

fēnix[™]
Brugervejledning



Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til www.garmin.com for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin-logoet og TracBack® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. ANT+™, BaseCamp™, chirp™, fēnix™, Garmin Connect™, GSC™ og tempe™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Navnet Bluetooth® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. Mac® er et registreret varemærke tilhørende Apple Computer, Inc. Windows® er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

Indholdsfortegnelse

Introduktion	1
Sådan kommer du i gang.....	1
Opladning af enheden.....	1
Taster.....	1
Sensorer.....	1
Visning af sensordata.....	1
Sådan aktiveres en sensortilstand.....	2
Modtagelse af satellitsignaler.....	2
Sådan stopper du GPS'en.....	2
På vandretur.....	2
Sådan sendes din vandretur til BaseCamp™.....	2
Profiler.....	2
Ændring af profiler.....	2
Oprettelse af en brugerdefineret profil.....	3
Sletning af en profil.....	3
Waypoints, ruter og spor	3
Waypoints.....	3
Oprettelse af et waypoint.....	3
Søgning efter et waypoint ud fra navnet.....	3
Navigering til et waypoint.....	3
Redigering af et waypoint.....	3
Forøgelse af nøjagtigheden for et waypoints position.....	3
Projicering af et waypoint.....	3
Sletning af et waypoint.....	4
Sådan sletter du alle waypoints.....	4
Ruter.....	4
Oprettelse af en rute.....	4
Redigering af navnet på en rute.....	4
Redigering af en rute.....	4
Visning af en rute på kortet.....	4
Sletning af en rute.....	4
Sådan vender du en rute om.....	4
Spor.....	4
Registrering af et spor.....	4
Sådan gemmer du det aktuelle spor.....	4
Visning af oplysninger om sporet.....	4
Sådan rydder du det aktuelle spor.....	4
Sådan sletter du et spor.....	4
Afsendelse og modtagelse af data trådløst.....	4
Navigation	5
Navigation til en destination.....	5
Navigering med Sigt og gå.....	5
Kompas.....	5
Kalibrering af kompas.....	5
Kort.....	5
Gennemse kortet.....	5
Navigering ved hjælp af TracBack®.....	5
Højdemåler og barometer.....	6
Ændring af plottype.....	6
Kalibrering af den barometriske højdemåler.....	6
Markering og start af navigation til en Mand over bord-position.....	6
Geocaches	6
Download af geocaches.....	6
Navigation til en geocache.....	6
Registrering af forsøg.....	6
chirp.....	6
Søgning efter en geocache med en chirp.....	6
Programmer	6
Ur.....	6
Indstilling af alarm.....	6
Start af nedtællingstimer.....	6
Brug af stopur.....	7
Tilføjelse af en brugerdefineret tidszone.....	7
Redigering af en brugerdefineret tidszone.....	7
Alarmer.....	7
Indstilling af en alarmpunktsalarm.....	7
Beregning af størrelsen på et område.....	7
Visning af almanakker.....	7
Visning af satellitoplysninger.....	7
Simulering af en position.....	7
ANT+™ sensorer	8
Parring af dine ANT+-sensorer.....	8
tempe.....	8
Påsætning af pulsmåleren.....	8
Indstilling af dine pulszone.....	8
Om pulszone.....	8
Konditionsmål.....	8
Brug af en valgfri sensor til cykelkadence.....	8
Tilpasning af din enhed	8
Opsætningsoversigt.....	8
Tilpasning af hovedmenuen.....	9
Tilpasning af datasiderne.....	9
Systemindstillinger.....	9
Om UltraTrac.....	9
Kompasindstillinger.....	9
Indstilling af nordreference.....	9
Indstillinger af højdemåler.....	9
Indstilling af enhedstoner.....	9
Skærmindstillinger.....	9
Kortindstillinger.....	9
Indstillinger for spor.....	10
Tidsindstillinger.....	10
Ændring af måleenhed.....	10
Indstillinger for positionsformat.....	10
Fitnessindstillinger.....	10
Indstilling af din fitnessbrugerprofil.....	10
Om Sportsmand hele livet.....	10
Indstillinger for geocaches.....	10
Enhedsoplysninger	10
Visning af enhedsoplysninger.....	10
Opdatering af softwaren.....	10
Vedligeholdelse af enheden.....	10
Rengøring af enheden.....	10
Specifikationer.....	10
Specifikationer for pulsmåler.....	11
Batterioplysninger.....	11
Batteri til pulsmåleren.....	11
Udskiftning af pulsmålerens batteri.....	11
Datahåndtering.....	11
Filtyper.....	11
Sletning af filer.....	11
Frakobling af USB-kablet.....	11
Fejlfinding.....	11
Låsning af tasterne.....	11
Nulstilling af enheden.....	11
Nulstilling af enheden til fabriksindstillingerne.....	11
Rydning af alle sensorplotdata.....	11
Sådan får du flere oplysninger.....	11
Appendiks	12
Registrering af din enhed.....	12
Softwarelicensaftale.....	12
Udregning af pulszone.....	12
Indeks	13

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 enheden første gang, skal du udføre disse opgaver for at konfigurere enheden og lære de grundlæggende funktioner at kende.

- 1 Oplad enheden (side 1).
- 2 Registrer enheden (side 12).
- 3 Få mere at vide om sensordata og -tilstande (side 1).
- 4 Modtag satellitsignaler (side 4).
- 5 Tag på vandretur (side 2).
- 6 Opret et waypoint (side 3).

Opladning af enheden

BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en pc.

Enheden får strøm fra et indbygget litiumion-batteri, som kan oplades ved hjælp af en almindelig stikkontakt eller en USB-port på din computer.

- 1 Slut USB-enden af kablet til AC-adapteren eller en USB-port på computeren.
- 2 Sæt AC-adapteren i en almindelig stikkontakt.
- 3 Juster venstre side af opladningsholderen ①, så den passer med rillen på venstre side af enheden.



- 4 Juster den hængslede side af opladeren ②, så den passer med kontakterne på bagsiden af enheden.

Når du slutter enheden til en strømkilde, tændes enheden.

- 5 Oplad enheden helt.

Taster



①		Vælg for at tænde og slukke baggrundsbelysningen. Hold nede for at tænde og slukke for enheden.
②		Vælg for at rulle gennem datasiderne, funktionerne og indstillingerne.
③		Vælg for at rulle gennem datasiderne, funktionerne og indstillingerne.
④		Vælg for at vende tilbage til det forrige skærbillede. Hold nede for at se statussiden.
⑤	Orange tast	Vælg at åbne en menu for det aktuelle skærbillede. Vælg en indstilling, eller bekræft en meddelelse. Hold nede for at markere et waypoint.

Visning af statussiden

Du kan hurtigt skifte til denne side fra en hvilken som helst anden side for at få vist klokkeslættet, batterilevetiden og GPS-statusoplysninger.

Hold nede på .



Tilpasning af piletasterne

Du kan tilpasse the holdefunktion for og . Denne tilpasning gemmes i den aktive profil (side 2). Hvis marineprofilen f.eks. er aktiv, kan du tilpasse holdefunktion til at markere positionen for mand over bord (MOB).

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Opsætning > System > Hold-taster**.
- 3 Vælg **Hold op** eller **Hold nede**.
- 4 Vælg en funktion.

Sensorer

Visning af sensordata

Du kan hurtigt få adgang til data i realtid for kompas-, højdemåler-, barometer- og temperatursensorerne. Denne standardsensortilstand hedder **På forespørgsel** i enhedens sensorindstillinger.

BEMÆRK: Disse datasider lukker automatisk til strømbesparende (ur)tilstand.

BEMÆRK: Oplysningerne registreres ikke på enheden (side 4).

- 1 På siden med klokkeslættet skal du vælge eller .



2 Vælg ▾.



3 Vælg ▾.



4 Vælg ▾.



BEMÆRK: Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren. For at få den mest præcise temperaturmåling skal du fjerne enheden fra dit håndled og vente 20-30 minutter.

TIP: For at købe en trådløs tempe™ temperatursensor skal du gå til www.garmin.com. Når du har parret tempe med fēnix (side 8), modtager du automatisk temperaturmålinger, uden at du skal fjerne enheden fra armen.

Sådan aktiveres en sensortilstand

Standardtilstanden for sensoren er **På forespørgsel**-tilstand, som giver dig hurtig adgang til kompas, højdemåler, barometer eller temperaturdata. Du kan også sætte enheden i **Altid tændt**-tilstand for at vise sensordata kontinuerligt. Du kan f.eks. sætte enheden i højdemåler-tilstand og konstant overvåge elevationsdata.

BEMÆRK: Hvis du har parret en pulsmåler eller hastigheds- og kadence-sensor (ekstraudstyr) med enheden, kan du få vist din puls eller data om hastighed og kadence.

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Opsætning > Sensorer > Tilstand > Altid tændt**.

Modtagelse af satellitsignaler

Før du kan bruge funktionerne til GPS-navigation, f.eks. registrering af et spor, skal du modtage satellitsignaler.

Enheden skal muligvis have frit udsyn til himlen for at kunne opfange satellitsignaler. Klokkeslættet og datoen indstilles automatisk baseret på GPS-positionen. Hvis du vil justere tidsindstillingerne, skal du se [side 6](#).

Der findes oplysninger om GPS på www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Hold **⏏** nede for at tænde for enheden.
- 2 Vælg først dit sprog (kun første gang).
- 3 Vælg den **orange** tast.
- 4 Vælg **Start GPS**.
- 5 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.

Sådan stopper du GPS'en

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Stop GPS**.

På vandretur

Før du begiver dig ud på en vandretur, skal du oplade enheden helt ([side 1](#)).

BEMÆRK: Enheden tænder automatisk under opladning. Hvis du ikke oplader enheden, før du tager på vandretur, skal du holde **⏏** nede for at tænde enheden.

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Start GPS**.
- 3 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.
- 4 Start vandringen.
- 5 Når du vil holde en pause eller sætte enhedens registrering på pause, skal du holde **↶ > Pause i spor** nede.
- 6 Hold **↶ > Genoptag spor** nede, og fortsæt vandringen.
- 7 Når du er færdig, skal du holde **↶ > Gem spor** nede for at gemme dine vandredata.
- 8 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **Ja** for at stoppe GPS'en.

Sådan sendes din vandretur til BaseCamp™

Før du kan sende data til BaseCamp, skal du downloade BaseCamp til din computer (www.garmin.com/basecamp).

Du kan få vist din vandretur, andre spor og waypoints på computeren.

- 1 Tilslut enheden til computeren vha. USB-kablet ([side 1](#)).
Enheden vises som et flytbart drev under Denne computer på Windows® computere og som en monteret disk på Mac® computere.
- 2 Start BaseCamp.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Profiler

Profiler er en samling af indstillinger, der optimerer din enhed baseret på, hvordan du bruger den. Indstillingerne og visningerne er f.eks. forskellige, når du bruger enheden på vandring, end når du bruger den til mountainbikekørsel.

Når du bruger en profil, og du ændrer indstillinger, f.eks. datafelter eller måleenheder, gemmes ændringerne automatisk som en del af profilen.

Ændring af profiler

Når du ændrer aktivitet, kan du hurtigt ændre opsætningen af den håndholdte, så den passer til aktiviteten, ved at skifte profil.

- 1 Vælg den **orange** tast.

2 Vælg **Profiler**.

3 Vælg en profil.

Den valgte profil er nu den aktive profil. Eventuelle ændringer, du foretager, gemmes i den aktive profil.

Oprettelse af en brugerdefineret profil

Du kan tilpasse dine indstillinger og datafelter til en bestemt aktivitet eller tur.

1 Vælg den **orange** tast.

2 Vælg **Opsætning > Profiler**.

3 Vælg en funktion:

- Vælg en profil.
- Vælg **Opret ny**, og vælg den nye profil.

Den valgte profil er nu den aktive profil. Den tidligere profil blev gemt.

4 Hvis det er nødvendigt, kan du vælge **Rediger** og redigere navnet på profilen.

5 Tilpas indstillingerne (side 8) og datafelterne for den aktive profil.

Eventuelle ændringer, du foretager, gemmes i den aktive profil.

Sletning af en profil

1 Vælg den **orange** tast.

2 Vælg **Opsætning > Profiler**.

3 Vælg en profil.

4 Vælg **Slet > Ja**.

Waypoints, ruter og spor

Waypoints

Waypoints er positioner, som du registrerer og gemmer på enheden.

Oprettelse af et waypoint

Du kan gemme din aktuelle position som et waypoint.

1 Hold den **orange** tast nede.

2 Vælg en funktion:

- Hvis du vil gemme waypointet uden ændringer, skal du vælge **Gem**.
- Hvis du vil foretage ændringer i waypointet, skal du vælge **Rediger**, foretage ændringerne i waypointet og vælge **Gem**.

Søgning efter et waypoint ud fra navnet

1 Vælg den **orange** tast.

2 Vælg **Waypoints > Stav søgning**.

3 Brug den **orange** tast, Δ og ∇ til indtastning af tegn.

4 Vælg **_ > Udført**, når du er færdig.

Navigering til et waypoint

1 Vælg den **orange** tast.

2 Vælg **Start GPS**.

3 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.

4 Vælg den **orange** tast.

5 Vælg **Waypoints**, og vælg et waypoint på listen.

6 Vælg **Start**.



Enheden viser tiden til destinationen ①, distancen til destinationen ② og det forventede ankomsttidspunkt ③.

7 Vælg ∇ for at få vist kompassiden.



De to markørmer ④ fungerer som en pejlingsmærke. Det øverste orange mærke ⑤ peger i den retning, du vender.

8 Juster markørmerne efter det øverste orange mærke.

9 Fortsæt med at gå i denne retning, til du når frem til destinationen.

Redigering af et waypoint

Før du kan redigere et waypoint, skal du oprette et waypoint.

1 Vælg den **orange** tast.

2 Vælg **Waypoints**.

3 Vælg et waypoint.

4 Vælg **Rediger**.

5 Vælg et element, du vil redigere, f.eks. navnet.

6 Brug den **orange** tast, Δ og ∇ til indtastning af tegn.

7 Vælg **_ > Udført**, når du er færdig.

Forøgelse af nøjagtigheden for et waypoints position

Du kan opnå en mere præcis position for et waypoint. Enheden danner et gennemsnit ved at foretage flere aflæsninger på samme position og bruger gennemsnitsværdien til at give en større præcision.

1 Vælg den **orange** tast.

2 Vælg **Waypoints**.

3 Vælg et waypoint.

4 Vælg **Gennemsnitlig**.

5 Flyt til waypointet.

6 Vælg **Start**.

7 Følg instruktionerne på skærmen.

8 Vælg **Gem**, når sikkerheden når 100 %.

Du opnår de bedste resultater ved at indsamle fire til otte eksempler på waypointet, hvor du venter mindst 90 minutter mellem eksemplerne.

Projicering af et waypoint

Du kan oprette en ny position ved at projicere afstanden og pejlingen fra en markeret position til en ny position.

1 Vælg den **orange** tast.

2 Vælg **Waypoints**.

3 Vælg et waypoint.

4 Vælg **Projicer**.

5 Følg instruktionerne på skærmen.

Det projicerede waypoint gemmes med et standardnavn.

Sletning af et waypoint

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Waypoints**.
- 3 Vælg et waypoint.
- 4 Vælg **Slet > Ja**.

Sådan sletter du alle waypoints

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Opsætning > Nulstil > Waypoints > Ja**.

Ruter

En rute er en serie waypoints eller gemte positioner, der fører dig til målet.

Oprettelse af en rute

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Ruter > Opret ny**.
- 3 Vælg **Første punkt**.
- 4 Vælg en kategori.
- 5 Vælg det første punkt på ruten.
- 6 Vælg **Næste punkt**.
- 7 Gentag trin 4-6, indtil ruten er komplet.
- 8 Vælg **Udført** for at gemme ruten.

Redigering af navnet på en rute

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Ruter**.
- 3 Vælg en rute.
- 4 Vælg **Omdøb**.
- 5 Brug den **orange** tast, Δ og ∇ til indtastning af tegn.
- 6 Vælg **_ > Udført**, når du er færdig.

Redigering af en rute

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Ruter**.
- 3 Vælg en rute.
- 4 Vælg **Rediger**.
- 5 Vælg et punkt.
- 6 Vælg en funktion:
 - Hvis du vil have vist punktet på kortet, skal du vælge **Oplysninger**.
 - Hvis du vil ændre rækkefølgen af punktet på ruten, skal du vælge **Flyt op** eller **Flyt ned**.
 - Hvis du vil indsætte et ekstra punkt på ruten, skal du vælge **Indsæt**.
Det ekstra punkt indsættes før det punkt, du er ved at redigere.
 - Hvis du vil fjerne et punkt fra ruten, skal du vælge **Fjern**.

Visning af en rute på kortet

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Ruter**.
- 3 Vælg en rute.
- 4 Vælg **Vis kort**.

Sletning af en rute

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Ruter**.
- 3 Vælg en rute.

4 Vælg **Slet > Ja**.

Sådan vender du en rute om

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Ruter**.
- 3 Vælg en rute.
- 4 Vælg **Omvendt**.

Spor

Et spor er en registrering af din rute. Sporloggen indeholder oplysninger om punkter langs den registrerede rute, herunder tid, position og elevation for hvert punkt.

Registrering af et spor

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Start GPS**.
- 3 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.
- 4 Gå omkring for at registrere et spor.
Din distance og tid vises.
- 5 Vælg ∇ for at få vist serien af datasider, herunder kompasdata, højdemålerdata, stigning, hastighed, kortet og siden med klokkeslættet.
Du kan tilpasse datasiderne ([side 9](#)).
- 6 Hold nede på \hookrightarrow .
- 7 Vælg en funktion:
 - Vælg **Pause i spor** for at sætte registreringen på pause.
 - Vælg **Gem spor** for at gemme dit spor.
 - Vælg **Slet spor** for at slette sporet uden at gemme.
 - Vælg **Stop GPS** for at slå GPS'en fra uden at slette sporet.

Sådan gemmer du det aktuelle spor

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Spor > Aktuel**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Vælg **Gem** for at gemme hele sporet.
 - Hvis du vil gemme en del af sporet, skal du vælge **Gem del** og vælge den del, du vil gemme.

Visning af oplysninger om sporet

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Spor**.
- 3 Vælg et spor.
- 4 Vælg **Vis kort**.
Starten og slutningen af sporet er markeret med flag.
- 5 Vælg \hookrightarrow > **Oplysninger**.
- 6 Brug Δ og ∇ for at få vist oplysninger om sporet.

Sådan rydder du det aktuelle spor:

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Spor > Aktuel > Ryd**.

Sådan sletter du et spor

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Spor**.
- 3 Vælg et spor.
- 4 Vælg **Slet > Ja**.

Afsendelse og modtagelse af data trådløst

Inden du kan dele data trådløst, skal du være højst 3 m (10 fod) fra en kompatibel Garmin® enhed.

Enheden kan sende eller modtage data, når den er tilsluttet til en anden kompatibel enhed. Du kan dele waypoints, geocaches, ruter og spor trådløst.

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Del data > Enhed til enhed**.
- 3 Vælg **Send** eller **Modtag**.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

Navigation

Du kan navigere til en rute, et spor, et waypoint, en geocache eller en hvilken som helst gemt position på enheden. Du kan bruge kortet eller kompasset til at navigere til din destination.

Navigation til en destination

Du kan navigere til en destination ved hjælp af kompasset eller kortet (side 5).

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Start GPS**.
- 3 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.
- 4 Vælg den **orange** tast.
- 5 Vælg en funktion:
 - Vælg **Waypoints**.
 - Vælg **Spor**.
 - Vælg **Ruter**.
 - Vælg **GPS-værktøjer > Koordinater**.
 - Vælg **GPS-værktøjer > POI'er**.
 - Vælg **GPS-værktøjer > Geocaches**.
- 6 Vælg en destination.
- 7 Vælg **Start**.



Enheden viser tiden til destinationen ①, distancen til destinationen ② og det forventede ankomsttidspunkt ③.

- 8 Vælg ∇ for at få vist kompassiden.



De to markørmærker ④ fungerer som en pejlingsmarkør. Det øverste orange mærke ⑤ peger i den retning, du vender.

- 9 Juster markørmærkerne efter det øverste orange mærke.
- 10 Fortsæt med at gå i denne retning, til du når frem til destinationen.

Navigering med Sigt og gå

Du kan rette enheden mod et objekt på afstand, f.eks. et vandtårn, fastlåse retningen og derefter navigere til objektet.

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **GPS-værktøjer > Sigt og gå**.
- 3 Peg de orange mærker på ringen mod et objekt.
- 4 Vælg den **orange** tast.
- 5 Vælg en funktion:
 - Vælg **Sæt kurs** for at navigere til det fjerne objekt.
 - Vælg **Projicer** (side 3).
- 6 Naviger ved hjælp af kompasset (side 5) eller kort (side 5).

Kompas

Enheden har et 3-akset kompas med automatisk kalibrering.

- Kompasnavigation (side 3)
- Kompasindstillinger (side 9)

Kalibrering af kompas

BEMÆRK

Kalibrer det elektroniske kompas udendørs. Hvis du vil forbedre kursens nøjagtighed, skal du ikke stå i nærheden af objekter, der kan påvirke magnetfelter, som f.eks. køretøjer, bygninger og strømførende luftledninger.

Enheden er kalibreret fra fabrikken, og den er som standard indstillet til automatisk kalibrering. Hvis du oplever uregelmæssig kompasfunktion, f.eks. efter rejse over store afstande eller efter store temperaturændringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Opsætning > Sensorer > Kompas > Kalibrer > Start**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Kort

▲ angiver din position på kortet. Mens du bevæger dig, flytter ikonet sig og efterlader en sporlog (sti). Navne og symboler for waypoints vises på kortet. Når du navigerer til en destination, markeres din rute med en linje på kortet.

- Kortnavigation (side 5)
- Kortindstillinger (side 9)

Gennemse kortet

- 1 Vælg ∇ under navigationen for at få vist kortet.
- 2 Vælg den **orange** tast.
- 3 Vælg en eller flere valgmuligheder:
 - Vælg **Panorer**, og vælg \updownarrow , \triangle , ∇ og \curvearrowright for at få vist forskellige områder.
 - Vælg **Zoom**, og vælg \triangle og ∇ for at zoome ind og ud på kortet.

BEMÆRK: Vælg den **orange** tast for at afslutte eller ændre kortets visningstilstand, og vælg en indstilling.

Navigering ved hjælp af TracBack®

Under navigationen kan du navigere tilbage til begyndelsen af dit spor. Dette kan være nyttigt, når du skal finde vej tilbage til lejren eller sporet.

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Spor > Aktuel > TracBack**.



Din nuværende position ①, sporet, du skal følge ②, og slutpunktet ③ vises på kortet.

Højdemåler og barometer

Enheden har en integreret højdemåler og et barometer.

- På forespørgsel-sensordata (side 1)
- Altid tændt-sensordata (side 2)
- Højdemålerindstillinger (side 9)

Ændring af plottype

Du kan ændre enhedens måde at plote barometer- og højdedata på.

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Opsætning > Sensorer > Højdemåler**.
- 3 Vælg **Barometer plot** eller **Højde plot**.
- 4 Vælg en funktion.

Kalibrering af den barometriske højdemåler

Enheden er kalibreret fra fabrikken, og den er som standard indstillet til automatisk kalibrering. Du kan kalibrere den barometriske højdemåler manuelt, hvis du kender den korrekte højde eller det korrekte barometriske tryk.

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Opsætning > Sensorer > Højdemåler > Kalibrer**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Markering og start af navigation til en Mand over bord-position

Du kan gemme en mand over bord-position (MOB) og automatisk starte navigation tilbage til den. Du kan tilpasse holdefunktionen for Δ - eller ∇ -tasten for at få hurtigt adgang til MOB-funktionen (side 1).

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **GPS-værktøjer > MOB > Start**.
Kortsiden vises med ruten til MOB-positionen.
- 3 Naviger ved hjælp af kompasset (side 5) eller kort (side 5).

Geocaches

En geocache er som en skjult skat. Geocaching er, når du leder efter skjulte skatte ved hjælp af GPS-koordinater, der er offentliggjort online af dem, der skjuler geocachen.

Download af geocaches

- 1 Slut enheden til din computer med det medfølgende USB-kabel.
- 2 Gå til www.opencaching.com.
- 3 Opret evt. en konto.
- 4 Log på.
- 5 Følg vejledningen på skærmen for at finde og downloade geocaches til din enhed.

Navigation til en geocache

At navigere til en geocache svarer til at navigere til en hvilken som helst anden position.

- Gå til navigationsafsnittet (side 5) for at se flere oplysninger.
- Gå til profilafsnittet (side 3) for at oprette en profil til geocaching.
- Gå til geocacheindstillinger (side 10) for at tilpasse dine enhedsindstillinger.
- Gå til afsnittet om datasider (side 9) for at tilpasse dine datafelter.

Registrering af forsøg

Når du har forsøgt at finde en geocache, kan du registrere dine resultater.

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **GPS-værktøjer > Geocaches > Log forsøg**.
- 3 Vælg **Fundet, Ikke fundet** eller **Ikke forsøgt**.
- 4 Vælg en funktion:
 - Hvis du vil starte navigationen til en geocache i nærheden af dig, skal du vælge **Find næste**.
 - Hvis du vil afslutte registreringen, skal du vælge **Udført**.

chirp

En chirp er et lille stykke Garmin-tilbehør, der er programmeret og placeret i en geocache. Du kan bruge din fenix til at finde en chirp i en geocache. Der findes flere oplysninger om chirpi *chirp-brugervejledningen* på www.garmin.com.

Søgning efter en geocache med en chirp

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Opsætning > Geocaches > chirp > Til**.
- 3 Hold nede på \rightarrow .
- 4 Vælg **Start GPS**.
- 5 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.
- 6 Vælg den **orange** tast.
- 7 Vælg **GPS-værktøjer > Geocaches**.
- 8 Vælg en geocache, og vælg **chirp** for at få vist chirp detaljer, mens du navigerer.
- 9 Vælg **Start**, og naviger til geocachen (side 3).

Når du er inden for en afstand på 10 m (32,9 fod) fra den geocache, der indeholder en chirp, vises en meddelelse.

Programmer

Ur

Indstilling af alarm

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Ur > Tidsalarm > Tilføj alarm**.
- 3 Brug den **orange** tast, Δ og ∇ til indstilling af tiden.
- 4 Vælg **Tone, Vibration** eller **Tone & Vibration**.
- 5 Vælg **Én gang, Dagligt** eller **Hverdage**.

Start af nedtællingstimer

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Ur > Timer**.
- 3 Brug den **orange** tast, Δ og ∇ til indstilling af tiden.
- 4 Vælg **Tone**, og vælg derefter en type meddelelse, hvis du har brug for det.
- 5 Vælg **Start**.

Brug af stopur

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Ur > Stopur**.
- 3 Vælg **Start**.

Tilføjelse af en brugerdefineret tidszone

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Ur > Højde Zoner > Tilføj zone**.
- 3 Vælg en tidszone

Standardsiden for tidszoner føjes til hurtigsideløkken ([side 1](#)).

Redigering af en brugerdefineret tidszone

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Ur > Højde Zoner**.
- 3 Vælg en tidszone
- 4 Vælg en funktion:
 - Hvis du vil ændre tidszone, skal du vælge **Rediger zone**.
 - Hvis du vil ændre navnet på tidszonen, skal du vælge **Rediger etiket**.
 - Hvis du vil slette tidszonen fra hurtigsideløkken, skal du vælge **Slet > Ja**.

Alarmer

Du kan indstille enheden til at advare dig i mange forskellige situationer, hvor det er vigtigt, at du er opmærksom på de omgivende forhold eller andre data. Der er tre typer alarmer: hændelsesalarmer, områdealarmer og tilbagevendende alarmer.

Hændelsesalarm: Med en hændelsesalarm advares du én gang. Hændelsen er en bestemt værdi. Du kan f.eks. indstille enheden til at advare dig, når du når en bestemt elevation.

Områdealarm: Med en områdealarm får du besked, hver gang enheden er over eller under et bestemt værdiområde. Du kan f.eks. indstille enheden til at advare dig, hvis din puls er under 60 bpm (hjerteslag pr. minut) og over 210 bpm.

Tilbagevendende alarm: Med en tilbagevendende alarm, får du besked hver gang enheden registrerer en bestemt værdi eller et bestemt interval. Du kan f.eks. indstille enheden til at give dig et signal hvert 30. minut.

Alarmnavn	Alarmtype	Beskrivelse
Alarmpunkter	Tilbagevendende	Se side 7 .
Distance	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et interval eller en brugerdefineret distance fra den endelige destination.
Tid	Hændelse, tilbagevendende	Du kan indstille et interval eller en brugerdefineret tid før det anslåede ankomststidspunkt.
Elevation	Hændelse, område, tilbagevendende	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for elevation. Du kan også indstille enheden til at give dig besked, når du har udført en bestemt mængde opstigning eller nedstigning.
Navigation Ankomst	Hændelse	Du kan indstille alarmer for ankomst til waypoints og til den endelige destination for et spor eller en rute.
Tempo	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for tempo.
Puls	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for puls eller vælge zoneændringer (side 8).

Alarmnavn	Alarmtype	Beskrivelse
Kadence	Område	Du kan indstille minimum- og maksimumværdier for kadence.
Batteri	Hændelse	Du kan indstille en alarm for lavt batteriniveau.

Indstilling af en alarmpunktsalarm

Alarmpunktsalarmer underretter dig, når du er inden for et angivet område for en bestemt position.

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Alarmer > Alarmpunkter > Opret ny**.
- 3 Vælg en position.
- 4 Indsæt en radius.
- 5 Vælg **Udført**.

Beregning af størrelsen på et område

Inden du kan beregne størrelsen på et område, skal du modtage satellitsignaler ([side 2](#)).

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **GPS-værktøjer > Områdeberegning**.
- 3 Gå langs omkredsen af det område, der skal beregnes.
- 4 Når du er færdig, skal vælge den **orange** tast for at beregne området.
- 5 Vælg en funktion:
 - Vælg **Gem spor**, indtast et navn, og vælg **Udført**.
 - Vælg **Skift enheder** for at konvertere området til en anden måleenhed.
 - Vælg ↵ for at afslutte uden at gemme.

Visning af almanakker

Du kan få vist almanakoplysninger om solen og månen samt om jagt og fiskeri.

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg en funktion:
 - Hvis du vil have vist oplysninger som solopgang, solnedgang og månenedgang, skal du vælge **GPS-værktøjer > Sol og måne**.
 - Hvis du vil have vist, hvilke tidspunkter der forventes at være de bedste til jagt og fiskeri, skal du vælge **GPS-værktøjer > Jagt og fiskeri**.
- 3 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge Δ eller ∇ for at få vist en anden dag.

Visning af satellitoplysninger

Siden Satellit viser din aktuelle position, GPS-nøjagtighed, satellitpositioner og signalstyrke.

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Start GPS**.
- 3 Vælg den **orange** tast.
- 4 Vælg **GPS-værktøjer > Satellit**.
- 5 Vælg ∇ for at få vist yderligere oplysninger.

Simulering af en position

Når du planlægger ruter eller aktiviteter i et andet område, kan du slå GPS-funktionen fra og simulere en anden position.

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Opsætning > System > GPS-tilstand > Demonstrationstilstand**.
- 3 Vælg en position.
- 4 Vælg **Start > Flyt til position**.

ANT+™ sensorer

Enheden er kompatibel med dette valgfri trådløse ANT+ tilbehør.

- Pulsmåler (side 8)
- GSC™ 10 hastigheds- og kadencesensor (side 8)
- tempe trådløs temperatursensor (side 8)

Du kan få oplysninger om kompatibilitet og yderligere sensorer på <http://buy.garmin.com>.

Parring af dine ANT+-sensorer

Før du kan foretage parring, skal du tage pulsmåleren på eller installere sensoren.

Parring betyder, at du opretter forbindelsen mellem ANT+ de trådløse sensorer, f.eks. ved at tilslutte en pulsmåler til din Garmin enhed.

- 1 Flyt enheden inden for sensorens rækkevidde (3 m).
BEMÆRK: Hold dig 10 meter væk fra andre ANT+ sensorer under parringen.
- 2 Vælg den **orange** tast.
- 3 Vælg **Opsætning > ANT-sensor**.
- 4 Vælg din sensor.
- 5 Vælg **Ny søgning**.

Når sensoren er parret med din enhed, ændrer sensorens status sig fra **Søger** til **Tilsluttet**. Sensordata vises i serien af datasider eller i et brugerdefineret datafelt.

tempe

tempe er en trådløs temperatursensor. Du kan fastgøre sensoren på en sikker strop eller en løkke, hvor den eksponeres for den omgivende luft og derfor fungerer som kilde for nøjagtige temperaturoplysninger. Du skal parre tempe med din enhed (side 8) for at få vist temperaturoplysninger fra tempe.

Påsætning af pulsmåleren

BEMÆRK: Hvis du ikke har en pulsmåler, kan du springe denne handling over.

Pulsmåleren skal bæres direkte på huden, lige under brystbenet. Den skal sidde så tæt, at den bliver, hvor den er, under din aktivitet.

- 1 Sæt pulsmålermodulet ① på remmen.



- 2 Gør begge elektroderne ② bagpå remmen våde for at sikre en stærk forbindelse mellem dit bryst og senderen.



- 3 Spænd remmen rundt om din brystkasse, og tilslut krogen på remmen ③ til løkken.

Logoet Garmin skal vende den højre side opad.

- 4 Bring enheden inden for rækkevidde (3 m) af pulsmåleren.

TIP: Hvis pulldata er sporadiske eller ikke vises, er det muligvis nødvendigt at stramme remmen om brystet eller varme op i 5-10 minutter.

Efter du har monteret pulsmåleren, står den på standby og er klar til at sende data.

Indstilling af dine pulszoneer

Enheden bruger oplysningerne i din fitnessbrugerprofil (side 10) til at bestemme dine pulszoneer. Du kan manuelt indstille pulszoneerne efter dine konditionsmål (side 8).

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Opsætning > Fitness > Pulszoner**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Om pulszoneer

Mange atleter bruger pulszoneer til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszoneer er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszoneer baseret på procentdele af den maksimale puls.

Konditionsmål

Kendskab til dine pulszoneer kan hjælpe til at måle og forbedre konditionen ved at forstå og anvende disse principper.

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszoneer kan hjælpe med at forbedre hjerte-kar-systemets kapacitet og styrke.
- Kendskab til dine pulszoneer kan forebygge overtræning og nedsætte risikoen for skader.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen (side 12) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine konditionsmål.

Hvis du ikke kender din maksimale puls, kan du bruge et af de beregningsredskaber, der findes på internettet. Nogle fitnesscentre og andre træningscentre har en test til at måle maksimal puls.

Brug af en valgfri sensor til cykelkadence

Du kan bruge GSC 10 til at sende cykeldata til enheden.

- Par sensoren med din fēnix (side 8).
- Opret en brugerprofil til cykling (side 3).
- Opdater oplysningerne i din fitnessbrugerprofil (side 10).

Tilpasning af din enhed

Opsætningsoversigt

Menuen **Opsætning** rummer mange muligheder for at tilpasse enheden. Garmin anbefaler, at du bruger den nødvendige tid på at sætte dig ind i indstillingerne for hver funktion. Hvis du bruger den nødvendige tid på at tilpasse indstillingerne inden din aktivitet, kommer du til at bruge mindre tid på at indstille uret under aktiviteten. Hvis du vil åbne menuen **Opsætning**, skal du vælge den **orange** tast og vælge **Opsætning**.

BEMÆRK: Eventuelle ændringer, du foretager, gemmes i den aktive profil (side 2).

Opsætning af element	Tilgængelige indstillinger og oplysninger
System	Du kan tilpasse GPS-indstillinger, piletaster og enhedens sprog (side 9).
Datasider	Du kan tilpasse datasider og datafelter (side 9).
Sensorer	Du kan tilpasse kompassets (side 9) og højdemålerens (side 9) indstillinger.
ANT-sensor	Du kan konfigurere trådløst tilbehør som f.eks. pulsmåleren eller tempe (side 8).
Toner	Du kan tilpasse toner og vibrationer (side 9).
Skærm	Du kan tilpasse baggrundsbelysningens og skærmmkontrast (side 9).
Nulstil	Du kan rydde trip data, sensor plotdata (side 11), waypoints eller en sporlog, eller du kan nulstille alle dine indstillinger (side 11).

Opsætning af element	Tilgængelige indstillinger og oplysninger
Kort	Du kan tilpasse kortretningen, og hvordan elementer vises på kortet (side 9).
Spor	Du kan tilpasse indstillingerne for sporregistrering (side 10).
Tid	Du kan tilpasse tidssidens udseende (side 10).
Enheder	Du kan ændre måleenhed for data som distance, elevation og temperatur (side 10).
Position Formater	Du kan ændre, hvordan dine positionsoplysninger vises (side 10).
Profiler	Du kan ændre den aktive profil og redigere dine profiler (side 2).
Fitness	Du kan slå Auto Lap til, tilpasse din fitnessbrugerprofil og redigere dine pulszoner (side 10).
Geocaches	Du kan tilpasse, hvordan dine geocaches vises, og aktivere chirp (side 10).
Menu	Du kan tilpasse de menupunkter, der vises i hovedmenuen (side 9).
Om	Du kan få vist oplysninger om enheden og softwaren (side 10).

Tilpasning af hovedmenuen

Du kan flytte eller slette menupunkter i hovedmenuen.

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Opsætning > Menu**.
- 3 Vælg et menupunkt.
- 4 Vælg en funktion:
 - Vælg **Flyt op** eller **Flyt ned** for at ændre elementets placering på listen.
 - Vælg **Fjern** for at slette et element på listen.

Tilpasning af datasiderne

Du kan tilpasse datasiderne for hver profil ([side 2](#)).

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Opsætning > Datasider**.
- 3 Vælg en kategori.
- 4 Vælg **Tilføj side**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen for at vælge antallet og typen af datafelter, der skal vises.
- 6 Vælg en eksisterende dataside, hvis det er nødvendigt.
- 7 Vælg en funktion:
 - Vælg **Rediger**, og tilpas datafelterne.
 - Vælg **Flyt op** eller **Flyt ned** for at ændre datasidernes rækkefølge.
 - Vælg **Slet** for at fjerne datasiden fra sideløkken.

Systemindstillinger

Vælg **Opsætning > System**.

GPS-tilstand: Indstiller GPS-enheden til **Normal**, **UltraTrac** ([side 9](#)) eller **Demonstrationstilstand** (GPS fra).

WAAS: Indstiller enheden til at bruge GPS-signaler med WAAS-nøjagtighed (Wide Area Augmentation System). Hvis du vil have oplysninger om WAAS, skal du gå til www.garmin.com/aboutGPS/waas.html.

Hold-taster: Giver dig mulighed for at tilpasse piletasternes holdfunktion ([side 1](#)).

Sprog: Indstiller sproget på enheden.

BEMÆRK: Når du ændrer tekstsproget, ændres sproget af brugerindtastede data eller kortdata.

Om UltraTrac

UltraTracer en GPS-indstilling, der optager et punkt pr. minut. Dette giver dig mulighed for at bruge GPS-sporing i op til 50 timer.

Kompasindstillinger

Vælg **Opsætning > Sensorer > Kompas**.

Skærm: Indstiller kompassets retningsvisning til grader eller milliradianer.

Nordreference: Indstiller kompassets nordlige reference ([side 9](#)).

Tilstand: Indstiller kompasset til enten at anvende en kombination af GPS og de elektroniske sensordata under bevægelse (**Auto**) eller kun GPS-data (**Fra**).

Kalibrer: Gør det muligt for dig at kalibrere kompasset manuelt ([side 5](#)).

Indstilling af nordreference

Du kan indstille den retningsreference, der bruges til beregning af oplysninger om kurs.

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Opsætning > Sensorer > Kompas > Nordreference**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Vælg **Sand** for at indstille geografisk nord som kursreference.
 - Vælg **Magnetisk** for at indstille din positions magnetiske deklination automatisk.
 - Vælg **Gitter** for at indstille nord-gitter (000°) som kursreference.
 - Hvis du vil indstille værdien for den magnetiske variation manuelt, skal du vælge **Bruger**, indtaste den magnetiske varians og vælge **Udført**.

Indstillinger af højdemåler

Vælg **Opsætning > Sensorer > Højdemåler**.

Auto Kalorier: Giver højdemåleren mulighed for at kalibrere sig selv, hver gang du slår GPS-sporing til.

Barometer plot: **Variabel** registrerer højdeændringer, mens du bevæger dig. **Fast** antager, at enheden står stille i en fast højde. Derfor bør barometertrykket kun ændres på baggrund af vejrforholdene. **Omgivende tryk** registrerer omgivelsernes tryk over en periode.

Højde plot: Indstiller enheden til at registrere højdeændringer over en tidsperiode eller en afstand.

Indstilling af enhedstoner

Du kan tilpasse toner til meddelelser og taster.

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Opsætning > Toner**.
- 3 Vælg **Beskeder** eller **Taster**.
- 4 Vælg en funktion.

Skærmindstillinger

Vælg **Opsætning > Skærm**.

Baggrundslys: Justerer baggrundsbelysningens niveau, og hvor længe baggrundslyset lyser.

Kontrast: Justerer skærmkontrasten.

Kortindstillinger

Vælg **Opsætning > Kort**.

Retning: Justerer, hvordan kortet vises på siden. **Nord op** viser nord øverst på siden. **Spor op** viser din aktuelle rejseretning gående imod den øverste del af siden.

Auto Zoom: Vælger automatisk det optimale zoomniveau til brug på kortet. Når **Fra** er valgt, skal du zoome ind eller ud manuelt.

Punkter: Vælger zoomniveau for punkter på kortet.

Sporlog: Giver dig mulighed for at få vist eller skjule spor på kortet.

Linjen Go To: Giver dig mulighed for at vælge, hvordan banen vises på kortet.

Indstillinger for spor

Vælg **Opsætning** > **Spor**.

Metode: Vælger en metode til registrering af spor. **Auto** registrerer sporene med variable mellemrum for at oprette den optimale gengivelse af dine spor. Hvis du vælger **Distance** eller **Tid**, kan du indstille intervallhyppigheden manuelt.

Interval: Giver dig mulighed for at indstille registreringshyppigheden for sporloggen. Hyppig registrering af punkter skaber et mere detaljeret spor, men det fylder også sporloggen hurtigere.

Auto Start: Indstiller enheden til automatisk registrering af dit spor, når du vælger **Start GPS**.

Auto Gem: Indstiller enheden til automatisk lagring af dit spor, når du slår GPS-funktionen fra.

Auto Pause: Indstiller enheden til at stoppe registreringen af dit spor, når du ikke bevæger dig.

Output: Indstiller enheden til at gemme sporet som en GPX-fil eller en GPX/FIT-fil (side 11).

Tidsindstillinger

Vælg **Opsætning** > **Tid**.

Siden Tid: Giver dig mulighed for at tilpasse, hvordan klokkeslættet vises.

Formater: Gør dig mulighed for at vælge 12- eller 24-timers tidsformat på displayet.

Tidszone: Giver dig mulighed for at vælge tidszone for enheden. Du kan vælge **Auto** for at indstille tiden automatisk ud fra GPS-positionen.

Ændring af måleenhed

Du kan tilpasse måleenhederne for distance og hastighed, højde, dybde, temperatur og tryk.

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Opsætning** > **Enheder**.
- 3 Vælg en måletype.
- 4 Vælg måleenhed

Indstillinger for positionsformat

BEMÆRK: Du skal kun ændre positionsformatet eller kortdatum, hvis du anvender et kort eller søkort, der angiver et andet positionsformat.

Vælg **Opsætning** > **Position Formater**.

Formater: Indstiller det positionsformat, som en positionsmåling vises i.

Referencepunkt: Indstiller det koordinatsystem, som kortet er struktureret i.

Sfære: Viser det koordinatsystem, som enheden bruger. Standardkoordinatsystemet er WGS 84.

Fitnessindstillinger

Vælg **Opsætning** > **Fitness**.

Auto Lap: Indstiller enheden til automatisk markering af omgangen ved en bestemt distance.

Bruger: Indstiller brugerprofiloplysninger (side 10).

Pulszoner: Indstiller de fem pulszoner til fitnessaktiviteter (side 8).

Indstilling af din fitnessbrugerprofil

Enheden anvender de oplysninger, som du indtaster om dig selv, til at beregne nøjagtige data. Du kan ændre følgende oplysninger i brugerprofilen: køn, alder, vægt, højde og sportsmand hele livet (side 10).

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Opsætning** > **Fitness** > **Bruger**.
- 3 Rediger indstillingerne.

Om Sportsmand hele livet

En, der har været sportsmand hele livet, er en person, der har trænet intensivt i mange år (undtagen i kortere skadesperioder), og som har en hvilepuls på 60 slag i minuttet (bpm) eller mindre.

Indstillinger for geocaches

Vælg **Opsætning** > **Geocaches**.

Liste: Giver dig mulighed for at få vist geocachelisten efter navne eller koder.

chirp: Slår chirp søgning til eller fra (side 6).

Enhedsoplysninger

Visning af enhedsoplysninger

Du kan se enheds-id, softwareversion og licensaftale.

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Opsætning** > **Om**.

Opdatering af softwaren

BEMÆRK: Opdatering af software sletter ikke nogen af dine data eller indstillinger.

- 1 Slut enheden til din computer med det medfølgende USB-kabel.
- 2 Gå til www.garmin.com/products/webupdater.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Brug ikke en skarp genstand til rengøring af enheden.

Undgå kemiske rengøringsmidler og opløsningsmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne.

Undgå at trykke på tasterne under vandet.

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

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.

Rengøring af enheden

- 1 Rengør enheden med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.
- 2 Tør den af.

Specifikationer

Batteritype	500 mAh litiumion-batteri
Batterilevetid	Op til 6 uger
Vandtæthed	Vandtæt ned til 50 m (164 fod)

Driftstemperaturområde	Fra -20 °C til 50 °C (-4 °F til 122 °F)
Radiofrekvens/protokol:	2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol Bluetooth® Smart-enhed

Specifikationer for pulsmåler

Batteritype	Udskifteligt CR2032, 3 volt
Batterilevetid	Ca. 4,5 år (1 time pr. dag) Hvis batteriniveauet er lavt, vises en meddelelse på din kompatible Garmin enhed
Vandtæthed	Vandtæt ned til 30 m (98,4 fod) BEMÆRK: Dette produkt kan ikke sende pulldata til din GPS-enhed under svømning.
Driftstemperaturområde	Fra -5°C til 50°C (fra 23°F til 122°F)
Radiofrekvens/protokol:	2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol

Batterioplæsninger

Den faktiske batterilevetid afhænger af, hvor meget du bruger GPS, enhedssensorer, trådløse sensorer (ekstraudstyr) og baggrundsbelysningen.

Batterilevetid	Tilstand
16 timer	Normal GPS-tilstand
50 timer	UltraTrac GPS-tilstand
Op til 2 uger	Altid tændt sensortilstand
Op til 6 uger	Urtilstand

Batteri til pulsmåleren

⚠ ADVARSEL

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batterier, der kan udskiftes af brugeren.

Kontakt din lokale genbrugsstation for oplysninger om korrekt genanvendelse af batterierne. Perchloratmateriale – særlig håndtering kan være nødvendig. Gå til www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Udskiftning af pulsmålerens batteri

- 1 Brug en lille stjerneskruetrækker til at fjerne de fire skruer på modulets bagside.
- 2 Fjern dækslet og batteriet.



- 3 Vent 30 sekunder.
- 4 Sæt det nye batteri i med den positive side opad.
BEMÆRK: Pas på ikke at beskadige tætningsringen.
- 5 Sæt dækslet og de fire skruer tilbage på plads.

Når du har udskiftet batteriet i pulsmåleren, skal den parres med enheden igen.

Datahåndtering

BEMÆRK: Enheden er ikke kompatibel med Windows 95, 98, Me, Windows NT® og Mac OS 10.3 og tidligere.

Filtyper

Enheden understøtter disse filtyper.

- Filer fra BaseCamp eller HomePort. Gå til www.garmin.com/trip_planning.
- GPI-brugerdefinerede POI-filer fra Garmin POI Loader. Gå til www.garmin.com/products/poiloader.
- GPX-sporfiler.
- GPX-geocache-filer. Gå til www.opencaching.com.
- FIT-filer til eksport til Garmin Connect™.

Sletning af filer

BEMÆRK

Hvis du ikke ved, hvad en fil skal bruges til, må du ikke slette den. Hukommelsen i din enhed indeholder vigtige systemfiler, som ikke må slettes.

- 1 Åbn drevet eller disken **Garmin**.
- 2 Åbn en mappe eller diskenhed, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en fil.
- 4 Tryk på tasten **Slet** på tastaturet.

Frakobling af USB-kablet

Hvis din enhed er forbundet til din computer som et eksternt drev, skal du frakoble din enhed fra din computer på en sikker måde for at forhindre tab af data. Hvis din enhed er forbundet til din Windows® computer som en flytbar enhed, er det ikke nødvendigt at frakoble den på en sikker måde.

- 1 Fuldfør en handling:
 - På Windows computere skal du vælge **Sikker fjernelse af hardware** på proceslinjen og vælge din enhed.
 - På Mac® computere skal du trække diskikonet til **Papirkurv**.
- 2 Tag kablet ud af computeren.

Fejlfinding

Låsning af tasterne

Du kan låse tasterne for at forhindre utilsigtede tryk på tasterne.

- 1 Vælg den dataside, du vil have vist, mens tasterne er låste.
- 2 Hold og nede for at låse tasterne.
- 3 Hold og nede for at låse tasterne op.

Nulstilling af enheden

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

- 1 Hold nede i mindst 25 sekunder.
- 2 Hold nede i ét sekund for at tænde for enheden.

Nulstilling af enheden til fabriksindstillingerne

Du kan gendanne alle enhedens indstillinger til fabriksværdierne.

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Opsætning > Nulstil > Alle indstillinger**Ja.

Rydning af alle sensorplotdata

- 1 Vælg den **orange** tast.
- 2 Vælg **Opsætning > Nulstil > Slet plot > Ja**.

Sådan får du flere oplysninger

Du finder flere oplysninger om dette produkt på Garmin webstedet.

- Gå til www.garmin.com/outdoor.
- Gå til www.garmin.com/learningcenter.
- Gå til <http://buy.garmin.com>, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.

Appendiks

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.

Softwarelicensaftale

VED AT BRUGE PLOTTEREN ACCEPTERER DU AT VÆRE BUNDET AF VILKÅRENE OG BETINGELSERNE I DEN FØLGENDE SOFTWARELICENSAFTALE. LÆS DENNE AFTALE GRUNDIGT.

Garmin Ltd. og dets datterselskaber ("Garmin") giver dig en begrænset licens til at bruge softwaren i denne enhed ("Softwaren") i binær udførbar form ved normal brug af produktet. Titel, ejendomsret og intellektuelle ejendomsrettigheder til Softwaren forbliver hos Garmin og/eller dets tredjepartsleverandører.

Du bekræfter, at Softwaren tilhører Garmin og/eller dets tredjepartsleverandører, og at den er beskyttet ifølge amerikansk lov om ophavsret og internationale aftaler om ophavsret. Endvidere bekræfter du, at Softwarens struktur, organisering og kode, hvor kildekoden ikke er leveret, er værdifulde forretningshemmeligheder ejet af Garmin og/eller dets tredjepartsleverandører, og at Softwaren i kildekodeform er en værdifuld forretningshemmelighed, der forbliver Garmins og/eller dets tredjepartsleverandørers ejendom. Du accepterer, at softwaren eller nogen del af denne ikke må skilles ad, demonteres, modificeres, ommonteres, omstruktureres eller reduceres til læsbar form, og at du ikke må skabe enheder, der er afledt af eller baseret på denne software. Du accepterer, at du ikke må eksportere eller reeksportere produktet til noget land i strid med USA's love om eksportregulering eller love om eksportregulering i et hvilket som helst andet relevant land.

Udregning af pulszone

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50-60%	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60-70 %	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
3	70-80 %	Moderat tempo; mere besværligt at snakke	Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning
4	80-90 %	Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt	Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed
5	90-100 %	Sprintertempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

Indeks

A

advarslar, position **7**
alarmer **7**
 alarmpunkter **7**
 ur **6**
alarmpunktsalarm **7**
almanak
 jagt og fiskeri **7**
 solopgang og solnedgang **7**
ANT+ sensorer **8**
ANT+-sensorer, parre **8**
arealberegning **7**
Auto Lap **10**

B

baggrundsllys **1, 9**
barometer **1, 2, 6, 11**
BaseCamp **2, 11**
batteri **10**
 levetid **1, 11**
 oplade **1**
 udskifte **11**
brugerdata, slette **11**
brugerprofil **10**

C

chirp **6, 10**
computer, tilslutte **2**

D

data, deling **4**
datafelter **9**
dele data **4**
Demonstrationstilstand **7**
distance **4**
downloade, geocaches **6**

E

elevation **1, 2**
 plot **6, 11**
enhed
 nulstille **11**
 registrering **12**
enheds-ID **10**

F

fejlfinding **11**
filer
 overføre **6**
 typer **11**
fiskeritider **7**
fitness **10**

G

gendannde indstillinger **11**
geocaches **4–6, 10, 11**
 downloade **6**
 navigation, geocaches **6**
 navigere til **6**
GPS **9, 11**
 signal **1, 2, 7**
 stoppe **7**
 sådan stopper du **2**
GSC 10 **8**

H

hastighed **4**
hastigheds- og kadence-sensorer **2**
HomePort **11**
hovedmenu, tilpasse **9**
højdemåler **1, 2, 6, 9, 11**

I

indstillinger **8–11**

J

jagt- og fiskeritider **7**

K

kalibrere
 højdemåler **6**
 kompas **5**
klokkeslæt **1**
kompas **1–3, 5, 9**
kontrast **9**
koordinater **5**
kort **4**
 gennemse **5**
 indstillinger **9**
 navigering **5**
 retning **9**
 zoom **5**

L

låse, taster **11**

M

mand over bord (MOB) **1, 6**
menu **1**
måleenheder **10**
månefase **7**

N

navigation **2, 5**
 kompas **5**
 Sigt og gå **5**
 waypoints **3**
nedtællingstimer **6**
nordreference **9**
nulstille, enhed **11**

O

opdatering af software **10**
opladning af enheden **1**
overføre filer **6**

P

parring af ANT+-sensorer **8**
pejlingsmarkør **3**
POI Loader **11**
positioner **5, 7**
 gemme **3**
 redigere **3**
positionsformat **10**
produktregistrering **12**
profiler **2, 3, 10**
puls, zoner **8, 12**
pulsmåler **2, 8, 11**

R

registrering af enheden **12**
rengøring af enheden **10**

ruteplanlægning. Se ruter
ruter **4, 5**
 oprette **4**
 redigere **4**
 slette **4**
 vise på kortet **4**

S

satellitssignaler **2, 7**
siden satellit **7**
Sigt og gå **5**
skærm **9**
slette
 alle brugerdata **11**
 positioner **4**
 profiler **3**
software
 opdatere **10**
 version **10**
softwarelicensaftale **10, 12**
specifikationer **10, 11**
spor **2, 4, 5, 9, 10**
 slette **4**
sportsmand hele livet **10**
sprog **9**
stopur **7**
systemindstillinger **9**

T

taster **1, 9**
 låse **11**
tempe **8**
temperatur **1, 2, 8**
tidsindstillinger **7, 10**
tidspunkter for solopgang og solnedgang **7**
tidszoner **7, 10**
tilbehør **11**
tilpasse enhed **1, 9**
timer, nedtælling **6**
toner **6, 9**
TracBack **5**

U

udskiftning af batteri **11**
UltraTrac **9**
USB
 frakoble **11**
 overføre filer **11**

V

vandtæthed **10**
vibrationsalarmer **9**

W

waypoints **1, 3–5**
 gemme **3**
 projicering **3**
 redigere **3**
 slette **4**
WAAS **9**

Z

zoner, tid **7**
zooome **1**
 kort **5**

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 (Europa) 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.)



M1102

