

Garmin Swim™

Snabbstartshandbok



Introduktion


⚠ VARNING

Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

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

Komma igång

När du använder Garmin Swim första gången behöver du utföra följande åtgärder.

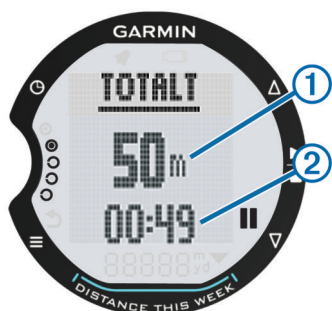
- 1 Tryck på valfri knapp om du vill slå på enheten.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.
- 3 Välj , och ange bassängstorlek.
- 4 Ta en simtur ([sidan 2](#)).
- 5 Visa din historik ([sidan 3](#)).
- 6 Skicka din historik till datorn ([sidan 3](#)).



Ta en simtur

- 1 Välj .

Första gången du använder enheten uppmanas du att ange bassängstorleken. Varje gång du byter bassäng måste du ange bassängstorleken ([sidan 2](#)).

- 2 Välj  om du vill starta tiduret.

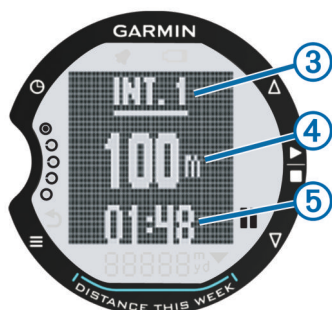






Historiken registreras bara när tiduret är igång. Din totala tid  och den totala tiden  visas på sidan **TOTALT**.


- 3 Välj  om du vill visa mer simdata.

Instruktioner om en extra sida med anpassade datafält finns i användarhandboken ([sidan 3](#)).

- 4 När du vilar väljer du  för att pausa tiduret.



Den pausade skärmen innehåller intervallnummer , intervalldistans , och simtid för intervallet . Skärmen visas inverterad till du väljer  och fortsätter att simma.

- 5 När du simmat klart väljer du .

- 6 Välj ett alternativ:







- Välj **ÅTERUPPTA** om du vill fortsätta simma. Tidtagningen återupptas.
- Välj **SPARA** om du vill spara sessionen i historiken.

- Välj **TA BORT** om du vill ta bort sessionen utan att spara.






Enhetsinformation

Knappar



	Tryck här om du vill visa tidpunkt.
	Tryck här om du vill bläddra mellan menyer och inställningar. Välj för att slå på bakgrundsbelysningen.
	Välj för att starta eller stoppa tiduret. Välj om du vill välja ett alternativ och bekräfta ett meddelande.
	Tryck här om du vill bläddra mellan menyer och inställningar. Tryck här om du vill pausa tiduret. Tryck här om du vill återuppta den pausade tidtagningen.
	Tryck här om du vill visa menyen. Tryck här om du vill stänga en sida eller inställning.
	Tryck här om du vill gå till simläget och visa träningsidor. TIPS: Du måste trycka på sidan av den blå knappen.

Ikoner

	Larmet är aktiverat.
	Låg batterispänning.
	Tryck här om du vill pausa tiduret. Ikonen blinkar när tiduret är pausat. Tryck här om du vill återuppta den pausade tidtagningen.
	Det finns fler poster i listan.
	Tryck här om du vill stänga en sida eller inställning.

Viloläge

Enhetsen går ned i viloläge om den har varit stilla i en minut. Detta förlänger batterilivslängden. Så snart du rör på enheten vaknar den igen.

Information om Swim

Om distansregistrering

Garmin Swim mäter och registrerar distans efter slutförda längder. Bassängstorleken måste stämma för att rätt distans ska visas ([sidan 2](#)).


TIPS: För att få rätt resultat simmar du hela längden och använder samma slags simtag under hela längden. Pausa tiduret när du vilar.

TIPS: Hjälp enheten att räkna dina längder genom att skjuta iväg dig själv från bassängkanten med stor kraft och glida en bit innan du tar ditt första simtag.

TIPS: Under övningar måste du antingen pausa tiduret eller använda funktionen för träningsloggning. Mer information om funktionen för träningsloggning finns i användarhandboken ([sidan 3](#)).

Din totala distans under en vecka (med start måndag) visas på tidssidan som **DISTANCE THIS WEEK**. Distansen visas med aktuell bassängstorlek.

Ange bassängstorleken

- 1 Välj  > **SIMNING** > **BASSÄNGSTORLEK**.

2 Välj rätt bassängstorlek eller ange en anpassad storlek.

Simterminologi

OBS! Mer information om simdatafält finns i användarhandboken (sidan 3).

- En *längd* är en sträcka i simbassängen.
- En *intervall* består av en eller flera längder. När du väljer **||** för att vila skapar du en intervall.
- Ett *simtag* räknas varje gång den arm som du har enheten på slutför en hel cykel.
- Din *swolf-poäng* är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden. T.ex. 30 sekunder plus 15 simtag motsvarar en swolf-poäng på 45. Swolf är ett mått på effektiviteten i din simning och som i golf är ett lägre resultat bättre.

Typer av simtag

Typer av simtag visas när du visar intervallhistorik. Du kan även välja typ av simtag som ett anpassat datafält. Information om hur du anpassar dina datafält finns i användarhandboken (sidan 3).

FRISTIL	Fristil
RYGG	Ryggsim
BRST	Bröstsims
FJÄRIL	Fjäril
BLANDAD	Mer än en typ av simtag i en intervall
TRÄNING	Används vid träningsloggning

Historik

Din Garmin Swim kan lagra ca 30 simturer vid normal användning. När minnet är fullt skrivs de äldsta data över och ett varningsmeddelande visas.

OBS! Historiken registreras inte när du har stoppat eller pausat tiduret.

Visa historik

Historiken visar datum, total tid för sessionen, total simtid, total distans, totala längder, medelfart, antal simtag i snitt, medelsim effektivitet, totala kalorier samt intervalldata (om detta används).

1 Välj **≡** > **HISTORIK** > **VISA**.

2 Välj ett alternativ:

- Välj **TOTALER** om du vill visa din sammanlagda distans, total tid samt simtid. Totaler visas med aktuell bassängstorlek.
- Välj **VECKOR** om du vill visa dina totaler för en specifik vecka. Totaler visas med aktuell bassängstorlek.
- Välj **SESSIONER** om du vill visa detaljer för en specifik session. En session visas med den bassängstorlek som hade valts när sessionen slutfördes. Du kan även visa detaljer för intervaller (om sådana används).

Ta bort historik

1 Välj **≡** > **HISTORIK** > **TA BORT**.

2 Välj ett alternativ:

- Välj **ALLA** om du vill ta bort alla data från historiken.
- Välj **TOTALER** om du vill återställa totalerna för distans, tid och simtid.
- Välj **SESSIONER** om du vill välja en specifik session att ta bort.

3 Välj **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.

2 Välj **Kom igång med Garmin Connect**.

3 Följ instruktionerna på skärmen.

Skicka historik till datorn

Du måste ha ett Garmin Connect-konto (sidan 3), och du måste para ihop enheten med datorn med hjälp av USB ANT Stick™ (sidan 3). Klockan får inte vara i viloläge vid ihopparring eller överföring av data.

1 Anslut USB ANT Stick **1** till en USB-port på datorn.



USB ANT Stick Drivrutinerna installerar automatiskt ANT Agent™. Du kan hämta ANT Agent om drivrutinerna inte installerar den automatiskt. Gå till <http://connect.garmin.com/help/start/ant>.

2 Placera enheten inom räckhåll (3 m eller 9 fot) för datorn.

3 Följ instruktionerna på skärmen.

Felsökning

Hämta användarhandboken

Du kan hämta den senaste användarhandboken från webbplatsen.

1 Gå till www.garmin.com/intosports.

2 Välj din produkt.

3 Klicka på **Handböcker**.

Registrera enheten

Hjälp oss att 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.

Återställa enheten till fabriksinställningarna

Om enheten slutar att svara kan du behöva återställa den.

OBS! Åtgärden tar bort all information du har angett, även historiken.

1 Håll in **≡**, **⊖** och **△** samtidigt.

2 Välj **JA**.

Skötsel av enheten

MEDELANDE

Innan du försöker byta batteriet ska du noggrant läsa instruktionerna i användarhandboken (sidan 3).

Undvik kraftiga stötar eller ovarsam hantering eftersom detta kan förkorta produktens livslängd.

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten, solkräm, bekämpningsmedel, kosmetika, alkohol eller andra starka kemikalier. Om produkten utsätts för sådana substanser under en längre tid kan höljat skadas.

Använd inte ett vasst föremål när du rengör enheten.

Använd inte kemiska rengörings- eller lösningsmedel som kan skada plastkomponenterna.

Torka alltid enheten torr efter rengöring eller användning och förvara den på en sval, torr plats.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

www.garmin.com/support



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



0808 2380000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounslow Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Storbritannien

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

Garmin® och Garmins logotyp är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och i andra länder. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, Garmin Swim™, och USB ANT Stick™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

