



fēnix™ -aloitusopas

VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

VAROITUS

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Aloitus

Kun käytät laitetta ensimmäisen kerran, määritä laite tekemällä nämä toimet ja tutustu laitteen perusominaisuuksiin.

- 1 Lataa laitteen akku (sivu 1).
- 2 Rekisteröi laite (sivu 4).
- 3 Tutustu anturitietoihin ja -tiloihin (sivu 1).
- 4 Etsi satelliitteja (sivu 2).
- 5 Aloita suoritus (sivu 2).
- 6 Luo reittipiste (sivu 2).
- 7 Hanki käyttöopas (sivu 3).

Laitteen lataaminen

ILMOITUS

Estä korrosio kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristö perusteellisesti ennen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen.

Laitteessa on kiinteä litiumioniakku, jonka voi ladata pistorasiasta tai tietokoneen USB-portista.

- 1 Liitä kaapelin USB-liitin muuntajaan tai tietokoneen USB-porttiin.
- 2 Liitä muuntaja pistorasiaan.
- 3 Kohdista latauspidikkeen vasen puoli ① laitteen vasemmalla puolella olevaan uraan.



- 4 Kohdista laturin saranoitu puoli ② laitteen takaosassa oleviin liittimiin.

Laite käynnistyy, kun liität sen virtalähteeseen.

- 5 Lataa laitteen akku täyteen.

Painikkeet



①		Ota taustavalo käyttöön tai poista se käytöstä. Voit käynnistää ja sammuttaa laitteen painamalla painiketta pitkään.
②		Selaa tietosivuja ja asetuksia.
③		Selaa tietosivuja ja asetuksia.
④		Palaa edelliseen näyttöön valitsemalla. Näytä tilasivu pitämällä painettuna.
⑤	Oranssi painike	Avaa nykyisen näytön valikko valitsemalla. Valitsemalla tämän voit valita asetuksia ja kuitata ilmoituksia. Merkitse reittipiste painamalla pitkään.

Tilasivun tarkasteleminen

Pääset tälle sivulle nopeasti miltä tahansa sivulta, kun haluat tarkastella ajan, akun käyttöiän ja GPS:n tilatietoja.

Paina -painiketta pitkään.



Anturitietojen tarkastelu

Pääset kompassin, korkeusmittarin, ilmanpainemittarin ja lämpötila-antureiden reaaliaikaisiin tietoihin nopeasti.

HUOMAUTUS: nämä tietosivut siirtyvät automaattisella aikakatkaisulla virransäästötilaan.

HUOMAUTUS: näitä tietoja ei tallenneta laitteeseen (sivu 2).

- 1 Valitse vuorokaudenaika-sivulta tai .



- 2 Valitse .



3 Valitse ▾.



4 Valitse ▾.



HUOMAUTUS: Ruumiinlämpösi vaikuttaa lämpötila-anturiin. Saat mahdollisimman tarkan lämpötilalukeman poistamalla laitteen ranteestasi ja odottamalla 20–30 minuuttia.

VIHJE: Jos haluat ostaa tempe™ langattoman lämpötila-anturin, siirry osoitteeseen www.garmin.com. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

Tunnistintilan käynnistäminen

Oletusarvoisena anturitilana on Tarvittaessa-tila, jonka avulla voit käyttää kompassia, korkeusmittaria, ilmanpainemittaria tai lämpötilatietoja nopeasti. Voit asettaa laitteen myös Aina päällä-tilaan, jolloin näet tunnistimen tiedot jatkuvasti.

HUOMAUTUS: jos laitteeseesi on liitetty valinnainen sykevyö tai nopeus- ja poljinnopeustunnistin, laite voi näyttää näiden tietoja jatkuvasti.

- 1 Valitse **Oranssi** painike.
- 2 Valitse **Asetukset > Sensorit > Tila > Aina päällä**.

Satelliittisignaalien etsiminen ja jäljen tallentaminen

Etsi satelliittisignaaleja, jotta voit käyttää GPS-navigointitoimintoja, kuten jäljen tallentamista.

Satelliittisignaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle. Aika ja päiväys määritetään automaattisesti GPS-sijainnin mukaan.

- 1 Käynnistä laite painamalla -painiketta pitkään.
- 2 Valitse kieli (vain ensimmäisellä kerralla).
- 3 Valitse **Oranssi** painike.
- 4 Valitse **Käynnistä GPS**.
- 5 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 6 Tallenna jälki kävelemällä.
Matka ja aika tulevat näyttöön.

7 Tarkastele tietosivuja, kuten kompassitietoja, korkeusmittaritietoja, nousua ja nopeutta, karttaa ja aikaisivua valitsemalla ▾.

Voit mukauttaa osan tietosivuista. Lisätietoja on käyttöoppaassa ([sivu 3](#)).

- 8 Paina -painiketta pitkään.
- 9 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse **Keskeytä jälki**, jos haluat keskeyttää jäljityksen.
 - Tallenna jälkesi valitsemalla **Tallenna jälki**.
 - Poista jälki tallentamatta valitsemalla **Tyhjennä jälki**.
 - Sammuta GPS poistamatta jälkeä valitsemalla **Sammuta GPS**.

GPS:n sammuttaminen

- 1 Valitse **Oranssi** painike.
- 2 Valitse **Sammuta GPS**.

Jäljet

Jälki on kulkemasi matkan tallenne. Jälkiloki sisältää tietoja tallennetun matkan varrelta, esimerkiksi kunkin pisteen ajan, sijainnin ja korkeuden.

Suorituksen aloittaminen

Lataa laitteen akku täyteen ([sivu 1](#)) ennen liikkeellelähtöä.

HUOMAUTUS: laite käynnistyy automaattisesti ladattaessa. Jos et lataa laitteen akkua ennen liikkeelle lähtemistä, käynnistä laite painamalla -painiketta pitkään.

- 1 Valitse **Oranssi** painike.
- 2 Valitse **Käynnistä GPS**.
- 3 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Aloita suoritus.
- 5 Kun haluat pitää tauon tai keskeyttää jäljityksen, pidä painettuna painiketta > **Keskeytä jälki**.
- 6 Pidä > **Jatka jälkeä** painettuna ja jatka suoritusta.
- 7 Kun olet valmis, tallenna tietosi pitämällä > **Tallenna jälki**-painiketta painettuna.
- 8 Sammuta GPS tarvittaessa valitsemalla **Kyllä**.

Suorustietojen lähettäminen kohteeseen BaseCamp™

Ennen kuin voit lähettää tietoja kohteeseen BaseCamp, lataa tietokoneeseesi BaseCamp (www.garmin.com/basecamp).

Voit tarkastella kulkemaasi matkaa, muita jälkiä ja reittipisteitä tietokoneessa.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla.
Laite näkyy siirrettävänä levynä Oma tietokone -kansiossa (Windows®) tai taltiona (Mac®).
- 2 Aloita BaseCamp.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Reittipisteet

Reittipisteet ovat laitteeseen tallentamiasi sijainteja.

Reittipisteen luominen

Voit merkitä nykyisen sijaintisi reittipisteeksi.

- 1 Paina **Oranssia** painiketta pitkään.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tallentaa reittipisteen ilman muutoksia valitsemalla **Tallenna**.
 - Jos haluat tehdä muutoksia reittipisteeseen, valitse **Muokkaa**, tee muutokset ja valitse **Tallenna**.

Navigointi reittipisteeseen

- 1 Valitse **Oranssi** painike.
- 2 Valitse **Käynnistä GPS**.
- 3 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
- 4 Valitse **Oranssi** painike.
- 5 Valitse **Reittipisteet** ja valitse reittipiste listalta.
- 6 Valitse **Mene**.



Laite näyttää ajan määränpään ①, etäisyyden määränpään ② ja arvioidun saapumisajan ③.

- 7 Näet kompassisivun valitsemalla ▾.



Osoitinmerkit ④ toimivat suuntiman osoittimena. Ylhäällä oleva oranssi merkki ⑤ osoittaa siihen suuntaan, mihin kuljet.

- 8 Kohdista osoitinmerkit ylhäällä olevaan oranssiin merkkiin.
- 9 Kävele tähän suuntaan, kunnes saavut päämääräsi.

Navigointi käyttäen toimintoa TracBack®

Voit navigoida takaisin jälkesi alkuun. Tämä voi olla kätevää, kun haluat palata leiripaikalle tai polun alkuun.

- 1 Valitse **Oranssi** painike.
- 2 Valitse **Jäljet > Nykyinen > TracBack**.



Nykyinen sijaintisi ①, seurattava jälki ② ja päätepiste ③ ilmestyvät karttaan.

Navigoinnin pysäyttäminen

- 1 Valitse **Oranssi** painike.
- 2 Valitse **Lopeta navigointi**.

ANT+™ tunnistimet

Laitetta voidaan käyttää langattomien ANT+ tunnistimien kanssa. Lisätietoa yhteensopivuudesta ja lisätunnistimen ostosta on osoitteessa <http://buy.garmin.com>.

Sykevyön asettaminen paikalleen

HUOMAUTUS: jos sinulla ei ole sykevyötä, ohita tämä kohta. Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sen pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan harjoituksen ajan.

- 1 Liitä sykevyömoduuli ① hihnaan.



- 2 Kostuta molemmat hihnan taustapuolen elektrodit ②, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.



- 3 Jos sykevyössä on kosketuspinta ③, kostuta se.
- 4 Kierrä hihna rintakehän ympärille ja liitä ④ päät yhteen. Garmin® logon pitäisi olla oikeinpäin.
- 5 Tuo laite enintään 3 metrin päähän sykevyöstä.

Kun olet asettanut sykevyön paikalleen, se on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja.

ANT+ tunnistimen pariliitos

Aseta sykevyö tai tunnistin paikalleen, ennen kuin muodostat pariliitoksen.

Pariliitoksen avulla langattomat ANT+ tunnistimet, kuten sykevyö, liitetään Garmin laitteeseesi.

- 1 Tuo laite enintään 3 metrin päähän tunnistimesta.

HUOMAUTUS: pysy 10 metrin päässä muista ANT+ tunnistimista pariliitoksen muodostamisen aikana.

- 2 Valitse **Oranssi** painike.
- 3 Valitse **Asetukset > ANT sensor**.
- 4 Valitse tunnistin.
- 5 Valitse **Uusi haku**.

Kun tunnistin on liitetty laitteeseesi, tunnistimen tila muuttuu **Etsii**-tilasta **Yhdistetty**-tilaan. Tunnistimen tiedot ovat tietosivuilla tai mukautetussa tietokentässä.

Vianmääritys

Käyttöoppaan hakeminen

Voit ladata uusimman käyttöoppaan internetistä.

- 1 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/support.
- 2 Valitse **Manuals**.
- 3 Valitse laite näytön ohjeiden mukaan.

Painikkeiden lukitseminen

Voit välttää turhat painallukset lukitsemalla painikkeet.

- 1 Valitse tietosivu, jonka haluat näkyvän silloin, kun painikkeet on lukittu.
- 2 Paina painikkeita ◀ ja ▶ pitkään lukitaksesi painikkeet.
- 3 Paina painikkeita ◀ ja ▶ pitkään avataksesi painikkeet.

Laitteen nollaaminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä nollattava.

- 1 Paina ♻️-painiketta vähintään 25 sekunnin ajan.
- 2 Käynnistä laite painamalla ♻️-painiketta yhden sekunnin ajan.

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	500 mAh litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 6 viikkoa
Vedenkestävyys	Vesitiivis 50 metriin (164 jalkaan) saakka HUOMAUTUS: kello on tarkoitettu pintauintiin.
Käyttölämpötila	-4–122 °F (-20–50 °C)
Radiotaajuus/ yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyskäytäntö Bluetooth® Smart -laite

Akun tiedot

Akun todellinen käyttöikä määräytyy sen mukaan, kuinka paljon käytät GPS-toimintoa, laiteantureita, valinnaisia langattomia antureita ja taustavaloa.

Akunkesto	Tila
16 tuntia	Normaali GPS-tila
50 tuntia	UltraTrac-GPS-tila
Enintään 2 viikkoa	Aina päällä -tunnistintila
Enimmillään 6 viikkoa	Kellotila

Laitteen rekisteröiminen

Saat laajempia tukipalveluja rekisteröimällä tuotteen jo tänään.

- Siirry osoitteeseen <http://my.garmin.com>.
- Säilytä alkuperäinen kuitti tai sen kopio turvallisessa paikassa.

Laitteen huoltaminen

ILMOITUS

Älä puhdistu laitetta terävällä esineellä.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Huuhtele laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laite on altistunut kloori- tai suolavedelle, aurinkovoiteelle, kosmetiikalle, alkoholille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

Älä paina painikkeita veden alla.

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on yhtiön Garmin sivustossa.

- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/outdoor.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/learningcenter.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta <http://buy.garmin.com> tai Garmin-jälleenmyyjältä.

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

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Iso-Britannia

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

Garmin® ja Garmin logo ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. ANT+™, BaseCamp™, fēnix™, tempe™ ja ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

Sana Bluetooth® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja Garminilla on lisenssi niiden käyttöön. Mac® on Apple Computer Inc:in rekisteröity tavaramerkki. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

