

FORERUNNER® 610

Hurtigstartveiledning



GARMIN.

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 4](#)).
3. Lokaliser satellitter ([side 6](#)).
4. Sett på pulsmåleren (valgfritt tilbehør) ([side 7](#)).
5. Ta en løpetur ([side 7](#)).
6. Lagre løpeturen ([side 7](#)).

Lade Forerunner-enheten

ADVARSEL

Ladeholderen inneholder en magnet. Under visse omstendigheter kan magneter forårsake forstyrrelser for enkelte medisinske enheter, deriblant pacemakere og insulinpumper. Hold ladeholderen unna slike medisinske enheter.

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.

1. Koble USB-enden av kablen til vekselstrømadapteren.
2. Koble vekselstrømadapteren til en vanlig veggkontakt.
3. Juster kontaktene på baksiden av Forerunner-enheten slik at de passer med stolpene på ladeholderen ①.
Ladeholderen er magnetisk og holder Forerunner-enheten på plass.



Når du kobler Forerunner-enheten til en strømkilde, slås Forerunner-enheten på, og skjermbildet for lading vises.



4. Lad Forerunner-enheten helt opp.

Konfigurere Forerunner-enheten

Første gang du bruker Forerunner-enheten, blir du bedt om å velge systeminnstillingene og angi brukerprofilinformasjon.

- Følg instruksjonene på skjermen.
- Skyv oppover eller nedover på berøringsskjermen for å vise valg og endre standardinnstillingen.



Hvis du vil ha flere tips om berøringsskjermen, kan du se [side 5](#).

Taster

Hver tast har flere funksjoner.








①	POWER/ LIGHT	Hold nede for å slå enheten av og på. Velg for å slå på bakgrunnsbelysningen. Velg for å søke etter en kompatibel vekt.
②	START/ STOP	Velg for å starte og stoppe tidtakeren.
③	LAP/ RESET	Velg for å markere en ny runde. Hold nede for å lagre løpeturen og nullstille tidtakeren.

④		Velg for å vise og skjule menyen.
⑤		Velg for å gå tilbake til den forrige siden.

Ikoner

Et lysende ikon betyr at funksjonen er aktiv. Et blinkende ikon betyr at enheten søker.

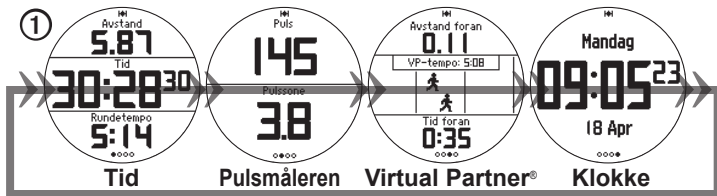
	GPS er på og mottar signaler.
	Pulsmåleren er aktiv.
	Fotsensoren er aktiv.
	Sykkelsensoren er aktiv.
	Klokken er i strømsparingsmodus (side 10).

	Treningsutstyret er aktivt.
---	-----------------------------

Tips for berøringsskjerm

Forerunner-berøringsskjermen er annerledes enn de fleste mobile enheter. Berøringsskjermen er utformet slik at du kan betjene den med fingerne. Berøringsskjermen er optimert til å forhindre utilsiktede trykk når du løper.

- Trykk på berøringsskjermen for å bla gjennom sidene ①.
- TIPS:** Du kan også skyve fingeren over berøringsskjermen.



- Skyv til venstre for å avslutte strømsparingsmodus.
- Trykk på berøringsskjermen for å bekrefte meldinger.
- Foreta hvert valg på berøringsskjermen, eller skyv over en annen handling.

Lokalisere satellittsignaler

Det kan ta 30–60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

1. Skyv til venstre fra klokkesiden for å vise banneret for satellittlokalisering.
2. Gå utendørs til et åpent område.
3. Vent mens Forerunner-enheten søker etter satellitter.
Ikke start aktiviteten før banneret for satellittlokalisering forsvinner.
Klokkeslett og dato angis automatisk.

Sette på pulsmåleren

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

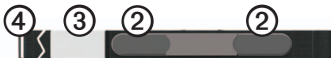
Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystkassen. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under turen.

1. Koble pulsmålermodulen ① til stroppen.



2. Fukt begge 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.

MERK: Garmin-logoen skal ha riktig side opp.

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

TIPS: Hvis pulsdatabene 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 på plass, og ❤️ vises kontinuerlig på skjermen.

Ta en løpetur

Før du kan registrere historikk, må du lokalisere satellittsignaler ([side 6](#)) eller pare Forerunner-enheten med en fotsensor (valgfritt tilbehør).

1. Velg **START** fra tidtakersiden for å starte tidtakeren ①.

Historikk registreres bare når tidtakeren går. Avstanden ② og rundetempoet ③ vises på tidtakersiden.



Datafeltene som vises, er stilt inn som standard. Du kan tilpasse datafeltene ([side 9](#)).

2. Når du er ferdig med løpeturen, velger du **STOP**.

Lagre løpeturen

Hold nede **RESET** for å lagre løpeturen og nullstille tidtakeren.

Historikk

Forerunner-enheten lagrer informasjon basert på aktivitetstypen, tilbehøret som ble brukt, og treningsinnstillingene. Ved vanlig bruk kan Forerunner-enheten lagre ca. 180 timer med historikk. Når Forerunner-enhetens minne er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.


Vise historikk

Historikken viser dato, klokkeslett, avstand, aktivitetstid, kalorier og gjennomsnittlig og maksimalt tempo eller gjennomsnittlig og maksimal hastighet. Historikken kan også vise data for gjennomsnittlig og maksimal puls og pedalfrekvens hvis du bruker pulsmåleren, fotsensoren eller pedalfrekvenssensoren (valgfritt tilbehør).

1. Velg  > **Historikk** > **Aktiviteter**.
2. Skyv oppover eller nedover for å bla gjennom de lagrede aktivitetene.

3. Velg en aktivitet.
4. Bla til du er nederst på siden, og velg **Vise runder**.
5. Skyv oppover eller nedover for å bla gjennom rundene.

Slette en løpetur

1. Velg  > **Historikk** > **Aktiviteter**.
2. Velg en løpetur.
3. Bla til du er nederst på siden, og velg **Slett** > **Ja**.

Bruke 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.


Sende historikk til datamaskinen

1. Koble USB ANT Stick til en USB-port på datamaskinen.
USB ANT Stick-driverne installerer Garmin ANT Agent automatisk. Du kan laste ned USB ANT Agent hvis driverne ikke installeres automatisk. Gå til www.garminconnect.com/start.
2. Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden (3 m) til datamaskinen.
3. Følg instruksjonene på skjermen.

Tilpasse treningssidene

Du kan tilpasse datafeltene på fire treningssider. Du finner en fullstendig liste over tilgjengelige datafelter i *brukerveiledningen for Forerunner 610*.

1. Velg  > **Oppsett** > **Treningssider**.
2. Velg en treningsside.
3. Velg .

4. Endre antallet datafelter du ønsker å se på siden.
5. Velg **Aktivert**.
6. Velg .
7. Velg et datafelt for å endre det.
8. Velg en kategori og et datafelt.
Du kan for eksempel velge **Puls** > **Puls - runde**.

Om batteriet

ADVARSEL

Dette produktet inneholder et lithiumion-batteri. 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 4 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 batterilevetiden.

Strømsparing

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

Feilsøking

Nullstille enheten

Hvis tastene eller skjermen ikke lenger reagerer, må du kanskje nullstille enheten.

1. Hold nede **POWER** til skjermen blir tom.
2. Hold nede **POWER** til skjermen slår seg på.

Hente brukerveiledningen

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

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 webområde.

- 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.

© 2011-2012 Garmin Ltd. eller datterselskapene. Garmin®, Garmin-logoen, Virtual Partner® og Fore-runner® er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene som er registrert i USA og andre land.

Garmin Connect™, USB ANT Stick™ 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) i hele levetiden til Garmin-produktene dine på Garmins webområde på www.garmin.com.



GARMIN®



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

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

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