

FORERUNNER[®] 210

GPS-SPORTKLOCKA



Viktig information

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.

MEDDELANDE

Forerunner®-enheten 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.

Komma igång

Första gången du använder Forerunner utför du följande steg:

1. Ladda Forerunner-enheten ([sidan 2](#)).
2. Konfigurera Forerunner-enheten ([sidan 3](#)).
3. Söka satelliter ([sidan 5](#)).
4. Slå på pulsmätaren eller tillbehöret fotenhet ([sidan 5–7](#)).
5. Ut och springa ([sidan 7](#)).
6. Spara löpdata ([sidan 7](#)).

Ladda Forerunner-enheten

MEDDELANDE

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 nätadaptorn.
2. Anslut nätadaptorn 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 laddningsskärmen visas.



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

Konfigurera Forerunner-enheten



Första gången du använder Forerunner-enheten uppmanas du välja systeminställningar.

- Tryck på ▲ och ▼ om du vill se alternativ och ändra standardvalet.
- Tryck på **OK** för att göra ett val.

Knappar

Varje knapp har flera funktioner.









light	Tryck här om du vill slå på bakgrundsbelysningen. Tryck här om du vill söka efter en kompatibel väg. 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 menyen.
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 i <i>Användarhandbok för Forerunner 210</i> .
	GPS är aktiv och tar emot signaler.
	Träningsredskap är aktivt.
	Pulsmätaren är aktiv.
	Fotenheten är aktiv.
	Larmet är aktiverat.

Söka satellitsignaler

Det kan ta 30–60 sekunder att söka satellitsignaler.

1. Om det behövs trycker du på **page** för att visa sidan för satellitsökning.
2. Gå utomhus till en öppen plats.
3. Vänta medan Forerunner-enheten söker efter satelliter.

Påbörja inte aktiviteten förrän sidan för satellitsökning försvinner. Klockslaget ställs in automatiskt.

Sätta på pulsmätaren

Ha pulsmätaren direkt på huden, precis under bröstet. Den ska sitta tillräckligt hårt för att sitta på plats under löpning.

1. Anslut pulsmätarmodulen ① vid remmen.



2. Fukta elektroderna ② på baksidan av pulsmätarens rem för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.

OBS! Vissa pulsmätare har en kontaktplatta ③. Fukta kontaktplattan.



3. Linda remmen runt bröstet och fäst remmens krok ④ i öglan. Garmin-logotypen ska ha den högra sidan uppåt.
4. Flytta enheten inom räckhåll (3 m) för pulsmätaren.

TIPS: Om pulsdata är fel eller inte visas kan du behöva dra åt remmen på bröstet eller värma upp i 5-10 minuter.


När du har satt på pulsmätaren är den i viloläge och redo att sända data.

När pulsmätaren är ihopparad visas ett meddelande och  visas konstant på skärmen.


Montera fotenheten

OBS! Om du inte har en fotenhet kan du hoppa över den här åtgärden.


Fotenheten är satt i viloläge och klar att skicka data så snart som du installerar eller flyttar den.

1. Tryck på fliken på skosnörsklämman .



2. Lyft och ta bort fotenheten  från klämman.

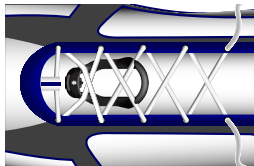
3. Installera fotenheten på dina skosnören ([sidan 6](#)) eller under sulan ([sidan 7](#)).

När fotenheten är ihopparad visas ett meddelande och  visas konstant på skärmen.

Installera på skosnören

1. Lossa lite på dina skosnören.
2. Trä klämman genom två säkra ställen på skosnörena, så att det fortfarande går att knyta skorna.

Pilen på fotenheten måste peka framåt på skon.



3. Knyt skorna ordentligt så att fotenheten sitter stadigt under hela träningspasset.
4. Sätt fast fotenheten i skosnörsklämman.

Installera under sulan

OBS! Den kompatibla skon har en ficka under sulan. Det kan hända att du behöver ta bort ett inlägg innan du installerar fotenheten.

1. Lyft upp skons sula.
2. Sätt i fotenheten i fickan med ANT+™-logotypen uppåt och så att spåret pekar framåt på skon.

Ut och springa

Innan du kan spela in historik måste du lokalisera satellitsignaler (sidan 5) 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 och håll ned **reset** om du vill spara löpdata och nollställa timern.

Löpningshistorik





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 pulldata 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 en löpning

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 3](#)).
3. Gå till www.garminconnect.com/start.
4. Följ instruktionerna som medföljer programvaran.

Om batteriet



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 övergår Forerunner-enheten till energisparläge. Forerunner-enheten visar tid och datum, men är inte ansluten till ANT+-tillbehören och GPS används inte. Tryck på **page** om du vill avsluta energisparläget.

Felsökning

Återställa enheten

Om knapparna eller skärmen inte svarar kan du behöva återställa enheten.

1. Håll **light** nedtryckt tills skärmen blir tom.
2. Håll **light** nedtryckt tills skärmen slås på.

Hämta användarhandboken

1. Gå till www.garmin.com/intosports.
2. Välj din produkt.
3. Klicka på **Handböcker**.

Registrera enheten

Hjälp oss hjälpa dig på ett bättre sätt genom att fylla i vår onlineregistrering redan idag:

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

Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmins webbplats.

- Gå till www.garmin.com/intosports.
- Gå till www.garmin.com/learningcenter.
- Gå till <http://buy.garmin.com> eller kontakta din Garmin-återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

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.

© 2010-2013 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. Garmin® och Forerunner® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag, registrerade 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. De senaste kostnadsfria programvaruuppdateringarna (exklusive kartdata) under hela livslängden för dina Garmin-produkter finns på Garmins webbplats på www.garmin.com.

**GARMIN®**



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

Garmin (Europe) Ltd.
Hounsdown Business Park Southampton, Hampshire, SO40 9LR Storbritannien

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