

## fēnix™ Lynstartvejledning

### ⚠ ADVARSEL

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

### ⚠ ADVARSEL

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

## 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 4).
- 3 Få mere at vide om sensordata og -tilstande (side 1).
- 4 Find satellitter (side 2).
- 5 Tag på vandretur (side 2).
- 6 Opret et waypoint (side 2).
- 7 Hent brugervejledningen (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 for 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 .



### Visning af sensordata

Du kan hurtigt få adgang til data i realtid for kompas-, højdemåler-, barometer- og temperatursensorerne.

**BEMÆRK:** Disse datasider lukker automatisk til strømbesparende tilstand.

**BEMÆRK:** Disse data gemmes ikke på enheden (side 2).

- 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](http://www.garmin.com). Se i brugervejledningen for at få yderligere oplysninger.

### Sådan aktiveres en sensortilstand

Standardtilstanden for sensoren er Forespurgt-tilstand, som giver dig hurtig adgang til kompas, højdemåler, barometer eller temperaturdata. Du kan også sætte enheden i tilstanden Altid til for at få en kontinuerlig visning af sensordata.

**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 og registrering af et spor

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.

- 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.
- 6 Gå omkring for at registrere et spor.

Din distance og tid vises.

7 Vælg ▾ for at få vist serien af datasider, herunder kompasdata, højdemålerdata, stigning, hastighed, kortet og siden med klokkeslættet.

Nogle af datasiderne kan tilpasses. Se brugervejledningen ([side 3](#)).

- 8 Hold nede på **↶**.
- 9 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 stopper du GPS'en

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

### 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.

### 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](http://www.garmin.com/basecamp)).

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

- 1 Tilslut enheden til din computer med det medfølgende USB-kabel.  
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.

### 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**.

## Navigation 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 **Go**.



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

- 7 Vælg  $\nabla$  for at få vist kompassiden.



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

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

## Navigation 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.

## Afbrydelse af navigation

- 1 Vælg den **orange** tast.

## 2 Vælg **Stop navigation**.

## ANT+™ Sensorer

Din enhed kan bruges sammen med trådløse ANT+ sensorer. Du kan få flere oplysninger om kompatibilitet og ekstra sensorer på <http://buy.garmin.com>.

## Påsatning 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 Hvis pulsmåleren har kontaktområde ③, skal du gøre kontaktområdet vådt.
- 4 Spænd remmen rundt om din brystkasse, og tilslut krogen på remmen ④ til lækken.  
Logoet Garmin® skal vende den højre side opad.
- 5 Bring enheden inden for rækkevidde (3 m) af pulsmåleren.

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

## 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.

## Fejlfinding

### Sådan henter du brugervejledningen





Du kan hente den nyeste brugervejledning fra internettet.

- 1 Gå til [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support).
- 2 Vælg **Manualer**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen for at vælge dit produkt.

### 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.

- Hold  og  nede for at låse tasterne.
- Hold  og  nede for at låse tasterne op.

## Nulstilling af enheden

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

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

## Specifikationer

Batteritype	500 mAh litiumion-batteri
Batterilevetid	Op til 6 uger
Vandtæthed	Vandtæt ned til 50 m (164 fod) <b>BEMÆRK:</b> Uret er designet til svømning nær overfladen.
Driftstemperaturområde	Fra -4 °F til 122 °F (fra -20 °C til 50 °C)
Radiofrekvens/protokol:	2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol Bluetooth® Smart-enhed

## Batterioplysninger

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	<b>UltraTrac</b> GPS-tilstand
Op til 2 uger	<b>Altid tændt</b> sensortilstand
Op til 6 uger	Urtilstand

## 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.

## Vedligeholdelse af enheden

### BEMÆRK

Brug ikke en skarp genstand til rengøring af enheden.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

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

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.

## Sådan får du flere oplysninger

Du finder flere oplysninger om dette produkt på Garmin webstedet.

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

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.)

Garmin® og Garmin logoet er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. ANT+™, BaseCamp™, fēnix™ 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.

