

Garmin Swim™ Hurtigstartveiledning



Innledning


⚠ 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.

Komme i gang


Når du bruker Garmin Swim for første gang, må du gjøre følgende.

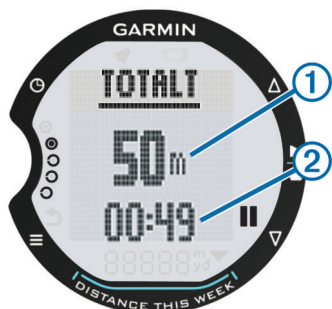
- 1 Velg en hvilken som helst tast for å slå på enheten.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.
- 3 Velg , og angi bassengstørrelsen.
- 4 Ta en svømmetur ([Ta en svømmetur](#)).
- 5 Vis loggen ([Vise logg](#)).
- 6 Send loggen til datamaskinen ([Sende logg til datamaskinen](#)).

Ta en svømmetur

- 1 Velg .

Første gangen du bruker enheten, blir du spurt om å angi bassengstørrelsen. Du må angi bassengstørrelsen hver gang du bytter basseng ([Angi bassengstørrelsen](#)).

- 2 Velg  for å starte tidtakeren.

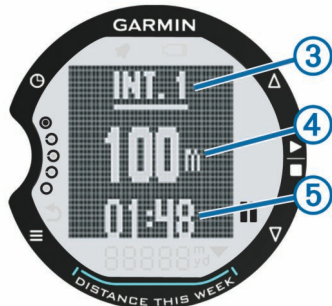



Oppføringer i loggen registreres bare når tidtakeren går. Sammenlagt avstand ① og sammenlagt tid ② vises på siden **TOTALT**.


- 3 Velg  for å vise flere svømmedata.

Du finner instruksjoner for en tilleggsside med egendefinerte datafelt i brukerveiledningen ([Få tak i brukerveiledningen](#)).

- 4 Når du hviler, velger du  for å sette tidtakeren på pause.



Pauseskjermen viser intervallnummer ③, intervallavstand ④ og svømmetiden for intervall ⑤. Skjermbildet vises invertert til du velger  og fortsetter å svømme.

- 5 Velg  når du er ferdig med økten.

- 6 Velg et alternativ:







- Velg **FORTSETT** for å fortsette å svømme. Tidtakeren fortsetter.

- Velg **LAGRE** for å lagre økten i loggen.
- Velg **SLETT** for å slette økten uten å lagre.






Informasjon om enheten

Taster



①		Velg for å vise klokkeslett.
②		Velg for å bla gjennom menyene og innstillingene. Velg for å slå på bakgrunnslyset.
③		Velg for å starte og stoppe tidtakeren. Velg for å velge et alternativ og for å bekrefte en melding.
④		Velg for å bla gjennom menyene og innstillingene. Velg for å sette tidtakeren på pause. Velg for å starte tidtakeren på nytt når den er satt på pause.
⑤		Velg for å vise menyen. Velg for å lukke en side eller innstilling.
⑥		Velg for å aktivere svømmemodus og vise trenings sider. TIPS: Du må trykke på siden av den blå tasten.

Ikoner

	Alarmen er på.
	Lavt batterinivå.
	Velg for å sette tidtakeren på pause. Ikonet blinker når tidtakeren er satt på pause. Velg for å starte tidtakeren på nytt når den er satt på pause.
	Det er flere elementer på listen.
	Velg for å lukke en side eller innstilling.

Dvalemodus

Enheden går inn i dvalemodus hvis det går ett minutt uten at den registrerer bevegelse. Dette forlenger batteriets levetid. Enheden våkner med det samme du beveger den igjen.

Svømmeinformasjon

Om registrering av avstand

Garmin Swim måler og registrerer avstand etter fullførte lengder. Hvis du vil at enheten skal vise nøyaktig avstand, må bassengstørrelsen være riktig ([Angi bassengstørrelsen](#)).


TIPS: Resultatene blir mest nøyaktige når du svømmer hele lengden og bruker én type svømmetak for hele lengden. Sett tidtakeren på pause mens du hviler.

TIPS: Du kan hjelpe enheten med å telle lengder ved å ta et kraftig avspark fra veggen og gli gjennom vannet før du tar det første svømmetaket.

TIPS: Når du gjør øvelser, må du enten sette tidtakeren på pause eller bruke funksjonen for øvelsesregistrering. Du finner mer informasjon om funksjonen for øvelsesregistrering i brukerveiledningen ([Få tak i brukerveiledningen](#)).

Den sammenlagte avstanden for uken (ukestart er mandag) vises på tidssiden som **AVSTAND DENNE UKEN**. Avstanden vises med gjeldende bassengstørrelse.

Angi bassengstørrelsen

- 1 Velg  > **SVØMMING** > **BASSENGSTØRRELSE**.
- 2 Velg bassengstørrelsen, eller angi en egendefinert størrelse.

Svømmeterminologi

MERK: Du finner mer informasjon om svømmedatafelt i brukerveiledningen ([Få tak i brukerveiledningen](#)).

- En *lengde* er én tur over bassenget.
- Et *intervall* består av én eller flere lengder. Når du velger **II** for å hvile, oppretter du et intervall.
- Det telles et *tak* hver gang armen du bærer enheten på, gjennomfører en komplett runde.
- *Swolf*-poengene er summen av tiden for én lengde pluss antall svømmetak for den lengden. Eksempel: 30 sekunder pluss 15 svømmetak gir en swolf-poengsum på 45. Swolf er et mål på svømmeeffektivitet, og som i golf gjelder det å få en lav poengsum.

Typer tak

Typer tak vises når du viser intervalloggen. Du kan også velge type tak som et egendefinert datafelt. Du finner mer informasjon om hvordan du tilpasser datafeltene, i brukerveiledningen ([Få tak i brukerveiledningen](#)).

FRISTIL	Fristil
RYGG	Ryggsømming
BRYST	Brystsømming
BUTTERFLY	Butterfly
BLANDET	Mer enn én type tak i et intervall
ØVELSE	Brukes ved øvelsesregistrering

Logg

Garmin Swim kan lagre omtrent 30 svømmeturer basert på vanlig bruk. Når minnet er fullt, overskrives de eldste dataene, og det vises en varselmelding.

MERK: Det registreres ikke oppføringer til loggen så lenge tidtakeren er stanset eller satt på pause.

Vise logg

Loggen viser datoen, sammenlagt tid for økten, sammenlagt svømmetid, sammenlagt avstand, totalt antall lengder, gjennomsnittlig tempo, gjennomsnittlig antall svømmetak, gjennomsnittlig svømmeeffektivitet, totalt antall kalorier og data om intervaller (hvis det brukes).

- 1 Velg **III** > **HISTORIKK** > **VIS**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **TOTALER** for å vise samlet avstand, sammenlagt tid og svømmetid. Totaler vises med gjeldende bassengstørrelse.
 - Velg **UKER** for å vise totalverdiene for en bestemt uke. Totaler vises med gjeldende bassengstørrelse.
 - Velg **ØKTER** for å vise detaljer om en bestemt økt. En økt vises med bassengstørrelsen som var valgt da økten ble gjennomført. Du kan også vise detaljer om intervaller (hvis det brukes).

Slette logg

- 1 Velg **III** > **HISTORIKK** > **SLETT**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **ALLE** for å slette alle data fra loggen.
 - Velg **TOTALER** for å nullstille totalene for avstand, tid og svømmetid.
 - Velg **ØKTER** for å velge å slette en bestemt økt.
- 3 Velg **JA**.

Bruke Garmin Connect™

Garmin Connect er webbasert programvare som brukes til å lagre og analysere dataene dine.

- 1 Gå til www.garminconnect.com/start.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.

Sende logg til datamaskinen

Du må ha en konto for Garmin Connect ([Bruke Garmin Connect™](#)), og du må pare enheten med datamaskinen ved hjelp av USB ANT Stick™ ([Sende logg til datamaskinen](#)). Klokken kan ikke være i dvalemodus når den pares med datamaskinen eller under overføring av data.

- 1 Koble USB ANT Stick til en USB-port på datamaskinen. Driverne for USB ANT Stick installerer ANT Agent™ automatisk. Du kan laste ned ANT Agent hvis driverne ikke installeres automatisk. Gå til www.garminconnect.com/start.
- 2 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden (9 fot eller 3 m) til datamaskinen.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Feilsøking

Få tak i brukerveiledningen

Du kan hente den nyeste brukerveiledningen på Internett.

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

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.

Nullstille enheten til fabrikkinnstillingene

Hvis enheten slutter å reagere, må du kanskje nullstille den.

MERK: Ved en nullstilling slettes all brukerangitt informasjon, inkludert loggen.

- 1 Hold nede **III**, **⊙** og **△** samtidig.
- 2 Velg **JA**.

Ta vare på enheten

MERKNAD

Les nøye gjennom instruksjonene i brukerveiledningen før du prøver å bytte ut batteriet ([Få tak i brukerveiledningen](#)).

Unngå kraftige støt og hard behandling. Dette kan redusere produktets levetid.

Skyll enheten godt med ferskvann hvis den er blitt utsatt for klor, saltvann, solkrem, insektmidler, kosmetikk, alkohol eller andre sterke kjemikalier. Dekselet kan bli skadet dersom det utsettes for disse stoffene over lengre tid.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler og løsemidler som kan skade plastdeler.

Tørk alltid av enheten etter bruk, og oppbevar den på et tørt og kjølig sted.

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.



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-logoen er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, Garmin Swim™ og USB ANT Stick™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

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

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

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

