanut yhteyden sykevyöhösi, voit olla lähellä muita sykevöitä. Lisätietoja yhteyden muodostamisesta sykevyöhön ja ongelmien ratkaisusta on sivuilla 55-56.

Kuminauhan pidentäminen

Jos Forerunnerin nauha ei ole tarpeeksi pitkä ranteellesi, voit vaihtaa sen laitteen mukana toimitettuun jatkohihnaan.

Jatkohihnan käyttäminen:

1. Irrota lyhyt rannenauha (ja solki). Vedä sokkaa taaksepäin laitteen mukana toimitetulla sokanirrotustyökalulla niin, että se on irti kotelon reunasta.



Sokanirrotustyökalu

2. Asenna pidempi nauha. Aseta sokan toinen puoli laitteen koloon.
3. Paina sokan joustaa ja napsauta se paikoilleen toiseen koloon.

Näppäimet

1 power

- Kytke laite päälle/pois pitämällä näppäimiä painettuna.
- Kytke taustavalo päälle/pois.

2 mode

- Valitse Ajastin- ja Päävalikko-toiminnon välillä.
- Poistu valikosta tai sivulta.
- Vaihda laji pitämällä näppäintä painettuna.

3 lap/reset

- Luo uusi kierros.
- Nollaa ajastin pitämällä näppäintä painettuna.

4 start/stop

Käynnistä/pysäytä ajastin.

5 enter

Valitse vaihtoehtoja ja vahvista sanomia.

6 ▲▼ nuolet

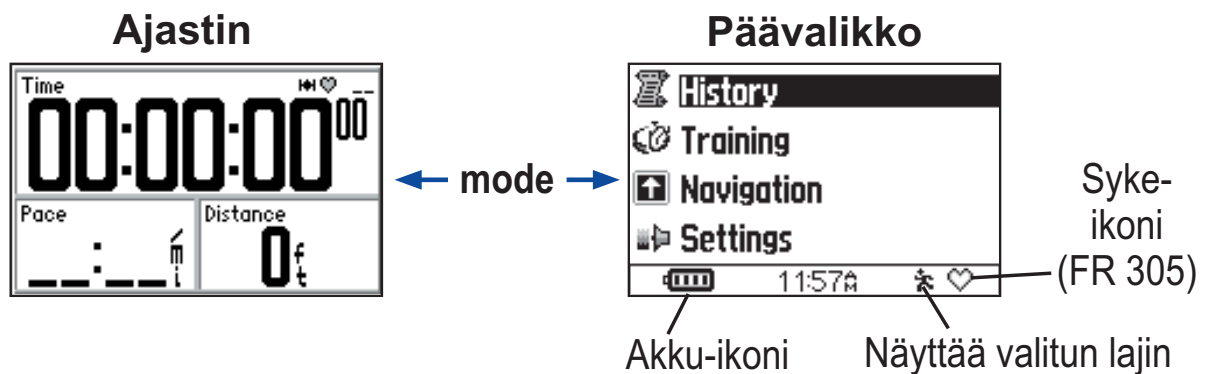
- Korosta vaihtoehtoja.
- Selaa valikoita ja tietokenttiä.



Huomaa: Jos laite ei enää reagoi näppäinten painalluksiin, nollaa laite painamalla **mode-** ja **lap/reset-**näppäimiä yhtä aikaa.

Sivut

Vaihda Ajastin- ja Päävalikko-toiminnon välillä painamalla **mode**-näppäintä.



Kun tarkastelet Ajastinta, voit tarkastella muita Ajastin-sivuja painamalla **▲▼-nuolinäppäimiä**. Ohjeet näiden sivujen automaattiseen vierittämiseen ovat sivulla 41. Jos haluat muuttaa näiden sivujen tietokenttiä, katso sivu 39.



Voit vaihtaa lajia milloin tahansa pitämällä **mode**-näppäintä painettuna.

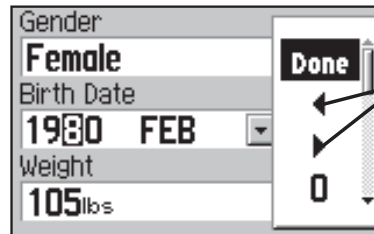
Käyttäjän profiili

Forerunner käyttää syöttämiäsi tietoja myös kalorien kulutuksen laskemiseen. Aseta profiilisi ennen kuin aloitat Forerunnerin käytön, jotta varmistaisit, että se tallentaa tietoa oikein.

Profiilin asettaminen:

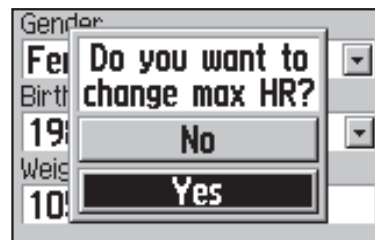
1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä.
2. Valitse **Asetukset > Yleiset > Käyttäjän profiili**.
3. Syötä ▲▼-nuolinäppäinten ja **enter**-näppäimen avulla sukupuolesi, syntymäaikasi ja painosi.

VIHJE: Poistu valikosta tai sivulta painamalla **mode**-näppäintä. Palaa Ajastin- tai Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä tarpeeksi monta kertaa.



Siirry vasemmalle tai oikealle kentässä nuolilla.

Vain Forerunner 305: Kun asetat profiilisi ensimmäisen kerran, Maksimi-sanoma tulee näkyviin. Säädä käyttäjäprofiiliisi perustuvaa maksimisykettäsi valitsemalla **KYLLÄ**.



HARJOITTELU

HUOMAA: Keskustele lääkärisi kanssa ennen kuin aloitat harjoitusohjelman tai muutat sitä.

Voit käyttää Forerunneria tavoitteiden ja hälytysten asettamiseen, harjoitella Virtual Partner™ -virtuaaliharjoitustoverin kanssa, ohjelmoida yksinkertaisia tai monipuolisia harjoituksia sekä suunnitella harjoituksia aiempien juoksukertojen pohjalta.

Hälytykset

Käytä Forerunnerin hälytyksiä, kun haluat harjoitella tiettyä aikaa, matkaa, nopeutta tai sykettä vastaan. Voit asettaa kullekin lajille erilliset hälytykset.

HUOMAA: Hälytykset eivät toimi nopeiden, intervalli- tai monipuolisten harjoitusten aikana.

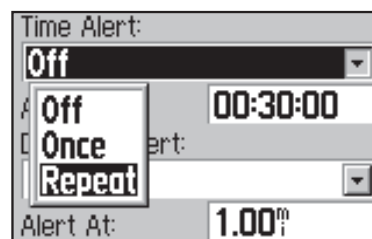
Ajan ja matkan hälytykset

Ajan ja matkan hälytykset ovat hyödyllisiä pitkällä juoksumatkoilla, kun haluat harjoitella tietyn ajan tai matkan verran.

Kun saavutat tavoitteen, Forerunner piippaa ja näyttää viestin näytöllä.

Ajan tai matkan hälytyksen asettaminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse **HARJOITUS**.
2. Valitse **HARJOITUS VAIHTOEHDOT > HÄLYTYS > AIKA/MATKAHÄLYTYS**.
3. Valitse **AIKAHÄLYTYS** -kentästä **KERTA** tai **TOISTO**.



4. Syötä aika **HÄLYTÄ**-kenttään.
5. Valitse **MATKAHÄLYTYS**-kentästä **KERTA** tai **TOISTO**.
6. Syötä matka **HÄLYTÄ**-kenttään.

VIHJE: Poistu painamalla **mode**-näppäintä toistuvasti.

Tahdin/nopeuden hälytykset

Tahdin hälytykset (nopeuden hälytykset Pyöräily- ja Muuttilassa) ilmoittavat, jos ylität tai alitat tietyn tahdin.

Tahdin hälytys käyttää hyväkseen tahtialueita, jotka ovat Forerunneriin tallennettavia tahtialueita. Lisätietoja ja ohjeet tahti-/nopeusalueiden asettamiseen ovat sivulla 46.

Tahdin/nopeuden hälytyksen asettaminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse sitten **HARJOITUS**.
2. Valitse **HARJOITUS-VAIHTOEHDOT > HÄLYTYS > TAHTI (NOPEUS) HÄLYTYS**.
3. Valitse **NOPEA TAHTI HÄLYTYS**-kentän valikosta tahtialue tai syötä oma hälytysarvo valitsemalla **MUOKKAA**.
4. Toista sama **HITAAN TAHDIN HÄLYTYS**-kentän kohdalla.

Sykehälytykset

HUOMAA: Sykehälytykset-toiminto on vain Forerunner 305:ssä.

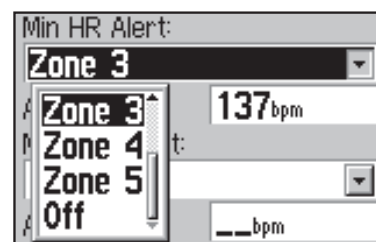
Sykehälytys ilmoittaa, kun syke ylittää tai alittaa tietyn määrän lyönnejä minuutissa (beats per minute, bpm).

Sykehälytys ilmoittaa myös, jos sykkeesi ylittää tai alittaa tietyn sykealueen — joka on ilmoitettu lyönteinä minuutissa. Viisi yleisesti käytettyä sykealuetta auttaa määrittämään harjoituksen tehon. Lisätietoja ja ohjeet sykealueiden asettamiseen ovat sivulla 47.

Sykehälytyksen asettaminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse sitten **HARJOITUS**.

2. Valitse **HARJOITUS-VAIHTOEHDOT > HÄLYTYS > SY HÄLYTYS**.
3. Valitse **MINIMI SY HÄLYTYS-**kentän valikosta alue tai syötä oma hälytysarvo valitsemalla **MUOKKAA**.



4. Toista sama **MAKSIMI SY HÄLYTYS**-kentän kohdalla. Sykkeen maksimiarvo on 235 lyöntiä minuutissa.

HUOMAA: Kun syötät sykkeen hälytysrajat, minimi- ja maksimisykkeen hälytysten välissä pitää olla vähintään viisi lyöntiä minuutissa.

Poljinkierroshälytykset

HUOMAA: Poljinkierroshälytykset-toiminto on vain Forerunner 305:ssä, ja sen voi asettaa vain Pyöräily-tilassa.

Jos sinulla on erikseen myytävä Garmin-poljinkierrosanturi, voit käyttää poljinkierroshälytyksiä. Poljinkierroshälytys ilmoittaa, kun poljinkierrosnopeus ylittää tai alittaa tietyn määrän poljinkammen kierroksia minuutissa (rpm).

Poljinkierroshälytyksen asettaminen tapahtuu samalla tavalla kuin sykehälytyksen asettaminen. Poljinkierrosten maksimiarvo on 255. Muista vaihtaa Pyöräily-tilaan, kun asetat poljinkierroshälytyksen.

Lisätietoja Garmin-poljinkierrosantureista on osoitteessa www.garmin.com.

Auto Pause®

Voit määrittää Forerunnerin pysäyttämään ajastimen automaattisesti juoksun aikana, kun pysähdyt tai tahtisi laskee tietyn rajan alle. Tämä asetus on käytännöllinen, jos reitilläsi on liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa pitää pysähtyä tai hidastaa.

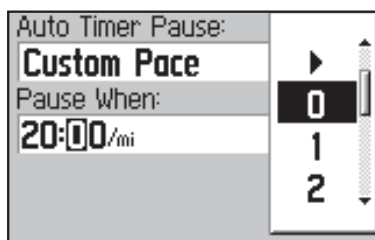
Kun Auto Pause on käytössä, Forerunner laskee ja näyttää pysähdyksissä olleen ajan lepoaikana ja pysähdyksissä olleen matkan lepomatkana. Jos haluat lisätä nämä tietokentät Ajastin-sivulle, katso sivu 39.

HUOMAA: Auto Pause -toiminnon lepoaikaa ja lepomatkaa ei tallenneta historiaan.

HUOMAA: Auto Pause ei ole käytettävissä intervalli- tai monipuolisten harjoitusten aikana.

Auto Pause -toiminnon asettaminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä.
2. Valitse **HARJOITUS > HARJOITUSVAIHTOEHDOT > AUTO PAUSE**.
3. Valitse **AUTOM. PYSÄYTYS-** kentästä **PYSÄYTETTYNÄ** tai valitse **MUOKKAA TAHTIA**, jos haluat syöttää arvon.



VIHJE: Poistu painamalla **mode**-näppäintä toistuvasti.

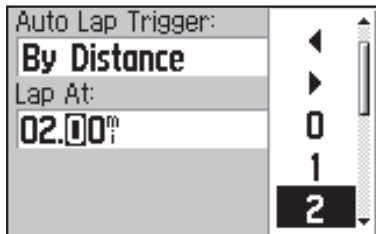
Auto Lap®

Auto Lap -toiminnon avulla voit aloittaa uuden kierroksen automaattisesti, kun olet kulkenut tietyn matkan tai ohittanut tietyn pisteen matkallasi. Tämä toiminto on käytännöllinen, kun haluat verrata suorituskyytäsi harjoituksen eri osissa (esimerkiksi kilometrin välein tai suuressa mäessä).

HUOMAA: Auto Lap ei ole käytettävissä intervalli- tai monipuolisten harjoitusten aikana.

Auto Lap -toiminnon asettaminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä.
2. Valitse **HARJOITUS > HARJOITUSVAIHTOEHDOT > AUTO VÄLIAIKA**.
3. Valitse **AUTO VÄLIAJAN VALITSIN**-kentästä **MATKAN MUKAAN** ja määritä arvo.



Auto väliaika matkan mukaan

Jos valitset **SIJAINNIN MUKAAN** -vaihtoehdon, Forerunner merkitsee kierroksen automaattisesti aina, kun ohitat tietyt paikat lenkilläsi. Valitse seuraavista vaihtoehdoista:




Auto välimatka sijainnin mukaan

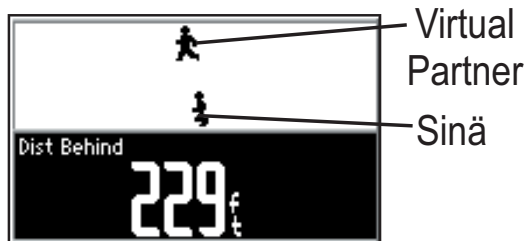
- **VAIN VÄLIAIKA** – aloittaa uuden kierroksen joka kerta, kun painat **lap**-näppäintä ja joka kerta, kun ohitat paikan uudelleen.

- **ALOITA JA VÄLIAIKA** – aloittaa uuden kierroksen joka kerta, kun ohitat lenkkisi lähtökohdan, joka kerta kun painat **lap**-näppäintä ja joka kerta, kun ohitat kyseiset paikat uudelleen.
- **MERKKI JA VÄLIAIKA** – aloittaa uuden kierroksen tietyssä paikassa, jonka merkitset ennen lenkkiä, joka kerta kun painat **lap**-näppäintä ja joka kerta, kun ohitat kyseiset paikat uudelleen.

Jos valitset **MERKKI JA VÄLIAIKA** -vaihtoehdon, mene paikkaan, johon haluat merkitä ensimmäisen kierroksesi. Valitse sitten **MERKITSE SIAINTI**. Kun ohitat tämän paikan lenkilläsi, Forerunner aloittaa automaattisesti uuden kierroksen.

Virtual Partner™

Virtuaalinen harjoittelutoveri, Virtual Partner , on työkalu harjoittelun tavoitteiden saavuttamiseksi. Kun Virtual Partner on käytössä, se kilpailee sinua vastaan automaattisesti nopeiden harjoitusten ja muiden harjoitusten aikana. Lisätietoja nopeista harjoituksista ja muista harjoituksista on seuraavilla sivuilla.



Jos olet Virtual Partner-harjoittelutoverin edellä, alemman kentän tausta on valkoinen. Jos olet taas virtuaalisen harjoittelutoverin jäljessä, tausta on musta, kuten kuvassa.

Virtual Partner -tietojen tarkasteleminen:

1. Aseta nopea harjoitus tai harjoitus.
2. Paina **start**-näppäintä.
3. Painamalla **▲▼-nuolinäppäimiä** voit tarkastella kaikkia ajastinsivuja.

Virtual Partnerin kytkeminen pois päältä:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä.
2. Valitse **HARJOITUS > HARJOITUSVAIHTOEHDOT > Virtual Partner**.
3. Valitse **Virtual Partner**-kentästä **POIS**-vaihtoehto.

Harjoitukset: nopea, intervalli ja monipuolinen

Voit asettaa Forerunnerissa nopean, intervalli- tai monipuolisen harjoituksen. Jos asetat monipuolisen harjoituksen, voit tallentaa ja muokata sitä ja siirtää sen PC:ltä Forerunneriin Garmin Training Center™ -ohjelmiston avulla.

Nopeat harjoitukset

Nopeissa harjoituksissa syötät ajan, matkan tai tahdin tavoitteet, niin Forerunner näyttää Virtual Partner -harjoittelutoverin auttaakseen sinua saavuttamaan ne.

MATKA & AIKA — määritä, kuinka kauas haluat mennä ja kuinka kauan aikaa saa kulua.

AIKA & TAHTI — määritä, kuinka kauan haluat harjoitella ja kuinka nopeasti haluat liikkua.

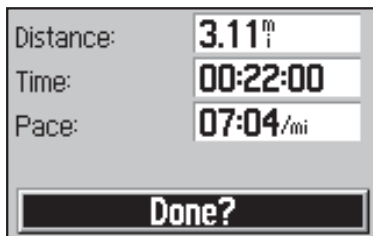
MATKA & TAHTI — määritä, kuinka kauas ja nopeasti haluat liikkua.

HUOMAA: Auto Lap -toiminto ja hälytykset eivät ole käytettävissä pikaharjoitusten aikana.

Nopean harjoituksen asettaminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse sitten **HARJOITUS > HARJOITUKSET > NOPEA HARJOITUS**.
2. Valitse, millaisen harjoituksen haluat tehdä.
3. Syötä arvot sivun kahteen ylimpään kenttään. Voit valita arvot luettelosta tai syöttää oman arvon valitsemalla **MUOKKAA**-vaihtoehdon.

4. Tarkista kolmannesta kentästä, että matka, aika ja tahti näyttävät järkeviltä. Jos ne eivät ole sopivat, muuta kahta ylintä kenttää.



5. Valitse **VALMIS?**.
6. Aloita harjoitus painamalla **start**-näppäintä.

Intervalliharjoitukset

Intervalliharjoituksissa määrität ajan tai matkan, jonka haluat juosta, ja tehtävien toistojen määrän:

- Juokse määritetty matka ja lepää määritetty aika.

- Juokse määritetty matka ja lepää määritetty matka.
- Juokse määritetty aika ja lepää määritetty aika.
- Juokse määritetty aika ja lepää määritetty matka.

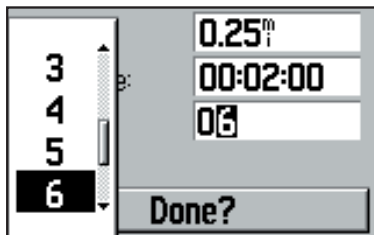
Intervalliharjoituksen määrittäminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse sitten **HARJOITUS**.
2. Valitse **HARJOITUKSET > INTERVALLI**.
3. Valitse vaihtoehto Intervalliharjoitus-sivulta sen mukaan, miten haluat määrittää intervallit.

HARJOITTELU



4. Syötä matkan tai ajan arvot niiden kenttiin.
5. Määritä **TOISTOT**-kenttään, kuinka monta kertaa haluat toistaa intervallin.



6. Valitse **VALMIS?**.
7. Aloita harjoitus painamalla **start**-näppäintä.

Kun olet lähestymässä kierroksen loppua, kuuluu hälytys ja näytölle tulee viesti, joka laskee aikaa uuden kierroksen alkamiseen.

HUOMAA: *Auto Pause, Auto Lap ja hälytykset eivät toimi, kun intervalliharjoitus on käynnissä.*

Monipuoliset harjoitukset

Forerunner-laitteeseen voidaan määrittää monipuolisia harjoituksia, joihin sisällytetään kunkin harjoituksen osan tavoitteet, matkat, ajat, ja lepokierrokset. Kun harjoitus on määritetty, voit käyttää Garmin Training Center™ -ohjelmistoa harjoituksen aikatauluttamiseen tietyksi päiväksi. Aikataulutus säästää aikaa harjoitusta aloitettaessa kun harjoitus on suunniteltu ja ladattu Forerunneriin jo etukäteen. Lisätietoja Training Center -ohjelmiston asentamisesta on sivulla 57.

Monipuolisten harjoitusten luominen

Garmin suosittelee, että käytät Training Center -ohjelmistoa harjoitusten suunnittelemiseen ja niiden siirtämiseen Forerunner-laitteeseen. Voit halutessasi

määrittää ja tallentaa harjoituksia myös suoraan Forerunneriin. Huomaa, että et voi käyttää Forerunneria harjoitusten aikatauluttamiseen; tähän pitää käyttää Training Center -ohjelmistoa.

HUOMAA: Jos luot harjoituksen Forerunnerilla, muista siirtää se Training Center -ohjelmistoon. Harjoitus poistuu Forerunnerin muistista, jos lataat harjoituksia Training Center -ohjelmistosta.

Monipuolisen harjoituksen luominen käyttämällä

Forerunneria:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse sitten **HARJOITUS**.
2. Valitse **HARJOITUKSET > MONIPUOLINEN > <LUO UUSI>**.
3. Kirjoita harjoituksen nimi ylimpään kenttään.

4. Valitse “**AVOIN EI TAVOITETTA**” -vaihtoehto. Valitse sitten **MUOKKAA VAIHE**.



5. Valitse **KESTO**-kentästä, kuinka kauan haluat harjoituksen osan kestävän. Jos valitset **AVOIN**-vaihtoehdon, voit lopettaa harjoituksen osan harjoituksen aikana painamalla **lap**-näppäintä.
6. Syötä **KESTO**-kentän alle, milloin haluat harjoituksen osan loppuvan.
7. Valitse **TAVOITE**-kentästä tavoitteesi harjoituksen osan aikana (nopeus, syke, rytmi tai ei mitään).

HUOMAA: Syke- ja poljinkierros-tavoitteet ovat käytettävissä vain mallissa Forerunner 305.

8. Määritä **TAVOITE**-kentän alle harjoituksen tämän osan tavoitearvo (tarvittaessa). Jos tavoitteesi on esimerkiksi tietty syke, valitse sykealue tai määritä mukautettu alue.
9. Kun harjoituksen osa on valmis, paina **mode**-näppäintä.
10. Jos haluat määrittää toisen osan, valitse **<LISÄÄ UUSI>**. Toista sitten kohdat 5–9.
11. Jos haluat merkitä harjoituksen jonkin osan lepovaiheeksi, valitse osa. Valitse sitten **MERKITSE LEPOASKEL**-vaihtoehto valikosta. Lepovaiheet merkitään harjoitushistoriaan.

Harjoituksen vaiheiden toistaminen:

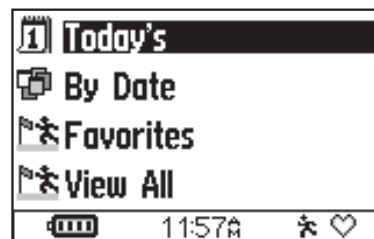
1. Valitse **<LISÄÄ UUSI>**.
2. Valitse **KESTO**-kentästä **TOISTO**.
3. Valitse **PALAA TAKAISIN**-kentästä harjoituksen osa, johon haluat palata.
4. Valitse **TOISTOT**-kentästä toistojen lukumäärä.
5. Jatka painamalla **mode**-näppäintä.

Monipuolisten harjoitusten aloittaminen

Kun monipuolinen harjoitus on käynnissä, Forerunner näyttää kunkin harjoituksen vaiheen, myös vaiheen nimen, tavoitteen (jos asetettu) ja käynnissä olevan harjoitukset tiedot.

Monipuolisen harjoituksen aloittaminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse **HARJOITUS > HARJOITUKSET > MONIPUOLINEN**.



Jos olet ladannut harjoituksia Training Center -ohjelmistosta, tämä valikko tulee näkyviin.

2. Valitse harjoitus, jonka haluat aloittaa.
3. Valitse **SUORITA HARJOITUS**.

Voit tarkastella muita tietojen sivuja harjoituksen aikana painamalla **▲▼-nuoli-näppäimiä**.

HARJOITTELU

Laite ilmoittaa merkkiäänellä, kun harjoituksen osa on pian loppumassa. Näytölle tulee sanoma, joka laskee aikaa uuden kierroksen alkamiseen.

Jos haluat lopettaa harjoituksen osan kesken ja siirtyä seuraavaan osaan, paina **lap**-näppäintä.

HUOMAA: *Auto Pause, Auto Lap ja hälytykset eivät toimi, kun monipuolinen harjoitus on käynnissä.*

Monipuoliset harjoitukset ovat lajikohtaisia, eli voit määrittää harjoituksia tietyille lajille, ja ne pitää suorittaa tämän lajin ollessa aktiivisena. Kun esimerkiksi haluat luoda monipuolisen harjoituksen pyöräilyä varten, Forerunnerin pitää olla Pyöräilytilassa.

Kun monipuolinen harjoitus aloitetaan, Forerunner vaihtaa automaattisesti oikeaan lajiin. Jos esimerkiksi yrität aloittaa juoksuharjoituksen Pyöräilytilassa, Forerunner vaihtaa automaattisesti Juoksu-tilaan.

Monipuolisten harjoitusten muokkaaminen

Voit muokata harjoituksia Training Center -ohjelmistossa tai suoraan Forerunnerissa. Training Center -ohjelmisto toimii harjoitusten "pääluettelona": jos muokkaat harjoitusta Forerunnerissa, muutosten päälle kirjoitetaan, kun seuraavan kerran siirrät harjoituksia Training Center -ohjelmistosta. Kun haluat tehdä pysyviä muutoksia harjoitukseen, muokkaa sitä Training Center -ohjelmistossa ja siirrä se sitten Forerunneriin.

Monipuolisen harjoituksen muokkaaminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse **HARJOITUS > HARJOITUKSET > MONIPUOLINEN**.

2. Valitse harjoitus, jonka haluat aloittaa. Valitse sitten **MUOKKAA HARJOITUS**.
3. Valitse harjoitus, jonka haluat aloittaa. Valitse sitten **MUOKKAA VAIHE**.
4. Tee haluamasi muutokset ja paina **mode**-näppäintä.
5. Muokkaa tarvittaessa muita harjoituksen osia.

Monipuolisen harjoituksen poistaminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse **HARJOITUS > HARJOITUKSET > MONIPUOLINEN**.
2. Valitse harjoitus, jonka haluat poistaa. Valitse sitten **POISTA HARJOITUS**. Vahvasta valitsemalla **KYLLÄ**.

Harjoitukset

Toinen tapa käyttää Forerunneria mukautettuun harjoitteluun on luoda harjoitus, joka perustuu aiemmin tallennettuun harjoitukseen. Tällöin voit kilpailla harjoitusta vastaan ja yrittää saavuttaa tai ylittää aiemmin asetetut tavoitteet. Voit käyttää myös Virtual Partner -toimintoa harjoituksissa. Virtual Partner -toiminnon käyttöönoton ohjeet ovat sivulla 15.

Harjoitusten luominen

Garmin suosittelee, että käytät Training Center -ohjelmistoa harjoitusten suunnitteluun ja niiden siirtämiseen Forerunner-laitteeseen. Voit halutessasi määrittää ja tallentaa harjoituksen myös suoraan Forerunneriin.

Harjoituksen luominen

Forerunnerin avulla:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse **HARJOITUS > HARJOITUKSET > <LUO UUSI>**.
2. Valitse Historia-sivulta kohde, johon haluat harjoituksen perustuvan.

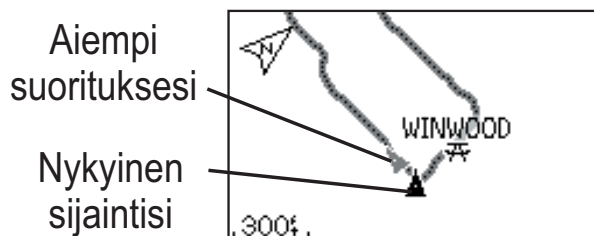
Days		Laps
DEC22	10:12 ^A	1
DEC20	10:19 ^A	3
DEC18	4:05 ^M	1
00:43:48		4.26 ^m
10:17 ^m		7.14 ^{cal}

3. Kirjoita harjoituksen nimi ylimpään kenttään.
4. Poistu painamalla **mode**-näppäintä.

Harjoituksen aloittaminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse sitten **HARJOITUS > HARJOITUKSET**.
2. Valitse harjoitus, jonka haluat aloittaa.
3. Valitse **TEE HARJOITUS**.

Kun olet aloittanut harjoituksen, näytä sen kaikki tiedot painamalla **▲▼-nuolinäppäimiä**. Seuraa harjoitusta kartalta painamalla **mode**-näppäintä.



Harjoituksen kartta

Harjoituksen lopettaminen manuaalisesti:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä.

2. Valitse **HARJOITUS > LOPETA HARJOITUS**.

Harjoituksen nimen muokkaaminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse sitten **HARJOITUS > HARJOITUKSET**.
2. Valitse harjoitus, jonka haluat aloittaa. Valitse sitten **MUOKKAA HARJOITUS**.
3. Muokkaa harjoituksen nimeä.

Harjoituksen poistaminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse sitten **HARJOITUS > HARJOITUKSET**.
2. Valitse harjoitus, jonka haluat poistaa. Valitse sitten **POISTA HARJOITUS**. Vahvista valitsemalla **KYLLÄ**.

Monilajiharjoitukset

Triathlonin ja duathlonin harrastajat ja muut usean urheilulajin kilpailijat voivat käyttää Forerunnerin monilajiharjoituksia. Kun määrität monilajiharjoituksen, voit vaihtaa urheilulajien tilojen välillä ja silti tarkastella kokonaisaikaa ja -matkaa kaikkien lajien osalta. Voit esimerkiksi vaihtaa Pyöräily-tilasta Juoksu-tilaan ja tarkastella pyöräilyn ja juoksun kokonaisaikaa ja -matkaa koko harjoituksen ajalta.

Forerunner tallentaa monilajiharjoitukset historiaan ja sisällyttää harjoituksen kaikkien lajien kokonaisajan, matkan, keskisykkeen ja kalorit. Se sisällyttää myös kunkin lajin lajikohtaiset tiedot. Jos haluat

katsoa urheilulajikohtaisia tietoja, sinun on vaihdettava lajitylää.

Jos esimerkiksi haluat tarkastella usean urheilulajin harjoituksen pyöräilyosuuden tietoja, siirry Pyöräily-tilaan.

Voit käyttää usean lajin harjoituksia manuaalisesti tai esiasettaa usean lajin harjoitukset kisoja ja muita tapahtumia varten.

Monilajiharjoituksen käyttäminen manuaalisesti

Voit luoda manuaalisen monilajiharjoituksen vaihtamalla lajityloja harjoituksen aikana nollaamatta ajastinta. Kun vaihdat lajityloja, tuo MONILAJI AJANOTTO -sivu esiin painamalla ▲▼-nuolinäppäimiä.

Monilajiharjoituksen luominen manuaalisesti:

1. Aloita minkä tahansa lajin harjoitus ja tee se loppuun. Lopeta harjoitus painamalla **stop**-näppäintä, mutta älä nollaa ajastinta.
2. Pidä **mode**-näppäintä painettuna, kunnes VALITSE LAJI -valikko ilmestyy näkyviin.
3. Valitse toinen laji. Uusi MONILAJI AJANOTTO -sivu tulee näkyviin.



Monilajin ajastinsivu

4. Aloita uuden lajin harjoitus painamalla **start**-näppäintä.

Automaattiset monilajiharjoitukset

Jos osallistut kisaan tai tapahtumaan, voit määrittää automaattisen usean lajin harjoituksen, joka sisältää tapahtuman kaikki lajit. Voit sisällyttää myös siirtymisajan lajien välille. Siirry saumattomasti lajista toiseen painamalla **lap**-näppäintä.

Automaattisen monilajiharjoituksen määrittäminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse **HARJOITUS > AUTO MONILAJI**.
2. Vaihda lajilistaa valitsemalla laji luettelosta.



3. Valitse vaihtoehto valikosta. **MUOKKAA** vaihtaa lajituksen toiseen lajiin. **LISÄÄ OSUUS** lisää toisen lajin tämän lajin eteen. **POISTA OSUUS** poistaa tämän lajituksen luettelosta.
4. Lisää lajitus luettelon loppuun valitsemalla **<LISÄÄ LAJI>**.
5. Jos haluat sisällyttää siirtymäajan eri lajituslojen välille, valitse **SISÄLLYTÄ SIIRTYMÄ**.



6. Aloita harjoitus valitsemalla **ALOITA MONILAJI**.

Kun haluat vaihtaa lajista seuraavaan, paina **lap**-näppäintä. Jos olet sisällyttänyt siirtymäajan, aloita siirtymäaika painamalla **lap**-näppäintä, kun yksi laji on valmis. Lopeta siirtymäaika ja aloita seuraava laji painamalla **lap**-näppäintä uudelleen.

Automaattisen monilajitoiminnon lopettaminen:

Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse **HARJOITUS > LOPETA MONILAJI**.

Voit myös tyhjentää monilajiharjoituksen nollaamalla ajanoton pitämällä **reset**-näppäintä painettuna. Varmista, että ajanotto on pysäytetty, ennen kuin pidät **reset**-näppäintä painettuna.

HISTORIA

Forerunner tallentaa automaattisesti kaikki harjoituksen tiedot (siitä kun ajastin käynnistetään) ja se kykenee säilyttämään niitä jopa kaksi vuotta (1000 kierrosta). Voit tarkastella tietoja Forerunner näytöllä tai siirtää ne Training Center -ohjelmistoon, jossa voit analysoida harjoituksia.

Kun muisti on täynnä, Forerunner alkaa kirjoittaa vanhojen tietojen päälle. Siirrä harjoitushistoria säännöllisesti Training Center -ohjelmistoon.

Historiatiedot sisältävät ajan, matkan, keskitahdin, parhaan tahdin, kalorit ja tarkat kierrostiedot. Forerunner 305:n historiatiedot sisältävät myös sykkeen. Tietoja

ei tallenneta, kun ajastin on pysäytetty.

Historiatiedoista

Forerunner näyttää historiatiedot eri tavalla sen mukaan, millaisen harjoituksen olet tehnyt. Yksinkertaisten harjoitusten tiedot näkyvät yhdellä tiivistelmäisivulla. Nopeiden harjoitusten, intervalliharjoitusten, monipuolisten harjoitusten ja harjoitusten tiedot näkyvät välilehdillä, jotka jakavat tiedot osiin. Kun haluat tarkastella eri välilehtien tietoja, paina

▲ ▼-nuolinäppäimiä.

Total:	01:00:29
1005cal	6.30"
Avg:	09:36"/"
Max:	08:18"/"
View Laps?	

Intervalliharjoituksen historia

Historian tarkasteleminen

Voit tarkastella päivän tai viikon historiaa tai kokonaishistoriaa.

Päivähistorian tarkasteleminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse sitten **HISTORIA > PÄIVÄ**.
2. Selaa luetteloä painamalla ▼. Kun selaat, tiivistelmätiedot näkyvät luettelon alapuolella.

Days	Laps
DEC20	4:05_M
DEC19	3:51 _M
DEC18	2:59 _M
00:43:48	4.26 _M
10:17/°	714cal

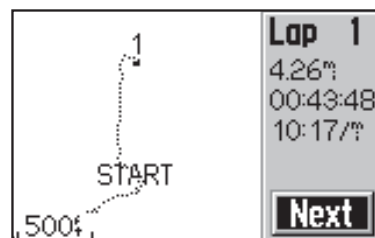
3. Valitse kohde, jonka tietoja haluat tarkastella. Näytä lisää kierroksen tietoja valitsemalla **NÄYTÄ KIERROKSET**.

Laps	Accrued
Lap 3	00:19:31
↓Lap 4	00:20:01
00:09:21	1.00 _M
09:22/°	145cal
Best: 08:53/°	

Intervalliharjoituksen kierrokset. Nuoli osoittaa lepokierrosta.

Kierrosten tarkasteleminen kartalla:

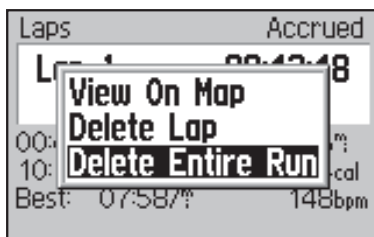
1. Kun tarkastelet historia-merkinnän tietoja, valitse **NÄYTÄ KIERROKSET**.
2. Valitse kierros luettelosta. Valitse sitten **NÄYTÄ KARTALLA**.



3. Lähennä tai loitonna karttaa painamalla ▲- ja ▼-nuolinäppäimiä. Tarkastele seuraavaa kierrosta valitsemalla **SEURAAVA**.

Kierrosten tai kokonaisten tietueiden poistaminen historiasta:

1. Kun tarkastelet harjoituksen tietoja, valitse **NÄYTÄ KIERROKSET**.
2. Valitse kierros, jonka haluat poistaa.
3. Valitse **POISTA KIERROS** tai **POISTA JUOKSU**. Vahvista valitsemalla **KYLLÄ**.



Viikkohistorian tarkasteleminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse sitten **HISTORIA > VIIKKOJA**.
2. Selaa viikkoluetteloa painamalla ▼. Kunkin viikon kokonaistiedot näkyvät harjoitusluettelon alla.
3. Valitse viikko, jonka tietoja haluat tarkastella päiväkerrallaan.

Kokonaishistorian tarkasteleminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse **HISTORIA > KOKONAISHISTORIA**. Kaikkien muistissa olevien harjoitusten yhteenlasketut matkat, ajat, ja kalorit ilmestyvät näkyviin.
2. Tuo viikkojen luettelo näkyviin valitsemalla **VIIKKONÄKYMÄT**.

Historian poistaminen

Kun olet siirtänyt Forerunnerin vanhat tiedot Training Center -ohjelmistoon, haluat ehkä poistaa historian laitteesta.

Historian poistaminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse sitten **HISTORIA > POISTA**.
2. Valitse **PIDÄ 1 KUUKAUSI**, **PIDÄ 3 KUUKAUTTA** tai **POISTA KAIKKI**. Vahvista valitsemalla **KYLLÄ**.

NAVIGOINTI

Voit käyttää Forerunnerin GPS-navigointiominaisuuksia tarkastellaksesi harjoituksen reittiä kartalla, tallentaaksesi paikkoja muistiin, luodaksesi reittejä ja löytääksesi takaisin kotiin.

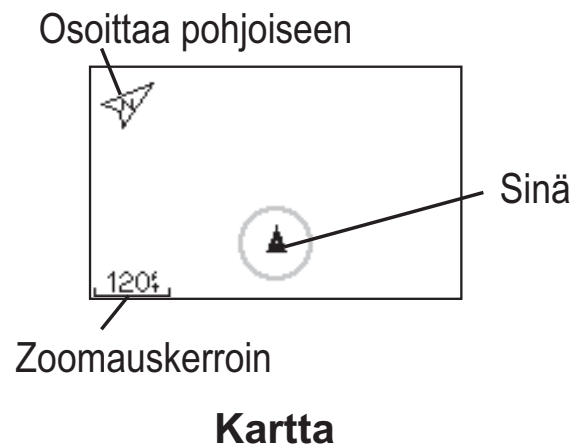
Kartan tarkasteleminen

Ennen kuin käytät navigointiominaisuuksia, haluat ehkä asettaa Forerunnerin näyttämään karttasivun.

Karttasivun lisääminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä.
2. Select **ASETUKSET > YLEINEN > KARTTA**.
3. Valitse **NÄYTÄ KARTTA** -kentästä **KYLLÄ**.

Kun painat **mode**-näppäintä, näet Ajastin-, Kartta- ja Päävalikko-sivut. Kun ajastin on käynnissä ja lähdet liikkeelle, kartalle ilmestyy pieni katkoviiva, joka näyttää tarkasti missä olet liikkunut. Tätä katkoviivaa kutsutaan jäljeksi. Kartan mittasuhdetta muutetaan (zoomataan) käyttämällä **▲▼-nuolinäppäimiä**. Ohjeet kartta-asetusten muuttamisesta ovat sivulla 43.

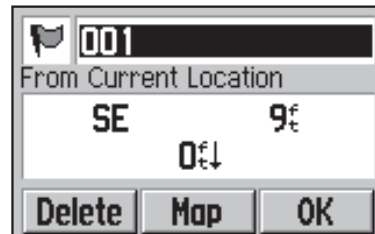


Sijaintien merkitseminen

Sijainti on mikä tahansa paikka, jonka tallennat muistiin. Jos haluat muistaa maamerkkejä tai palata tiettyyn pisteeseen, tallenna paikka laitteen muistiin. Tallennetun paikan nimi ja symboli näkyy kartalla. Voit etsiä ja tarkastella paikkoja ja palata niihin koska tahansa.

Sijainnin merkitseminen:

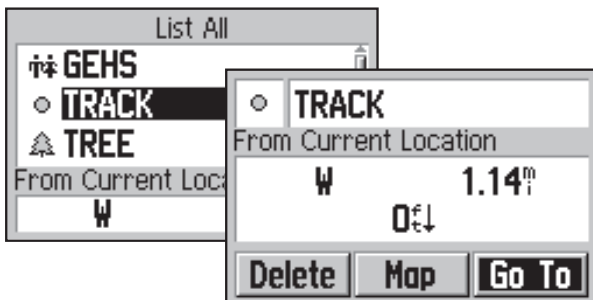
1. Siirry paikkaan, jonka haluat tallentaa muistiin.
2. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse **NAVIGOINTI > MERKITSE SIJAINTI**.



3. Kirjoita nimi yläoikeaan kenttään. Voit myös vaihtaa ylävasemmassa kentässä olevaa symbolia.
4. Valitse **OK**.

Sijainnin etsiminen ja sinne meneminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse **NAVIGOINTI > ETSI**.
2. Etsi sijainti luettelosta **▲▼-nuolinäppäimillä** ja valitse se painamalla **enter**-näppäintä.



3. Valitse **MENE**. Seuraa kartan viivaa sijaintiin.

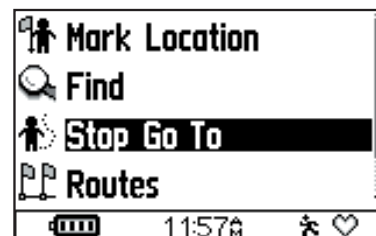
Kun olet menossa sijaintiin, Kartta- ja Kompassi-sivut lisätään automaattisesti. Voit näyttää nämä sivut painamalla **mode**-näppäintä. Kompassi-sivulla nuoli osoittaa kohti sijaintia. Mene nuolen suuntaan, niin pääset sijaintiin.



Kompassi

Sijaintiin siirtymisen lopettaminen:

Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse **NAVIGOINTI > LOPETA MENE**.



Sijainnin muokkaaminen tai poistaminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse **NAVIGOINTI > ETSI**.
2. Valitse sijainti, jota haluat muokata.
3. Muuta nimeä ja symbolia tarvittaessa. Voit poistaa sijainnin valitsemalla **POISTA**.

Reittien luominen ja käyttäminen

Reitti on suoraa viivaa kulkeva polku kahden tai useamman kartan pisteen välillä. Kun olet tallentanut paikkoja, voit käyttää niitä reitin rakentamiseen. Voit sitten tallentaa reitin ja käyttää sitä koska tahansa.

Reitin luominen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse **NAVIGOINTI > REITIT**.
2. Valitse **UUSI**.
3. Valitse katkoviiva ja lisää sijainti reittiin painamalla **enter**-näppäintä.

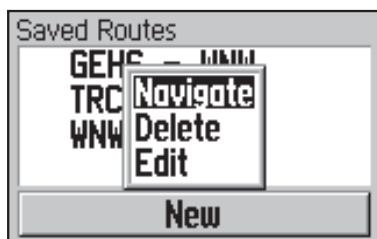


4. Valitse sijainti luettelosta ja valitse sitten **KÄYTÄ**.
5. Toista kohdat 3 ja 4, jos haluat lisätä muita sijainteja reitille.
6. Kun sijainnit on lisätty, valitse **NAVIGOI**. Reitti näkyy kartalla tummana viivana kunkin tallennetun paikan välillä.



Tallennetun reitin käyttäminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse **NAVIGOINTI > REITIT**.
2. Valitse reitti, jota haluat kulkea. Valitse sitten **NAVIGOI**.



Reitin navigoinnin lopettaminen:

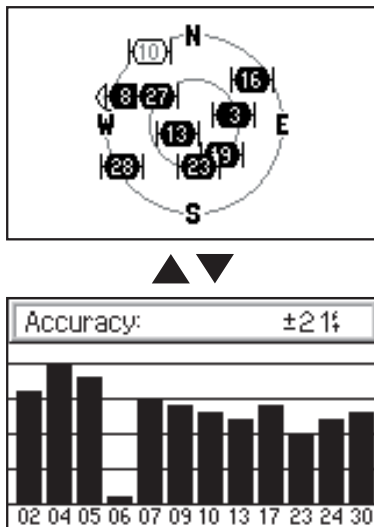
1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä.
2. Valitse **NAVIGOINTI > LOPETA REITTI**.

Reitin muokkaaminen tai poistaminen:

1. Siirry Päävalikko-toimintoon painamalla **mode**-näppäintä. Valitse **NAVIGOINTI > REITIT**.
2. Valitse harjoitus, jota haluat muokata. Valitse sitten **MUOKKAA**. Voit poistaa reitin valitsemalla **POISTA**.
3. Valitse muokattava piste:
 - TARKISTA** — tarkastele sitä kartalla.
 - LISÄÄ** — lisää piste ennen tätä pistettä.
 - POISTA** — poista se reitiltä.
 - VAIHDA** — vaihda se toiseen pisteeseen
 - SIIRRÄ** — siirrä se toiseen paikkaan reitillä.
4. Kun muutokset on tehty, valitse **NAVIGOI** tai poistu painamalla **mode**-näppäintä.

GPS-tietojen tarkasteleminen

Satelliitti-sivulla on tietoja Forerunnerin vastaanottamasta GPS-signaalista. Tarkastele Satelliitti-sivua valitsemalla Päävalikosta **NAVIGOINTI > SATELLIITTI**.



Jokaisella avaruudessa olevalla GPS-satelliitilla on oma numeronsa. Eri GPS-satelliittien numerot näkyvät taivaskuvassa. Kukin numero kuvaa kyseisen satelliitin sijaintia avaruudessa. Korostettu satelliitin numero ilmaisee, että Forerunner vastaanottaa kyseisen satelliitin signaalia.

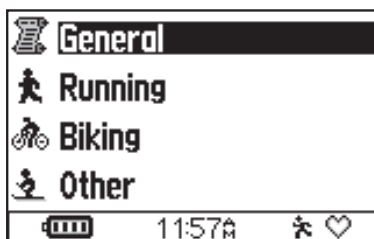
Tarkastele satelliitin signaalin voimakkuuden tietoja painamalla **▲▼-nuolinäppäimiä** Satelliitti-sivulla. Mustat palkit kuvaavat vastaanotettavien satelliittien signaalin voimakkuutta (satelliitin numero näkyy palkin alla).

ASETUKSET

Voit mukauttaa Forerunnerin yleisiä asetuksia ja yksittäisten lajien asetuksia, kuten sykealueita ja tahdin/nopeuden alueita.

Yleiset asetukset

Muuta yleisiä asetuksia valitsemalla Päävalikosta **ASETUKSET > YLEINEN**.



Tietokenttien muuttaminen

Voit muuttaa tietokenttiä kaikilla Ajastin-sivuilla: Päävalikko 1, Päävalikko 2 ja Juoksu/Pyöräily/Muu. Lajikohtaisiin sivuihin tekemäsi muutokset näkyvät vain kyseisen lajin tilassa. Jos

Forerunner® 205/305 Käyttöohje

esimerkiksi muutat Pyöräily-sivua, kyseiset tietokentät näkyvät vain Pyöräily-tilassa.

Luettelo käytettävissä olevista tietokentistä on sivulla 50.

Tietokenttien muuttaminen:

1. Valitse Päävalikosta **ASETUKSET > YLEINEN > TIETOKENTÄT**.
2. Valitse sivu, jota haluat muuttaa.
3. Valitse, kuinka monta tietokenttää haluat nähdä kyseisellä sivulla.
4. Muuta tietokenttiä **▲▼-nuolinäppäimillä** ja **enter-näppäimellä**. Poistu painamalla **mode-näppäintä**.
5. Toista menettely jokaisen mukautettavan sivun kohdalla.

Järjestelmäasetusten muuttaminen



Järjestelmäasetukset

GPS-toiminnon kytkeminen pois sisäkayttöä varten:

1. Valitse Päävalikosta **ASETUKSET > YLEINEN > SYSTEEMI**.
2. Paina **enter**-näppäintä ja valitse **GPS POIS** -vaihtoehto **GPS**-valikosta.

HUOMAA: Kun GPS-toiminto on kytketty pois, tahti- ja matkatiedot eivät ole käytettävissä. Satelliitteja etsitään taas, kun käynnistät Forerunnerin seuraavan kerran.

Tekstin kielen vaihtaminen:

1. Valitse Päävalikosta **ASETUKSET > YLEINEN > SYSTEEMI**.
2. Valitse kieli (esimerkiksi suomi) **TEKSTIN KIELI** -kentästä.

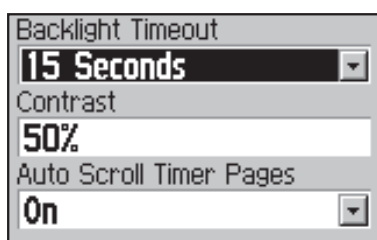
Äänten kytkeminen päälle tai pois:

1. Valitse Päävalikosta **ASETUKSET > YLEINEN > SYSTEEMI**.
2. Kytke Forerunnerin äänet pois tai päälle valitsemalla vaihtoehto **ÄÄNET**-kentästä.

Käyttäjaprofiilin muuttaminen

Ohjeet käyttäjaprofiilin muuttamiseen ovat sivulla 8.

Näytön asetusten muuttaminen



Taustavalon ja kontrastin muuttaminen:

1. Valitse Päävalikosta **ASETUKSET > YLEINEN > NÄYTTÖ**.
2. Valitse aika, jonka taustavalo pysyy päällä ja määritä näytön kontrasti.

Kytke taustavalo päälle painamalla **power**-näppäintä kerran. Kun taustavalo sammuu automaattisesti, voit sytyttää sen taas painamalla mitä tahansa näppäintä. Voit sammuttaa taustavalon manuaalisesti painamalla **power**-näppäintä.

Forerunner® 205/305 Käyttöohje

VIHJE: Säästä akkua pitämällä taustavalon palamisaika lyhyenä.

Ajastin-sivujen vierittäminen automaattisesti:

Valitse **On**-vaihtoehto **AUTO VIERITYS AJASTIN SIVUILLE** -kentästä.

Tietojen tallentaminen

Tietojen tallentaminen määrittää, miten Forerunner tallentaa juoksulenkkien tai muiden harjoitustesi tarkat tiedot. Oletusarvoisesti Forerunner käyttää Smart Recording -asetusta liikkeen tallentamiseen ja tarkan historian luomiseen. Smart Recording poimii avainkohdat, jolloin muutat suuntaa, nopeutta tai sykettä.

Voit myös tallentaa tiedot sekunnin välein. Tämä tuottaa tarkimman mahdollisen tallenteen harjoituksestasi. Tällä asetuksella Forerunner voi kuitenkin tallentaa enintään 3,5 tuntia tarkkoja tietoja.

HUOMAA: Kun historia on täynnä, laite kirjoittaa automaattisesti vanhojen historiatietojen päälle. Muista siirtää historia Training Center -ohjelmistoon usein.

Tietojen tallentamisen muuttaminen:

1. Valitse Päävalikosta **ASETUKSET > YLEINEN > TIETOJEN TALLENTAMINEN.**
2. Valitse **TALLENNA JÄLKITIETOJA** -kentästä **JOKA SEKUNTI** tai **SMART RECORDING.**

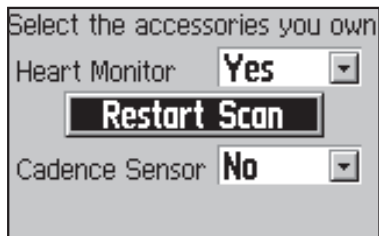
Lisätarvikkeiden lisääminen

Forerunner 305:ssä on kaksi mahdollista lisätarviketta: sykevyö ja valinnainen Garmin-rytmianturi. Voit ottaa nämä lisätarvikkeet käyttöön tästä valikosta tai käynnistää etsinnän uudelleen, jos tietojen vastaanottamisessa on ongelmia.

Lisätarvikkeiden etsintä:

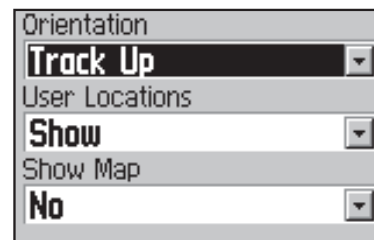
1. Valitse Päävalikosta **ASETUKSET > YLEINEN > TARVIKKEET.**

- Valitse ensin lisätarvike ja kytke sitten kyseisen lisätarvikkeen etsintä käyttöön valitsemalla **KYLLÄ**. Käynnistä lisätarvikkeen etsintä uudelleen valitsemalla **UUELLEEN HAKU**.



Lisätietoja yhteyden muodostamisesta ja ongelmien ratkaisusta on sivuilla 55–56.

Kartta-asetusten muuttaminen



Kartta-asetusten muuttaminen:

- Valitse Päävalikosta **ASETUKSET > YLEINEN > KARTTA**.
- Muuta kartan suuntaa painamalla **enter**-näppäintä ja valitsemalla vaihtoehto.
 - POHJOINEN YLÖS** — suuntaa kartan niin, että pohjoinen on näytön yläosassa.
 - JÄLKI YLÖS** — suuntaa kartan niin, että kulkusuunta on näytön yläosassa.

3. Näytä/piilota reittipisteet kartalla valitsemalla **NÄYTÄ** tai **PIILOTA KÄYTTÄJÄN SIJAINNIT** -kentästä.
4. Jos haluat tarkastella Kartta-sivua muiden sivujen välissä, valitse **KYLLÄ**-vaihtoehto **NÄYTÄ KARTTA** -kentästä.

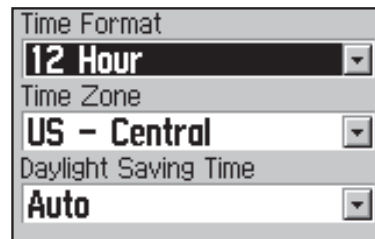
VIHJE: Kartta näkyy automaattisesti, kun menet sijaintiin tai navigoit reittiä tai harjoitusta.

Mittayksiköiden vaihtaminen

Mittayksiköiden vaihtaminen:

1. Valitse Päävalikosta **ASETUKSET > YLEINEN > YKSIKÖT**.
2. Valitse matkan, nopeuden ja sykkeen mittayksiköt.

Ajan asetusten muuttaminen



Ajan asetusten muuttaminen:

1. Valitse Päävalikosta **ASETUKSET > YLEINEN > AIKA**.
2. Valitse ajan esitysmuoto ja aikavyöhyke ja ota kesäaika käyttöön tai poista se käytöstä.

Tietoja

Forerunner-laitteesta

Valitse Päävalikosta **ASETUKSET > YLEINEN > TIETOJA FORERUNNERISTA**, niin voit tarkastella ohjelmiston versiota, GPS-versiota ja laitteen tunnusta.

Lajien asetusten muuttaminen

Voit muuttaa kunkin lajin nopeuden mittayksikön ja syöttää polkupyörän tai varusteiden lisäpainon (tämä vaikuttaa kaloreiden laskemiseen). Voit määrittää myös nopeusalueita ja sykealueita kullekin lajille.

Lisäpainon määrän syöttäminen:

1. Valitse Päävalikosta **ASETUKSET**.
2. Valitse ensin laji ja sitten **LISÄPAINO**-vaihtoehto.
3. Määritä kantamasi lisäpainon määrä.

Nopeuden mittayksikön muuttaminen:

1. Valitse Päävalikosta **ASETUKSET**.
2. Valitse laji, jonka mittayksikköä haluat vaihtaa. Valitse sitten **NOPEUDEN YKSIKÖT** -kenttä.
3. Valitse **TAHTI** tai **NOPEUS**.



4. Jos valitsit **TAHTI**-vaihtoehdon, valitse käytettävä tahdin tasaamisen määrä.

Tahdin tasaaminen laskee tahdin keskiarvoa tietyllä aikavälillä, jotta vältetään GPS-satelliittien signaalien sijainnin ja nopeuden virheitä. Kun otat tahdin tasaamisen toimintaan tai lisäät sitä, Forerunnerin näyttämä tahti on tasaisempi (vähemmän suuria hyppyjä). Jotta voit käyttää tahdin tasaamista, nopeuden yksiköksi on määritettävä tahti.

HUOMAA: Tahdin tasaaminen vaikuttaa näytettävään tahtiin ja tahdin hälytysten ajoitukseen sekä Auto Pause -toimintoon; se ei vaikuta harjoitushistoriaan tallennettuihin tietoihin.

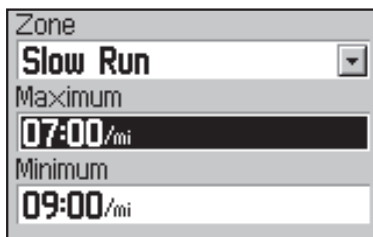
Tahti-/nopeusalueiden asettaminen

Forerunner-laitteessa on kymmenen tahti-/nopeus-alueita, erittäin hitaasta maksiminopeuteen. Näiden tahti-/nopeusalueiden arvot on määritetty tehtaalla, eivätkä ne välttämättä vastaa omaa suorituskykyäsi. Voit käyttää arvoja tahdin/nopeuden hälytyksissä tai monipuolisten harjoitusten tavoitteena.

Slow Jog	14:00/??	11:00/??
Jog	12:00/??	09:00/??
Fast Jog	10:00/??	08:00/??
Slow Run	09:00/??	07:00/??

Tahti-/nopeusalueen muokkaaminen:

1. Valitse Päävalikosta **ASETUKSET**.
2. Valitse ensin laji ja sitten **TAHTI/NOPEUSALUE**.
3. Valitse alue, jota haluat muuttaa. Määritä kyseisen alueen minimi- ja maksimitahti/-nopeus.



4. Toista kohta 3 kullekin muokattavalle alueelle.

Sykealueiden asettaminen

Sykealue on tietty lyönteinä minuutissa ilmaistu sykealue. Sykealue perustuu maksimisykkeen prosenttiosuuteen, ja alueet on numeroitu yhdestä viiteen harjoituksen tehon mukaan (1 on matala syke, 5 on korkea syke).

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit syöttää sen ja antaa Forerunnerin laskea sykealueen sen mukaan. Voit myös syöttää sykealueen itse. Voit asettaa sykealueen erikseen jokaiselle lajille.

Sykealueiden määrittäminen maksimisykkeen perusteella:

1. Valitse Päävalikosta **ASETUKSET**.

ASETUKSET

2. Valitse laji, jonka sykealueet haluat asettaa. Valitse sitten **SY ALUEET**.
3. Valitse **ALUEET**-kenttä. Valitse sitten **MAKSIMIN MUKAAN**.

Max:	205bpm	
Zones	Based on Max	
1	103bpm	123bpm
2	123bpm	144bpm
3	144bpm	164bpm
4	164bpm	185bpm
5	185bpm	205bpm

4. Valitse **MAKSIMI**-kenttä ja määritä maksimisykkeesi. Forerunner laskee sykealueet automaattisesti maksimisykkeesi mukaan.

Sykealueen muuttaminen käsin:

1. Valitse Päävalikosta **ASETUKSET**.
2. Valitse laji, jonka sykealueet haluat asettaa. Valitse sitten **SY ALUEET**.
3. Valitse **ALUEET**-kenttä. Valitse sitten **MUOKKAA**.
4. Valitse mistä tahansa sykealueesta sykearvo, jota haluat muuttaa, ja anna uusi arvo. Toista sama jokaisen muutettavan sykealueen kohdalla.

Max:		
Zones		
1	098bpm	111
2	111bpm	130
3	130bpm	148
4	148bpm	167
5	167bpm	185

LIITTEET

Lue varoitukset, jotta oppisit käyttämään Forerunner-laitetta turvallisesti ja vastuullisesti.

Puhdistaminen ja kunnossapito

Puhdista Forerunner ja sykevyö liinalla, joka on kostutettu miedolla pesuaineliuoksella. Pyyhi kuivaksi. Vältä kemikaalien ja liuottimien käyttämistä, sillä ne saattavat vahingoittaa muoviosia.

Älä varastoi Forerunneria paikassa, jossa se voi olla pitkään alttiina äärimmäisille lämpötiloille (kuten ajoneuvon tavaratilassa), sillä tämä saattaa aiheuttaa pysyviä vaurioita. Käyttäjän tiedot, kuten harjoitushistoria, tallennetut

sijainnit, ja jäljet säilyvät pyyhkiytymättömässä muistissa vaikka ulkoista virransyöttöä ei ole saatavilla. Tee tärkeistä käyttäjän tiedoista varmuuskopio lataamalla ne tietokoneelle Training Center -ohjelmistoon. Katso sivulta 57 Training Center -ohjelmiston latausohjeet.

Vesitiiviys

Forerunner on vesitiivis IEC-standardin 60529 IPX7 mukaisesti. Se kestää upottamisen 1 metrin syvyyteen 30 minuutin ajaksi. Pitkäaikainen altistaminen vedelle saattaa aiheuttaa vaurioita. Jos laite kastuu, pyyhi se kuivaksi ja anna kuivua ennen käyttöä tai lataamista.

Sykevyön pariston vaihtaminen

Sykevyössä on käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032-paristo. Hävitä käytetty paristo oikein. Kun paristo pitää vaihtaa, etsi sykevyön takaosassa oleva pyöreä paristokotelon kansi. Käännä kantta vastapäivään kolikon avulla, kunnes se irtoaa. Poista kansi ja vaihda paristo. Ole varovainen, ettet vahingoita tai hävitä kannen rengastiivistettä. Aseta kansi takaisin paikoilleen ja käännä se kiinni käyttämällä kolikkoa.

Tietokentät

Kunkin Ajastin-sivun käytettävissä olevat tietokentät perustuvat omistamiisi lisätarvikkeisiin ja lajille valitsemiisi nopeuden yksiköihin. Tähdellä (*) merkityt tietokentät ovat käytettävissä vain Forerunner 305 -mallissa.

POLJINKIERROS*

— poljinkammen kierrokset minuutissa.

POLJINKIERR. – KESKIM.*

— poljinkierrosten keskiarvo nykyisen ajomatkan aikana.

POLJINKIERR. – KIERROS*

— poljinkierrosten keskiarvo tällä kierroksella.

KALORIT — poltettujen kalorien määrä.

MATKA — tällä ajolla kuljettu matka.

MATKA – KIERROS — tällä kierroksella kuljettu matka.

MATKA – VIIME KIERROS — edellisen kierroksen pituus.

MATKA – LIIKKUMATTA — matka, joka on kuljettu, kun ajastin on automaattisesti pysäytettynä.

KORKEUS — etäisyys merenpinnan ylä-/alapuolella.

GPS TARKKUUS — tarkan sijainnin virhemarginaali (esimerkiksi +/- 19 m).

TASO — ajon korkeuserojen laskenta. Jos esimerkiksi jokaista noustua 10:tä metriä (korkeus) kohti kuljet 200 metriä (matka), nousu on 5%.

SUUNTA — nykyinen kulkusuunta.

SYKE* — sydämen lyönnit minuutissa (bpm).

SYKE – KESKIM.* — sykkeen keskiarvo tämän ajomatkan aikana.

SYKE – LAP* — keskisyke tällä kierroksella.

SYKEALUE* — nykyinen sykealue (1–5). Oletusalueet perustuvat maksimisykkeeseesi ja käyttäjäprofiiliisi.

KIERROKSET — tehtyjen kierrosten määrä.

TAHTI — nykyinen tahti.

TAHTI – KESKIM. — keskitähti tämän ajomatkan aikana.

TAHTI – PARAS — paras tämän ajomatkan aikana saavutettu tahti.

TAHTI – KIERROS — tahdin keskiarvo tällä kierroksella.

TAHTI – VIIME KIERROS — tahdin keskiarvo edellisellä kierroksella.

TAHTIALUE — nykyinen tahti-alue, joka perustuu tahti-alueasetuksiin. Katso sivu 46.

NOPEUS — nykyinen nopeus.

NOPEUS – KESKIM. — keskinopeus tämän harjoituksen aikana.

NOPEUS – KIERROS — keskinopeus tällä kierroksella.

NOPEUS – VIIME KIERROS — keskinopeus edellisellä kierroksella.

NOPEUS – MAKSIMI — suurin tämän harjoituksen aikana saavutettu nopeus.

NOPEUSALUE — nykyinen nopeusalue, joka perustuu nopeusalueasetuksiin. Katso sivu 46.

AURINGONNOUSU

— likimääräinen GPS-sijaintiin perustuva auringonnousun aika.

AURINGONLASKU

— GPS-sijaintiin perustuva auringonlaskun aika.

AIKA — ajanottokellon aika.

AIKA – KESKIM. KIERROS — keskimääräinen aika kierroksen tekemiseen tähän mennessä.

AIKA – KIERROS — tämän kierroksen aika.

AIKA – VIIME KIERR. — aika, joka kului edelliseen täyteen kierroksen.

AIKA – LIIKKUMATTA

— aika, joka on kulunut ajanotto automaattisesti pysäytettynä.

VUOROKAUDEN AIKA — vuorokaudenaika aika-asetusten mukaan.

Syketiedot

Monet juoksijat ja muiden lajien harrastajat käyttävät sykealueita harjoitusten tehon mittaamiseen ja kasvattamiseen sekä kunnon parantamiseen.

Mitä sykealueet ovat?

Sykealue on sydämenlyöntien määrän alue minuutissa (bpm). Viisi yleisintä sykealuetta on numeroitu yhdestä viiteen harjoituksen tehon mukaan. Yleisesti sykealue lasketaan prosenttina maksimisykkeestä. Katso seuraavan sivun esimerkkiä harjoituksen vaikutuksista sykealueeseen.

Miten sykealueet vaikuttavat harjoittelun tavoitteisiin?

Kun tiedät sykealueesi, voit mitata ja parantaa kuntoasi näiden periaatteiden avulla:

- Sydämesi syke on hyvä mittari harjoituksen tehosta.
- Harjoittelemisen tietyllä sykealueella auttaa parantamaan kuntoa ja voimaa.
- Sykealueen tietäminen estää yliharjoittelun ja vähentää vammojen riskiä.

Katso seuraavalta sivulta tietoja eri sykealueiden käyttämisen eduista harjoittelussa.

Miten voin määrittää sykealueeni?

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit syöttää sen ja antaa Forerunnerin laskea sykealueen seuraavien

prosenttiosuuksien mukaan. Lisätietoja ja ohjeet sykealueiden asettamiseen ovat sivulla 47.

Alue	% Maks. sykkeestä	Ilmenevä rasitus	Edut
1	50%–60%	Rento, kevyt tahti; rytmikäs hengitys	Aloittelijan aerobinen harjoitus; vähentää stressiä
2	60%–70%	Mukava tahti; hieman syvempi hengitys, keskusteleminen mahdollista	Perusharjoitus; hyvä palautumistahti
3	70%–80%	Kohtalainen tahti; keskusteleminen vaikeampaa	Aerobisen suorituskyvyn paraneminen; optimaalinen harjoitus
4	80%–90%	Nopea tahti ja hieman epämukava; voimakas hengitys	Anaerobisen suorituskyvyn ja rajan paraneminen; nopeuden paraneminen
5	90%–100%	Juoksutahti, ylläpidettävissä vain vähän aikaa; työläs hengitys	Anaerobisen kestävyiden ja lihaskestävyiden paraneminen; voiman kasvaminen

Tietoja yhteyden muodostamisesta

Yhteyden muodostaminen on anturien, kuten sykevyön, ja Forerunner 305:n yhdistämistä. Tämä prosessi tapahtuu automaattisesti, kun kytket virran Forerunneriin, ja kestää vain muutaman sekunnin, että anturit ovat päällä ja toimivat oikein.

Yhteyden muodostamisen jälkeen Forerunner vastaanottaa tietoa vain omalta anturiltasi. Virran kytkemisen jälkeen Forerunner hakee automaattisesti käyttöönotettuja antureita (katso "Lisätarvikkeiden lisääminen", sivu 42). Jokaisella anturilla on oma tunnuksensa. Forerunner selvittää ja tallentaa yksilöllisen tunnuksen ensimmäisen yhteyden muodostamisen aikana.

Kun kytket virran Forerunneriin seuraavan kerran, se muodostaa yhteyden vain yksilöllisen anturin tunnuksen kanssa.

Jos Forerunner ei löydä anturia, yhteyden muodostaminen tulee käynnistää uudelleen anturin tunnuksen löytämiseksi.

Häiriöt

Vahvat sähkömagneettiset kentät voivat häiritä sykevyötä ja saada sykkeen näyttämään epätavallisen korkealta, pysähtymään tai katoamaan. Tällaisten kenttien yleisiä lähteitä ovat voimalinjat, sähkömoottorit, tietokoneet, televisiot ja matkapuhelimet. Kun siirryt pois häiriöalueelta, sykkeen lukeman tulisi palautua normaaliksi.

Sykevyö

Ongelmien ratkaisu

Jos yhteyden muodostaminen sykevyöhön ei onnistu tai jos näytettävä sykkeesi on virheellinen, kokeile seuraavia vinkkejä.

- Pidä Forerunner enintään 3 metrin päässä anturista yhteyden muodostamisen aikana.
- Pysy kaukana muista antureista yhteyden muodostuksen aikana.
- Pysy kaukana häiriöiden lähteistä (katso edellinen sivu).
- Käynnistä yhteyden muodostaminen uudelleen, jos Forerunner näyttää muodostaneen yhteyden toisen anturin kanssa (katso sivu 42).
- Tarkista, että yhteyden muodostaminen sykevyöhön on otettu käyttöön (katso sivu 42).
- Vaihda paristo.
- Puhdista anturit. Antureihin kerääntynyt lika ja hiki voivat heikentää signaalia.
- Kostuta uudelleen. Käytä elektrodigeeliä, vettä tai sylkeä.
- Varmista, että sykevyö istuu vartalonmyötäisesti kehoasi vasten. Jos lukema on virheellinen, siirrä lähetin selkääsi.
- Käytä puuvillapaitaa tai kostuta paitasi. Synteettiset kankaat, jotka hankaavat sykevyötä tai osuvat siihen, voivat aiheuttaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaalia.

Garmin Training Center

Garmin Training Center -ohjelmisto on mukana Forerunner-pakkauksessa. Asenna ohjelmisto tietokoneeseesi Training Center CD -levyltä.

Training Center sisältää harjoittelun analysointityökalut, ja sen avulla voit luoda ja ajoittaa mukautettuja harjoituksia ja harjoituksia sekä siirtää ne Forerunneriin.

Training Center -ohjelmiston asentaminen:

1. Aseta Training Center CD tietokoneen CD-ROM asemaan.

Jos näytölle ei ilmesty Tervetuloa-ikkunaa, valitse **Käynnistä** ja sitten **Suorita....**

Kirjoita CD-ROM-aseman kirjain ja sen jälkeen "setup" (esimerkiksi: D:\setup). Paina sitten **Enter**-näppäintä.

2. Kun Tervetuloa-ikkuna tulee esiin, asenna Training Center näytön ohjeiden mukaan.

Liitä Forerunner tietokoneen USB-porttiin mukana tulevalla USB-kaapelilla. Käynnistä sitten Training Center -ohjelmisto. Jos tarvitset apua Training Center -ohjelmiston käyttämisessä, **Help**-valikosta **Contents** tai paina tietokoneen **F1**-näppäintä.

Tekniset tiedot

GPS: Herkkä SiRFstarIII™-arkkitehtuuri

Hakuajat:

Kuumakäynnistys: < 1 sekunti

Lämpimänä: < 38 sekuntia

Kylmänä: < 45 sekuntia

Päivitystaajuus: 1/sekunti, jatkuva

GPS-paikannustarkkuus*:

< 10 metriä 50%, tyypillinen

GPS nopeuden tarkkuus*:

< 0,05 m/s

*Tarkkuus vaihtelee sen mukaan, millainen näkymä taivaalle on.

99% – kirkas näkymä;

95% – tyypillinen.

Dynamiikka: 6 g

Käyttölämpötila: -20–60 °C

Paino: 77 g

Näyttö: 33 x 20,3 mm

Mitat: 53,3 x 17,8 x 68,6 mm

Kierrosmuisti: 1 000 kierrosta

Paristo: Sisäänrakennettu ladattava litiumioniakku

Pariston kesto: 10 tuntia

(normaalikäytössä)

Vedenkestävyys: IEC 60529 IPX7

(kestää upottamisen 1 metrin syvyyteen 30 minuutin ajaksi.)

Sykevyö:

Mitat: 34,8 x 3,56 x 1,27 cm

Lähetyksen kantama: noin 3 m

Paristo: CR2032 (3 V)

Pariston kesto: 3 vuotta

(1 tunti päivässä)

Paino: 21 g

Tarkkuus saattaa huonontua huonon anturin kontaktin, sähköisten häiriöiden ja vastaanottimen etäisyyden vuoksi.

Rajoitettu takuu

Garmin myöntää tälle tuotteelle yhden vuoden takuun ostopäivästä alkaen mahdollisista valmistusvirheistä tai käytetyistä materiaaleista johtuvaan vikaan. Tämän ajan kuluessa Garmin valintansa mukaan korjaa tai vaihtaa kaikki osat, jotka vikaantuvat normaalissa käytössä. Tällaisen korjaustyön osat tai työ eivät maksa asiakkaalle mitään. Asiakkaan maksettavaksi jäävät toimituskulut huoltoon. Takuu ei ole voimassa, jos laite on rikkoutunut virheellisen käytön, onnettomuuden tai muiden kuin hyväksytyjen muutosten tai korjausten vuoksi.

TÄSSÄ MAINITUT TAKUUT JA KORJAUKSET OVAT AINOITA JA NE SYRJÄYTTÄVÄT KAIKKI MUUT TAKUUT, SEKÄ ILMAISTUT, KONKLUDENTTISET ETTÄ LAKISÄÄTEISET, MYÖS KAIKEN LAKISÄÄTEISEN JA MUUN VASTUUN, JOKA AIHEUTUU MYYNTIKELPOISUUDESTA

TAI SOPIVUUDESTA TIETTYYN TARKOITUKSEEN. TÄMÄ TAKUU ANTAA KÄYTTÄJÄLLE NIMENOMAISET LAILLISET OIKEUDET, JOTKA VOIVAT VAIHDELLA OSTOMAAN MUKAAN.

TAKUU EI KORVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ, VÄÄRINKÄYTÖSTÄ TAI TOIMIMATTOMUUDESTA AIHEUTUNEITA VAHINKOJA. Jotkin osavaltiot ja maat eivät salli satunnaisia tai välillisiä vahinkoja koskevia rajoituksia, joten nämä rajoitukset eivät välttämättä koske sinua.

Garmin pidättää oikeuden korjauttaa tai vaihtaa vioittuneen laitteen tai ohjelmiston, tai oikeuden tarjota laitetta vastaavaa korvausta. TÄLLAINEN KORJAUS ON AINOA TAKUUN KATTAMAAPU.

Jos tarvitset takuuhuoltoa, ota yhteys valtuutettuun Garmin-jälleenmyyjään tai soita Garmin-tuotetukeen ja kysy lähetysohjeita ja RMA-seurantanutuneroa. Laitteen tulee olla

LIITTEET

asiallisesti pakattu ja merkitty. Jos laite toimitetaan postitse, tulee toimituksen olla etukäteen maksettu ja vakuutettu. Ostajan on kyettävä esittämään takuutodistus.

Garmin International, Inc.
Puh. +913/397.8200
Faksi +913/397.8282

Garmin (Europa) Ltd.
Puh. +44/0870.8501241
Faksi +44/0870.8501251

Verkkohuutokauppojen ostokset:

Verkkohuutokaupoissa myydyt tuotteet eivät ole Garminin alennusten tai muiden erikoistarjousten piirissä. Verkkohuutokaupasta ostetun laitteen tilausvahvistus ei ole riittävä takuutodistus. Jotta laite on takuun piirissä, alkuperäisen ostokuitin tai takuutodistuksen on oltava laitteen mukana. Garmin ei korvaa puuttuvia osia, jos laite on ostettu verkkohuutokaupasta.

Ostokset eri maista: Kansainväliset jakelijat tarjoavat erillisen takuun Yhdysvaltojen ulkopuolelta ostetuille laitteille. Paikallinen kansallinen jakelija tarjoaa tämän takuun ja järjestää laitteen huollon. Jakelijoiden takuut ovat voimassa vain sillä alueella, jolla laitteet on tarkoitettu myytäväksi. Yhdysvalloissa tai Kanadassa ostetut laitteet on palautettava huoltoon Garmin-huoltokeskukseen Isoon-Britanniaan, Yhdysvaltoihin, Kanadaan tai Taiwaniin.

Laitteessa ei ole käyttäjän korjattavissa olevia osia. Jos laitteeseen tulee vika, toimita se valtuutettuun Garmin-liikkeeseen korjattavaksi.

Laite on suljettu ruuveilla. Jos kotelo yritetään avata laitteen muuntamiseksi, se saattaa aiheuttaa pysyvää haittaa laitteelle, ja sen seurauksena takuu ei ole voimassa.

FCC-yhteensopivuus

Laite on FCC:n osan 15 vaatimusten mukainen B-luokan digitaalinen laite KOTI- TAI TOIMISTOKÄYTTÖÖN.

Nämä vaatimukset on suunniteltu siten, ettei laite aiheuta häiriötä sisätiloissa, ja ne ovat tiukempia kuin ulkotilojen määräykset.

Käyttö tulee rajoittaa seuraaviin olosuhteisiin: (1) Tämä laite ei saa aiheuttaa häiriötä muille laitteille, ja (2) laitteen pitää hyväksyä vastaanotetut häiriöt, mukaan lukien häiriö, joka saattaa aiheuttaa laitteen väärän toiminnan.

Laite tuottaa, käyttää ja säteilee radiotaajuuksia, ja jos laitetta ei ole asennettu tai sitä ei käytetä näiden käyttöohjeiden mukaisesti, voi säteily häiritä muita laitteita. Tietyllä tavalla asennetusta laitteesta saattaa aiheutua häiriötä joka tapauksessa. Jos epäilet tämän laitteen häiritsevän radio- tai televisiolähetystä, tämä voidaan tarkastaa sammuttamalla

laite ja kytkemällä se päälle. Käyttäjä voi yrittää poistaa häiriön seuraavilla menetelmillä:

- Suuntaa tai asenna vastaanottimen antenni uudelleen.
- Siirrä laite kauemmas häiritystä laitteesta.
- Liitä tämä laite eri virransyöttöön kuin häiritty laite.
- Ota yhteyttä jälleenmyyjään tai pyydä apua radio/TV-korjaajalta.

Laitteessa ei ole käyttäjän korjattavissa olevia osia. Jos laitteeseen tulee vika, toimita se valtuutettuun Garmin-liikkeeseen korjattavaksi.

Valtuuttamaton korjaus saattaa aiheuttaa pysyvää haittaa laitteelle, ja sen seurauksena takuu ei ole voimassa.

Ohjelmiston lisenssi

KÄYTTÄESSÄSI FORERUNNER
-LAITETTA OHJELMISTON
LISENSSIN EHDOT JA SÄÄNNÖT
SITOVAT SINUA. LUE TÄMÄ TEKSTI
HUOLELLISESTI.


Garmin myöntää sinulle rajoitetun luvan käyttää laitteeseen asennettua normaaliin käyttöön tarkoitettua ohjelmistoa. Nimi-, omistus- ja immateriaalioikeudet säilyvät Garminilla.


Hyväksyt, että ohjelmisto on Garminin omaisuutta ja se on suojattu Yhdysvaltain lailla sekä kansainvälisin sopimuksin. Lisäksi hyväksyt, että ohjelmiston rakenne ja lähdekoodi ovat arvokkaita Garminin kauppasalaisuuksia ja lähdekoodi pysyy kauppasalaisuutena. Et saa avata, purkaa, uudelleen koodata tai

muuttaa ohjelmistoa tai osaa siitä tai luoda omaa koodia tämän ohjelmiston pohjalta. Laitetta ei saa viedä maahan, jonne viennin Yhdysvaltojen vientirajoituslait kieltävät.

CE-yhteensopivuus

Garmin International vakuuttaa, että tämä GPS-laite täyttää sitä koskevat oleelliset vaatimukset ja muut direktiivin 1999/5/EY ehdot.

GARMIN	
Issued: 14/12/2005 Revised: Page: 1 of 1	
DECLARATION of CONFORMITY	
Application of Council Directive:	73/23/EEC, 89/336/EEC, 1999/5/EC
Standard to which Conformity is Declared:	EN 55022:1998 (CISPR 22) Information Technology Equipment EN 61000-4-2:2001 Electromagnetic Compatibility – Electrostatic Discharge Immunity EN 61000-4-3:2001 Electromagnetic Compatibility – Radiated, Radio Frequency Immunity EN 60950-1:2001 Safety of Information Technology Equipment
Manufactured by:	GARMIN International & GARMIN Corporation
Manufacture's Address:	1200 E. 151 st Street No.68, Jangshu 2 nd Rd., Olathe, Kansas 66062 Shijr, Taipei County, U.S.A TAIWAN, R.O.C.
Authorised Representative:	GARMIN (Europe) Ltd, The Quadrangle, Abbey Park Ind. Estate, Romsey, Hampshire, SO51 9DL, U.K.
Type of Equipment:	Information Technology Equipment (Global Positioning System Receiver)
Model Number(s):	FORERUNNER 205 FORERUNNER 305
The undersigned does hereby declare that the equipment complies to the above Directives	
Paul Morrow Quality Manager GARMIN (Europe) Ltd	 Date: 14 th December 2005

GARMIN	
Issued: 7/12/2005 Revised: 7/12/2005 Page: 1 of 1	
DECLARATION of CONFORMITY	
Application of Council Directive:	89/336/EEC, 1999/5/EC
Standard to which Conformity is Declared:	EN 60950-1:2001 EN 300 440-1 V1.3.1 (2001-09) EN 301 489-1 V1.5.1 (2004-07) EN 301 489-3 V1.4.1 (2002-08) 47 CFR 15.249 RSS-210 (A2.9)
Manufactured by:	GARMIN International & GARMIN Corporation
Manufacture's Address:	1200 E. 151 st Street No.68, Jangshu 2 nd Rd., Olathe, Kansas 66062 Shijr, Taipei County, U.S.A TAIWAN, R.O.C.
Authorised Representative:	GARMIN (Europe) Ltd, The Quadrangle, Abbey Park Ind. Estate, Romsey, Hampshire, SO51 9DL, U.K.
Type of Equipment:	Low Power Unlicensed Transmitter
Model Number(s):	HRM1
The undersigned does hereby declare that the equipment complies to the above Directives	
Paul Morrow Quality Manager GARMIN (Europe) Ltd	 Date: 7 th December 2005



Varoitus

Jos seuraavia mahdollisesti vaarallisia tilanteita ei vältetä, seurauksena voi olla kuolemaan tai vakavaan loukkaantumiseen johtava onnettomuus tai törmäys.

Navigoidessasi vertaa Forerunnerin näyttämiä tietoja huolellisesti kaikkiin saatavilla oleviin navigointilähteisiin, myös näköhavaintoihin ja karttoihin. Turvallisuuden takaamiseksi selvitä aina erojen tai kysymysten syy ennen kuin jatkat matkaasi.

Forerunnerissa on ladattava litium-ioniakku, joka ei ole käyttäjän vaihdettavissa. Sykevyössä on käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032-paristo. Pariston virheellinen käsittely voi aiheuttaa tulipalon tai kemiallisen palovamman vaaran.

- Älä lataa akkua irti laitteesta, älä pura sitä, älä lämmitä sitä yli 60 °C lämpötilassa, äläkä polta sitä.

- Pidä käytetty paristo poissa lasten ulottuvilta.
- Hävitä käytetty paristo tai laite oikein. Kysy paikalliselta jätehuoltolaitokselta tietoja litiumioniakkujen oikeasta hävittämistavasta.

Forerunnerissa ei ole käyttäjän korjattavissa olevia osia. Jos laitteeseen tulee vika, toimita se valtuutettuun Garmin-liikkeeseen korjattavaksi.

Keskustele lääkärisi kanssa ennen kuin aloitat tai muutat harjoitusohjelmaa. Jos käytät sydämen tahdistinta tai muuta elektronista implanttilaitetta, keskustele lääkärisi kanssa asiasta ennen sykevyön käyttämistä.



Huomautus

Jos seuraavia mahdollisesti vaarallisia tilanteita ei vältetä, seurauksena voi olla loukkaantuminen tai omaisuusvahinko.

Käytä Forerunneria vain apuna navigoinnissa. Älä yritä käyttää Forerunneria tarkoitukseen, jossa edellytetään tarkkaa suunnan, etäisyyden, sijainnin tai pinnanmuodostuksen mittaamista. Laitetta ei saa käyttää maan pinnan läheisyyden mittaamiseen lentokoneen navigoinnissa.

GPS -järjestelmää ylläpitää Yhdysvaltain hallitus ja se on vastuussa järjestelmän

toimivuudesta, ylläpidosta ja paikkansapitävyydestä. Jos hallituksen järjestelmään tulee muutoksia, ne saattavat vaikuttaa kaikkiin GPS laitteisiin, myös Forerunneriin. Vaikka Forerunner on tarkka navigointilaitte, kaikkia navigointilaitteita voi käyttää tai tulkita väärin, jolloin ne eivät ole enää turvallisia.

Forerunner ja sykevyö ovat kulutuslaitteita, eivät lääkelaitteita, ja laite on altis ulkoisille häiriöille. Sykkeen tiedot ovat ohjeellisia, ja käyttäjän vastuulla on mittarin lukeman tiedon oikeanlainen käyttäminen.

VAROITUS: Tämä laite, sen pakkaus ja komponentit saattavat sisältää kemikaaleja, joiden tiedetään Kalifornian osavaltion mukaan aiheuttavan syöpää, synnynnäisiä vikoja tai lisääntymisongelmia. Tämä ilmoitus on annettu Kalifornian asetuksen Proposition 65 mukaisesti. Jos sinulla on kysyttävää tai haluat lisätietoja, käy Garminin Internet-sivulla <http://www.garmin.com/prop65>.

HAKEMISTO

A

- Aikavyöhyke,
muuttaminen 44
- Ajan hälytys 9
- Ajastinsivujen
automaattinen
vieritys 41
- Ajastinsivujen
mukauttaminen 39
- Akku
lataaminen 1
- Akku-ikoni 7
- Asetukset
lajikohtaiset 45
yleiset 39
- Automaattinen
monilaji 27
- Auto Lap
(automaattinen
väliaika) 13
- Auto Pause
(automaattinen
pysäytys) 12

E

- Enter-näppäin 6

G

- Garminin yhteystiedot ii
- GPS
kytkeminen pois
ja päälle 40
- signaalien
vastaan-
ottaminen 2
- tietoja 38
- GPS-antenni 2

H

- Harjoitukset 24–25
- Historia 29
- kokonais- 31
- poistaminen 32
- tarkasteleminen 30
- Hälytykset 9
- aika ja matka 9
- nopeus 10
- poljinkierros 12
- syke 11
- tahti 10

I

- Intervalliharjoitukset 17

K

- Kartta 33
- Karttasivun
lisääminen 33
- Kesäaika 44
- Kieli, vaihtaminen 40
- Kompassi 35
- Kontrasti,
säättäminen 41
- Käyttäjän profiili,
asettaminen 8

L

- Laji, vaihtaminen 7
- Lap-näppäin 6
- Lepoaika/lepomatka 12
- Lisäpaino
lisääminen 45
- Lisätarvikkeet
lisääminen 42

M

- Matkan hälytys 9
- Mene sijaintiin 34
- Mittayksiköt,
vaihtaminen 44
- Mode-näppäin 6
- Monilajiharjoi-
tukset 26–28

Monipuoliset harjoitukset
aloittaminen 21
ja Training
Center 19
luominen 19
muokkaaminen 23

N

Nopeuden hälytys 10
Nuolinäppäimet 6
Näppäimet 6

O

Ongelmien ratkaisu 56

P

Paristo
vaihtaminen
sykevyöhön 50
Poljinkierroshälytys 12
Power-näppäin 6
Puhdistaminen ja
kunnossapito 49

R

Rannenuha,
pidettäminen 5
Reitit 36–37
Reset-näppäin 6

S

Sarjanumero ii
Satelliitti-sivu 38
Satelliittisignaalien
vastaanottaminen 2
Sijainnit
etsiminen 34
merkitseminen 34
muokkaaminen 35
poistaminen 35
Sisäkäyttö 40
Start/stop-näppäin 6
Syke-ikoni 4, 7
Sykealueet
asettaminen 47
ja hälytykset 11
tietoja 53
Sykehälytys 11
Sykevyö
häiriöt 55
käynnistä etsintä
uudelleen 42
laittaminen
paikoilleen 3
ongelmien
ratkaisu 56
yhteyden muodos-
taminen 4, 55

T

Tahdin hälytys 10
Tahdin tasaaminen 46
Taustavalo 6, 41
Tekniset tiedot 58
Tietojen
tallentaminen 42
Tietokentät 50
muuttaminen 39
Training Center
asettaminen 57
ja harjoitukset 24
ja historia 29
ja monipuoliset
harjoitukset 19
Tuotteen
rekisteröiminen ii

U

USB 1, 57

V

Vesitiiviys 49
Virtual Partner
15, 16, 24

Ä

Äänet, kytkeminen
pois/päälle 40

**Hae viimeisimmät Garmin-tuotteiden ohjelmistopäivitykset
(ei koske karttojen päivityksiä):
Garminin Internet-sivuilta www.garmin.com.**



© 2006 Garmin Ltd. ja sen tytäryhtiöt

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, U.S.A.

Garmin (Europe) Ltd.
Unit 5, The Quadrangle, Abbey Park Industrial Estate,
Romsey, SO51 9DL, U.K.

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

www.garmin.com