

# FORERUNNER® 610

## Snabbstartshandbok



**GARMIN.**

## 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 de här stegen:

1. Ladda Forerunner-enheten ([sidan 2](#)).
2. Konfigurera Forerunner-enheten ([sidan 3](#)).
3. Sök efter satelliter ([sidan 6](#)).
4. Slå på pulsmätaren ([sidan 7](#)).
5. Ge dig ut på en löprunda ([sidan 7](#)).
6. Spara löpdata ([sidan 7](#)).

## Ladda Forerunner-enheten

### VARNING

Laddningsdockan innehåller en magnet. I vissa fall kan magneter störa viss medicinsk utrustning, bl.a. pacemakrar och insulinpumpar. Håll laddningsdockan borta från sådan medicinsk utrustning.

## MEDDELANDE

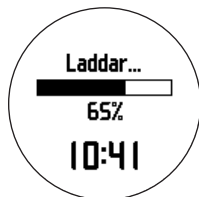
För att förhindra korrosion bör du torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar eller ansluter till en dator.

1. Anslut USB-änden av kabeln till nätadaptern.
2. Anslut nätadaptern till ett vanligt vägguttag.
3. Passa in kontakterna på Forerunner-enhetens baksida med hållarna på laddningsfästet ①.

Laddningsfästet är magnetiskt och håller Forerunner-enheten på plats.



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



4. Ladda Forerunner-enheten helt.

## Konfigurera Forerunner-enheten

Första gången du använder Forerunner-enheten uppmanas du att välja systeminställningar och ange användarprofilinformation.

- Följ instruktionerna på skärmen.
- Sveg uppåt och nedåt på pekskärmen om du vill visa olika alternativ och ändra standardinställningarna.



Fler pekskärmstips finns på [sidan 5](#).

### Knappar

Varje knapp har flera funktioner.








①	<b>POWER/ LIGHT</b>	Håll nedtryckt om du vill slå på eller stänga av enheten. Välj för att slå på bakgrundsbelysningen. Välj för att söka efter en kompatibel väg.
②	<b>START/ STOP</b>	Välj för att starta eller stoppa tiduret.
③	<b>LAP/ RESET</b>	Välj för att markera ett nytt varv. Håll nedtryckt om du vill spara din löpning och nollställa tiduret.

④		Välj för att visa eller dölja menyn.
⑤		Välj för att återgå till föregående sida.

## Ikoner

En ikon som lyser fast innebär att funktionen är aktiv. En ikon som blinkar innebär att enheten söker.

	GPS är aktiv och tar emot signaler.
	Pulsmätaren är aktiv.
	Fotenheter är aktiv.
	Cykelsensorn är aktiv.
	Klockan är i energisparläge (sidan 10).

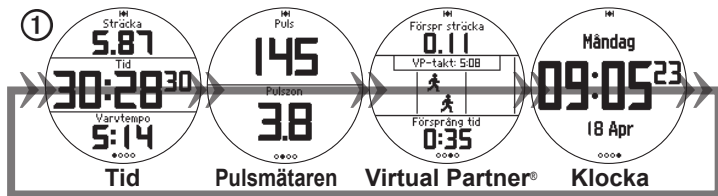
(P)	Träningsredskap är aktivt.
-----	----------------------------

## Pekskärmstips

Forerunner-pekskärmen skiljer sig från de flesta andra mobila enheter. Pekskrmen har utformats så att du kan använda den med din fingernagel. Pekskrmen är optimerad för att undvika oavsiktlig aktivering när du springer.

- Tryck på pekskrmen om du vill bläddra genom sidorna ①.

**TIPS:** Du kan även svepa med fingret över pekskrmen.



- Svep åt vänster för att avsluta energisparläget.
- Tryck på pekskärmen för att bekräfta meddelanden.
- Gör ett val i taget på pekskärmen eller svep för en separat åtgärd.

## Söka satellitsignaler

Det kan ta 30–60 sekunder att söka satellitsignaler.

1. Svep åt vänster för att visa ramen för satellitsökning på tidssidan.
2. Gå utomhus till en öppen plats.
3. Vänta medan Forerunner-enheten söker efter satelliter.

Påbörja inte aktiviteten förrän ramen för satellitsökning försvinner.

Klockslaget och datumet ställs in automatiskt.

## Sätta på pulsmätaren

**OBS!** Om du saknar pulsmätare kan du hoppa över den här uppgiften.

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 båda elektroderna ② på baksidan av remmen 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.  
**OBS!** 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.

## Ut och springa

Innan du kan spela in historik måste du lokalisera satellitsignaler (sidan 6) eller para ihop din Forerunner med en fotenhet (tillval).

1. På tidurssidan väljer du på **START** att starta tiduret ①.

Historiken registreras bara när tiduret är igång. Din distans ② och ditt varvtempo ③ visas på tidurssidan.



Datafälten som visas är standardfälten. Du kan anpassa datafält (sidan 9).

2. När du är klar med rundan väljer du **STOP**.

## Spara löpdata


Håll **RESET** nedtryckt om du vill spara löpningen och nollställa tiduret.

## Historik

Forerunner-enheten lagrar data baserat på typ av aktivitet, de tillbehör som används och dina träningsinställningar. Forerunner-enheten kan spara cirka 180 timmars historik vid normal användning. När Forerunner-minnet är fullt skrivs de äldsta data över.

### Visa historik

Historiken visar datum, klockslag, distans, aktivitetstid, kalorier och maximalt tempo eller hastighet. Historiken kan även visa genomsnittlig och maximal puls- och taktdata om du använder en pulsmätare, fotehet eller taktensor (tillbehör).

1. Välj  > **Historik** > **Aktiviteter**.
2. Svep uppåt eller nedåt för att bläddra bland dina sparade aktiviteter.
3. Välj en aktivitet.
4. Rulla till botten av sidan och välj **Visa varv**.
5. Svep uppåt eller nedåt för att bläddra bland varv.

## Ta bort en löpning

1. Välj  > **Historik** > **Aktiviteter**.
2. Välj en löpning.
3. Rulla till botten av sidan och välj **Ta bort** > **Ja**.

## 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](http://www.garminconnect.com/start).
2. Följ instruktionerna på skärmen.

## Skicka historik till datorn




1. Anslut USB ANT Stick till en USB-port på datorn.  
USB ANT Stick-drivrutinerna installerar automatiskt Garmin ANT Agent. Du kan hämta USB ANT Agent om drivrutinerna inte installerar den automatiskt. Gå till [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).



- Placera enheten inom räckhåll (3 m) från datorn.
- Följ instruktionerna på skärmen.

## Anpassa träningsssidorna

Du kan anpassa datafälten på fyra träningsidor. En komplett lista med tillgängliga datafält finns i *användarhandboken till Forerunner 610*.

- Välj  > **Inställning** > **Träningsidor**.
- Välj en träningsida.
- Välj .
- Ändra antalet datafält som ska visas på den här sidan.
- Välj **Till**.
- Välj .
- Välj ett datafält för att ändra i det.
- Välj en kategori och ett datafält.  
Välj till exempel **Puls** > **Puls - Varv**.

## 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 4 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.

## Strömspår

Efter en tids inaktivitet växlar Forerunner-enheten till energisparläge och  visas. Forerunner-enheten visar tid och datum, men är inte ansluten till ANT+-tillbehören och GPS används inte. Svep åt vänster för att avsluta energisparläget.

## Felsökning

### Återställa enheten

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

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

## Hämta användarhandboken

1. Gå till [www.garmin.com/intosports](http://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:

- Besök <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](http://www.garmin.com/intosports).
- Gå till [www.garmin.com/learningcenter](http://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](http://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](http://www.garmin.com/support) och klickar på **Contact Support** för inhemsk support-information eller kontaktar Garmin (Europe) Ltd. per telefon på +44 (0) 870 8501241.

© 2011-2012 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. Garmin®, Garmin-logotypen, Virtual Partner® och Forerunner® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag, registrerade i USA och andra länder. Garmin Connect™, USB ANT Stick™, 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](http://www.garmin.com).



**GARMIN®**



Garmin International, Inc.  
1200 East 151<sup>st</sup> Street, Olathe, Kansas 66062, USA

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

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