

fēnix[™]
Brukerveiledning



Med enerett. I henhold til opphavsrettslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin-logoen og TracBack® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. ANT+™, BaseCamp™, chirp™, fēnix™, Garmin Connect™, GSC™ og tempe™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Navnet Bluetooth® og tilknyttede logoer eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Mac® er et registrert varemerke for Apple Computer, Inc. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Innholdsfortegnelse

Innledning	1	Bruke stoppeklokken.....	6
Komme i gang.....	1	Legge til en tilpasset tidssone.....	6
Lade enheten.....	1	Redigere en tilpasset tidssone.....	7
Taster.....	1	Varsler.....	7
Sensorer.....	1	Angi en nærhetsalarm.....	7
Vise sensordata.....	1	Beregne størrelsen på et område.....	7
Slå på en sensormodus.....	2	Vise almanakkene.....	7
Innhente satellitter.....	2	Vise satellittinformasjon.....	7
Stoppe GPS.....	2	Simulere en posisjon.....	7
Gå tur.....	2	Sensorer med ANT+™	7
Sende turen til BaseCamp™.....	2	Pare ANT+-sensorene.....	7
Profilene.....	2	tempe.....	8
Endre profiler.....	2	Sette på pulsmåleren.....	8
Opprette en egendefinert profil.....	3	Angi pulssoner.....	8
Slette en profil.....	3	Om pulssoner.....	8
Veipunkter, ruter og spor	3	Treningsmål.....	8
Veipunkter.....	3	Bruke en valgfri pedalfrekvenssensor for sykkel.....	8
Opprette et veipunkt.....	3	Tilpasse enheten	8
Finne et veipunkt etter navn.....	3	Oversikt over oppsett.....	8
Navigere til et veipunkt.....	3	Tilpasse hovedmenyen.....	9
Redigere et veipunkt.....	3	Tilpasse datasidene.....	9
Forbedre nøyaktigheten til en veipunktposisjon.....	3	Systeminnstillinger.....	9
Prosjektere et veipunkt.....	3	Om UltraTrac.....	9
Slette et veipunkt.....	3	Kompassinnstillinger.....	9
Slette alle veipunkter.....	4	Angi nordreferansen.....	9
Ruter.....	4	Innstillinger for høydemåleren.....	9
Opprette en rute.....	4	Angi enhetstener.....	9
Endre et rutenavn.....	4	Skjerminnstillinger.....	9
Redigere en rute.....	4	Kartinnstillinger.....	9
Vise en rute på kartet.....	4	Sporinnstillinger.....	9
Slette en rute.....	4	Tidsinnstillinger.....	10
Reversere en rute.....	4	Endre måleenhetene.....	10
Spor.....	4	Innstillinger for posisjonsformat.....	10
Registrere et spor.....	4	Treningsinnstillinger.....	10
Lagre det gjeldende sporet.....	4	Konfigurere brukerprofilen.....	10
Vise detaljer om sporet.....	4	Om permanente idrettsutøvere.....	10
Slette det gjeldende sporet.....	4	Geocache-innstillinger.....	10
Slette et spor.....	4	Informasjon om enheten	10
Sende og motta data trådløst.....	4	Vise enhetsinformasjon.....	10
Navigasjon	5	Oppdatere programvaren.....	10
Navigere til et bestemmelsessted.....	5	Ta vare på enheten.....	10
Navigere med Sight 'N Go.....	5	Rengjøre enheten.....	10
Kompass.....	5	Spesifikasjoner.....	10
Kalibrere kompasset.....	5	Spesifikasjoner for pulsmåler.....	10
Kart.....	5	Batteriiinformasjon.....	11
Se på kartet.....	5	Batteriet til pulsmåleren.....	11
Navigere ved hjelp av TracBack®.....	5	Bytte batteriet til pulsmåleren.....	11
Høydemåler og barometer.....	6	Databehandling.....	11
Endre plotttype.....	6	Filtyper.....	11
Kalibrere den barometriske høydemåleren.....	6	Slette filer.....	11
Markere og starte navigasjon til en MOB-posisjon (Mann over bord).....	6	Koble fra USB-kabelen.....	11
Geocacher	6	Feilsøking.....	11
Laste ned geocacher.....	6	Låse tastene.....	11
Navigere til en geocache.....	6	Nullstille enheten.....	11
Logge forsøk.....	6	Nullstille enheten til fabrikkinnstillingene.....	11
chirp.....	6	Fjerne alle sensorplottdata.....	11
Finne en geocache med en chirp-enhet.....	6	Få mer informasjon.....	11
Programmer	6	Tillegg	11
Klokke.....	6	Registrere enheten.....	11
Stille inn alarmen.....	6	Lisensavtale for programvare.....	11
Starte nedtellingstidtakeren.....	6	Pulssoneberegninger.....	12
		Indeks	13

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 enheten for første gang, bør du fullføre følgende oppgaver for å stille inn enheten og bli kjent med de grunnleggende funksjonene.

- 1 Lad enheten (side 1).
- 2 Registrer enheten (side 11).
- 3 Lær mer om sensordataene og -modiene (side 1).
- 4 Innhent satellitter (side 4).
- 5 Gå tur (side 2).
- 6 Opprett et veipunkt (side 3).

Lade enheten

MERKNAD

Tørk godt av kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon.

Enheden får strøm fra et innebygd lithiumionbatteri som du kan lade ved hjelp av en vanlig veggkontakt eller en USB-port på datamaskinen.

- 1 Koble USB-kontakten til strømadapteren eller til USB-porten på en datamaskin.
- 2 Koble strømadapteren til en vanlig veggkontakt.
- 3 Juster venstre side av ladeholderen ① etter sporet på venstre side av enheten.



- 4 Juster den hengslede siden av laderen ② etter kontaktene på baksiden av enheten.

Enheden slår seg på når du kobler den til en strømkilde.

- 5 Lad enheten helt opp.

Taster



①		Velg for å slå bakgrunnsbelysning av og på. Hold nede for å slå enheten av og på.
②		Velg for å bla gjennom datasidene, alternativene og innstillingene.
③		Velg for å bla gjennom datasidene, alternativene og innstillingene.
④		Velg for å gå tilbake til forrige skjermbilde. Hold nede for å vise statussiden.
⑤	Oransje tast	Velg for å åpne menyen for gjeldende skjermbilde. Velg for å velge et alternativ og for å bekrefte en melding. Hold nede for å merke et veipunkt.

Vise statussiden

Du kan raskt bytte til denne siden for å vise gjeldende klokkeslett, batterilevetid og GPS-statusinformasjon fra andre sider.

Hold nede.



Tilpasse piltastene

Du kan tilpasse holdefunksjonen for og . Denne tilpasningen lagres i den aktive profilen (side 2). Hvis du for eksempel har valgt den maritime profilen, kan du tilpasse holdefunksjonen for til å markere en MOB-posisjon.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Oppsett > System > Taster som holdes nede**.
- 3 Velg **Hold nede pil opp** eller **Hold nede pil ned**.
- 4 Velg et alternativ.

Sensorer

Vise sensordata

Du får raskt tilgang til data i sanntid for sensorene for kompass, høydemåler, barometer og temperatur. Denne standard sensormodusen heter **På etterspørsel** i enhetenes sensorinnstillinger.

MERK: Disse datasidene tidsavbrytes automatisk og setter enheten i strømsparingsmodus (klokke).

MERK: Disse dataene registreres ikke på enheten (side 4).

- 1 Gå til siden som viser gjeldende klokkeslett, og velg eller .



2 Velg ▾.



3 Velg ▾.



4 Velg ▾.



MERK: Kropstemperaturen påvirker temperatursensoren. Du får en mer nøyaktig temperaturavlesning hvis du tar av deg enheten og venter i 20–30 minutter.

TIPS: Du kan kjøpe den trådløse temperatursensoren *tempe™* på www.garmin.com. Når du har parett *tempe™* med *fēnix* (side 8), får du automatisk nøyaktige temperaturmålinger uten å måtte ta av deg klokken.

Slå på en sensormodus

Standard sensormodus er modusen **På etterspørsel**. Den gir deg rask tilgang til data for kompass, høydemåler, barometer eller temperatur. Du kan også stille enheten til modusen **Alltid på** for å vise kontinuerlige sensordata. Du kan for eksempel stille enheten til høydemålermodus og kontinuerlig overvåke høydedata.

MERK: Hvis du har parett en pulsmåler eller sensor for hastighet og pedalfrekvens (tilleggsutstyr) med enheten, kan enheten vise kontinuerlige data for puls eller hastighet og pedalfrekvens.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Oppsett > Sensorer > Modus > Alltid på**.

Innhente satellitter

Du må innhente satellittsignaler før du kan bruke funksjonene for GPS-navigasjon, for eksempel registrering av spor.

Det kan hende enheten må ha klar sikt til himmelen for å innhente satellittsignaler. Dato og klokkeslett stilles automatisk etter GPS-posisjonen. Hvis du vil justere tidsinnstillingene, kan du se [side 6](#).

Du finner mer informasjon om GPS på www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Hold **Q** nede for å slå på enheten.
- 2 Velg språk (bare første gang).
- 3 Velg den **oransje** tasten.
- 4 Velg **Start GPS**.
- 5 Vent mens enheten finner satellittene.

Stoppe GPS

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Stopp GPS**.

Gå tur

Du bør lade enheten helt opp før du går tur ([side 1](#)).

MERK: Enheten slås automatisk på mens den lader. Hvis du ikke lader enheten før du går tur, kan du holde **Q** nede for å slå på enheten.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Start GPS**.
- 3 Vent mens enheten finner satellittene.
- 4 Gå ut på tur.
- 5 Når du vil ta en pause eller stoppe enhetens sporing midlertidig, holder du nede **↶** > **Stopp spor midlertidig**.
- 6 Hold nede **↶** > **Gjenoppta spor**, og fortsett turen.
- 7 Når du er ferdig, holder du nede **↶** > **Lagre spor** for å lagre dataene for turen.
- 8 Velg eventuelt **Ja** for å stoppe GPS-en.

Sende turen til BaseCamp™

Du må laste ned BaseCamp til datamaskinen før du kan sende data til BaseCamp (www.garmin.com/basecamp).

Du kan vise turen, andre spor og veipunkter på datamaskinen.

- 1 Koble enheten til datamaskinen ved hjelp av USB-kabelen ([side 1](#)).
Enheten vises som en flyttbar stasjon i Min datamaskin i Windows® og som et aktivert volum i Mac®.
- 2 Start BaseCamp.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Profiler

Profiler er en samling innstillinger som optimaliserer enheten etter hvordan du bruker den. Innstillingene og visningene ved turgang er forskjellige fra når du bruker enheten til for eksempel terrengsykling.

Når du bruker en profil og endrer innstillinger som datafelter eller måleenheter, lagres endringene automatisk som en del av profilen.

Endre profiler

Ved å endre profil kan du raskt endre oppsettet på den håndholdte enheten slik at det passer med aktiviteten du velger når du endrer aktivitet.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Profiler**.
- 3 Velg en profil.

Profilen du har valgt, er nå den aktive profilen. Eventuelle endringer lagres på den aktive profilen.

Opprette en egendefinert profil

Du kan tilpasse innstillingene og datafeltene for en spesiell aktivitet eller tur.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Oppsett > Profiler**.

3 Velg et alternativ:

- Velg en profil.
- Velg **Opprett ny**, og velg den nye profilen.

Profilen du valgte, er nå den aktive profilen. Den forrige profilen lagres.

- 4 Velg eventuelt **Rediger**, og rediger navnet på profilen.
- 5 Tilpass innstillingene (side 8) og datafeltene for den aktive profilen.

Eventuelle endringer lagres til den aktive profilen.

Slette en profil

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Oppsett > Profiler**.
- 3 Velg en profil.
- 4 Velg **Slett > Ja**.

Veipunkter, ruter og spor

Veipunkter

Veipunkter er posisjoner som du registrerer og lagrer på enheten.

Opprette et veipunkt

Du kan lagre gjeldende posisjon som et veipunkt.

- 1 Hold nede den **oransje** tasten.
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil lagre veipunktet uten endringer, velger du **Lagre**.
 - Hvis du vil gjøre endringer i veipunktet, velger du **Rediger**, utfører endringene og velger **Lagre**.

Finne et veipunkt etter navn

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Veipunkter > Stav søk**.
- 3 Bruk den **oransje** tasten, Δ og ∇ for å angi tegn.
- 4 Når du er ferdig, velger du **_ > Ferdig**.

Navigere til et veipunkt

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Start GPS**.
- 3 Vent mens enheten finner satellittene.
- 4 Velg den **oransje** tasten.
- 5 Velg **Veipunkter**, og velg et veipunkt på listen.
- 6 Velg **Start**.



Enheden viser tid til bestemmelsesstedet ①, avstand til bestemmelsesstedet ② og beregnet ankomsttid ③.

- 7 Velg ∇ for å vise kompassiden.



De to markørpunktene ④ fungerer som en peilemarkør. Det oransje merket øverst på enheten ⑤ peker i retningen du er vendt mot.

- 8 Juster markørpunktene etter det oransje merket øverst på enheten.
- 9 Fortsett å gå i denne retningen til du kommer frem til bestemmelsesstedet.

Redigere et veipunkt

Du må opprette et veipunkt før du kan redigere det.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Veipunkter**.
- 3 Velg et veipunkt.
- 4 Velg **Rediger**.
- 5 Velg elementet som skal redigeres, for eksempel navnet.
- 6 Bruk den **oransje** tasten, Δ , og ∇ for å angi tegn.
- 7 Når du er ferdig, velger du **_ > Ferdig**.

Forbedre nøyaktigheten til en veipunktposisjon

Du kan finjustere posisjonen til et veipunkt for å oppnå bedre nøyaktighet. Når du beregner gjennomsnittet, gjør enheten flere avlesninger av samme posisjon og bruker gjennomsnittsverdien for å gi bedre nøyaktighet.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Veipunkter**.
- 3 Velg et veipunkt.
- 4 Velg **Gjennomsnitt**.
- 5 Flytt til veipunktposisjonen.
- 6 Velg **Start**.
- 7 Følg instruksjonene på skjermen.
- 8 Når eksempelsikkerheten når 100 %, velger du **Lagre**.

Du får best resultat hvis du samler fire til åtte eksempler for veipunktet og venter minst 90 minutter mellom eksemplene.

Prosjektere et veipunkt

Du kan opprette en ny posisjon ved å projisere avstanden og retningen fra en merket posisjon til en ny posisjon.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Veipunkter**.
- 3 Velg et veipunkt.
- 4 Velg **Prosjektering**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Det prosjekterte veipunktet lagres med et standardnavn.

Slette et veipunkt

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Veipunkter**.
- 3 Velg et veipunkt.
- 4 Velg **Slett > Ja**.

Slette alle veipunkter

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Oppsett > Nullstill > Veipunkter > Ja**.

Ruter

En rute er en serie av veipunkter eller posisjoner som fører deg til det endelige bestemmelsesstedet.

Opprette en rute

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Ruter > Opprett ny**.
- 3 Velg **Første punkt**.
- 4 Velg en kategori.
- 5 Velg det første punktet på ruten.
- 6 Velg **Neste punkt**.
- 7 Gjenta trinn 4–6 til ruten er fullstendig.
- 8 Velg **Ferdig** for å lagre ruten.

Endre et rutenavn

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Ruter**.
- 3 Velg en rute.
- 4 Velg **Gi nytt navn**.
- 5 Bruk den **oransje** tasten, Δ og ∇ for å angi tegn.
- 6 Når du er ferdig, velger du **_ > Ferdig**.

Redigere en rute

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Ruter**.
- 3 Velg en rute.
- 4 Velg **Rediger**.
- 5 Velg et punkt.
- 6 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise punktet på kartet, velger du **Detaljer**.
 - Hvis du vil endre rekkefølgen på punktene på ruten, velger du **Flytt opp** eller **Flytt ned**.
 - Hvis du vil legge til et nytt punkt på ruten, velger du **Sett inn**.
Det ekstra punktet settes inn før punktet du redigerer.
 - Hvis du vil fjerne punktet fra ruten, velger du **Fjern**.

Vise en rute på kartet

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Ruter**.
- 3 Velg en rute.
- 4 Velg **Se på kart**.

Slette en rute

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Ruter**.
- 3 Velg en rute.
- 4 Velg **Slett > Ja**.

Reversere en rute

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Ruter**.
- 3 Velg en rute.
- 4 Velg **Snu**.

Spor

Et spor er en registrering av banen du følger. Sporloggen inneholder informasjon om punkter langs den registrerte banen, blant annet klokkeslett, posisjon og høyde for hvert punkt.

Registrere et spor

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Start GPS**.
- 3 Vent mens enheten finner satellittene.
- 4 Gå omkring for å registrere et spor.
Avstand og tid vises.
- 5 Velg ∇ for å vise løkken med datasider inkludert siden for kompassdata, høydemålerdata, stigning og hastighet, kart og klokkeslett.
Du kan tilpasse datasidene ([side 9](#)).
- 6 Hold \leftarrow nede.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Stopp spor midlertidig** for å stoppe sporingen midlertidig.
 - Velg **Lagre spor** for å lagre sporet.
 - Velg **Fjern spor** for å slette sporet uten å lagre.
 - Velg **Stopp GPS** for å slå av GPS uten å slette sporet.

Lagre det gjeldende sporet

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Spor > Gjeldende**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil lagre hele sporet, velger du **Lagre**.
 - Hvis du vil lagre en del av sporet, velger du **Lagre del** og deretter delen du vil lagre.

Vise detaljer om sporet

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Spor**.
- 3 Velg et spor.
- 4 Velg **Se på kart**.
Begynnelsen og slutten på sporet markeres med flagg.
- 5 Velg \leftarrow > **Detaljer**.
- 6 Bruk Δ og ∇ for å vise informasjon om sporet.

Slette det gjeldende sporet

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Spor > Gjeldende > Tøm**.

Slette et spor

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Spor**.
- 3 Velg et spor.
- 4 Velg **Slett > Ja**.

Sende og motta data trådløst

Du må være innenfor 3 m (10 fot) fra en kompatibel enhet fra Garmin®.

Enheten kan sende eller motta data når den er koblet til en annen kompatibel enhet. Du kan dele veipunkter, geocacher, ruter og spor trådløst.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Del data > Enhet til enhet**.
- 3 Velg **Send** eller **Motta**.
- 4 Følg instruksjonene på skjermen.

Navigasjon

Du kan navigere til en rute, et spor, et veipunkt, en geocache eller andre posisjoner som er lagret på enheten. Du kan bruke kartet eller kompasset til å navigere til bestemmelsesstedet.

Navigere til et bestemmelsessted

Du kan navigere til et bestemmelsessted ved hjelp av kompass eller kart (side 5).

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Start GPS**.
- 3 Vent mens enheten finner satellittene.
- 4 Velg den **oransje** tasten.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Veipunkter**.
 - Velg **Spor**.
 - Velg **Ruter**.
 - Velg **GPS-verktøy > Koordinater**.
 - Velg **GPS-verktøy > POler**.
 - Velg **GPS-verktøy > Geocacher**.
- 6 Velg et bestemmelsessted.
- 7 Velg **Start**.



Enheten viser tid til bestemmelsesstedet ①, avstand til bestemmelsesstedet ② og beregnet ankomsttid ③.

- 8 Velg ▽ for å vise kompassiden.



De to markørpunktene ④ fungerer som en peilemarkør. Det oransje merket øverst på enheten ⑤ peker i retningen du er vendt mot.

- 9 Juster markørpunktene etter det oransje merket øverst på enheten.
- 10 Fortsett å gå i denne retningen til du kommer frem til bestemmelsesstedet.

Navigere med Sight 'N Go

Du kan peke med enheten mot et objekt i det fjerne, for eksempel et vanntårn, låse retningen og deretter navigere til objektet.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **GPS-verktøy > Sight 'N Go**.
- 3 Pek de oransje merkene på kanten mot et objekt.
- 4 Velg den **oransje** tasten.
- 5 Velg et alternativ:

- Velg **Angi kurs** for å navigere til det fjerntliggende objektet.
 - Velg **Prosjektering** (side 3).
- 6 Naviger ved hjelp av kompass (side 5) eller kart (side 5).

Kompass

Enheten har et kompass med tre akser og automatisk kalibrering.

- Kompassnavigering (side 3)
- Kompassinnstillinger (side 9)

Kalibrere kompasset

MERKNAD

Kalibrer det elektroniske kompasset utendørs. Du kan få økt retningsnøyaktighet ved å holde avstand til objekter som påvirker magnetiske felter, for eksempel kjøretøy, bygninger og overhengende kraftlinjer.

Enheten kalibreres på fabrikken, og enheten bruker automatisk kalibrering som standard. Hvis du opplever uregelmessig kompassatferd, for eksempel etter å ha beveget deg over lengre avstander eller etter ekstreme temperaturendringer, kan du kalibrere kompasset manuelt.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Oppsett > Sensorer > Kompass > Kalibrer > Start**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Kart

▲ viser posisjonen din på kartet. Når forflytter deg, beveger ikonet seg og etterlater en sporlogg (sti). Veipunktnavn og -symboler vises på kartet. Når du navigerer til et bestemmelsessted, er ruten markert med en linje på kartet.

- Kartnavigasjon (side 5)
- Kartinnstillinger (side 9)

Se på kartet

- 1 Velg ▽ for å vise kartet mens du navigerer.
 - 2 Velg den **oransje** tasten.
 - 3 Velg ett eller flere alternativer:
 - Velg **Panorer**, og velg ♀, △, ▽ og ↶ for å vise forskjellige områder.
 - Velg **Zoom**, og velg △ og ▽ for å zoome inn og ut på kartet.
- MERK:** Hvis du vil avslutte eller endre visningsmodus for kartet, velger du et alternativ med den **oransje** tasten.

Navigere ved hjelp av TracBack®

Du kan navigere tilbake til begynnelsen av sporet når du navigerer. Dette kan være nyttig når du skal finne veien tilbake til leiren eller til starten av stien.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Spor > Gjeldende > TracBack**.



Gjeldende posisjon ①, sporet du skal følge ② og slutt punktet ③ vises på kartet.

Høydemåler og barometer

Enheten inneholder en intern høydemåler og et barometer.

- Sensordata **På etterspørsel** (side 1)
- Sensordata som er **Alltid på** (side 2)
- Innstillinger for høydemåler (side 9)

Endre plotttype

Du kan endre måten enheten plottet barometerdata og høydedata på.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Oppsett > Sensorer > Høydemåler**.
- 3 Velg Barometerplott eller Høydeplott.
- 4 Velg et alternativ.

Kalibrer den barometriske høydemåleren

Enheten kalibreres på fabrikken, og enheten bruker automatisk kalibrering som standard. Du kan kalibrere den barometriske høydemåleren manuelt dersom du vet den korrekte høyden eller det korrekte barometriske trykket.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Oppsett > Sensorer > Høydemåler > Kalibrer**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Markere og starte navigasjon til en MOB-posisjon (Mann over bord)

Du kan lagre en MOB-posisjon (Mann over bord) og automatisk begynne å navigere til den. Du kan tilpasse holdefunksjonen for tastene \triangle eller ∇ slik at du får rask tilgang til MOB-funksjonen (side 1).

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **GPS-verktøy > MOB > Start**.
Kartsiden åpnes og viser en rute til MOB-posisjonen.
- 3 Naviger ved hjelp av kompass (side 5) eller kart (side 5).

Geocacher

En geocache er som en skjult skatt. Geocaching er når du leter etter skjulte skatter ved hjelp av GPS-koordinater som er lagt ut på Internett av de som skjulte geocachen.

Laste ned geocacher

- 1 Koble enheten til en datamaskin med USB-kabelen.
- 2 Gå til www.opencaching.com.
- 3 Opprett eventuelt en konto.
- 4 Logg på.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen for å finne og laste ned geocacher til enheten.

Navigere til en geocache

Navigasjon til en geocache fungerer på samme måte som navigasjon til andre posisjoner.

- Du finner mer informasjon under delen om navigasjon (side 5).
- Du finner mer informasjon om hvordan du oppretter en profil for geocaching, under delen om profiler (side 3).
- Du finner mer informasjon om hvordan du tilpasser enhetens innstillinger, under delen om geocache-innstillinger (side 10).
- Du finner mer informasjon om hvordan du tilpasser datafeltene, under delen om datasider (side 9).

Logge forsøk

Du kan logge resultatene etter at du har forsøkt å finne en geocache.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **GPS-verktøy > Geocacher > Logg forsøk**.
- 3 Velg **Funnet, Ikke funnet** eller **Ikke prøvd**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil begynne å navigere til geocachen nærmest deg, velger du **Find Next**.
 - Hvis du vil avslutte loggingen, velger du **Ferdig**.

chirp

En chirp-enhet er et lite Garmin-tilbehør som programmeres og legges igjen i en geocache. Du kan bruke fēnix-enheten for å finne en chirp-enhet i en geocache. Du finner mer informasjon om chirp i *brukerveiledningen for chirp* på www.garmin.com.

Finne en geocache med en chirp-enhet

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Oppsett > Geocacher > chirp > På**.
- 3 Hold \leftarrow nede.
- 4 Velg **Start GPS**.
- 5 Vent mens enheten finner satellittene.
- 6 Velg den **oransje** tasten.
- 7 Velg **GPS-verktøy > Geocacher**.
- 8 Velg en geocache, og velg **chirp** for å vise detaljer om chirp mens du navigerer.
- 9 Velg **Start**, og naviger til geocachen (side 3).
Det vises en melding når du er 10 m (32,9 fot) unna geocachen som inneholder en chirp.

Programmer

Klokke

Stille inn alarmen

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Klokke > Alarmklokke > Legg til alarm**.
- 3 Bruk den **oransje** tasten, \triangle og ∇ for å angi tiden.
- 4 Velg **Tone, Vibrasjon** eller **Tone og vibrasjon**.
- 5 Velg **Én gang, Daglig** eller **Ukedager**.

Starte nedtellingstidtakeren

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Klokke > Tidtaker**.
- 3 Bruk den **oransje** tasten, \triangle og ∇ for å angi tiden.
- 4 Velg eventuelt **Tone**, og velg en varslingstype.
- 5 Velg **Start**.

Bruke stoppeklokken

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Klokke > Stoppeklokke**.
- 3 Velg **Start**.

Legg til en tilpasset tidssone

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Klokke > Alternative soner > Legg til sone**.
- 3 Velg tidssone.

Den tilpassede tidssonesiden legges til i hurtigsideløkken (side 1).

Redigere en tilpasset tidssone

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Klokke > Alternative soner**.
- 3 Velg tidssone.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil endre tidssone, velger du **Rediger sone**.
 - Hvis du vil tilpasse navnet på tidssonen, velger du **Rediger etikett**.
 - Hvis du vil slette tidssonen fra hurtigsideløkken, velger du **Slett > Ja**.

Varsler

Du kan angi at enheten skal varsle deg i mange ulike situasjoner hvor det er viktig at du er oppmerksom på forhold i omgivelsene eller andre data. Det finnes tre typer varsler: hendelsesvarsler, områdevarsler og regelmessige varsler.

Hendelsesvarsel: Et hendelsesvarsel varsler deg én gang. Hendelsen er en bestemt verdi. Du kan for eksempel angi at enheten skal varsle deg når du når en bestemt høyde.

Områdevarsel: Et områdevarsel varsler deg når enheten er over eller under et angitt verdiområde. Du kan for eksempel angi at enheten skal varsle deg når pulsen går under 60 bpm (slag i minuttet) og over 210 bpm.

Regelmessig varsel: Et regelmessig varsel varsler deg hver gang enheten registrerer en bestemt verdi eller et bestemt intervall. Du kan for eksempel angi at enheten skal varsle deg hvert 30. minutt.

Varselnavn	Varseltype	Beskrivelse
Nærhet	Regelmessig	Se side 7 .
Avstand	Hendelse, regelmessig	Du kan angi et intervall eller en tilpasset avstand fra bestemmelsesstedet.
Tid	Hendelse, regelmessig	Du kan angi et intervall eller et tilpasset tidspunkt fra beregnet ankomsttid.
Høyde	Hendelse, område, regelmessig	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for høyde. Du kan også angi at enheten skal varsle deg når du beveger deg en angitt verdi oppover eller nedover i høyden.
Navigasjon Ankomst	Hendelse	Du kan angi varsler for når du når veipunkter eller bestemmelsesstedet for et spor eller en rute.
Tempo	Område	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for tempo.
Puls	Område	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for puls eller velge soneendringer (side 8).
Pedalfrekvens	Område	Du kan angi minimums- og maksimumsverdier for pedalfrekvens.
Batteri	Hendelse	Du kan angi et varsel om lavt batterinivå.

Angi en nærhetsalarm

Nærhetsalarmer varsler deg når du befinner deg innenfor et angitt område fra en bestemt posisjon.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Varsler > Nærhet > Opprett ny**.
- 3 Velg en posisjon.
- 4 Angi en radius.
- 5 Velg **Ferdig**.

Beregne størrelsen på et område

Du må innhente satellitter før du kan beregne størrelsen på et område ([side 2](#)).

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **GPS-verktøy > Områdeberegning**.
- 3 Gå rundt omkretsen av området du vil beregne.
- 4 Når du er ferdig, velger du den **oransje** tasten for å beregne området.
- 5 Velg et alternativ:
 - Velg **Lagre spor**, angi et navn, og velg **Ferdig**.
 - Velg **Endre enheter** for å konvertere området til en annen enhet.
 - Velg ↶ for å avslutte uten å lagre.

Vise almanakkene

Du kan vise almanakkinformasjon for sol og måne og jakt og fiske.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise informasjon om soloppgang, solnedgang, måne opp og måne ned, velger du **GPS-verktøy > Sol og måne**.
 - Hvis du vil vise de antatte beste tidene for jakt og fiske, velger du **GPS-verktøy > Jakt & fiske**.
- 3 Velg eventuelt △ eller ▽ for å vise en annen dag.

Vise satellittinformasjon

Satellittsiden viser gjeldende posisjon, GPS-nøyaktighet, satellittposisjoner og signalstyrke.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Start GPS**.
- 3 Velg den **oransje** tasten.
- 4 Velg **GPS-verktøy > Satellitt**.
- 5 Velg ▽ for å vise ytterligere informasjon.

Simulere en posisjon

Du kan slå av GPS og simulere en annen posisjon når du planlegger ruter eller aktiviteter i et annet område.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Oppsett > System > GPS-modus > Demomodus**.
- 3 Velg en posisjon.
- 4 Velg **Start > Flytt til posisjon**.

Sensorer med ANT+™

Enheden er kompatibel med følgende trådløst ANT+-tilleggsutstyr.

- Pulsmåler ([side 8](#))
- GSC™ 10, hastighets- og pedalfrekvenssensor ([side 8](#))
- tempe, trådløs temperatursensor ([side 8](#))

Du finner mer informasjon om kompatibilitet og kjøp av tilleggssensorer på <http://buy.garmin.com>.

Pare ANT+-sensorene

Før du kan pare enhetene, må du ta på deg pulsmåleren eller installere sensoren.

Paring vil si å koble sammen trådløse sensorer fra ANT+, for eksempel å koble en pulsmåler til enheten fra Garmin.

- 1 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til sensoren (3 m).

MERK: Stå 10 meter unna andre sensorer fra ANT+ når du skal pare enhetene.

- 2 Velg den **oransje** tasten.
- 3 Velg **Oppsett** > **ANT-sensor**.
- 4 Velg sensoren.
- 5 Velg **Nytt søk**.

Sensorens status endres fra **Søker** til **Tilkoblet** når sensoren er parett med enheten. Sensordata vises i datasideløkken eller et tilpasset datafelt.

tempe

tempe er en trådløs temperatursensor. Du kan feste sensoren til en slitesterk stropp eller et feste der den utsettes for omgivende luft. Dermed blir enheten en stabil kilde til nøyaktige temperaturdata. Du må pare tempe med enheten ([side 7](#)) for å vise temperaturdata fra tempe.

Sette på pulsmåleren

MERK: Hvis du ikke har en pulsmåler, kan du hoppe over dette trinnet.

Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystplaten. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under aktiviteten.

- 1 Knepp pulsmålermodulen ① på stroppen.



- 2 Fukt begge elektrodene ② på baksiden av stroppen for å opprette god kontakt mellom brystet og senderen.



- 3 Spenn stroppen rundt brystet, og fest spennen på stroppen ③ til løkken.

Garmin logoen skal vises med riktig side opp.

- 4 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til pulsmåleren (3 m).

TIPS: Hvis pulsdataene er uregelmessige eller ikke vises, kan det hende at du må stramme stroppen rundt brystet eller varme opp i 5–10 minutter.

Når du har satt på pulsmåleren, er den i standbymodus og klar til å sende data.

Angi pulssoner

Enheden bruker informasjonen i brukerprofilen for trening ([side 10](#)) til å angi pulssonene. Du kan justere pulssonene manuelt etter dine egne treningsmål ([side 8](#)).

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Oppsett** > **Trening** > **Pulssoner**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Om pulssoner

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt. De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1 til 5 etter hvor høy intensiteten er. Pulssoner beregnes som regel basert på prosentandeler av den maksimale pulsen din.

Treningsmål

Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du enklere måle og forbedre formen din ved å forstå og følge de følgende prinsippene.

- Pulsen gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.
- Ved å trene i bestemte pulssoner kan du forbedre den kardiovaskulære kapasiteten og styrken din.
- Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du unngå overtrening og redusere faren for skader.

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen ([side 12](#)) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

Hvis du ikke vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke en av kalkulatorene som finnes på Internett. Enkelte treningsentre tilbyr en test som måler maksimal puls.

Bruke en valgfri pedalfrekvenssensor for sykkel

Du kan bruke GSC 10-enheden til å sende sykkeldata til enheten.

- Par sensoren med fēnix ([side 7](#)).
- Opprett en tilpasset profil for sykling ([side 3](#)).
- Oppdater informasjonen for brukerprofilen for trening ([side 10](#)).

Tilpasse enheten

Oversikt over oppsett

Menyen **Oppsett** omfatter flere måter du kan tilpasse enheten på. Garmin anbefaler at du tar deg tid til å bli kjent med innstillingene for alle funksjonene. Hvis du tar deg tid til å tilpasse innstillingene før aktiviteten, bruker du mindre tid på å justere klokken i løpet av aktiviteten. Du åpner menyen **Oppsett** ved å velge den **oransje** tasten og deretter velge **Oppsett**.

MERK: Eventuelle endringer lagres på den aktive profilen ([side 2](#)).

Oppsettselement	Tilgjengelige innstillinger og informasjon
System	Du kan tilpasse GPS-innstillinger, piltaster og enhetsspråk (side 9).
Datasider	Du kan tilpasse datasider og datafelter (side 9).
Sensorer	Du kan tilpasse innstillingene for kompasset (side 9) og høydemåleren (side 9).
ANT-sensor	Du kan konfigurere trådløse tilbehør, for eksempel pulsmåleren eller tempe (side 7).
Toner	Du kan tilpasse tonene og vibrasjonene (side 9).
Skjerm	Du kan justere bakgrunnslyset og skjermkontrasten (side 9).
Nullstill	Du kan nullstille tripdata, sensorplotter (side 11), veipunkter eller sporloggen, eller du kan nullstille alle innstillingene (side 11).
Kart	Du kan tilpasse kartretningen og hvordan elementene vises på kartet (side 9).
Spor	Du kan tilpasse innstillingene for registrering av spor (side 9).
Tid	Du kan tilpasse visningen av tidssiden (side 10).
Enheter	Du kan endre måleenheter for data som avstand, høyde og temperatur (side 10).
Posisjons- format	Du kan endre visningen for posisjonsdataene (side 10).
Profiler	Du kan endre aktiv profil og redigere profilene (side 2).

Oppsettselement	Tilgjengelige innstillinger og informasjon
Trening	Du kan slå på Auto Lap , tilpasse brukerprofilen for trening og redigere pulssonene (side 10).
Geocacher	Du kan tilpasse rekkefølgen på geocachene og aktivere chirp (side 10).
Meny	Du kan tilpasse elementene som vises på hovedmenyen (side 9).
Om	Du kan vise informasjon om enheten og programvaren (side 10).

Tilpasse hovedmenyen

Du kan flytte eller slette elementer på hovedmenyen.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Oppsett > Meny**.
- 3 Velg et menyelement.
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **Flytt opp** eller **Flytt ned** for å endre elementets posisjon på listen.
 - Velg **Fjern** for å slette et element fra listen.

Tilpasse datasidene

Du kan tilpasse datasidene for hver profil (side 2).

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Oppsett > Datasider**.
- 3 Velg en kategori.
- 4 Velg **Legg til side**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen for å velge antall datafelter og typen data som skal vises.
- 6 Velg eventuelt en eksisterende dataside.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg **Rediger**, og endre datafeltene.
 - Velg **Flytt opp** eller **Flytt ned** for å endre rekkefølgen på datasidene.
 - Velg **Slett** for å fjerne datasiden fra sideløkken.

Systeminnstillinger

Velg **Oppsett > System**.

GPS-modus: Angir GPS som **Normal**, **UltraTrac** (side 9) eller **Demomodus** (GPS deaktivert).

WAAS: Angir at enheten skal bruke WAAS GPS-signaler (Wide Area Augmentation System). Du finner mer informasjon om WAAS på www.garmin.com/aboutGPS/waas.html.

Taster som holdes nede: Gjør det mulig å tilpasse holdefunksjonen til piltastene (side 1).

Språk: Angir tekstspråket på enheten.

MERK: Selv om du endrer tekstspråket, endres ikke språket i brukerangitte data eller kartdata.

Om UltraTrac

UltraTrac er en GPS-innstilling som registrerer ett punkt i minuttet. Med dette kan du bruke GPS-sporing i opptil 50 timer.

Kompassinnstillinger

Velg **Oppsett > Sensorer > Kompass**.

Skjerm: Angir bevegelsesretningen på kompasset som grader eller milliradianer.

Nordreferanse: Angir nordreferansen på kompasset (side 9).

Modus: Angir om kompasset skal bruke en kombinasjon av GPS-data og data fra den elektroniske sensoren under bevegelse (**Automatisk**) eller bare GPS-data (**Av**).

Kalibrer: Gjør det mulig å kalibrere kompassensoren manuelt (side 5).

Angi nordreferansen

Du kan angi retningsreferansen som brukes i beregningen av retningsinformasjonen.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Oppsett > Sensorer > Kompass > Nordreferanse**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil angi geografisk nord som retningsreferanse, velger du **Sann**.
 - Hvis du vil angi magnetisk misvisning for posisjonen automatisk, velger du **Magnetisk**.
 - Hvis du vil angi nord for rutenett (000°) som retningsreferanse, velger du **Rutenett**.
 - Hvis du vil angi det magnetiske avviket manuelt, velger du **Bruker**, angir det magnetiske avviket og velger **Ferdig**.

Innstillinger for høydemåleren

Velg **Oppsett > Sensorer > Høydemåler**.

Automatisk kalibrering: Angir at høydemåleren skal kalibrere seg selv hver gang du slår på GPS-sporing.

Barometer plott: Variabelt registrerer høydeendringer mens du er i bevegelse. **Fast** forutsetter at enheten er stillestående på en fast høyde. Det barometriske trykket bør derfor bare endres som følge av været. **Lokalt trykk** registrerer endringer i lokalt trykk over et tidsrom.

Høyde plott: Angir at enheten skal registrere høydeendringer over et tidsrom eller for en avstand.

Angi enhetstoner

Du kan tilpasse toner for meldinger og taster.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Oppsett > Toner**.
- 3 Velg **Meldinger** eller **Taster**.
- 4 Velg et alternativ.

Skjerminnstillinger

Velg **Oppsett > Skjerm**.

Bakgrunnslys: Justerer nivået på bakgrunnslyset og hvor lang tid det tar før bakgrunnslyset slås av.

Kontrast: Justerer skjermkontrasten.

Kartinnstillinger

Velg **Oppsett > Kart**.

Orientering: Justerer hvordan kartet vises på siden. **Nord opp** viser nord øverst på siden. **Spor opp** viser gjeldende reiseretning mot toppen av siden.

Autozoom: Velger automatisk et passende zoomnivå for optimal bruk på kartet. Når **Av** er valgt, må du zoome inn eller ut manuelt.

Punkter: Velger zoomnivå for punkter på kartet.

Sporlogg: Gjør det mulig å vise eller skjule spor på kartet.

Gå til linje: Gjør det mulig å velge hvordan kursen vises på kartet.

Sporinnstillinger

Velg **Oppsett > Spor**.

Metode: Velger en metode for registrering av spor. **Automatisk** registrerer sporene med varierende frekvens for å lage en optimal visning av sporene. Du kan angi intervallfrekvensen manuelt hvis du velger **Avstand** eller **Tid**.

Intervall: Gjør det mulig å angi sporingsfrekvens for sporloggen. Hvis du registrerer punktene oftere, blir sporene mer detaljerte, men sporloggen fylles raskere.

Automatisk start: Angir at enheten skal registrere sporet automatisk når du velger **Start GPS**.

Automatisk lagring: Angir at enheten skal lagre sporet automatisk når du slår av GPS.

Auto Pause: Angir at enheten skal slutte å registrere sporet når du ikke beveger deg.

Ytelse: Angir at enheten skal lagre sporet som en GPX-fil eller en GPX/FIT-fil ([side 11](#)).

Tidsinnstillinger

Velg **Oppsett > Tid**.

Tidsside: Gjør det mulig å tilpasse utseendet for klokkeslettet.

Format: Gjør det mulig å velge 12- eller 24-timers visningsformat.

Tidssone: Gjør det mulig å velge tidssone for enheten. Du kan velge **Automatisk** for å angi tidssonen automatisk ut fra GPS-posisjonen.

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenheter for avstand og hastighet, høyde, dybde, temperatur og trykk.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Oppsett > Enheter**.
- 3 Velg en målingstype.
- 4 Velg en måleenhet.

Innstillinger for posisjonsformat

MERK: Ikke endre posisjonsformatet eller kartdatumkoordinatsystemet med mindre du bruker et kart eller sjøkart som angir et annet posisjonsformat.

Velg **Oppsett > Posisjons- format**.

Format: Angir posisjonsformatet som en gitt posisjonsavlesning skal vises i.

Datum: Endrer koordinatsystemet som kartet er ordnet etter.

Sfæroide: Viser koordinatsystemet som enheten bruker. Standard koordinatsystem er WGS 84.

Treningsinnstillinger

Velg **Oppsett > Trening**.

Auto Lap: Angir at enheten skal markere runden ved en bestemt avstand automatisk.

Bruker: Angir informasjon for brukerprofilen ([side 10](#)).

Pulssoner: Angir de fem pulssonene for treningsaktiviteter ([side 8](#)).

Konfigurere brukerprofilen

Enheden bruker informasjon som du oppgir om deg selv, til å beregne nøyaktige data. Du kan endre følgende brukerprofilinformasjon: kjønn, alder, vekt, høyde og permanent idrettsutøver ([side 10](#)).

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Oppsett > Trening > Bruker**.
- 3 Endre innstillingene.

Om permanente idrettsutøvere

En permanent idrettsutøver er en person som har holdt på med intens trening i mange år (unntatt ved kortere skadeavbrekk) og har en hvilepuls på 60 slag i minuttet (bpm) eller mindre.

Geocache-innstillinger

Velg **Oppsett > Geocacher**.

Liste: Gjør det mulig å vise geocache-listen etter navn eller koder.

chirp: Slår chirp-søk av eller på ([side 6](#)).

Informasjon om enheten

Vise enhetsinformasjon

Du kan vise enhets-IDen, programversjonen og lisensavtalen.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Oppsett > Om**.

Oppdatere programvaren

MERK: Oppdatering av programvaren medfører ikke sletting av data eller innstillinger.

- 1 Koble enheten til en datamaskin med USB-kabelen.
- 2 Gå til www.garmin.com/products/webupdater.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Ta vare på enheten

MERKNAD

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler og løsemidler som kan skade plastdeler.

Unngå å trykke på tastene under vann.

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

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

Rengjøre enheten

- 1 Tørk av enheten med en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.
- 2 Tørk av.

Spesifikasjoner

Batteritype	500 mAh lithiumionbatteri
Batterilevetid	Opptil 6 uker
Vanntetthet	Vanntett ned til 50 m (164 fot).
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 50 °C (-4 til 122 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz trådløs kommunikasjonsprotokoll med ANT+ Smart-enhet med Bluetooth®

Spesifikasjoner for pulsmåler

Batteritype	CR2032, 3-volts, kan byttes ut av brukeren
Batterilevetid	Opptil 4,5 år (1 time per dag). Når batterinivået er lavt, vises det en melding på den kompatible enheten fra Garmin.
Vanntetthet	Vanntett ned til 30 m (98,4 fot) MERK: Dette produktet overfører ikke pulldata til GPS-enheten når du svømmer.
Driftstemperaturområde	Fra -5 til 50 °C (fra 23 til 122 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz trådløs kommunikasjonsprotokoll med ANT+

Batteriinformasjon

Faktisk batterilevetid avhenger av hvor mye du bruker GPS-funksjonen, enhetens sensorer, trådløse sensorer (tilleggsutstyr) og bakgrunnslyset.

Batterilevetid	Modus
16 timer	Normal GPS-modus
50 timer	GPS-modus UltraTrac
Opptil 2 uker	Sensormodus Alltid på
Opptil 6 uker	Klokkemodus

Batteriet til pulsmåleren

⚠ ADVARSEL

Ikke ta ut batterier med en skarp gjenstand.

Kontakt et lokalt renovasjonsselskap for å få mer informasjon om hvor du skal resirkulere batterier. Perkloratmateriale – spesiell håndtering kan være påkrevd. Gå til www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Bytte batteriet til pulsmåleren

- 1 Bruk en liten stjerneskrutrekker til å fjerne de fire skruene på baksiden av modulen.
- 2 Fjern dekslet og batteriet.



- 3 Vent i 30 sekunder.
- 4 Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.
MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.
- 5 Sett dekslet og de fire skruene tilbake på plass.

Når du har byttet ut batteriet i pulsmåleren, må du pare den med enheten på nytt.

Databehandling

MERK: Enheten er ikke kompatibel med Windows 95, 98, Me, Windows NT® og Mac OS 10.3 eller eldre.

Filtyper

Enheten støtter disse filtypene.

- Filer fra BaseCamp eller HomePort. Gå til www.garmin.com/trip_planning.
- Egendefinerte POI-filer for GPI fra Garmin POI Loader. Gå til www.garmin.com/products/poiloader.
- GPX-sporfiler.
- GPX-geocachefiler. Gå til www.opencaching.com.
- FIT-filer som kan eksporteres til Garmin Connect™.

Slette filer

MERKNAD

Hvis du ikke er sikker på hvilken funksjon en fil har, må du ikke slette den. Enhetens minne inneholder viktige systemfiler som ikke må slettes.

- 1 Åpne **Garmin**-stasjonen eller -volumet.
- 2 Åpne om nødvendig en mappe eller et volum.
- 3 Velg en fil.
- 4 Trykk på **Slett**-tasten på tastaturet.

Koble fra USB-kabelen

Hvis enheten er koblet til datamaskinen som en flyttbar stasjon eller et flyttbart volum, må du koble enheten fra datamaskinen på en sikker måte for å unngå tap av data. Hvis enheten er koblet til Windows® datamaskinen som en bærbar enhet, er det ikke nødvendig å koble fra på en sikker måte.

- 1 Utfør én av følgende handlinger:

- På en Windows datamaskin velger du ikonet **Trygg fjerning av maskinvare** i systemstatusfeltet og velger deretter enheten.
- På en Mac® datamaskin drar du volumikonet til **Papirkurv**.

- 2 Koble kabelen fra datamaskinen.

Feilsøking

Låse tastene

Du kan låse tastene for å forhindre utilsiktede tastetrykk.

- 1 Velg datasiden du vil vise mens tastene er låst.
- 2 Hold og nede for å låse tastene.
- 3 Hold og nede for å låse opp tastene.

Nullstille enheten

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

- 1 Hold nede i minst 25 sekunder.
- 2 Hold nede i ett sekund for å slå på enheten.

Nullstille enheten til fabrikkinnstillingene

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til fabrikkinnstillingene.

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Oppsett > Nullstill > Alle innstillinger > Ja**.

Fjerne alle sensorplottdata

- 1 Velg den **oransje** tasten.
- 2 Velg **Oppsett > Nullstill > Fjern plotter > Ja**.

Få mer informasjon

Du finner mer informasjon om dette produktet på webområdet for Garmin.

- Gå til www.garmin.com/outdoor.
- Gå til www.garmin.com/learningcenter.
- Gå til <http://buy.garmin.com> eller kontakt forhandleren for Garmin for å få informasjon om ekstra tilbehør og reservedeler.

Tillegg

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.

Lisensavtale for programvare

VED Å BRUKE ENHETEN GODTAR DU AT DU ER BUNDET AV FØLGENDE VILKÅR I PROGRAMVARELISENSAVTALEN. LES DENNE AVTALEN NØYE.

Garmin Ltd. og datterselskapene ("Garmin") gir deg en begrenset lisens til å bruke programvaren som følger med denne enheten ("Programvaren"), i en binær kjørbart form ved normal bruk av produktet. Eiendomsrett og åndsverksrettigheter

i og til Programvaren forblir hos Garmin og/eller tredjepartsleverandørene.

Du er innforstått med at Programvaren eies av Garmin og/eller tredjepartsleverandørene og er beskyttet i henhold til USAs opphavsretslover og internasjonale avtaler om opphavsrett. Du er videre innforstått med at strukturen, organiseringen og kodingen i Programvaren, som det ikke leveres kildekode for, er verdifulle forretningshemmeligheter tilhørende Garmin og/eller tredjepartsleverandørene, og at Programvaren i kildekodeform forblir en verdifull forretningshemmelighet som tilhører Garmin og/eller tredjepartsleverandørene. Du samtykker i at du ikke skal dekompile, demontere, endre, foreta en omvendt utvikling av eller redusere Programvaren eller deler av den til lesbar form, eller lage avledede produkter basert på Programvaren. Du samtykker i at du ikke skal eksportere eller reeksportere Programvaren til et annet land i strid med USAs eksportlover eksportlovene til et hvilket som helst annet land som er aktuelt.

Pulssoneberegninger

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevnt tempo, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå, reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabelt tempo, litt tyngre pust, mulig å holde en samtale i gang	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrappingstempo
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høyt tempo og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurttempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Indeks

A

alarmer **7**
 klokke **6**
 nærhet **7**
almanakk
 jakt og fiske **7**
 soloppgang og solnedgang **7**
ANT+-sensorer **7**
 pare **7**
Auto Lap **10**
avstand **4**

B

bakgrunnslys **1, 9**
barometer **1, 2, 6, 11**
BaseCamp **2, 11**
batteri **10**
 bytte **11**
 lade **1**
 levetid **1, 11**
brukerdata, slette **11**
brukerprofil **10**
bytte batteri **11**

C

chirp **6, 10**

D

data, dele **4**
datafelter **9**
datamaskin, koble til **2**
dele data **4**
demomodus **7**

E

enhet
 nullstille **11**
 registrering **11**
enhets-ID **10**

F

feilsøking **11**
filer
 overføre **6**
 typer **11**
fisketidspunkter **7**

G

geocacher **4–6, 10, 11**
 laste ned **6**
 navigasjon, geocacher **6**
 navigere til **6**
gjenopprette innstillinger **11**
GPS **9, 11**
 signal **1, 2, 7**
 stoppe **2, 7**
GSC 10 **7**

H

hastighet **4**
HomePort **11**
hovedmeny, tilpasse **9**
høyde **1, 2**
 plott **6, 11**

høydemåler **1, 2, 6, 9, 11**

I

innstillinger **8–11**

J

jakt- og fisketidspunkter **7**

K

kalibrere
 høydemåler **6**
 kompass **5**
kart **4**
 innstillinger **9**
 navigere **5**
 orientering **9**
 se på **5**
 zoom **5**
klokkeslett **1**
kompass **1–3, 5, 9**
kontrast **9**
koordinater **5**

L

lade enheten **1**
laste ned, geocacher **6**
låse, taster **11**

M

mann over bord (MOB) **1, 6**
meny **1**
måleenheter **10**
månefase **7**

N

navigasjon **2, 5**
 kompass **5**
 Sight 'N Go **5**
 veipunkter **3**
nedtellingstidtager **6**
nordreferanse **9**
nullstille, enhet **11**
nærhetsalarmer **7**

O

områdeberegning **7**
oppdatere programvare **10**
overføre filer **6**

P

pare ANT+-sensorer **7**
peilemarkør **3**
permanent idrettsutøver **10**
POI Loader **11**
posisjoner **5, 7**
 lagre **3**
 redigere **3**
posisjonsformat **10**
produktregistrering **11**
profiler **2, 3, 10**
programvare
 oppdatering **10**
 versjon **10**
programvarelisensavtale **10, 11**
puls, soner **8, 12**
pulsmåler **2, 7, 8, 11**

R

registrere enheten **11**
rengjøre enheten **10**
ruter **4, 5**
 opprette **4**
 redigere **4**
 slette **4**
 vise på kartet **4**

S

satellittside **7**
satellittsignaler **2, 7**
sensorer for hastighet og pedalfrekvens **2**
Sight 'N Go **5**
skjerm **9**
slette
 alle brukerdata **11**
 posisjoner **3, 4**
 profiler **3**
soner, tid **6, 7**
spesifikasjoner **10**
spor **2, 4, 5, 9**
 slette **4**
språk **9**
stoppeklokke **6**
systeminnstillinger **9**

T

taster **1, 9**
 låse **11**
tempe **7, 8**
temperatur **1, 2, 8**
tidsinnstillinger **6, 7, 10**
tidspunkter for soloppgang og solnedgang **7**
tidssoner **6, 7, 10**
tidtager, nedtelling **6**
tilbehør **11**
tilpasse enheten **1, 9**
toner **6, 9**
TracBack **5**
trening **10**
turplanlegger. *Du finner mer informasjon under*
 ruter

U

UltraTrac **9**
USB
 koble fra **11**
 overføre filer **11**

V

vanntetthet **10**
varsler **7**
 posisjon **7**
veipunkter **1, 3–5**
 lagre **3**
 prosjektere **3**
 redigere **3**
 slette **3, 4**
vibrasjonsvarsler **9**

W

WAAS **9**

Z

zoome **1**
 kart **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 (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)



M1102

