

foretrex® 301 och 401

PERSONAL NAVIGATOR®



Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062, USA
Tel. +1 913 397 8200 eller
+1 800 800 1020
Fax +1 913 397 8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House
Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire,
SO40 9LR UK
Tel. +44 (0) 870 8501241
(utanför Storbritannien)
0808 2380000 (i Storbritannien)
Fax +44 (0) 870 8501251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Taipei County,
Taiwan
Tel. 886/2 2642 9199
Fax 886/2 2642 9099

Med ensamrätt. Om inget annat uttryckligen anges i detta dokument, får ingen del av denna handbok reproduceras, kopieras, överföras, 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 enskild 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®, Foretrex® och Garmins logotyp är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och i andra länder. GSC™ 10 är ett varumärke 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 andra länder. Mac® är ett registrerat varumärke som tillhör Apple Computer, Inc. Övriga varumärken och varunamn tillhör deras respektive ägare.

Introduktion



I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns det viktig information och produktvarningar.

Konventioner för handboken

När du uppmanas att “trycka på” någonting använder du knapparna på enheten. Tryck på ▲▼ för att “välja” någonting i en lista och tryck sedan på **enter**.

De små pilarna (>) som används i texten anger att du ska välja flera objekt efter varandra, t.ex. “Tryck på **page** > **enter** > välj **SPÅR**”.

Produktregistrering

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.

Kontakta Garmin

Om du har några frågor om din Foretrex-enhet kontaktar du Garmins produktsupport. 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** (kontakta support) för att få lokal supportinformation, eller kontaktar Garmin (Europe) Ltd. per telefon på +44 (0) 870 8501241.

Funktioner i Foretrex®

Funktioner	Foretrex 301	Foretrex 401
Höjdmätare	Nej	Ja
Barometer	Nej	Ja
Takt (tillbehör krävs)	Nej	Ja
Elektronisk kompass	Nej	Ja
Puls (tillbehör krävs)	Nej	Ja
Tidur	Ja	Ja
Vattentät	Ja	Ja
Trådlös överföring	Nej	Ja

Tillbehör

En lista över tillgängliga tillbehör och kartor finns på Garmins webbplats på <http://buy.garmin.com>.

Innehållsförteckning

Introduktion.....	i
Konventioner för handboken	i
Produktregistrering	i
Kontakta Garmin.....	i
Tillbehör	ii
Funktioner i Foretrex®	ii
Komma igång.....	1
Knappar	2
Installera batterier.....	2
Slå på Foretrex-enheten.....	3
Söka efter GPS- satellitssignaler	3
Använda belysningen	3
Använda huvudsidorna.....	4
Kartsida	5
Kompassidan.....	6
Höjdsidan (endast 401)	7
Färddator	7
Huvudmenyn	7

Waypoints, spår och rutter	8
Waypoints	8
Redigera waypoints	8
Jakt och fiske.....	10
Sol och måne.....	10
Spela in dina spår.....	10
Skapa och navigera efter rutter	11
Inställningar	12
Alternativ för kartmenyn.....	12
Alternativ för kompassmenyn.....	12
Alternativ för höjdmnenyn.....	13
Alternativ för färddatorn	13
Alternativ för huvudmenyn.....	13
Alternativ för datafält.....	15
Tidur.....	20
Alternativ för tidur	20

GPS	21	Batteriinformation	25
Ställa in GPS-läge	21	Optimera batteritiden	26
Satellitmottagning	21	Återställa Foretrex-enheten	26
Signalstyrka	21	Radera användarinformation ...	26
Himmelsvy	21	Byta handremmen	27
Bilaga	22	Rengöra enheten och	
Para ihop Foretrex 401	22	handremmen	27
Trådlösa dataöverföringar	23	Specifikationer	28
Ansluta Foretrex-enheten		Programlicensavtal	29
till en dator	24	Överensstämmelseförklaring...	29
Hoppchef	25	Uppfyllande av FCC-krav	30
Förvara Foretrex-enheten.....	25	Index	31

Komma igång



Knappar

på/av

- Håll knappen nedtryckt för att slå på eller stänga av Foretrex-enheten.
- Tryck snabbt för att sätta på/stänga av belysningen.

page/goto

- Tryck på knappen för att visa och navigera i menyerna.
- Tryck på knappen när du vill avsluta en meny eller stänga en sida.
- Håll knappen nedtryckt för att navigera till en viss destination eller waypoint.

enter/mark

- Tryck på knappen för att välja alternativ och bekräfta meddelanden.
- Håll knappen nedtryckt för att markera en waypoint.
- Tryck på knappen för att visa en alternativmeny på en huvudsida.

▲▼ (upp/ned)

- Tryck på knappen för att bläddra genom menyer och sidor.
- Tryck på knappen för att välja alternativ på menyer och sidor.
- Tryck på knappen för att zooma ut (▲) och in (▼) på kartan.

Installera batterier

1. Lyft försiktigt upp batteriluckan tills den lossnar.
2. Sätt i batterierna i rätt riktning.
3. Sätt tillbaka batteriluckan.





OBS! Ta bort batterierna när du inte tänker använda enheten på flera månader. Lagrade data går inte förlorade när batterierna tas bort.

Slå på Foretrex-enheten

Håll knappen  nedtryckt för att slå på Foretrex-enheten. Den första gången du slår på enheten uppmanas du att välja språk.

Söka efter GPS-satellitsignaler

Innan Foretrex-enheten kan hitta din aktuella position och navigera längs en rutt måste du söka efter GPS-signaler.

1. Gå utomhus till en öppen plats, en bit från höga byggnader och träd.
2. Slå på enheten och håll den vågrätt. Det kan ta några minuter innan den hittar satellitsignalerna.



blinkar medan Foretrex-enheten fastställer din position. När satelliterna hittats lyser  fast.

Använda belysningen

När Foretrex-enheten är på trycker du snabbt på . Belysningen är aktiverad i 30 sekunder. Tryck på  igen för att stänga av belysningen innan den automatiska tidsgränsen för belysningen gått ut.

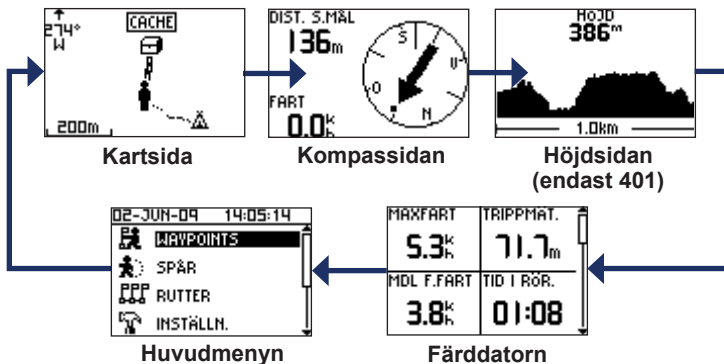
Så här justerar du belysningstiden:

1. På huvudmenyn väljer du **INSTÄLLN. > DISPLAY INST. > BELYSNINGSTID**.
2. Använd   för att ställa in hur lång tid belysningen ska vara tänd.

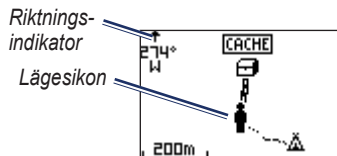
Använda huvudsidorna

All information som behövs för att använda Foretrex-enheten finns på följande fem huvudsidor: kartsidan, kompassidan, höjdsidan (endast 401), färrdatorsidan och huvudmenyn.

Tryck på **page** för att navigera genom huvudsidorna. Tryck på **enter** för att visa alternativmenyn för dessa sidor.



Kartsida



Kartsida

Din position på kartan anges med . När du färdas förflyttas lägesikonen och lämnar en spårlogg (ett spår) efter sig. Waypointnamn och symboler visas också på kartan.



OBS! Tryck på ▲ för att zooma ut eller på ▼ för att zooma in.

Foretrex-enheten roterar automatiskt kartan när du färdas så att waypoints framför dig alltid visas ovanför din position. Riktningssindikatorn visar i vilken riktning du färdas.

Så här visar du kartan med norr uppåt:

1. På kartsidan trycker du på **enter**.
2. Välj **KARTINFO > KARTRIKTNING > NORD UPPÅT**.

Så här tömmer du en spårlogg:

1. På kartsidan trycker du på **enter**.
2. Välj **RENSA SPÅRLOGG > JA**.

Så här mäter du distanser:

1. På kartsidan trycker du på **enter**.
2. Välj **MÄTA DISTANS**.
3. Välj fältet **FRÅN** och välj sedan en startwaypoint i waypointlistan.
4. Välj fältet **TILL** och välj sedan en slutwaypoint i waypointlistan.
5. Välj fältet **BERÄKNAD FART**. Använd ▲ ▼ för att välja fält och tryck på **enter** för att redigera farten.

Den totala distansen mellan två punkter och den beräknade restiden visas längst ned på sidan.

DISTANS	
FRÅN:	AKTUELL
TILL:	001
BERÄKNAD FART:	5kmh
DISTANS	0 55m
TIDSBEHOV	00:00:40

Kompassidan

Kompassidan leder dig till din destination genom att visa en kompass och en bäringspekare.

När du navigerar till en viss plats visar kompassidan platsens namn, två datafält som visar distansen till slutdestinationen och fart (som standard) samt en riktningspil i kompassringen. Du navigerar genom att följa pilen.

Den elektroniska kompassen (som används i 401) liknar en magnetisk kompass när du står stilla eller går. Om du håller högre hastighet, t.ex. åker i en bil, använder kompassen GPS-signaler till att fastställa din riktning.



OBS! Håll kompassen vågrätt när du navigerar för att få största noggrannhet.

Så här kalibrerar du den elektroniska kompassen:

1. På kompassidan trycker du på **enter**.
2. Välj **KALIBRERA**.
3. Följ instruktionerna på skärmen.

Höjdsidan (endast 401)

På höjdsidan visas din höjd. Tryck på ▲ för att zooma ut eller på ▼ för att zooma in.

Så här kalibrerar du den barometrisk höjdmätaren:



OBS! Den barometrisk höjdmätaren är endast tillgänglig på Foretrex 401.

1. På huvudmenyn väljer du **INSTÄLLN. > HÖJDMÄTARE > KALIBRERA.**
2. Följ instruktionerna på skärmen.

Färddator

Färddatorn visar din aktuella fart, medelfart, maxfart, trippmätare och annan användbar information. Använd ▲▼ för att bläddra så att du ser fler fält.

Om du vill anpassa datafält trycker du på **enter**. Mer information finns på [sidan 15](#).

Huvudmenyn

På huvudmenyn visas konfigurationsskärmbilder, bland annat för waypoints, spår och rutter. På huvudmenyn visas aktuellt datum och aktuell tidpunkt högst upp på skärmen. Använd ▲▼ för att välja i listan med menyalternativ.

Waypoints, spår och rutter

Waypoints

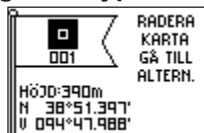
Waypoints är platser som du spelar in och sparar på din Foretrex-enhet.

1. Håll **mark** nedtryckt.
2. Välj **OK**.

Så här navigerar du till en waypoint:

1. Håll **goto** nedtryckt.
2. Välj waypointen i listan.

Redigera waypoints



Waypointsidan

När du markerat en waypoint kan du redigera namn, symbol, höjd och latitud/longitud från waypointsidan.



OBS! Använd ▲ ▼ för att välja bokstäver och siffror. Tryck på **enter** för att redigera.

Så här redigerar du befintliga waypoints:

1. Välj > **WAYPOINTS** > **VISA ALLA**.
2. Välj den waypoint som du vill redigera.

Så här ändrar du symbolen:

1. Välj waypointsymbol på waypointsidan.
2. Välj en ny symbol i listan.

Så här ändrar du namnet:

1. Välj namn på waypointsidan. Sidan ÄNDRA WAYPOINTNAMN visas.
2. Tryck på **enter** för att visa teckenmenyn. Välj ett tecken i listan.
3. Tryck på **enter** för att gå vidare till nästa tecken.
4. Upprepa steg 2 och 3 efter behov.

Så här ändrar du höjden:

1. Välj höjd på waypointsidan. Sidan ANGE KORREKT HÖJD visas.
2. Tryck på **enter** för att visa siffermenyn. Välj en siffra i listan.

3. Tryck på **enter** för att gå vidare till nästa fält.
4. Upprepa steg 2 och 3 efter behov.
5. Välj **OK** för att spara och avsluta.

Så här ändrar du latituden/longituden:

1. Välj fältet latitud/longitud på waypointsidan. Sidan ÄNDRA POSITION visas.
2. Välj en siffra i listan.



OBS! Information om hur du ändrar positionsformat finns på [sidan 14](#).

Så här tar du bort en waypoint:

1. Välj > **WAYPOINTS** > **VISA ALLA**.
2. Använd ▲ ▼ eller **enter** för att välja den waypoint som du vill ta bort.
3. Välj **RADERA** > **JA**.

Jakt och fiske

Den här almanackan visar de bästa datumen och klockslagen för jakt och fiske på din aktuella plats.

Så här visar du jakt- och fiskesidan:

1. På huvudmenyn väljer du > **WAYPOINTS > VISA ALLA.**
2. Välj den waypoint som du vill visa.
3. Välj **ALTERN. > JAKT/FISKE.**



OBS! Tryck på **enter** för att visa jakt- och fiskeinformation för ett annat datum.

Sol och måne

På sidan Sol och måne visas klockslag för solens uppgång, solens nedgång, månens uppgång och månens nedgång, samt månfas för ett angivet datum.

Så här visar du sidan för sol och måne:

1. På huvudmenyn väljer du > **WAYPOINTS > VISA ALLA.**
2. Välj den waypoint som du vill visa.
3. Välj **ALTERN. > SOL/MÅNE.**



OBS! Tryck på **enter** för att visa sol- och måninformation för ett annat datum.

Spela in dina spår

Foretrex-enheten spelar in en spårlogg när du färdas. Du kan spara dessa spår och navigera till dem vid en annan tidpunkt.

1. På huvudmenyn väljer du **SPÅR.**
2. Välj **SPARA SPÅR.**
3. Använd ▲ ▼ och **enter** för att ställa in en startpunkt och en slutpunkt.
4. Tryck på **enter** för att namnge spåret. Följ instruktionerna på skärmen.

Så här rensar du aktuellt spår:

På huvudmenyn väljer du **RENSA SPÅR > JA**.

Så här navigerar du till ett sparad spår:

1. På spårmenyn väljer du **LISTA PÅ SPARADE**.
2. Välj spår.
3. Välj **NAVIGERA**.

Skapa och navigera efter rutter

1. På huvudmenyn väljer du **RUTTER > SKAPA NY**.
2. Tryck på **enter** för att visa sparade waypoints.
3. Välj en waypoint i det första fältet. Upprepa för varje fält tills rutten är klar.

GARMIN-001 B			
GARMIN	--:--	0.0m	
001	--:--	136m	
-----	--:--	---km	
SÄND			
RADERA			
FÖLJ RUTT			

4. Välj **FÖLJ RUTT**.

Inställningar

Alternativ för kartmenyn

Tryck på **enter** på kartsidan för att visa kartmenyn.

PANORERA SPÅR – använd ▲▼ för att panorera. Flytta pekaren till en punkt längs spåret. Tryck på **enter** för att gå till en waypoint, markera en waypoint eller zooma in eller ut.

RENSA SPÅRLOGG – ta bort inspelad spårlogg.

MÄTA DISTANS – mät distansen mellan två waypoints. Instruktioner för hur du mäter distans finns på [sidan 5](#).

KARTINFO – ange kartinställningar:

- **KARTRIKTNING** – välj hur kartan visas på sidan. **NORD UPPÅT** visar norr uppåt på sidan. **RIKT. UPP** visar den aktuella kursen uppåt på sidan.
- **SPÅR** – visa eller dölj spår på kartan.
- **WAYPOINTS** – visa eller dölj waypoints på kartan.

AVBRYT NAVIGERING – avbryt aktuell rutt.

Alternativ för kompassmenyn

Tryck på **enter** på kompassidan för att visa kompassmenyn.

KALIBRERA – håll Foretrex-enheten vågrätt och vrid dig långsamt i två hela varv i samma riktning.

ÄNDRA FÄLT – ändra datafälten på kompassidan. Mer information om hur du ändrar datafält finns på [sidan 15](#).

Alternativ för höjdmenyn

Tryck på **enter** på höjdsidan för att visa höjdmenyn.

PLOTTA – välj om du vill plotta över distans eller över tid.

ZOOM – välj om du vill ändra höjdskalen.

VISA PUNKTER – visa datapunkterna på höjdsidan.

Alternativ för färddatortorn

Tryck på **enter** på färddatortornsidan för att visa färddatortornmenyn.

ÄNDRA FÄLT – ändra datafälten på färddatortornsidan. Mer information om hur du ändrar datafält finns på [sidan 15](#).

NOLLST TRIPPDATA – välj **JA** för att nollställa trippdata och höjdmätardata.

Alternativ för huvudmenyn

WAYPOINTS – skapa en ny waypoint, visa alla waypoints eller visa den waypoint som ligger närmast din position. Mer information finns på [sidan 8](#).

SPÅR – hantera dina sparade spår. Här kan du tömma spårloggen, panorera och visa returrutt, spara ett spår, visa sparade spår eller ta bort alla sparade spår.

RUTTER – skapa en ny rutt, visa alla rutter eller ta bort alla rutter.

INSTÄLLN. – anpassa inställningar för Foretrex.

- **KLOCKA** – välj 12-timmars- eller 24-timmarsformat samt tidszonen för din position. Välj **JA** för att aktivera sommartid, **NEJ** för att avaktivera den eller **AUTO** för att automatiskt aktivera eller avaktivera sommartid. Välj **JA** för att använda automatiska tidszoner, **NEJ** om du vill ändra tidszonen manuellt eller **AUTO** för att automatiskt uppdatera tidszonen.
- **TIDUR** – visa eller dölj tidurssidan och ange inställningar för tidur. Se [sidan 20](#).
- **DISPLAY INST.** – justera belysning och skärmens kontrast.
- **ENHETER** – ställ in positionsformat och kartdatum. Välj måttenhet för distans/fart, höjd, vertikal fart och tryck.
- **RIKTNING INST.** – anpassa kompassinställningar och kalibrera kompassen.
- **SYSTEM INST.** – ange inställningar för GPS-läge, ljud, batteri, språk och gränssnitt. Du kan också ange ägarinformation, t.ex. ditt namn, och ställa in så att det visas när du startar enheten.
- **SPÅR** – ange spårinställningar.
- **RUTTER** – välj inställning för övergångsrutt (auto eller distans).
- **KARTA** – välj **NORD UPPÅT** eller **RIKT. UPP** och aktivera eller avaktivera automatisk zoom. Du kan också välja bäring eller kurs för gå till-linjen.
- **HÖJDMÄTARE** – aktivera eller avaktivera automatisk kalibrering.

- **NOLLSTÄLL** – nollställ trippdata, ta bort alla waypoints eller återställ fabriksinställningar.
- **OM FORETREX** – visa programversionen och GPS-programversionen.

ANSLUT – anslut till kompatibla Garmin-enheter, kompatibla tillbehör eller ta emot data trådlöst.

GPS – visa signalstyrka för satelliterna eller himmelsvy. Se [sidan 21](#).

HOPPCHEF – gå till inställningen för hoppchef. Ange hopptyp och information. Se [sidan 25](#).

Alternativ för datafält

I följande tabell visas alla datafält i Foretrex och beskrivningar av dem.

*Endast tillgängligt på Foretrex 401.

Datafält	Beskrivning
BAROMETER*	Kalibrerat aktuellt lufttryck.
BÄRING	Riktning från din aktuella position till en destination.
DIST. NÄS. (distans)	Återstående distans till nästa waypoint på ruten.
DIST. S.MÅL (distans)	Återstående distans till slutmålet.
ETA S.MÅL (beräknad ankomsttid)	Den beräknade tidpunkten då du når slutmålet.

Datafält	Beskrivning
ETA T. NÄSTA (beräknad ankomsttid)	Beräknad tidpunkt då du når nästa waypoint på rutten.
ETE S.MÅL (beräknad tid på vägen)	Den beräknade tid som behövs för att nå slutmålet.
ETE T. NÄSTA (beräknad tid på vägen)	Beräknad tid som behövs tills du når näst waypoint på rutten.
FART	Visar aktuell fart.
GF DEST.* (glidförhållande till destination)	Det glidförhållande som krävs för att sjunka från din aktuella position och höjd till destinationens höjd.

Datafält	Beskrivning
GLIDF.*	Förhållandet mellan tillryggalagd horisontell distans och ändring i vertikal distans.
HÖJD	Höjd över eller under havet.
KLOCKA	Aktuell tid på dagen baserat på dina tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).
KURS	Riktning från startpositionen till en destination.
LUFTTRYCK* (omgivningens lufttryck)	Okalibrerat aktuellt lufttryck.

Datafält	Beskrivning
MAX HÖJD (maximal höjd)	Den högsta uppnådda höjden.
MAX STIG.*	Den maximala stigningshastigheten i fot/meter per minut.
MAX SÄNK.* (maximal sänkning)	Den maximala sänkingshastigheten i fot/meter per minut.
MAXFART	Den högsta farten.
MDL F.FART (genomsnittlig förflyttning)	Enhetens genomsnittliga fart vid förflyttningen.
MDL STIGN.	Stigningens genomsnittliga vertikala distans.
MDL SÄKN. (medelsänkning)	Sänkningens genomsnittliga vertikala distans.

Datafält	Beskrivning
MIN HÖJD (minsta höjd)	Den lägsta uppnådda höjden.
NÄSTA MÅL (destination)	Nästa waypoint på din rutt.
PULS* (pulsmätare krävs)	Hjärtslag per minut (bpm).
RIKTNING	Den riktning du färdas i.
SLUTMÅL (destination)	Den sista waypointen på din rutt.
SOLNEDG.	Tid för solnedgång baserat på din GPS-position.
SOLUPPG.	Tid för soluppgång baserat på din GPS-position.

Datafält	Beskrivning
STOPPTID	Den tid du stått stilla.
SVÄNG	Vinkeldifferensen (i grader) mellan bäringen till din destination och din aktuella färdriktning. 'V' betyder sväng vänster. 'H' betyder sväng höger.
T.MDL FART (total medelfart)	Din medelfart.
TAKT* (GSC™ 10 krävs)	Antal varv för vevarmen eller steg per minut.

Datafält	Beskrivning
TID I RÖR. (tid i rörelse)	En fortgående uppräknig av tiden i rörelse som förflutit sedan den senaste nollställningen.
TILL KURS	Den riktning du måste färdas i för att återvända till ruten.
TOT. DIST.	En fortgående uppräknig av den tillryggalagda distansen, baserat på distansen mellan positionsavläsningar sekund för sekund.

Datafält	Beskrivning
TOT. STIG. (total stigning)	Stigningens totala höjddistans.
TOT. SÄNK (total sänkning)	Sänkningens totala höjddistans.
TOTAL TID	En fortgående uppräknig av tiden sedan den senaste nollställningen.
TRIPPMÄT. (odometer)	En fortgående uppräknig av den tillryggalagda distansen sedan den senaste nollställningen.
UR KURS	Distansen (vänster eller höger) från den ursprungliga kursen (resvägen).

Datafält	Beskrivning
VERTIK. FART* (vertikal)	Höjdstigningens/sänkningens hastighet över tid.
VMG (faktisk fart mot destination)	Farten med vilken du närmar dig en destination längs en rutt.
VSPD DEST* (vertikal fart mot destination)	Ett mått på stigningens/sänkningens hastighet till en förutbestämd höjd.

Tidur

Tiduret tillhör inte standardhuvudsidorna.



Så här visar du tiduret:

1. På huvudmenysidan väljer du **INSTÄLLN. > TIDUR.**
2. Välj **VISA TIDURET? > JA.**

Så här ställer du in tiduret:

1. På huvudmenysidan väljer du **INSTÄLLN. > TIDUR.**
2. Välj **RÄKNA NER FRÅN.**
3. Välj ett tidssteg på menyn eller välj ett eget.

Så här använder du tiduret:

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



OBS! Använd ▲ ▼ för att ändra nedräkningstiden.

2. Tryck på **enter** för att stoppa tiduret.
3. Tryck för att nollställa tiduret till den ursprungliga nedräkningstiden.



OBS! När tiduret står på 0:00 trycker du på **enter** för att starta tidurets uppräkning från 0:00.

Alternativ för tidur

På huvudmenyn väljer du **INSTÄLLN. > TIDUR.** Följande alternativ visas:

- **VID TIDENS SLUT** – ställ in tiduret till att stoppa, räkna upp eller repetera vid tidslut.
- **SIGNAL VID TIDSLUT** – välj vilken signal som ska höras vid tidslut.
- **INTERVALLSIGNAL** – välj vilken signal som ska höras vid intervalltidens slut.

GPS

Ställa in GPS-läge

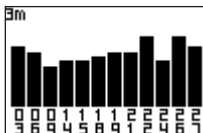
1. På huvudmenyn väljer du **INSTÄLLN.** > **SYSTEM INST.** > **GPS-LÄGE.**
2. Välj önskat läge eller välj **FRÅN** om du vill använda Foretrex-enheten inomhus.

Satellitmottagning

På satellitsidan visas din aktuella position, GPS-noggrannhet, satellitpositioner och signalstyrka.

Signalstyrka

Om du vill visa satellitsidan väljer du **GPS** på huvudmenyn.



Staplarna anger GPS-signalens styrka. Vita staplar anger att Foretrex-enheten fortfarande samlar in data. Staplar med fast sken anger att Foretrex-enheten spårar satelliterna.

Himmelsvy

Tryck på **enter** på satellitsidan för att växla till himmelsvy.



Himmelsvyn visar positionerna för de satelliter som du tar emot signaler från.

Bilaga

Para ihop Foretrex 401



OBS! Du kan inte para ihop Foretrex 301.

Foretrex 401 kan användas med en pulsmätare från Garmin (tillval) som visar din puls. Den kan även användas med Garmins taktgivare för cykel (GSC 10) (tillval) som visar i vilken takt du trampar.

Ihoppning är anslutningen av din Foretrex 401 med trådlösa sensorer, t.ex. en pulsmätare eller en taktgivare för cykel. Efter den första ihoppningen identifierar Foretrex 401 automatiskt den trådlösa sensorn när den sätts på och är inom räckhåll.

Så här parar du ihop Foretrex 401 med en trådlös sensor:

1. Placera Foretrex 401 inom 10 fot (3 meter) från den trådlösa sensorn (pulsmätare eller GSC 10).
 2. Slå på pulsmätaren eller GSC 10.
 3. På huvudmenyn väljer du **ANSLUT > PULSMÄTARE** eller **CYKELNS TAKTGIVARE**.
 4. Välj **SÖK IGEN**. När sensorn hittas, visas ett anslutningsmeddelande.
-



OBS! Om du vill förhindra att Foretrex 401 paras ihop med trådlösa sensorer väljer du **ANSLUT > PULSMÄTARE** (eller **CYKELNS TAKTGIVARE**) > **FRÅN**.

Trådlösa dataöverföringar

Foretrex 401 kan skicka och ta emot waypoints, rutter och spår trådlöst från en kompatibel Garmin-enhet.

Så här tar du emot data:

1. På huvudmenyn väljer du **ANSLUT** > **TA EMOT TRÅDLÖST**.
2. Ett anslutningsmeddelande visas. När enheten är ansluten visas ett meddelande om att enheten tar emot data. När data tagits emot visas ett meddelande om att överföringen är klar.

Så här skickar du en waypoint:

1. På huvudmenyn väljer du **WAYPOINTS** > **VISA ALLA**.
2. Välj den waypoint som du vill skicka.
3. På waypointmenyn väljer du **ALTERN.** > **SÄND**.

Så här skickar du ett spår:

1. På huvudmenyn väljer du **SPÅR** > **VISA ALLA**.
2. Välj det spår som du vill skicka.
3. På spårmenyn väljer du **ALTERN.** > **SÄND**.

Så här skickar du en rutt:

1. På huvudmenyn väljer du **RUTTER** > **LISTA PÅ SPARADE**.
2. Välj den rutt som du vill skicka.
3. På ruttmenyn väljer du **ALTERN.** > **SÄND**.

Ansluta Foretrex-enheten till en dator

Du kan använda Foretrex-enheten som en USB-masslagringsenhet genom att ansluta den till din dator med en USB-kabel.



OBS! Foretrex 401-enheten är inte kompatibel med Windows® 95, 98, Me eller NT. Den är heller inte kompatibel med Mac® OS 10.3 eller tidigare. Det här är en vanlig begränsning hos de flesta USB-masslagringsenheter.

1. Anslut den mindre kontakten på USB-kabeln till mini-USB-anslutningen på baksidan av Foretrex-enheten (under väderskyddslocket).
2. Anslut den större kontakten på USB-kabeln till en USB-port på datorn.
3. Välj **JA** för att öppna masslagringsläget.

Foretrex-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. En kopia av waypoints, spår och rutter på Foretrex-enheten finns i mappen Garmin/GPX/current.

Lägga till waypoints, spår och rutter

1. På datorn öppnar du mappen Garmin/GPX.
2. Klistra in .gpx-filerna i GPX-mappen.



OBS! Om du inte är säker på vad en fil används till bör du inte ta bort den. Minnet på enheten innehåller viktiga systemfiler som du inte bör ta bort.

Hoppchef



Hoppchef är ett tillbehör som utformats för erfarna fallskärmsshoppare. Hoppchefen är den person som är ledare för gruppen av fallskärmsshoppare och som samordnar ett grupp hopp eller ett lastsläpp. På huvudmenyn väljer du **HOPPCHEF**.

Mer information om Hoppchef finns på www.garmin.com/manuals/eTrex_Vista_Jumpmaster.pdf.

Förvara Foretrex-enheten

Förvara inte Foretrex-enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom den då kan skadas permanent. Användarinformation, som waypoints och rutter bevaras i enhetens minne

utan behov av extern ström. Det är alltid en bra vana att säkerhetskopiera viktiga användardata.

Batteriinformation

WARNING! Använd inte vassa föremål när du tar bort utbytbara batterier. Kontakta din lokala återvinningscentral för korrekt återvinning av batterierna.

Foretrex-enheten drivs av två AAA-batterier. Använd alkaliska batterier eller NiMH-batterier. Använd förloadade NiMH-batterier för bästa resultat.

Välj batterityp:

1. På huvudmenyn väljer du **INSTÄLLN.**
2. Välj **SYSTEM INST. > BATTERI.**
3. Välj **ALKALISKA** eller **NIMH**.

Optimera batteritiden

Använd batterier av god kvalitet för att erhålla optimala prestanda och längsta batteritid.

Tänk på följande för att maximera batterilivslängden:

- Om belysningen används mycket minskar batteriets livslängd betydligt.
- Välj en kortare tidsgräns för belysningen ([sidan 3](#)).
- Stäng av ljud om de inte behövs. På huvudmenyn väljer du **INSTÄLLN. > SYSTEM INST. > LJUD > FRÅN**.
- Stäng av kompassen när den inte används (endast Foretrex 401). Välj **INSTÄLLN. > RIKTNING > KOMPASS > FRÅN**.

Återställa Foretrex-enheten

Om Foretrex-enheten har låst sig trycker du på och håller ned **page** och samtidigt tills skärmen blir tom (cirka 7 sekunder). Detta raderar inte dina data eller inställningar.

Radera användarinformation

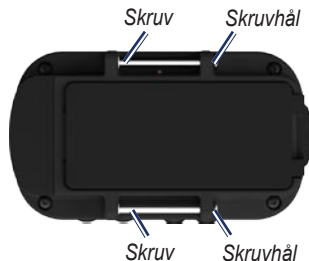


OBS! Åtgärden tar bort all historik och information som du har angett.

Om du vill ta bort alla användardata håller du **enter** nedtryckt vid starten tills meddelandet visas.

Byta handremmen

1. Använd en stjärnskruvmejsel med storlek nr. 1 för att ta bort skruvarna (2) på enhetens baksida.



2. Ta bort den gamla handremmen.
3. Justera öglorna på den nya handremmen med skruvhålen på enhetens baksida. Se till att Garmin-logotypen är vänd uppåt.
4. Sätt tillbaka skruvarna.

Så här sätter du fast förlängningsremmen (tillval):

1. Trä änden av remmen på Foretrex-enheten genom plastringen på förlängningsremmen.
2. Trä den andra änden av förlängningsremmen genom plastringen på Foretrex-enhetens rem.
3. Justera efter behov.

Rengöra enheten och handremmen

Foretrex-enheten är tillverkad av material av hög kvalitet och kräver inte att användaren underhåller den med annat än rengöring. Rengör enheten med en trasa fuktad med mildt rengöringsmedel och torka den torr. Undvik kemiska rengörings- och lösningsmedel som kan skada plastkomponenter.

Handremmen bör tvättas för hand med mildt rengöringsmedel i varmt vatten. Kläm ur vattnet och låt lufttorka. Tvätta inte i maskin.

Specifikationer

Fysiska

Storlek: B × H × D:

74,5 × 22,5 × 42 mm

(2,93 × 0,89 × 1,65 tum)

Vikt (med handrem):

64 g (2,26 oz.) utan batterier

Skärm: B × H: 23,4 × 36,6 mm

(1,44 × 0,92 tum)

100 × 64 pixlar

Hölje: Tåligt, vattentätt till IPX7

Temperaturområde: Från -20 °C till

60 °C (från -4 °F till 140 °F)*

*Temperaturklassningen för Foretrex-enheten kan överskrida det användbara området för vissa batterier. Vissa batterier kan spricka vid höga temperaturer.

Ström

Källa: Två AAA-batterier

(alkaliska eller NiMH)

Noggrannhet

GPS: < 10 m (33 fot) 95 % typiskt*

*Noggrannheten försämrats till 100 m²

2DRMS under US DoD:s SA-program

(Selective Availability) när funktionen är aktiverad.

Hastighet: 0,1 m/s (0,328 fot/s) i stadigt läge

Gränssnitt: USB-masslagringsenhet

Datalagringslivslängd: Ingen begränsning, inget minnesbatteri krävs

Prestanda

Mottagare: fler än 12 kanaler, hög känslighet

Hämtningstider: < 1 sekund (varm start)
< 33 sekunder (kallstart)
< 36 sekunder (automatisk platssökning)

Uppdateringshastighet: 1/sekund, kontinuerligt

Programlicensavtal

GENOM ATT ANVÄNDA FORETREX
GÅR DU MED PÅ ATT VARA BUNDEN
AV VILLKOREN I FÖLJANDE
PROGRAMVARULICENSAVTAL.
DU BÖR LÄSA IGENOM DET HÄR
AVTALET NOGGRANT.

Garmin ger dig en begränsad licens för användning av den programvara som är inbäddad i enheten ("Programvaran") i binär körbar form för normal drift av produkten. Äganderätten och de intellektuella immateriella rättigheterna i och för Programvaran tillhör Garmin.

Du accepterar att Programvaran tillhör Garmin och är skyddad enligt de copyrightlagar som gäller i USA samt enligt internationella copyrightöverenskommelser. Du bekräftar vidare att strukturen på, organisationen av och koden för Programvaran är värdefulla företagshemligheter som tillhör Garmin och att källkoden för Programvaran är en värdefull affärshemlighet som tillhör Garmin. Du intygar att du inte kommer att dekompile, demontera, ändra eller bakåtkompilera Programvaran eller någon

del av den eller på något annat sätt göra om Programvaran eller någon del av den till läsbar form eller skapa något arbete som bygger på Programvaran. Du intygar också att du inte kommer att exportera eller omexportera Programvaran till något land i strid med de exportkontrollagar som gäller i USA.

Överensstämmelseförklaring

Härmed intygar Garmin att den här Foretrex-enheten uppfyller de grundläggande kraven och andra tillämpliga föreskrifter i direktiv 1999/5/EG.

Den fullständiga överensstämmelseförklaringen finns på Garmins webbplats för din Garmin-produkt: www.garmin.com.

Uppfyllande av FCC-krav

Den här enheten uppfyller del 15 i FCC-reglerna. Användningen är underställd följande villkor: (1) denna enhet får ej förorsaka skadliga störningar och (2) denna enhet måste acceptera alla mottagna störningar, inklusive störningar som kan medföra icke önskvärda funktioner.

Obs! Den här utrustningen har testats och befunnits uppfylla gränserna för digitala enheter i klass B, enligt del 15 i FCC-reglerna. Dessa gränser är utformade för att ge mer rimligt skydd mot skadliga störningar i en hemmainstallation. Denna utrustning genererar, använder och kan sända ut radiofrekvent energi och kan, om den inte är installerad och används i enlighet med anvisningarna, orsaka skadlig störning i radiokommunikation. Det finns emellertid ingen garanti att störning inte inträffar i en viss installation. Om denna utrustning förorsakar skadliga störningar i radio- eller televisionsmottagning, vilket

kan utrönas genom att utrustningen stängs av och slås på, ska användaren försöka att eliminera störningarna genom en av följande åtgärder:

- Vrid eller flytta mottagarantennen.
- Öka avståndet mellan utrustningen och mottagaren.
- Anslut utrustningen till ett uttag på en annan säkringsgrupp än den som mottagaren är ansluten till.
- Kontakta återförsäljaren eller en erfaren radio-/TV-tekniker för assistans.

Den här radiokommunikationsenheten av Kategori II uppfyller Industry Canada Standard RSS-310.



Index

A

anpassade datafält 15
 ansluta
 dator 24
 enhet till enhet 24
 återställa enheten 26
 avstånd
 mäta 5

B

barometrisk höjdmätare
 7, 14
 batteri 2
 livslängd 26
 typ 25
 belysning 3

D

data, överföra 23
 datafält 15
 ändra 12, 13

F

färddator
 alternativ 13
 sida 7
 filer
 lägga till 24
 överföra 23
 förvara 25

G

Garmins produktsupport
 i
 GPS
 himmelsvy 21
 läge 21
 lägen 15
 mottagning 21
 söka efter signaler 3
 GSC 10 18, 22

H

handrem
 byta 27
 förlängningsrem 27
 rengöra 27

höjd

 profil 13
 sida 7
 zooma 13
 höjdmätare 7, 14
 huvudmeny 7
 alternativ 13
 huvudsidor 4

K

karta
 alternativ 12
 detaljer 12
 sida 5
 knappar 2
 kompass
 alternativ 12
 kalibrera 6
 sida 6
 kontakta Garmin i
 konventioner för
 handboken i

P

para ihop [22](#)
produktregistrering [i](#)
pulsmätare [22](#)

R

rutter
 navigera [11](#)
 skapa [11](#)

S

satellitssignaler [3, 21](#)
sensorer [22](#)
serienummer [1](#)
spår
 inspelning [10](#)
 navigera [10](#)
specifikationer [28](#)
språk [14](#)

T

taktgivare [22](#)
tid [14](#)
tidur
 alternativ [20](#)
 inställning [12, 13](#)

tillbehör [ii, 22](#)
trådlös överföring [23](#)

U

USB, ansluta [24](#)

W

waypoints
 markera [8](#)
 navigera [8](#)
 redigera [8](#)

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



© 2009 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

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

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

www.garmin.com