

Hurtigstartveiledning for fēnix™

⚠ ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

⚠ ADVARSEL

Rådfør deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram.

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 4).
- 3 Lær mer om sensordataene og -modiene (side 1).
- 4 Innhent satellitter (side 2).
- 5 Gå tur (side 2).
- 6 Opprett et veipunkt (side 2).
- 7 Få tak i brukerveiledningen (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.



Vise sensordata

Du får raskt tilgang til data i sanntid for sensorene for kompass, høydemåler, barometer og temperatur.

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

MERK: Disse dataene lagres ikke på enheten (side 2).

- 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. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen.

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.

MERK: Hvis du har paret 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 satellittsignaler og registrere et spor

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.

- 1 Hold 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.
- 6 Gå omkring for å registrere et spor.
Avstand og tid vises.

7 Velg ▾ for å vise løkken med datasider inkludert kompassdata, høydemålerdata, stigning og hastighet, kartet og siden for klokkeslett.

Enkelte datasider kan tilpasses. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen ([side 3](#)).

8 Hold nede.

9 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.

Stoppe GPS

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

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.

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 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 med USB-kabelen.
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.

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**.

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 **Gå**.



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.

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.

Stoppe navigasjonen

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

Sensorer med ANT+™

Enheden kan brukes med trådløse sensorer med ANT+. Hvis du vil ha mer informasjon om kompatibilitet og kjøp av sensorer (tilleggsutstyr), kan du gå til <http://buy.garmin.com>.

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 Hvis pulsmåleren har en kontaktlapp ③, fukter du kontaktlappen.
- 4 Spenn stroppen rundt brystet, og fest spennen på stroppen ④ til løkken.
Garmin® logoen skal vises med riktig side opp.
- 5 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til pulsmåleren (3 m).

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

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.

Feilsøking

Få tak i brukerveiledningen

Du kan hente den nyeste brukerveiledningen på Internett.

- 1 Gå til www.garmin.com/support.
- 2 Velg **Manualer**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen for å velge produktet ditt.

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.

Spesifikasjoner

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

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

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.

Ta vare på enheten

MERKNAD

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og insektsmidler som kan skade plastdeler og finish.

Skyll enheten godt med ferskvann hvis den er blitt utsatt for klor, saltvann, solkrem, kosmetikk, alkohol eller andre sterke kjemikalier. Dekselet kan bli skadet dersom det utsettes for disse stoffene over lengre tid.

Unngå å trykke på tastene under vann.

Unngå kraftige slag 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.

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.

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

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

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

Garmin® og Garmin logoen er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. ANT+™, BaseCamp™, fēnix™ 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.

