

Garmin Swim™

Användarhandbok



Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin® och Garmins logotyp är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och i andra länder. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, Garmin Swim™, och USB ANT Stick™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Komma igång	1
Knappar	1
Ikoner	1
Om träningssidorna	1
Träning	1
Ta en simtur	1
Om distansregistrering	2
Träna med träningsloggen	2
Träna med vilotimer	2
Larmljud	2
Simterminologi	2
Typer av simtag	2
Historik	2
Visa historik	2
Använda Garmin Connect™	2
Skicka historik till datorn	2
Ta bort historik	3
Anpassa enheten	3
Ange bassängstorleken	3
Ställa in tid och datum	3
Ställa in larmet	3
Använda stoppuret	3
Systeminställningar	3
Ställa in vikt	3
Anpassa en träningssida	3
Enhetsinformation	4
Skötsel av enheten	4
Garmin SwimSpecifikationer	4
USB ANT Stick – Specifikationer	4
Byta batteri	4
Felsökning	4
Bilaga	5
Registrera enheten	5
Programlicensavtal	5
Index	6

Introduktion

⚠ VARNING

Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

Komma igång

När du använder Garmin Swim första gången behöver du utföra följande åtgärder.

- 1 Tryck på valfri knapp om du vill slå på enheten.
- 2 Följ instruktionerna på skärmen.
- 3 Välj , och ange bassängstorlek.
- 4 Ta en simtur (sidan 1).
- 5 Visa din historik (sidan 2).
- 6 Skicka din historik till datorn (sidan 2).

Knappar



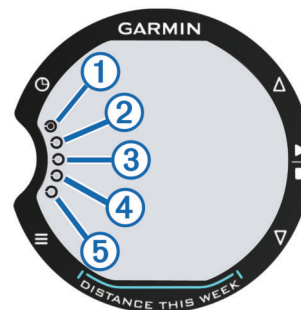
①		Tryck här om du vill visa tidpunkt.
②		Tryck här om du vill bläddra mellan menyer och inställningar. Välj för att slå på bakgrundsbelysningen.
③		Välj för att starta eller stoppa tiduret. Välj om du vill välja ett alternativ och bekräfta ett meddelande.
④		Tryck här om du vill bläddra mellan menyer och inställningar. Tryck här om du vill pausa tiduret. Tryck här om du vill återuppta den pausade tidtagningen.
⑤		Tryck här om du vill visa menyn. Tryck här om du vill stänga en sida eller inställning.
⑥		Tryck här om du vill gå till simläget och visa träningssidor. TIPS: Du måste trycka på sidan av den blå knappen.

Ikoner

	Larmet är aktiverat.
	Låg batterispänning.
	Tryck här om du vill pausa tiduret. Ikonen blinkar när tiduret är pausat. Tryck här om du vill återuppta den pausade tidtagningen.
	Det finns fler poster i listan.
	Tryck här om du vill stänga en sida eller inställning.

Om träningssidorna

Du kan visa fem olika träningssidor genom att välja . En punkt som lyser med fast sken visar den skärm du för närvarande visar.

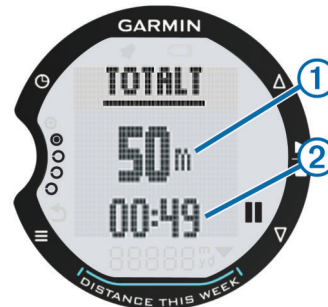


①	(intervall) timersidan eller vilotimersidan.
②	Timersidan TOTALT .
③	Sidan Detaljer.
④	Sidan Träningsloggning (sidan 2).
⑤	Sidan för anpassade data (sidan 3).

Träning

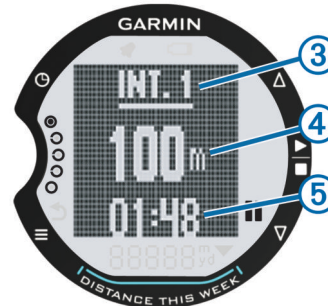
Ta en simtur

- 1 Välj .
Första gången du använder enheten uppmanas du att ange bassängstorleken. Varje gång du byter bassäng måste du ange bassängstorleken (sidan 3).
- 2 Välj  om du vill starta tiduret.



Historiken registreras bara när tiduret är igång. Din totala tid ① och den totala tiden ② visas på sidan **TOTALT**.

- 3 Välj  om du vill visa mer simdata.
Du kan anpassa en extra sida med datafält (sidan 3).
- 4 När du vilar väljer du  för att pausa tiduret.



Den pausade skärmen innehåller intervallnummer ③, intervalldistans ④, och simtid för intervallet ⑤. Skärmen visas inverterad (sidan 4) tills du väljer  och fortsätter att simma.

- 5 När du simmat klart väljer du .
- 6 Välj ett alternativ:
 - Välj **ÅTERUPPTA** om du vill fortsätta simma. Tidtagningen återupptas.

- Välj **SPARA** om du vill spara sessionen i historiken.
- Välj **TA BORT** om du vill ta bort sessionen utan att spara.

Om distansregistrering

Garmin Swim mäter och registrerar distans efter slutförda längder. Bassängstorleken måste stämma för att rätt distans ska visas (sidan 3).

TIPS: För att få rätt resultat simmar du hela längden och använder samma slags simtag under hela längden. Pausa tiduret när du vilar.

TIPS: Hjälp enheten att räkna dina längder genom att skjuta iväg dig själv från bassängkanten med stor kraft och glida en bit innan du tar ditt första simtag.

TIPS: Under övningar måste du antingen pausa tiduret eller använda funktionen för träningsloggning. Mer information om funktionen för träningsloggning finns i [sidan 2](#).

Träna med träningsloggen

Du kan använda inställningen för träningsloggen för att manuellt spela in sparkset, enarmssimning eller annan typ av simning som inte är något av de fyra huvudsimsätten. Träningstiden spelas in, och du måste ange distans. Funktionen för träningsloggning kan aktiveras innan ett simpass då timern pausas.

1 Välj **≡** > **SIMNING** > **TRÄNINGSLÖGG** > **AKTIVERA**.

2 Välj **🏊** tills sidan **TRÄNING** visas.

3 Välj **🕒**.

Timern spelar in din totala träningstid.

4 Välj **🕒** när du har avslutat ett träningsintervall.

5 Ange träningssträcka.

Distanssteg baseras på bassängstorlek ([sidan 3](#)).

Träningen sparas och timern pausas.

6 Fortsätt ditt simpass.

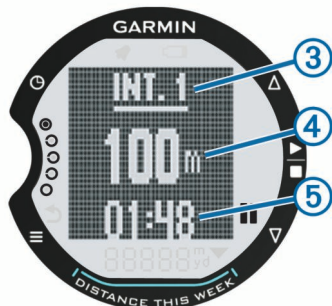
Träna med vilotimer

Du kan aktivera vilotimern om din träning innehåller inspelade set. Du vill till exempel simma 12 intervaller på 50 m på 55 sekunder. Följande träningsscenario är ett sätt att använda vilotimern. Vilotimern kan aktiveras innan eller under ett simpass då timern pausas.

1 Välj **≡** > **SIMNING** > **VILOTIMER** > **AKTIVERA**.

2 Välj **🏊** > **🕒** under simpasset.

3 Välj **||** när du avslutat ett set på 50 m.



Ett tillfälligt meddelande visas som anger distans och tid för detta set. Vilotimersidan visar intervallnummer ①, simtid och vilotid ② och vilotid ③.

4 Vila tills tiden ② är 55 sekunder.

5 Välj **||**, och simma ytterligare 50 m.

6 Upprepa steg 4–6 tills du har simmat 12 intervaller.

Larmljud

Larmljud hörs när du väljer **||** under en aktivitet.

Öppna larmljudsinställningarna genom att välja **≡** > **SIMNING** > **LARMLJUD**.

Simterminologi

- En *längd* är en sträcka i simbassängen.
- Ett *intervall* består av en eller flera längder. När du väljer **||** för att vila skapar du ett intervall.
- Ett *simtag* räknas varje gång den arm som du har enheten på slutför en hel cykel.
- Din *swolf*-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden. T.ex. 30 sekunder plus 15 simtag motsvarar en swolf-poäng på 45. Swolf är ett mått på effektiviteten i din simning och som i golf är ett lägre resultat bättre.

Typer av simtag

Typer av simtag visas när du visar intervallhistorik. Du kan även välja typ av simtag som ett anpassat datafält ([sidan 3](#)).

FRISTIL	Fristil
RYGG	Ryggsim
BRST	Bröstsims
FJÄRIL	Fjäril
BLANDAD	Mer än en typ av simtag i en intervall
TRÄNING	Används med träningsloggning (sidan 2)

Historik

Din Garmin Swim kan lagra ca 30 simturer vid normal användning. När minnet är fullt skrivs de äldsta data över och ett varningsmeddelande visas.

OBS! Historiken registreras inte när du har stoppat eller pausat tiduret.

Visa historik

Historiken visar datum, total tid för sessionen, total simtid, total distans, totala längder, medelfart, antal simtag i snitt, medelsimeffektivitet, totala kalorier samt intervalldata (om detta används).

1 Välj **≡** > **HISTORIK** > **VISA**.

2 Välj ett alternativ:

- Välj **TOTALER** om du vill visa din sammanlagda distans, total tid samt simtid. Totaler visas med aktuell bassängstorlek.
- Välj **VECKOR** om du vill visa dina totaler för en specifik vecka. Totaler visas med aktuell bassängstorlek.
- Välj **SESSIONER** om du vill visa detaljer för en specifik session. En session visas med den bassängstorlek som hade valts när sessionen slutfördes. Du kan även visa detaljer för intervaller (om sådana används).

Använda Garmin Connect™

Garmin Connect är webbaserad programvara som du använder till att spara och analysera dina data.

1 Gå till www.garminconnect.com.

2 Välj **Kom igång med Garmin Connect**.

3 Följ instruktionerna på skärmen.

Skicka historik till datorn

Du måste ha ett Garmin Connect-konto ([sidan 2](#)), och du måste para ihop enheten med datorn med hjälp av USB ANT Stick™

(sidan 2). Klockan får inte vara i viloläge vid ihopparring eller överföring av data.

- 1 Anslut USB ANT Stick ① till en USB-port på datorn.



USB ANT Stick Drivrutinerna installerar automatiskt ANT Agent™. Du kan hämta ANT Agent om drivrutinerna inte installerar den automatiskt. Gå till <http://connect.garmin.com/help/start/ant>.

- 2 Placera enheten inom räckhåll (3 m eller 9 fot) för datorn.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Stänga av ihopparring med dator

Du kan förhindra överföring av data till och från alla datorer, även den ihopparade.

Välj **≡** > **SYSTEM** > **DATOR** > **AVAKTIVERA IHOPPARNING**.

Överföra alla dina data

Innan du kan överföra all din historik till datorn måste du befinna dig inom räckvidd för USB ANT Stick som är ansluten till din dator.

Välj **≡** > **HISTORIK** > **ÖVERFÖR ALLA** > **JA**.

Ta bort historik

- 1 Välj **≡** > **HISTORIK** > **TA BORT**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **ALLA** om du vill ta bort alla data från historiken.
 - Välj **TOTALER** om du vill återställa totalerna för distans, tid och simtid.
 - Välj **SESSIONER** om du vill välja en specifik session att ta bort.
- 3 Välj **JA**.

Anpassa enheten

Ange bassängstorleken

- 1 Välj **≡** > **SIMNING** > **BASSÄNGSTORLEK**.
- 2 Välj rätt bassängstorlek eller ange en anpassad storlek.

Anpassa din veckodistans

Din totala distans under en vecka (med start måndag) visas på tidssidan som **DISTANCE THIS WEEK**. Du kan ändra den första dagen eller avaktivera veckodistansen.

- 1 Välj **≡** > **SIMNING** > **VECKANS STRÄCKA**.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Välj **VÄLJ DAG 1** och välj dagen.
 - Välj **AVAKTIVERA** för att avaktivera veckodistansen.

Ställa in tid och datum

Du kan ställa in klockslag för två tidszoner.

- 1 Välj **≡** > **KLOCKA**.
- 2 Välj **TID 1** eller **TID 2**.
- 3 Välj **PÅ**.
- 4 Välj 12 eller 24 timmars tidsformat.
- 5 Ange tiden.
- 6 Ange datum.

Ställa in larmet

- 1 Välj **≡** > **KLOCKA** > **LARM**.
- 2 Välj **EN GÅNG** eller **VARJE DAG**.
- 3 Ange tiden.
- 4 Välj **⌚** för att återgå till sidan klockslag.
När alarmet är inställt visas **🔔**.

Använda stoppuret

OBS! Stoppuret spelar inte in tiden, och inga simdata sparas i historiken. Använd inte stoppuret vid simning.

- 1 Välj **≡** > **KLOCKA** > **STOPPUR**.
- 2 Välj **🏊** om du vill starta tiduret.
- 3 Välj **🏊** om du vill stoppa tiduret.
- 4 Välj **⏏** om du vill nollställa tiduret.

OBS! Om du lämnar sidan stoppur nollställs stoppuret automatiskt efter 10 sekunder.

Systeminställningar

Välj **≡** > **SYSTEM**.

SPRÅK: Anger enhetens språk.

KNAPPLJUD: Anger att enheten ska använda hörbara toner vid knapptryckningar.

VILOLÄGE: Aktiverar eller avaktiverar viloläge (sidan 3). Att avaktivera viloläget minskar batteritiden med cirka 20 %.

DATOR: Ställer in enheten till att paras ihop med din dator med USB ANT Stick.

OM: Visar viktig programvaruinformation och din enhets-ID.

Viloläge

Enheten går ned i viloläge om den har varit stilla i en minut. Detta förlänger batterilivslängden. Så snart du rör på enheten vaknar den igen.

Ställa in vikt

- 1 Välj **≡** > **VIKT**.
- 2 Välj enheter och ange din vikt.

Anpassa en träningssida

Du kan anpassa sidan 5 i träningssideloopen (sidan 1). Du kan lägga till upp till tre datafält på sidan.

- 1 Välj **≡** > **SIMNING** > **ANPASSAD SIDA** > **LÄGG TILL SIDA**.
- 2 Välj antalet datafält som ska visas på den här sidan.
- 3 Välj en datatyp och ett datafält.
Välj till exempel **TOTALT** > **LÄNGDER**.

Datafält

Datafält med symbolen * visar brittiska eller metriska enheter. Enheterna bestäms av inställningen av bassängstorlek (sidan 3). Intervallfälten visar data för aktuellt intervall (vid simning) eller senaste avslutat intervall (vid paus).

FÖRFLUTEN TID: Total tid inspelad under aktuell aktivitet eller aktuellt intervall. Om du, t.ex. simmar i 10 minuter, stoppar tiduret i 5 minuter och sedan startar tiduret igen och simmar i 20 minuter, är den tid som förflutit 35 minuter.

KALORIER: Mängden kalorier som förbränts.

LÄNGDER: Antal slutförda bassänglängder under aktuell aktivitet eller aktuellt intervall.

SIMTAG: Antal simtag i snitt per längd under aktuell aktivitet, aktuellt intervall eller senaste längd.

SIMTAGSHASTIGHET: Antal simtag i snitt per minut (spm) under aktuell aktivitet, aktuellt intervall eller senaste längd.

STRÄCKA*: Tillryggalagt avstånd under aktuell aktivitet eller aktuellt intervall.

SWOLF: Din swolf-poäng är summan av tiden för en längd plus antalet simtag för den längden (sidan 2). Du kan välja att ett datafält ska visa genomsnittliga swolf-poäng under aktuell aktivitet, aktuellt intervall eller senaste längd.

TEMPO*: Medeltempo under aktuell aktivitet, aktuellt intervall eller senaste längd.

TYP AV SIMTAG: Typ av simtag under intervallet eller senaste längd.

Invertera the visningen av träningssidorna

Standardutseendet på träningssidorna är svart på vitt när du simmar och vitt på svart (inverterat) när du gör paus.

1 Välj > **SIMNING** > **INVERTERAD SKÄRM**.

2 Välj ett alternativ:

- Välj **PAUSAD** för att invertera skärmfärgerna när tiduret pausats.
- Välj **SIMNING** för att invertera färgerna på skärmen när tiduret är igång.

Enhetsinformation

Skötsel av enheten

MEDDELANDE

Undvik kraftiga stötar eller ovarsam hantering eftersom detta kan förkorta produktens livslängd.

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten.

Använd inte ett vasst föremål när du rengör enheten.

Använd inte kemiska rengörings- eller lösningsmedel som kan skada plastkomponenterna.

Torka alltid enheten torr efter rengöring.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Garmin SwimSpecifikationer

Batterityp	Utbytbart knappcells batteri CR2032, 3 volt (sidan 4)
Batteriets livslängd	1 år OBS! Den faktiska batterilivslängden beror på hur mycket du använder simläget, viloläget och belysningen.
Vattentålighet	50 m OBS! Klockan är avsedd för ytsimning.
Drifttemperaturområde	Från 15°F till 120°F (från -10°C till 50°C)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+™ trådlös kommunikation

USB ANT Stick – Specifikationer

Strömförsörjning	USB
Drifttemperaturområde	Från -10°C till 50°C (från 14°F till 122°F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz/ANT+ trådlös kommunikation
Sändningsområde	Cirka 16,4 fot (5 m)

Byta batteri

⚠ VARNING

Använd inte vassa föremål när du tar bort utbytbara batterier.

Kontakta din lokala återvinningscentral för korrekt återvinning av batterierna. Perkloratmaterial – särskild hantering kan gälla. Gå till www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

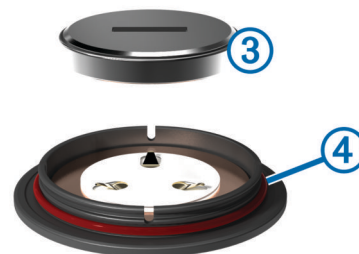
MEDDELANDE

Var mycket försiktig när du byter batteriet. Skada inte batterikontakten, batterifacket eller O-ringen. Skada kan försämra enhetens vattentålighet.

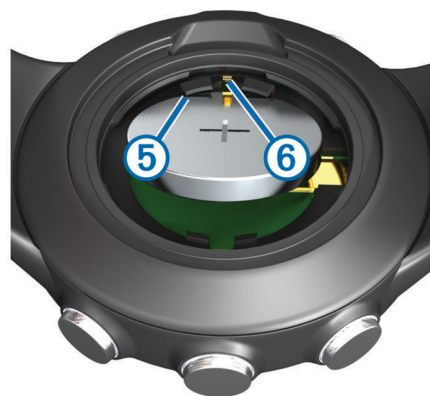
- 1 Linda in spetsen av en liten spårskruvmejsel med tejp. Tejpen skyddar klockans hölje, O-ringen och batterifacket från skador.



- 2 Öppna försiktigt batteriluckan .
- 3 Ta bort batteriet .
- 4 Se till att O-ringen inte är skadad och att den sitter ordentligt i det lägsta spåret.



- 5 Placera det nya batteriet under de två plastflikarna och tryck det på plats. Skada inte kontakterna .



Felsökning

Återställa enheten till fabriksinställningarna

Om enheten slutar att svara kan du behöva återställa den.

OBS! Åtgärden tar bort all information du har angett, även historiken.

- 1 Håll in och samtidigt.
- 2 Välj **JA**.

Uppdatera Forerunner-programvaran med hjälp av Garmin Connect

Du måste ha ett Garmin Connect-konto ([sidan 2](#)), och du måste para ihop enheten med datorn med hjälp av USB ANT Stick ([sidan 2](#)). Klockan får inte vara i viloläge vid ihopparning eller överföring av data.

OBS! Detta tar bort all information du har angett, även historiken.

1 Gå till www.garminconnect.com.

Om ny programvara är tillgänglig varnar Garmin Connect dig om att du måste uppdatera programvaran.

2 Följ instruktionerna på skärmen.

3 Se till att enheten är inom räckhåll (3 m) för datorn under uppdateringsprocessen.

Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmin® webbplatsen.

- Gå till www.garmin.com/intosports.
- Gå till www.garmin.com/learningcenter.
- Gå till <http://buy.garmin.com> eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

Bilaga

Registrera enheten

Hjälp oss att hjälpa dig på ett bättre sätt genom att fylla i vår onlineregistrering redan i dag.

- Gå till <http://my.garmin.com>.
- Spara inköpskvittot, i original eller kopia, på ett säkert ställe.

Programlicensavtal

GENOM ATT ANVÄNDA ENHETEN GÅR DU MED PÅ ATT VARA BUNDEN AV VILLKOREN I FÖLJANDE PROGRAMVARULICENSAVTAL. DU BÖR LÄSA IGENOM DET HÄR AVTALET NOGGRANT.

Garmin Ltd. och dess dotterbolag ("Garmin") ger dig en begränsad licens för användning av den programvara som är inbäddad i enheten ("Programvaran") i binär körbar form för normal drift av produkten. Titeln, äganderätten och de immateriella rättigheterna i och för Programvaran tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer.

Du accepterar att Programvaran tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer och är skyddad enligt de upphovsrättslagar som gäller i USA samt enligt internationella upphovsrättsöverenskommelser. Du bekräftar vidare att strukturen på, organisationen av och koden för Programvaran, som inte källkoden tillhandahålls för, är värdefulla företagshemligheter som tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer och att källkoden för Programvaran är en värdefull affärshemlighet som tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer. Du intygar att du inte kommer att dekompilera, demontera, ändra eller bakåtkompilera Programvaran eller någon del av den eller på något annat sätt göra om Programvaran eller någon del av den till läsbar form eller skapa något arbete som bygger på Programvaran. Du intygar också att du inte kommer att exportera eller återexportera Programvaran till något land i strid med de exportkontrollagar som gäller i USA eller de exportkontrollagar som gäller i något annat tillämpligt land.

Index

A

anpassa enheten [3, 4](#)
ANT Agent [2](#)

B

bakgrundsbelysning [1](#)
bassängstorlek [1–3](#)
batteri [1, 3, 4](#)
byta batteri [4](#)

D

datafält [3](#)
dator [2, 3](#)
distans [2, 3](#)

E

enhet, registrering [5](#)
enhets-ID [3](#)

F

felsökning [4, 5](#)

G

Garmin Connect [2](#)

H

historik [1, 2](#)
skicka till datorn [2, 3](#)

ta bort [3, 4](#)
visa [2](#)

I

ihopparning [2, 3](#)
ikoner [1](#)
intervaller [2](#)

K

knappar [1, 4](#)

L

larm [1, 3](#)
ljud [2, 3](#)
längder [2](#)

M

meny [1](#)

P

produktregistrering [5](#)
programlicensavtal [5](#)
programvaruversion [3](#)

R

registrera enheten [5](#)
rengöra enheten [4](#)

S

sessioner [2](#)
simtag [2](#)

spara aktiviteter [1](#)
specifikationer [4](#)
språk [3](#)
stoppur [3](#)
swolf-poäng [2](#)
systeminställningar [3](#)

T

ta bort, historik [3](#)
tidpunkt [1, 3](#)
tidur [1, 2](#)
 pausa [1](#)
tillbehör [5](#)
träningssidor [1–4](#)

U

USB ANT Stick [2](#)

V

vattentålighet [4](#)
vikt [3](#)
viloläge [2, 3](#)
visningsinställningar [4](#)

Å

återställa enheten [4](#)

Ö

övningar [2](#)



913-397-8200
1-800-800-1020



0808 2380000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



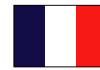
00 32 2 672 52 54



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, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Storbritannien

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

