

GARMIN[®]

hurtigstartveiledning

FORERUNNER[®] 210

GPS-AKTIVERT SPORTSKLOKKE



Viktig informasjon

ADVARSEL

Rådfør deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

MERKNAD

Forerunner[®]-enheten er vanntett i henhold til IEC-standard 60529 IPX7. Den tåler å være opptil 1 meter under vann i 30 minutter. Hvis enheten er under vann lenger enn det, kan det oppstå skader. Pass på at enheten tørkes av og lufttørker før du bruker eller lader den.

MERK: Forerunner-enheten er ikke beregnet på bruk under svømming.

Komme i gang

Når du bruker Forerunner-enheten for første gang, må du gjøre følgende:

1. Lad Forerunner-enheten ([side 2](#)).
2. Konfigurer Forerunner-enheten ([side 3](#)).
3. Finn satellitter ([side 5](#)).
4. Ta på deg pulsmåleren eller den valgfrie fotsensoren ([side 5–7](#)).
5. Ta en løpetur ([side 7](#)).
6. Lagre løpeturen ([side 7](#)).

Lade Forerunner-enheten

MERKNAD

Hvis du vil forhindre korrosjon, bør du tørke godt av kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin.


Forerunner-enheten lader ikke hvis batteriet er utenfor temperaturområdet 5–40 °C (41–104 °F).

1. Koble USB-enden av kabelen til vekselstrømadapteren.
2. Koble vekselstrømadapteren inn i en vanlig veggkontakt.
3. Juster alle de fire kontaktene på baksiden av Forerunner-enheten slik at de passer med de fire stolpene på ladeklemmen ①.



Når du kobler Forerunner til en strømkilde, slås Forerunner på, og skjermbildet om lading vises.



4. Lad Forerunner-enheten helt opp. Når Forerunner-enheten er fulladet, blir det animerte batteriet på skjermen ensfarget ()

Konfigurere Forerunner-enheten

Første gang du bruker Forerunner-enheten, oppfordres du til å angi systeminnstillingene.

- Trykk på  og  for å vise valg og endre standardinnstillingen.
- Trykk på **OK** for å foreta et valg.

Taster

Hver knapp har flere funksjoner.









light	Trykk for å slå på bakgrunnsbelysningen. Trykk for å søke etter en kompatibel vekt. Trykk og hold nede for å slå enheten av og på.
start/stop	Trykk for å starte og stoppe tidtakeren.
▲ ▼*	Trykk for å bla gjennom menyer og innstillinger.

lap/reset	Trykk for å markere en ny runde. Trykk og hold nede for å lagre løpeturen og nullstille tidtakeren.
page/menu	Trykk for å veksle mellom klokkeslett, tidtaker og pulssider. Trykk og hold nede for å åpne menyen.
OK*	Trykk for å velge alternativer og for å bekrefte meldinger.

*OK, ▲ og ▼ dukker opp med en meny eller en beskjed.

Ikoner

	Batteriladenivå. Hvis du vil ha informasjon om batteriets levetid, kan du se <i>brukerveiledningen for Forerunner 210</i> .
	GPS er på og mottar signaler.
	Treningsutstyret er aktivt.
	Pulsmåleren er aktiv.
	Fotsensoren er aktiv.
	Alarmen er på.

Finne satellittsignaler

Det kan ta 30–60 sekunder å finne satellittsignaler.

1. Hvis det er nødvendig kan du trykke på **page** for å se siden for satellittlokalisering.
2. Gå utendørs til et åpent område.
3. Vent mens Forerunner-enheten søker etter satellitter.

Ikke start aktiviteten din før siden for satellittlokalisering forsvinner.
Klokkeslettet angis automatisk.

Sette på pulsmåleren

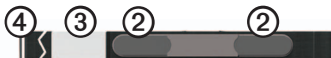
Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystkassen. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under turen.

1. Koble pulsmålermodulen ① til stroppen.



2. Fukt elektrodene ② på baksiden av stroppen for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.

MERK: Enkelte pulsmålere har en kontaktlapp ③. Fukt kontaktlappen.




3. Spenn stroppen rundt brystet, og fest spennen på stroppen ④ til løkken. Garmin-logoen skal ha riktig side opp.

4. Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til pulsmåleren (3 m).

TIPS: Hvis pulsdataene er unøyaktige eller ikke vises, kan det hende at du må stramme stroppen rundt brystet eller varme opp i 5–10 minutter.

Når du har satt på pulsmåleren, er den i standbymodus og klar til å sende data.

Du får en melding når pulsmåleren er parett, og  vises kontinuerlig på skjermen.

Installere fotsensoren

MERK: Hvis du ikke har en fotsensor, kan du hoppe over dette trinnet.


Fotsensoren er i standbymodus og klar til å sende data med en gang du installerer den eller flytter den.

1. Trykk på tappen på lisseklemmen ①.



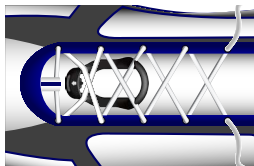
2. Løft og fjern fotsensoren ② fra lisseklemmen.

3. Installer fotsensoren på skolissene (side 6) eller under innersålen (side 7).

Du får en melding når fotsensoren er parett, og  vises kontinuerlig på skjermen.

Installere på skolissene

1. Løsne skolissene litt.
2. Tre lisseklemmen gjennom to faste deler av skolissene, med nok plass på toppen til å knyte skolissene.
Fotsensoren må peke mot skotuppen.



3. Knyt skolissene godt for å holde fotsensoren sikkert på plass under treningen.
4. Klikk fotsensoren på plass i lisseklemmen.

Installere under innersålen

MERK: Skoen må være kompatibel og ha en lomme under innersålen. Det kan hende at du må fjerne et skuminnlegg før du kan installere fotsensoren.

1. Løft innersålen i skoen.
2. Plasser fotsensoren i lommen med ANT+™-logoen opp. Hakket må peke mot skotuppen.

Ta en løpetur

Før du kan registrere historikk, må du finne satellittsignaler ([side 5](#)) eller pare Forerunner-enheten med en fotsensor.

1. Trykk på **start** fra tidtakersiden for å starte tidtakeren ①.

Historikk registreres bare når tidtakeren går. Avstanden ② og tempoet eller hastigheten ③ vises på tidtakersiden.



2. Når du er ferdig med turen, trykker du på **stop**.

Lagre løpeturen

Trykk på og hold nede **reset** for å lagre løpeturen og nullstille tidtakeren.

Løpshistorikk

Ved vanlig bruk kan Forerunner-enheten lagre omlag 180 timer med løpshistorikk. Når Forerunner-enhetens minne er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.

Vise en løpetur

Løpshistorikken viser dato, klokkeslett, avstand, løpstid, kalorier og gjennomsnittlig tempo eller fart. Hvis du bruker pulsmåleren, kan løpshistorikken også vise gjennomsnittspuls.

1. Trykk på og hold nede **menu**.
2. Trykk på **Historikk**.
3. Bruk ▲ og ▼ for å bla gjennom lagrede løp.
4. Trykk på **OK** for å vise rundeinformasjon.

Slette løp

1. Trykk på og hold nede **menu**.
2. Velg **Historikk**.
3. Bruk ▲ og ▼ for å velge et løp.
4. Trykk på og hold nede ▲ og ▼ samtidig.
5. Trykk på **OK**.
6. Hvis du vil slette alle løp, klikker du på **Ja**.
7. Trykk på **OK**.

Ved hjelp av Garmin Connect

Garmin Connect er webbasert programvare som brukes til å lagre og analysere dataene.

1. Gå til www.garminconnect.com/start.
2. Følg instruksjonene på skjermen.

Overføre historikk til datamaskinen

1. Koble USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.
2. Juster alle de fire kontaktene på baksiden av Forerunner-enheten slik at de passer med de fire stolpene på ladeklemmen (*side 3*).
3. Gå til www.garminconnect.com/start
4. Følg instruksjonene som fulgte med programvaren.

Om batteriet

ADVARSEL

Dette produktet inneholder et lithiumionbatteri. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Forerunner-enhetens batterilevetid

Batterilevetid*	Bruk av Forerunner
1 uke	Du trener 45 minutter daglig med GPS. Forerunner-enheten er i strømsparingsmodus resten av tiden.

Opptil 3 uker	Du bruker alltid Forerunner-enheten i strømsparingsmodus.
Opptil 8 timer	Du trener med GPS hele tiden.

*Levetiden til et fulladet batteri er avhengig av hvor mye du bruker GPSen, bakgrunnsbelysning og strømsparingsmodus. Ekstrem kulde vil også redusere levetiden.

Strømsparing

Etter en periode uten aktivitet går Forerunner-enheten inn i strømsparingsmodus. Forerunner-enheten viser klokkeslett og dato, men kobler seg ikke til ANT+-tilbehøret og bruker ikke GPS. Trykk på **page** for å avslutte strømsparingsmodus.

Feilsøking

Nullstille enheten

Hvis skjermen eller knappene slutter å virke, kan det hende du må nullstille enheten.

1. Trykk på og hold nede **light** til skjermen blir tom.
2. Trykk på og hold nede **light** til skjermen slår seg på.

Hente brukerveiledningen

1. Gå til www.garmin.com/intosports.
2. Velg produktet ditt.
3. Klikk på **Manuals** (Brukerveiledninger).

Registrere enheten

Gjør det enklere for oss å hjelpe deg. Registrer deg på Internett i dag:

- Gå til <http://my.garmin.com>.
- Oppbevar den originale kvitteringen, eller en kopi av den, på et trygt sted.

Mer informasjon

Du finner mer informasjon om produktet på Garmins hjemmeside.

- Gå til www.garmin.com/intosports.
- Gå til www.garmin.com/learningcenter.
- Gå til <http://buy.garmin.com>, eller kontakt Garmin-forhandleren for å få informasjon om valgfritt tilbehør og reservedeler.

Kontakte Garmins produktstøtte

Kontakt Garmins produktstøtte hvis du har spørsmål om produktet.

- I USA: Gå til www.garmin.com/support, eller ta kontakt med Garmin USA på telefon (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.
- I Storbritannia: Ta kontakt med Garmin (Europe) Ltd. på telefon 0808 238 0000.
- I Europa: Gå til www.garmin.com/support, og klikk på **Contact Support** for innenlandsk støtteinformasjon, eller ta kontakt med Garmin (Europe) Ltd. på telefon +44 (0) 870 850 1241.

© 2010-2013 Garmin Ltd. eller datterselskapene. Garmin® og Forerunner® er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene, registrert i USA og andre land. Garmin Connect™, ANT™ og ANT+™ er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin. Du finner de nyeste gratis programvareoppdateringene (ikke kartdata) for Garmin-produktene på Garmins webområde på www.garmin.com.



GARMIN®



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

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

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist. New Taipei City, 221, Taiwan (Republikken Kina)