

Garmin Swim™ Lynstartvejledning



Introduktion


⚠ ADVARSEL

Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Sådan kommer du i gang

Når du bruger din Garmin Swim for første gang, skal du gøre følgende.

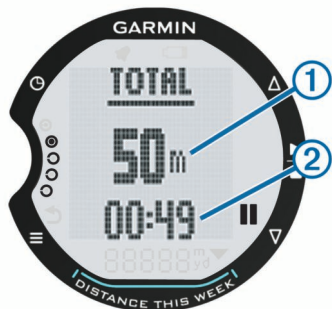
- 1 Vælg en vilkårlig tast for at tænde for enheden.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.
- 3 Vælg , og angiv poolstørrelsen.
- 4 Tag en svømmetur ([At svømme en tur](#)).
- 5 Vis din historik ([Sådan vises historik](#)).
- 6 Send din historik til computeren ([Afsendelse af historik til din computer](#)).

At svømme en tur



- 1 Vælg .

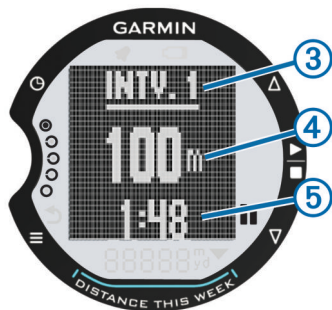
Første gang du bruger enheden, bliver du bedt om at indstille poolstørrelsen. Du skal angive poolstørrelsen, hver gang du skifter pool ([Angivelse af poolstørrelsen](#)).


- 2 Vælg  for at starte timeren.




Historik registreres kun, når timeren er aktiveret. Den samlede distance ① og samlede tid ② vises på siden **TOTAL**.

- 3 Vælg  for at få vist flere svømmedata. Du finder instruktioner til en ekstra side med brugerdefinerede datafelter i brugervejledningen ([Sådan henter du brugervejledningen](#)).
- 4 Ved hvile skal du vælge  at sætte timeren til pause.



Pauseskærmen viser intervalnummer ③, intervaldistance ④ og svømmetid for intervallet ⑤. Skærmen vises inverteret, indtil du vælger  og genoptager svømning.







- 5 Når du er færdig med din session, skal du vælge .
- 6 Vælg en funktion:

- Vælg **GENOPTAG** for at fortsætte med at svømme. Timeren starter igen.
- Vælg **GEM** for at gemme sessionen i historikken.
- Vælg **SLET** for at slette sessionen uden at gemme.






Enhedsoplysninger

Taster



①		Vælg, hvordan klokkeslættet skal vises.
②		Vælg for at rulle gennem menuer og indstillinger. Vælg for at tænde for baggrundsbelysningen.
③		Vælg for at starte og stoppe timeren. Vælg en indstilling, eller bekræft en meddelelse.
④		Vælg for at rulle gennem menuer og indstillinger. Vælg for at sætte timeren på pause. Vælg for at genstarte den pausestillede timer.
⑤		Vælg for at få vist menuen. Vælg for at forlade en side eller indstilling.
⑥		Vælg for at gå til svømmetilstand og få vist træningssider. TIP: Du skal trykke på siden af den blå tast.

Ikoner

	Alarmen er tændt.
	Batteriniveauet er lavt.
	Vælg dette for at sætte timeren på pause. Ikonet blinker, når timeren er sat på pause. Vælg dette for at genstarte den pausestillede timer.
	Der er flere elementer på listen.
	Vælg dette for at forlade en side eller indstilling.

Dvaletilstand

Enheden går i dvaletilstand, hvis den ikke har været flyttet i et minut. Dette forlænger batteriets levetid. Når du flytter enheden, aktiveres den igen.

Svømmeoplysninger

Om afstandsregistrering

Garmin Swim måler og registrerer afstand efter fuldførte længder. Poolstørrelsen skal være korrekt, for at afstanden kan vises nøjagtigt ([Angivelse af poolstørrelsen](#)).

TIP: Du opnår nøjagtige resultater ved at svømme hele længden og bruge det samme tag til hele længden. Sæt timeren på pause, når du hviler dig.

TIP: Du kan hjælpe enheden med at tælle dine længder ved sætte godt fra på indervæggen af poolen og glide gennem vandet inden første svømmetag.

TIP: Når du laver en øvelse, skal du enten sætte timeren på pause eller bruge funktionen til logning af øvelser. Hvis du vil have yderligere oplysninger om funktionen til logning af øvelser, skal du se i brugervejledningen ([Sådan henter du brugervejledningen](#)).

Dine samlede ugentlige afstande (med start om mandagen) vises på tidssiden som **UGENS DISTANCE**. Afstanden vises med den aktuelle poolstørrelse.

Angivelse af poolstørrelsen

- 1 Vælg  > **SVØMNING** > **POOLSTØRRELSE**.

- 2 Vælg poolstørrelsen, eller indtast en brugerdefineret størrelse.

Svømmeterminologi

BEMÆRK: Du finder yderligere oplysninger om svømmedatafelter i brugervejledningen ([Sådan henter du brugervejledningen](#)).

- En *længde* er én tur fra den ene ende af poolen til den anden.
- Et *interval* består af en eller flere længder. Når du vælger **II** for at hvile dig, opretter du et interval.
- Et *tag* tælles, hver gang den arm, hvor du bærer enheden, gennemfører en hel cyklus.
- Din *swolf-score* er summen af tiden for en længde og antallet af tag i den pågældende længde. 30 sekunder plus 15 tag svarer f.eks. til en swolf-score på 45. Swolf er en måleenhed for svømmeeffektivitet, og jo lavere score, jo bedre, ligesom i golf.

Typer af tag

Der vises typer af tag, når du gennemser intervalhistorikken. Du kan også vælge tagtype som et brugerdefineret datafelt. Hvis du vil tilpasse datafelterne, skal du se i brugervejledningen ([Sådan henter du brugervejledningen](#)).

FRI	Crawl
RYG	Rygcrawl
BRYST	Brystsvømning
BUTTERFLY	Butterfly
BLANDET	Flere typer tag inden for et interval
DRILL	Anvendt med logning af øvelser

Historik

Din Garmin Swim kan gemme ca. 30 svømmeture ved typisk anvendelse. Når hukommelsen bliver fyldt, overskrives de ældste data, og der vises en advarsel.

BEMÆRK: Der optages ikke historik, mens timeren er stoppet eller pausestillet.

Sådan vises historik

Historikken viser dato, samlet sessiontid, samlet svømmetid, samlet distance, samlet antal længder, gennemsnitshastighed, antal tag, gennemsnitlig svømmeeffektivitet, samlet antal kalorier og intervaldata (hvis de benyttes).

- 1 Vælg **III** > **HISTORIK** > **VIS**.
- 2 Vælg en funktion:
 - Vælg **TOTALER** for at få vist den akkumulerede distance, samlede tid og svømmetid. Totaler vises ved hjælp af den aktuelle poolstørrelse.
 - Vælg **UGER** for at få vist totalerne for en bestemt uge. Totaler vises ved hjælp af den aktuelle poolstørrelse.
 - Vælg **SESSIONER** for at få vist detaljer for en bestemt session. En session vises med den poolstørrelse, der var valgt, da sessionen blev gennemført. Du kan også få vist intervaloplysninger (hvis de benyttes).

Sletning af historik

- 1 Vælg **III** > **HISTORIK** > **SLET**.
- 2 Vælg en funktion:
 - Vælg **ALLE**, hvis du vil slette alle data fra historikken.
 - Vælg **TOTALER**, hvis du vil nulstille totalværdierne for distance, tid og svømning.
 - Vælg **SESSIONER**, hvis du vil vælge en bestemt session, der skal slettes.
- 3 Vælg **JA**.

Brug af Garmin Connect™

Garmin Connect er webbaseret software til lagring og analyse af dine data.

- 1 Gå til www.garminconnect.com/start.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.

Afsendelse af historik til din computer

Du skal have en Garmin Connect konto ([Brug af Garmin Connect™](#)), og du skal parre enheden med din computer ved hjælp af USB ANT Stick™ ([Afsendelse af historik til din computer](#)). Uret kan ikke være i dvaletilstand, mens der parres eller overføres data.

- 1 Sæt USB ANT Stick i en USB-port på computeren.
USB ANT Stick driverne installerer automatisk ANT Agent™. Du kan downloade ANT Agent, hvis driverne ikke foretager installationen automatisk. Gå til www.garminconnect.com/start.
- 2 Placer enheden inden for computerens rækkevidde (9 fod eller 3 m).
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Fejlfinding

Sådan henter du brugervejledningen

Du kan hente den nyeste brugervejledning fra internettet.

- 1 Gå til www.garmin.com/intosports.
- 2 Vælg dit produkt.
- 3 Klik på **Manualer**.

Registrering af din enhed

Hjælp os med at give dig bedre support ved at gennemføre vores onlineregistrering i dag.

- Gå til <http://my.garmin.com>.
- Opbevar den originale købskvittering eller en kopi af den på et sikkert sted.

Nulstilling af enheden til fabriksindstillingerne

Hvis enheden holder op med at reagere, skal du muligvis nulstille den.

BEMÆRK: Dette sletter alle brugerindtastede oplysninger, inklusive din historik.

- 1 Hold **III**, **⊙** og **△** nede samtidigt.
- 2 Vælg **JA**.

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Læs omhyggeligt instruktionerne i brugervejledningen, før du forsøger at udskifte batteriet ([Sådan henter du brugervejledningen](#)).

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klor, saltvand, solcreme, tøjsmiddel, makeup, alkohol eller andre skrappe kemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade kabinettet.

Brug ikke en skarp genstand til rengøring af enheden.

Undgå kemiske rengøringsmidler og opløsningsmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne.

Tør altid enheden godt af efter rengøring eller brug, og opbevar den på et køligt, tørt sted.

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på enheden.



913-397-8200
1-800-800-1020



0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242



1-866-429-9296



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+49 (0)180 6 427646
20 ct./Anruf. a. d.
deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 60 ct./Anruf



+ 46 7744 52020

Garmin® og Garmin-logoet er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, Garmin Swim™ og USB ANT Stick™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

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

Garmin (Europa) Ltd.
Liberty House, 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.)

