

FORERUNNER[®] 210

GPS-SPORTKLOCKA



© 2010-2013 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. Om inget annat uttryckligen anges i detta dokument, får ingen del av denna handbok reproduceras, kopieras, överförs, spridas, hämtas eller lagras i något lagringsmedium i något som helst syfte utan föregående uttryckligt skriftligt tillstånd från Garmin. Garmin beviljar härmed tillstånd att ladda ned en enstaka kopia av denna handbok till en hårddisk eller annat elektroniskt lagringsmedium för visning, samt för utskrift av en kopia av handboken eller av eventuell revidering av den, under förutsättning att en sådan elektronisk eller utskriven kopia av handboken innehåller hela copyrightredogörelsens text och även under förutsättning att all obehörig kommersiell distribution av handboken eller eventuell revidering av den är strängt förbjuden.

Informationen i detta dokument kan ändras utan förvarning. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar

eller förbättringar. Besök Garmins webbplats (www.garmin.com) för aktuella uppdateringar och tilläggsinformation om användning och drift av denna och andra produkter från Garmin.

Garmin®, Garmin-logotypen, Forerunner® och Auto Lap® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag, registrerat i USA och andra länder. Garmin Connect™, ANT™ och ANT+™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och/eller andra länder. Mac® är ett registrerat varumärke som tillhör Apple Computer, Inc. Firstbeat och Analyzed by Firstbeat är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Firstbeat Technologies Ltd. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

Innehållsförteckning

Introduktion	2	Använda Garmin Connect	12
Konfigurera enheten	2	Överföra historik till datorn	13
Registrera enheten	2	Datahantering	13
Knappar	2	Klockinställningar	14
Ikoner	3	Ställa in larmet	14
Träning	4	Ställa in din användarprofil	14
Ut och springa	4	Ändra systeminställningar	15
Spara löpdata	4	Bilagor	16
Visa tempo eller hastighet	4	Specifikationer	16
Använda Auto Lap	4	Om batteriet	18
Intervallpass	5	Batterier till pulsmätaren och fotenheten	19
Para ihop ANT+-sensorn	6	Sköta enheten	21
Pulsövervakare	8	Felsökning	22
Fotenhet	10	Index	24
Använda vägen.....	11		
Träningsredskap	11		
Historik	12		
Visa en löpning	12		

Introduktion

VARNING

Rådgör alltid med läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram. I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns det viktig information och produktvarningar.

Konfigurera enheten

När du använder Forerunner® första gången följer du konfigurationsinstruktionerna i *Snabbstartshandbok för Forerunner 210*.

Registrera enheten



Hjälp oss hjälpa dig på ett bättre sätt genom att fylla i vår onlineregistrering redan i dag.

- Gå till <http://my.garmin.com>.
- Spara inköpskvittot, i original eller kopia, på ett säkert ställe.

Knappar

Varje knapp har flera funktioner.









light	Tryck här om du vill slå på bakgrundsbelysningen. Tryck här om du vill söka efter en kompatibel våg. Tryck här och håll knappen intryckt för att slå på eller stänga av enheten.
start/stop	Tryck här när du vill starta eller stoppa timern.
  *	Tryck på för att bläddra mellan menyer och inställningar.

lap/ reset	Tryck här om du vill markera ett nytt varv. Tryck här och håll knappen intryckt om du vill spara din löpning och nollställa tiduret.
page/ menu	Tryck här för att växla mellan sidorna för klockslag, tidur och puls. Tryck här och håll knappen intryckt när du vill öppna menyn.
OK *	Tryck här för att välja menyalternativ och bekräfta meddelanden.

*OK, ▲ och ▼ visas med en meny eller ett meddelande.

Ikoner

	Batteriladdningsnivå Information om batteritid finns på sidan 18 .
	GPS är aktiv och tar emot signaler.
	Träningsredskap är aktivt.
	Pulsmätaren är aktiv.
	Fotenheten är aktiv.
	Larmet är aktiverat.

Träning

Ut och springa

Innan du kan spela in historik måste du lokalisera satellitsignaler eller para ihop din Forerunner med en fotenhet.

1. På tidurssidan trycker du på **start** för att starta tiduret ①.

Historiken registreras bara när tiduret är igång. Din distans ② och ditt tempo eller din hastighet ③ visas på tidurssidan.



2. När du är klar med rundan trycker du på **stop** (stopp).

Spara löpdata

Tryck på och håll ned **reset** om du vill spara löpningen och nollställa tiduret.

Visa tempo eller hastighet

1. Håll **menu** nedtryckt.
2. Välj **Inställning > Format**.
3. Välj **Tempo** eller **Hastighet**.
4. Välj **Aktuell**, **Medel** eller **Varv** för det slags tempo- eller hastighetsdata du vill ska visas på tidurssidan.

Använda Auto Lap

Med Auto Lap® kan du automatiskt markera varvet på en viss distans.

1. Håll **menu** nedtryckt.
2. Välj **Auto Lap**.
3. Ange distans och tryck på **OK**.

Intervallpass

Du kan skapa intervallpass baserade på distans eller tid. Ditt eget intervallpass sparas tills du skapar ett till intervallpass.

Skapa ett intervallpass

1. Håll **menu** nedtryckt.
2. Välj **Intervaller > Ställ in**.
3. Välj **Distans** eller **Tid**.
4. Ange ett distans- eller tidsintervallsvärde och tryck på **OK**.

TIPS: Om du vill skapa ett öppet intervall ställer du in värdet till "Öppen".

5. Välj **Distans** eller **Tid** för rasten.
6. Ange ett distans- eller tidsvärde för rasten och tryck på **OK**.
7. Välj antal repetitioner.
8. Vid behov väljer du **Ja** om du vill lägga till en öppen uppvärmning till ditt pass.

9. Vid behov väljer du **Ja** om du vill lägga till en öppen nedvarvning till ditt pass.

10. Välj **Intervaller > På**.

Starta ett intervallpass

1. Tryck på **start** när du vill börja ditt intervallpass.

Om intervallpasset har en uppvärmning måste du trycka på **lap** för att påbörja första intervallet.

2. Följ instruktionerna på skärmen.

När du har slutfört alla intervaller visas ett meddelande.

Stoppa ett intervallpass



- Tryck när som helst på **lap** om du vill avsluta ett intervall i förtid.
- Tryck när som helst på **stop** om du vill stoppa tiduret.
- Om intervallpasset har en nedvarvning måste du trycka på **lap** om du vill avsluta intervallpasset.

Para ihop ANT+-sensorn



Om Forerunner inte visar puls eller fotenhetsdata kan du behöva para ihop tillbehöret med din Forerunner. Att para ihop betyder att ansluta trådlösa ANT+™-sensorer, t.ex. att ansluta din fotenhet till en Forerunner. Efter att du har parat ihop första gången känner din Forerunner automatiskt igen fotenheten varje gång den aktiveras.



Innan du kan para ihop dem måste du sätta på dig pulsmätaren eller montera fotenheten. Mer information finns i instruktionerna som medföljer tillbehöret eller i *Snabbstartshandbok för Forerunner 210*.

- Placera Forerunner inom räckhåll (3 m) för tillbehöret.
Håll dig på minst 10 m avstånd från andra ANT+-sensorer under ihoppningen.

- Om  är av håller du **menu** nedtryckt och väljer **Pulsmätare > På**.
- Om  blinkar trycker du på **page** på tidurssidan om du vill visa sidan för pulsmätaren.

Forerunner-enheten söker efter pulssignalen i 30 sekunder.

- Om  är av håller du **menu** nedtryckt och väljer **Fotenhet > På**.
- Om  blinkar ska du försäkra dig om att fotenheten är rätt monterad och gå runt för att aktivera fotenheten.
- Om du ändå inte kan para ihop tillbehöret byter du tillbehörets batteri [sidorna 19–20](#).

När tillbehöret har parats ihop visas ett meddelande och  eller  visas ifyllt på skärmen.

ANT+-sensor – felsökning

Problem	Lösning
Jag har en ANT+-sensor från en tredjepartstillverkare.	Kontrollera att den är kompatibel med Forerunner (www.garmin.com/intosports).
Det går inte att para ihop fotenheten.	GPS-enheten måste avaktiveras. <ol style="list-style-type: none"> 1. Gå inomhus. 2. Medan Forerunner försöker att lokalisera satelliter trycker du på page. 3. Välj Ja.
Pulsdata är inte exakta eller fel.	<ul style="list-style-type: none"> • Se till att pulsmätaren ligger tätt mot kroppen. • Värm upp i 5–10 minuter. • Fukta elektroderna och kontaktplattorna. Använd vatten, saliv eller elektroddigel. • Tvätta remmen efter var sjunde användning (sidan 21). • Placera elektroderna på ryggen istället för på bröstet. • Använd en bomullströja eller fukta tröjan om det är lämpligt för din aktivitet. Syntettyger som gnids eller slår mot pulsmätaren kan skapa elastisk elektricitet som stör pulssignalerna. • Flytta dig bort från källor till kraftiga elektromagnetiska fält och vissa trådlösa 2,4 GHz sensorer, som kan störa pulsmätaren. Störningskällor kan innefatta högspänningsledningar, elmotorer, mikro vågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa nätverksåtkomstpunkter.

Pulsövervakare

Om pulszoner

Många idrottsmän använder pulszoner till att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszone är ett angivet intervall av hjärtslag per minut.

De fem oftast använda pulszonerna är numererade från 1 till 5 i stigande intensitet. I allmänhet beräknas pulszoner på procentandelar av den maximala pulsen.

Träningsmål

Om du känner till dina pulszoner kan du enklare mäta och förbättra din träning genom att förstå och tillämpa dessa principer:

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.

- Genom att känna till dina pulszoner kan du förhindra att du övertränar och minska risken för skador.

Om du känner till din max.puls kan du använda tabellen (**sidan 9**) till att fastställa den bästa pulszonen för dina träningsmål.

Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som är tillgängliga på Internet. Vissa gym och vårdcentraler erbjuder ett test som mäter maximal puls.

Ställa in dina pulszoner

1. Håll **menu** nedtryckt.
2. Välj **Pulsmätare > Ställ in zonerna**.
3. Ange din max.-puls och tryck på **OK**.
4. Ange den låga pulsgränsen för varje pulszon och tryck på **OK**.

Pulszonsberäkningar

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50–60 %	Avslappnad, lätt takt, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60–70 %	Bekväm takt, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstakt
3	70–80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal konditionsträning
4	80–90 %	Snabb takt och lite obekväm, tung andning	Förbättrad anaerob kapacitet och gräns, högre hastighet
5	90–100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerob och muskulär uthållighet, ökad kraft

Pulsvarningar

Innan du ställer in en pulsvarning kanske du vill anpassa dina pulszoner ([sidan 8](#)).

1. Håll **menu** nedtryckt.
2. Välj **Pulsvarningar**.
3. Ange det höga varningsvärdet.
Du kan välja zon eller ange ett eget värde.
4. Tryck på **OK**.
5. Ange det låga varningsvärdet.
Du kan välja zon eller ange ett eget värde.
6. Tryck på **OK**.

Varningen ljuder när din puls är över eller under det angivna intervallet.

Fotenhet

Din Forerunner är kompatibel med fotenheten. Du kan använda fotenheten till att skicka data till din Forerunner när du tränar inomhus, när GPS-signalen är svag eller när du förlorar satellitsignaler. Fotenheten är placerad i viloläge och klar att skicka data (precis som pulsmätaren). Du måste para ihop fotenheten med din Forerunner ([sidan 6](#)).

Efter 30 minuters inaktivitet stängs fotenheten av för att spara på batteriet. När batteriet är svagt visas ett meddelande på din Forerunner. Då återstår ungefär fem timmars batteritid.

Kalibrera din fotenhet

Om fotenhetens avstånd verkar vara något för högt eller lågt varje gång du springer kan du justera kalibreringsfaktorn manuellt.

Kalibreringsformeln är faktisk distans (använd en löparbana)/registrerad distans \times aktuell kalibreringsfaktor = ny kalibreringsfaktor. Exempel:
 $1\ 600\ \text{m} / 1\ 580\ \text{m} \times 95 = 96,2$.

1. Håll **menu** nedtryckt.
2. Välj **Fotenhet > Kalibrera**.
3. Justera kalibreringsfaktorn och tryck på **OK**.

Använda vågen

Om du har en ANT+-kompatibel våg kan Forerunner läsa av data från vågen.

1. Tryck på **light**.
Ett meddelande visas när vågen hittats.
2. Ställ dig på vågen.

OBS! Om du använder en kropps-konstitutionsvåg, tar du av dig skor och strumpor för att säkerställa att alla kropps-konstitutionsparametrar läses av och registreras.

3. Kliv av vågen när din vikt visas.

TIPS: Om ett fel uppstår stiger du ner från vågen och försöker igen.

Träningsredskap

Med ANT+-teknik kan du automatiskt ansluta din Forerunner och pulsmätare till träningsredskap så att du kan visa dina data på redskapets konsol. Leta efter logotypen ANT+ Link Here på kompatibla träningsredskap.





Gå till www.garmin.com/antplus för mer anslutningsinstruktioner.

Historik





Forerunner-enheten kan spara cirka 180 timmars löpningshistorik vid normal användning. När Forerunner-minnet är fullt skrivs de äldsta data över.

Visa en löpning

Löpningshistoriken visar datum, klockslag, distans, löptid, kalorier och genomsnittligt tempo eller hastighet. Löpningshistoriken kan också inkludera genomsnittliga pulsdata om du använder pulsmätaren.

1. Håll **menu** nedtryckt.
2. Välj **Historik**.
3. Använd  och  för att bläddra igenom dina sparade löpningar.
4. Tryck på **OK** om du vill visa varvinformation.

Ta bort löpningar

1. Håll **menu** nedtryckt.
2. Välj **Historik**.
3. Använd  och  för att välja en löpning.
4. Håll  och  nedtryckta samtidigt.
5. Tryck på **OK**.
6. Om du vill ta bort alla löpningar väljer du **Ja**.
7. Tryck på **OK**.

Använda Garmin Connect

Garmin Connect är webbaserad programvara som du använder till att spara och analysera dina data.

1. Gå till www.garminconnect.com/start.
2. Följ instruktionerna på skärmen.

Överföra historik till datorn

1. Anslut USB-kabeln till en USB-port på datorn.
2. Passa in alla fyra kontakterna på Forerunner-enhetens baksida med de fyra hållarna på laddningsfästet (sidan 19).
3. Gå till www.garminconnect.com/start.
4. Följ instruktionerna som medföljer programvaran.

Datahantering

Forerunner-enheten är en USB-masslagringsenhet. Om du inte vill hantera dina Forerunner-filer på det här sättet kan du hoppa över det här avsnittet.

OBS! Forerunner-enheten är inte kompatibel med Windows® 95, 98 Me eller NT. Den är heller inte kompatibel med Mac® OS 10.3 eller tidigare.

Ta bort historikfiler

MEDELANDE



Minnet på Forerunner-enheten innehåller viktiga systemfiler och mappar som du inte bör ta bort.

1. Anslut Forerunner-enheten till datorn med USB-kabeln (sidan 13).

Forerunner-enheten visas som en flyttbar enhet under Den här datorn om du har Windows eller som en volym på skrivbordet om du har Mac OS.

2. Öppna mappen eller volymen ”Garmin”.
3. Öppna mappen eller volymen ”Aktiviteter”.
4. Välj filerna.
5. Tryck på **Delete** på tangentbordet.

Koppla bort USB-kabeln

1. Slutför en åtgärd:
 - För Windows: klicka på utmatningsikonen  i systemfältet.
 - För Mac: dra volymikonen till papperskorgen .
2. Koppla bort Forerunner-enheten från datorn.

Klockinställningar

Ställa in larmet

1. Håll **menu** nedtryckt.
2. Välj **Alarm > Ställ in**.
3. Ställ in larmtid.
4. Välj **Alarm > På**.

Ställa in din användarprofil

Forerunner-enheten använder information som du anger om dig själv för beräkning av löpdata. Du kan ändra följande användarprofilinformation: kön, ålder, längd och idrottare hela livet.

1. Håll **menu** nedtryckt.
2. Välj **Användarprofil**.
3. Ändra inställningarna.

Om Idrottare hela livet

En person som har idrottat hela livet har tränat intensivt i många år (med undantag för perioder med mindre skador) och har en vilopuls på 60 slag/min eller lägre.

Inställningen Idrottare hela livet påverkar vissa vågberäkningar.

Om kalorier

Tekniken för kaloriförbrukning baserat på pulsanalys tillhandahålls av Firstbeat Technologies Ltd. Mer information finns på www.firstbeattechnologies.com.

Ändra systeminställningar

Du kan ändra format för klockslag, tidsformat, ljud, språk, enheter och tempo eller hastighet ([sidan 4](#)).

1. Håll **menu** nedtryckt.
2. Välj **Inställning**.
3. Ändra inställningarna.

Ställa in tiden manuellt

Som standard ställs klocktiden in automatiskt när Forerunner-enheten söker efter satelliter.

1. Håll **menu** nedtryckt.
2. Välj **Inställning > Tid > Manuell**.
3. Ange tid och tryck på **OK**.

Bilagor

Specifikationer

MEDELANDE

Forerunner är vattentät enligt IEC-standard 60529 IPX7. Den tål att vara nedsänkt i vatten på 1 meters djup i 30 minuter. Längre tider kan leda till att enheten skadas. Efter nedsänkning måste du torka rent enheten och sedan blåsa den torr innan du använder eller laddar den.

OBS! Använd inte Forerunner-enheten när du simmar.

Specifikationer för Forerunner	
Batteri	200 mAh uppladdningsbart litiumjonbatteri av knappcellstyp
Batteriets livslängd	Se sidan 18 .
Driftstemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Batteriets laddningstemperaturområde	Från 5 till 40 °C (från 41 till 104 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz/ANT+ för trådlös kommunikation
Kompatibla tillbehör	Den trådlösa ANT+-tekniken i den här Forerunner-enheten fungerar endast med pulsmätaren och fotenheten.

Pulsmätare - Specifikationer	
Vattentålighet	30 m (98,4 fot) Den här produkten sänder inte pulldata till GPS-enheten när du simmar.
Batteri	Utbytbart CR2032, 3 volt, (sidan 19).
Batteriets livslängd	Cirka 4,5 år (vid 1 timmes användning om dagen)
Drifttemperatur	Från -5 till 50 °C (från 23 till 122 °F) OBS! I kalla förhållanden bör du ha lämpliga kläder som hjälper dig hålla pulsmätaren nära kroppstemperaturen.
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz/ANT+ för trådlös kommunikation

Specifikationer för fotenheten	
Vattentålighet	10 m (32,9 fot)
Batteri	Utbytbart CR2032, 3 volt, (sidan 19).
Batteriets livslängd	Ca 400 timmars drifttid
Drifttemperatur	Från -10 till 60 °C (från 14 till 140 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz/ANT+ för trådlös kommunikation

Om batteriet

VARNING

Den här produkten innehåller ett litiumjonbatteri. I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns det viktig information och produktvarningar.

Forerunner-enhetens batteritid

Batteritid*	Användning av Forerunner
1 vecka	Du tränar 45 minuter per dag med GPS. Forerunner-enheten är i energisparläget resten av tiden.
Upp till 3 veckor	Du använder Forerunner-enheten i energisparläget hela tiden.
Upp till 8 timmar	Du tränar med GPS hela tiden.

*Den faktiska batteritiden för ett fulladdat batteri beror på hur mycket du använder GPS, bakgrundsbelysning och energisparläge. Batteritiden minskar

också om enheten utsätts för extremt låga temperaturer.

Strömspar

Efter en tids inaktivitet växlar Forerunner-enheten till energisparläge. Forerunner-enheten visar tid och datum, men är inte ansluten till ANT+-tillbehören och GPS används inte. Du kan trycka på **page** om du vill avsluta energisparläget.

Ladda Forerunner-enheten

MEDELANDE

För att förhindra korrosion bör du torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar eller ansluter till en dator.

Forerunner-enheten laddas inte när batteriet är utanför temperaturområdet 41 °F–104 °F (5 °C–40 °C).

1. Anslut USB-änden av kabeln till nätadaptern.

2. Anslut nätadaptern till ett vanligt vägguttag.
3. Passa in alla fyra kontakterna på Forerunner-enhetens baksida med de fyra hållarna på laddningsfästet. ①.



När du ansluter Forerunner-enheten till en strömkälla slås Forerunner-enheten på och laddningskärmen visas.



4. Ladda Forerunner-enheten helt. När Forerunner-enheten är fulladdad lyser det animerade batteriet på skärmen med fast sken (▣▣▣▣).

Batterier till pulsmätaren och fotenheten

VARNING

Använd inte vassa föremål när du tar bort-utbytbara batterier. Kontakta din lokala återvinningscentral för korrekt återvinning av batterierna. Perkloratmaterial – särskild hantering kan gälla. Mer information finns på www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Byta pulsmätarens batteri

1. Använd en liten stjärnskruvmejsel för att ta bort de fyra skruvarna på baksidan av modulen.
2. Ta bort locket och batteriet.



3. Vänta i 30 sekunder.
4. Sätt i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt.

OBS! Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringspackningen.

5. Sätt tillbaka locket på baksidan och de fyra skruvarna.

När du har bytt ut pulsmätarens batteri måste du para ihop det med enheten igen.

Byta fotenhetens batteri

1. Sök efter det runda batterilocket på baksidan av enheten.
2. Vrid locket moturs tills det lossnar tillräckligt mycket för att du ska kunna ta bort det.
3. Ta bort locket och batteriet.
4. Vänta i 30 sekunder.
5. Sätt i det nya batteriet i locket med den positiva sidan vänd mot lockets insida.
6. Sätt tillbaka locket genom att passa in punkterna mot varandra och vrida locket medurs.

När du har bytt ut fotenhetens batteri måste du para ihop den med enheten igen.

Sköta enheten

MEDDELANDE

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom den då kan skadas permanent.

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

Rengöra enheten

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



Sköta pulsmätaren

MEDDELANDE

Du måste lossa modulen innan du rengör remmen.

Svett och salt som fastnar i remmen kan minska pulsmätarens förmåga att rapportera korrekta data.

- Tvättinstruktioner finns på www.garmin.com/HRMcare.
- Skölj remmen efter varje användning.
- Tvätta remmen efter var sjunde användning. De tryckta symbolerna på remmen visar tillvägagångssättet för rengöring.

Maskintvätt	
Handtvätt	

- Lägg inte remmen i torktummlaren.
- Om du vill förlänga pulsmätarens livslängd bör du ta loss modulen när den inte används.



Felsökning

Problem	Lösning
Knapparna reagerar inte. Hur återställer jag enheten?	<ol style="list-style-type: none">1. Håll light nedtryckt tills skärmen blir tom.2. Håll light nedtryckt tills skärmen slås på.
Min enhet hittar inga satellitsignaler.	<ol style="list-style-type: none">1. Ta med enheten ut ur parkeringsgarage och bort från höga byggnader och träd.2. Var stillastående i flera minuter.
Hur kan jag kontrollera om enheten är i USB-masslagringsläget?	En ny flyttbar enhet bör visas under Den här datorn om du har Windows eller som en volym på skrivbordet om du har Mac OS.
Det finns inga nya borttagbara enheter i listan med diskenheter.	Om du har anslutit flera nätverksenheter till datorn kan det eventuellt uppstå problem när enhetsbokstäver ska tilldelas till din Edge-diskenhet. Om du vill ha mer information om hur du ansluter diskenheter läser du i hjälpen till operativsystemet.
En del av mina data saknas från historiken.	När enhetsminnet är fullt skrivs de äldsta data över. Du kan undvika att förlora data genom att regelbundet överföra data till datorn.

Uppdatera programvaran

1. Välj ett alternativ:
 - Använd WebUpdater. Gå till www.garmin.com/products/webupdater.
 - Använd Garmin Connect. Gå till www.garminconnect.com.
2. Följ instruktionerna på skärmen.

Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmins webbplats.

- Gå till www.garmin.com/intosports.
- Gå till www.garmin.com/learningcenter.

Kontakta Garmins produktsupport

Du kan kontakta Garmins produktsupport om du har frågor om produkten.

- I USA går du till www.garmin.com/support eller kontaktar Garmin USA per telefon på (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.
- I Storbritannien kontaktar du Garmin (Europe) Ltd. via telefon på 0808 2380000.
- I Europa går du till www.garmin.com/support och klickar på **Contact Support** för inhemsk supportinformation eller kontaktar Garmin (Europe) Ltd. per telefon på +44 (0) 870 8501241.

Index

A

ANT+

- felsökning 7
- fotenhet 10
- ihopparring 6
- pulsmätare 8
- träningsredskap 11
- våg 11
- användarprofil 14
- återhämtningstempo 4
- återställa enheten 22
- Auto Lap (autovarv) 4

B

batteri

- Forerunner 18
- fotenhet 20
- laddar 18
- pulsmätare 20
- strömspår 18

E

- enheter 15

F

- fart 4
- felsökning
 - ANT+-tillbehör 7
 - Forerunner 22
- förvara enheten 21
- fotenhet
 - batteri 20
 - ihopparring 6
 - kalibrera 11

G

- Garmin Connect 12
- Garmins produktsupport 23

H

- historik 22
 - överföra 13
 - ta bort 12–13
 - visa 12

I

- ikoner 3
- intervallpass 5

K

- kalorier 15
- knappar 2

L

- laddar 18
- larm 14
- ljud 15

M

- masslagring 13–14, 22

O

- överföra historiken 13

P

- produktsupport 23
- programvara 23
- pulsmätare
 - batteri 20
 - ihopparring 6
 - rengöra 21

pulsvarningar 10
pulszoner 8–9

R

registrera enheten 2
rengöra enheten 21

S

satellitssignaler 22
skötselinformation 21
söka satellitssignaler 22
spara löpdata 4
specifikationer 16–17
språk 15
ström-spar 18
systeminställningar 15

T

ta bort historik 12–13
tidsinställningar 15
träningsredskap 11

U

uppdatera programvaran
23
USB-masslagring 13–14,
22

V

våg 11
vattentålighet 16–17
visa historik 12

De senaste kostnadsfria programvaruuppdateringarna (exklusive kartdata) under hela livslängden för dina Garmin-produkter finns på Garmins webbplats på www.garmin.com.

**GARMIN**®



© 2010-2013 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounslow Business Park Southampton, Hampshire, SO40 9LR
Storbritannien

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

Augusti 2013

Artikelnummer 190-01273-39 Rev. D

Tryckt i Taiwan