



Forerunner® 205/305

Träningsinstrument

Handbok





© 2005 Upphovsrätten Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Sportmanship AB
Box 53, 427 22 Billdal

Konsumentkontakt: 0200-25 20 20
Ha alltid produktens serienummer tillgängligt när du ringer detta numret.

Webbadress: www.garmin.com och www.garmin.se
Här hittar du information om våra produkter och svar på de vanligaste frågorna.

Alla rättigheter förbehålls. Denna handbok eller delar därav får inte kopieras, skrivas av, överföras, laddas ner eller sparas på något som helst sätt eller i något som helst syfte utan föregående skriftligt medgivande från Garmin, utöver vad som uttryckligen anges här. Garmin ger härmed tillstånd att ladda ner en enda kopia av den här handboken till en hårddisk eller annat elektroniskt lagringsmedium, för att läsas där eller skrivas ut i ett exemplar, förutsatt att sådan elektronisk eller utskriven kopia av den här handboken innehåller detta upphovsrättsliga förbehåll i sin helhet och ytterligare förutsatt att obehörig kommersiell distribution av den här handboken eller någon version därav uttryckligen är förbjudet.

Informationen i den här handboken kan komma att ändras utan föregående meddelande. Garmin förbehåller sig rätten att ändra och förbättra sina produkter och att ändra i innehållet i handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation därom. På Garmins webbsida (www.garmin.com) finns aktuella uppdateringar och kompletterande information rörande användning av den här och andra Garmin-produkter.

Garmin®, Forerunner®, Auto Lap® och Auto Pause® är registrerade varumärken och Virtual Partner™ och Garmin Training Center™ varumärken tillhöriga Garmin Ltd. eller våra dotterbolag och får inte användas utan uttryckligt medgivande från Garmin.



Det här instrumentet är tillverkat med teknik som tillhör SiRF Technology, Inc. och skyddas av registrerade och ansökta patent i USA och utomlands. SiRF, SiRFstar och logotypen SiRF är registrerade varumärken tillhöriga SiRF Technology, Inc. SiRFstarIII och SiRF Powered är varumärken tillhöriga SiRF Technology, Inc.



INNEHÅLL

Inledning	i	Navigation	33
Kontakt med Garmin	ii	Titta på kartan	33
Komma igång	1	Markera platser	34
Batteriladdning	1	Lägga upp och använda rutter	36
Söka satellitsignaler	2	Titta på GPS-information	38
Använda pulsräknaren	3	Inställningar	39
Förlänga bandet	5	Allmänt	39
Knappar	6	Dataregistrering	42
Sidor	7	Ändra idrottsgren	45
Användarprofil	8	Ställa in takt/fartzon	46
Träning	9	Ställa in puls zoner	47
Larm	9	Bilaga	49
Auto Pause®	12	Rengöring och skötsel	49
Auto Lap®	13	Infofält	50
Virtuell träningskompis	15	Pulsinformation	53
Träningspass: Snabb, intervall och avancerat	16	Programmet Training Center ...	57
Banor	24	Tekniska specifikationer	58
Multisportpass	26	Garanti	59
Historik	29	Varning!	64
Titta på historik	30	Observera	65
Ta bort historik	32	Register	66

Kontakt med Garmin

Kontakta din återförsäljare om du skulle stöta på några problem eller svårigheter när du använder instrumentet.

Ute i Europa kan du också kontakta Garmin (Europe) Ltd. på telefon +44 0870 850 12 41.

Produktregistrering

Hjälp oss att kunna hjälpa dig bättre, genom att registrera dig on-line redan idag. Se till att ha instrumentets serienummer tillgängligt och gå in på vår webbsida (www.garmin.com). Där letar du reda på vår produktregistreringslänk.

Registrera ditt instrument här, med det åttasiffriga serienummer som finns på baksidan, för den händelse det skulle komma bort eller bli stulet. Förvara ditt originalkvitto eller en kopia av det i handboken.

Serienummer: _____

KOMMA IGÅNG

Batteriladdning

Ladda batterierna under tre timmar innan du börjar använda instrumentet. När batterierna är fulladdade räcker de till ungefär tio timmars drift. **Se alltid till att instrumentet är helt torrt innan du sätter det på laddning.**

Gör så här för att ladda batteriet:

1. Tryck fast instrumentet i laddaren.
2. Anslut den smala änden på kabeln från nätadaptorn till USB-porten på laddaren. och den andra i ett vanligt vägguttag.




ANM: Instrumentet laddas inte om omgivningstemperaturen ligger utanför området 0–50 °C.

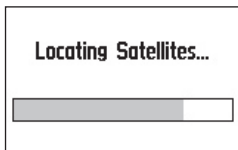
Du kan också ladda instrumentet genom att koppla upp det mot en dator, via den medlevererade USB-kabeln. Du måste emellertid först installera programmet Training Center i datorn. På sidan 57 beskrivs hur Training Center installeras.

Söka satellitsignaler

Innan du börjar använda instrumentet måste det initieras, dvs hitta satellitsignalerna och göra en initial positionsberäkning. Gå ut till en öppen plats utan höga byggnader och träd i närheten för att låta instrumentet söka efter satelliterna. Det kan ta 30 till 60 sekunder för instrumentet att hitta tillräckligt med satellitsignaler.

Gör så här för att söka satelliter:

Gå ut utomhus till ett öppet område och tryck på startknappen  för att slå på instrumentet.



Vänta tills satellitsökningen är klar. Bästa mottagning fås om GPS-antennen riktas uppåt. Stå still på en öppen plats, och börja inte gå eller springa förrän satellitsidan stängs.



GPS-antennen sitter här.

Sätt igång med ditt träningspass när satellitsidan stängs.

På sidan 40 beskrivs hur du stänger av GPS-funktionen för att använda instrumentet inomhus.

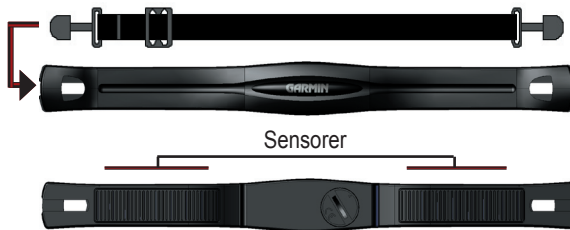
Använda pulsräknaren

ANM: Pulsräknaren kan inte användas med Forerunner 205.

Placera pulsräknaren under nedanför bröstbenet, med hudkontakt. Den skall sitta så bra att den sitter kvar under hela passet.

Gör så här för att placera pulsräknaren korrekt:

1. Dra ena änden av bandet genom spåret i pulsgivaren. Tryck ner låsfliken.



2. Blöt ner bägge sensorerna på räknarens baksida, för att få bra kontakt mellan givaren och kroppen.

KOMMA IGÅNG

3. Dra bandet runt bröstet och fäst det på pulsräknarens andra sida.

ANM: Om du får problem med felaktiga värden placerar du givaren på ryggen i stället för på bröstet eller försöka med att stryka på kontaktgel.

4. Slå på instrumentet och ta fram det så att det befinner sig inom tre meter från pulsräknaren.

Pulssymbolen på tidurssidan slutar blinka och börjar lysa kontinuerligt när instrumentet börjar ta emot pulsdata.



Se till att du inte befinner dig i närheten av andra pulsräknare när din räknare skall identifieras av instrumentet. När identifieringen är klar påverkas inte ditt instrument av andras pulsräknare. På sidorna 55-56 finns mer information om identifiering, träning och felsökning.

Förlänga bandet

Om bandet inte är tillräckligt långt för din handled kan du byta ut det mot det längre bandet.

Gör så här för att sätta fast förlängningsbandet:

1. Ta bort det korta bandet (med spännet). Ta loss ett av fjäderstiften med hjälp av stiftborttagningsverktyget.



Verktyg för
borttagning av stift

2. Montera det längre bandet. Tryck ner stiftets ena ände i stifthålet.
3. Tryck ihop fjädern och tryck in stiftet även i det andra stifthålet.

Knappar

1 power

- Tryck in och håll knappen intryckt för att starta/stänga av instrumentet
- Tryck in för att tända/släcka bakgrundsbelysningen

2 mode

- Tryck på mode för att hämta tiduret eller huvudmenyn.
- Tryck för att stänga en meny eller sida.
- Tryck in och håll knappen intryckt för att byta idrottsgren.

3 lap/reset

- Tryck på den här knappen för att lägga upp en ny etapp
- Tryck in och håll knappen intryckt för att nollställa tiduret.

4 start/stop

Tryck här för att starta eller stoppa tiduret.

5 enter

Tryck på enter för att välja ett alternativ och bekräfta meddelanden.

6 ▲▼ pilar

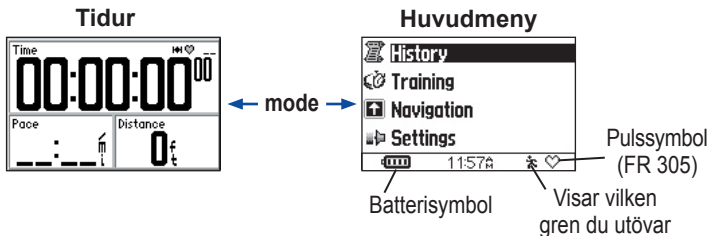
- Tryck på pilarna för att markera alternativ.
- Använd också pilarna för att bläddra i menyer och infofält.

Anm: Om instrumentet låser sig, så att det inte händer något när du trycker på en knapp, trycker du på **mode** och **lap/reset** samtidigt för att återställa instrumentet.

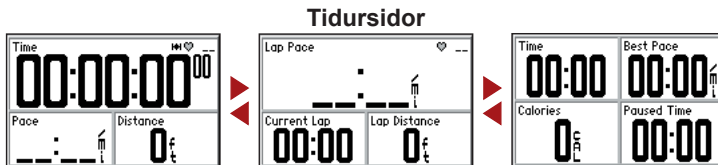


Sidor

Tryck på **mode** för att växla mellan tiduret och huvudmenyn.



Tryck på pilarna ▲▼ om du vill titta på de andra tidurssidorna. På sidan 41 beskrivs hur du bläddrar mellan dessa sidor och på sidan 39 hur du byter infofält åt dem.



Tryck på **mode** och håll den intryckt för att byta gren.



Användarprofil

Instrumentet använder dina personliga uppgifter för att beräkna din kaloriförbrukning. Definiera din profil innan du börjar använda instrumentet, så kan du vara säker på att rätt data registreras.

Gör så här för att välja en användarprofil:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn.
2. Välj **Inställning > Allmänt > Användarprofil**.
3. Skriv in kön, födelsedatum och vikt med hjälp av ▲▼-pilarna och **enter**.

TIPS: Tryck på **mode** för att stänga en meny eller sida. Tryck på **mode** upprepade gånger för att återgå till tiduret eller huvudmenyn.

Flytta till vänster eller höger i ett fält med hjälp av pilarna.

Gäller endast Forerunner 305: Första gången du ställer in din profil visas en fråga om huruvida du vill ändra vald maxpuls. Välj Ja för att ändra värdet för din maxpuls baserat på din användarprofil.

TRÄNING

ANM: Samråd med din läkare innan du börjar träna eller ändrar i ett upplagt program.

Lägg in mål, aktivera larm, träna med en virtuell träningskompis, lägg in enkal eller avancerade egna träningsprogram och lägga ut banor baserade på redan gjorda pass.

Larm

Larmen kan användas för att träna mot en viss tid, sträcka, hastighet eller puls. Du kan ställa in separata larm för varje gren.

ANM: Larmen kan inte användas vid snabbpass, intervallträning eller avancerad träning.

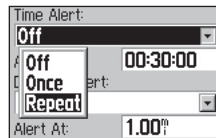
Tid- och distanslarm

Larmen för tid och sträcka är lämpliga att använda under långa pass, när du vill träna under en viss tid eller sträcka.

När du når ditt mål avges ljudsignaler samtidigt som ett meddelande visas.

Gör så här för att ställa in larmet för tid eller sträcka:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj **Träning**.
2. Välj **Träningsalternativ > Varning > Tid/distans**.
3. Välj **En gång** eller **Repetera** i fältet **Tidsvarning**.



4. Skriv in en tid i fältet **Varna vid**.
5. Välj **En gång** eller **Repetera** i fältet **Distansvarning**.
6. Skriv in en tid i fältet **Varna vid**.

TIP: Tryck på mode upprepade gånger för att avsluta.

Använda varningar för takt/fart

Taktvarningar, som vi vid cykling och i läget Andra kallar för fartvarning, visas om du överskrider eller faller under en viss takt.

Taktvarningen kan arbeta med taktzoner, som du också kan spara i instrumentet. På sidan 46 kan du läsa mer om detta.

Gör så här för att ställa in takt-/fartlarmet:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj sedan **Träning**.
2. Välj **Träningsalternativ > Varningar > Takt/Fartvarning**.
3. I fältet **Varning hög takt** väljer du en taktzon i menyn eller väljer **Egen** och skriver in en egen larmgräns.
4. Upprepa samma procedur för **Varning för låg takt**.

Pulslarm

ANM: Pulslarmet finns endast i *Forerunner 305*.

Pulslarmet aktiveras när pulsen överskrider eller faller under ett förinställt antal slag per minut.

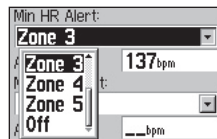
Pulslarmet kan också varna om pulsen överskrider eller faller under värdena i en pulszon, angiven i slag per minut. De fem vanligaste pulszonerna kan användas för att fastställa intensiteten i din träning. På sidan 47 kan du läsa mer om detta.

Gör så här för att ställa in pulslarmet:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj sedan **Träning**.
2. Välj **Träningsalternativ > Varningar > Pulsvarning**.

Forerunner 205/305 handbok

3. I fältet **Minpuls** väljer du en zon i menyn eller väljer **Egen** och skriver in en egen larmgräns.



4. Upprepa samma procedur för maxpulsens. Högsta tillåtna maxvärde är 235.

ANM: Det måste vara minst fem enheter, dvs slag per minut, mellan den övre och den undre gränsen.

Använda taktlarm

ANM: Taktlarmet finns endast i *Forerunner 305* och endast i cykelläget.

Om du också skaffat en taktensor kan även använda taktlarmen. Taktlarmet aktiveras när takten överskrider eller faller under ett förinställt antal varv per minut på trampan.

Taktlarmet ställs in på samma sätt som pulslarmet. 255 rpm är högsta tillåtna takt. Glöm inte att byta till cyklingsläge när du skall ställa in taktlarmet.

På webbsidan www.garmin.com hittar du mer information om taktsensorerna.

Auto Pause®

Du kan ställa in instrumentet så att tiduret pausar automatiskt när du stannar under ett pass eller om takten sjunker under ett angivet värde. Denna inställning kan vara bra om du passerar genom stoppljuskorsningar eller andra platser där du bör sakta ner eller stanna på turen.

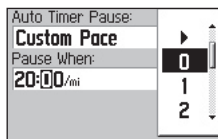
När du aktiverar funktionen Autopaus registrerar instrumentet eventuell paustid som vilotid och paussträcka som vilosträcka. På sidan 39 beskrivs hur du lägger in dessa infofält på tidurssidan.

ANM: Vilotid och vilodistans för autopaus sparas inte i historiken.

ANM: Funktionen Autopaus är inte aktiv vid intervallträning eller avancerade pass.

Gör så här för att ställa in den automatiska pausfunktionen:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn.
2. Välj **Träning > Träningsalternativ > Autopaus**.
3. I fältet **Auto tidurspaus** väljer du **Efter stopp** eller **Egen takt** för att skriva in ett värde.



TIPS: Tryck på *mode* upprepade gånger för att avsluta.

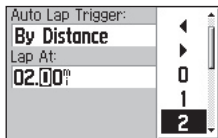
Auto Lap®

Den här funktionen används för att starta en ny etapp automatiskt efter en viss sträcka eller när du passerar en viss punkt i banan. Denna inställning kan vara bra för att titta på din prestation under olika delar av passet, t ex under varje kilometer eller ett större motlut.

ANM: Funktionen *AutoLap* är inte aktiv vid snabbpass, intervallträning eller avancerade pass.

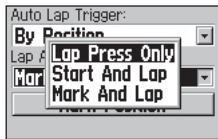
Gör så här för att aktivera det automatiska etappbytet:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn.
2. Välj **Träning > Träningsalternativ > AutoLap**.
3. Välj **Per sträcka** i fältet **Auto etappstart** för att ange ett värde.



Automatisk etapp efter sträcka

Om du väljer **Per position** startar instrumentet automatiskt en etapp varje gång du passerar vissa platser under passet. Välj mellan följande alternativ:




Automatisk etapp efter position

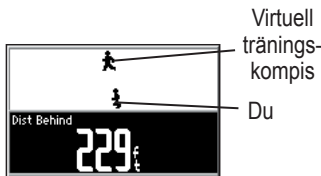
- **Endast etapp** – startar en ny etapp varje gång du trycker på knappen **lap** och varje gång du passerar den platsen.

- **Start och etapp** – startar en ny etapp varje gång du passerar banans startpunkt, varje gång du trycker på knappen **lap** och varje gång du passerar dessa platser igen.
- **Märke och etapp** – startar en ny etapp varje gång du passerar en viss plats du markerat i förväg, varje gång du trycker på knappen **lap** och varje gång du passerar dessa platser igen.

Om du väljer **Märke och etapp** går du till den plats där du vill markera din första etapp. Välj där **Märk position**. När du sedan passerar denna plats under träningen kommer instrumentet att automatiskt initiera en ny etapp.

Virtuell träningskompis

Din virtuella träningskompis, , är ett unikt verktyg utformat för att göra det lättare för dig att nå dina tämningsmål. Den virtuella kompisen tävlar mot dig vid korta pass och banor. På följande sidor kan du läsa mer om snabba pass och banor.



Om du ligger före kompisen blir bakgrunden i det nedre fältet vit. Om du ligger efter blir bakgrunden svart (se bild).

Gör så här för att titta på informationen om den virtuella träningskompisen:

1. Lägg upp ett kort pass eller bana.
2. Tryck på **start**.
3. Tryck på ▲▼-pilarna för att öppna tidurssidorna.

Gör så här för att stänga av din virtuella träningskompis:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn.
2. Välj **Träning > Träningsalternativ > Virtuell träningskompis**.
3. Välj **Från** i fältet **Virtuell träningskompis**.

Träningspass: Snabb, intervall och avancerat

Du kan lägga upp snabbpass, intervallpass och avancerade pass i instrumentet. Om du lägger upp ett avancerat pass kan du, med hjälp av programmet Training Center, spara, redigera och kopiera det från datorn till instrumentet.

Snabbpass

För snabbpass skriver du in målen för tid, sträcka och takt, så aktiveras den virtuella träningskompisen för att göra det lättare att nå dem.

Distans och tid – ange hur långt du vill gå och hur lång tid detta skall ta.

Tid och takt – ange hur länge du vill träna och hur fort du vill gå.

Sträcka och takt – ange hur långt och hur fort du vill gå.

ANM: Automatisk etappräkning och larm kan inte användas vid snabbpass.

Gör så här för att lägga upp ett snabbpass:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj sedan **Träning > Pass > Snabbpass**.
2. Välj vilken typ av pass du vill köra.
3. Ange värden i de två övre fälten på sidan. Du kan välja värden i listan eller välja **Egen** för att ange egna värden.

- Kontrollera i det tredje fältet att alla värden för sträcka, tid och takt verkar rimliga. Om inte gör du lämpliga ändringar i de två övre fälten.

Distance:	3.11 ^m
Time:	00:22:00
Pace:	07:04/mi
Done?	

- Välj **Klar?**.
- Tryck på **start** för att påbörja träningen.

Intervallträning

Vid intervallträning anger du den tid eller sträcka du vill löpa och antalet repetitioner du vill köra:

- Spring en viss sträcka och vila under en viss tid.
- Spring en viss sträcka och vila under en viss sträcka.

- Spring en viss tid och vila under en viss tid.
- Spring en viss tid och vila under en viss sträcka.

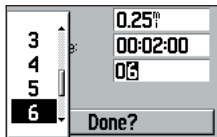
Gör så här för att lägga upp ett intervallpass:

- Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj sedan **Träning**.
- Välj **Pass > Intervall**.
- Välj ett alternativ från sidan Intervallpass beroende på hur du vill lägga upp din intervallträning.

TRÄNING



4. Skriv in distans eller tid i tillämpliga fält.
5. I fältet **Reps** skriver du in det antal gånger du vill upprepa varje intervall.



6. Välj **Klar?**.
7. Tryck på **start** för att påbörja träningen.

När du närmar dig slutet på en etapp avges en ett ljudlarm och ett meddelande visas, samtidigt som tiden till nästa etapp räknas ner.

***ANM:** Funktionerna Auto Pause, Auto Lap och larmfungerar inte vid intervallträning.*

Avancerad träning

Du kan lägga upp och spara avancerade träningspass, med mål angivna för varje moment och varierande sträckor, tider och viloutapper. När du väl lagt upp och sparat ett pass kan du använda programmet Training Center för att planera in passet för en viss dag. Genom att planera på detta sätt sparar du tid genom att planera i god tid och kopiera passen till instrumentet. På sidan 57 finns mer information om hur Training Center installeras.

Lägga upp avancerade träningspass

Vi rekommenderar att du använder programmet Training Center när du skall lägga upp ett pass och kopierar det till instrumentet. Du kan emellertid

lägga upp ett avancerat pass direkt i instrumentet om du så vill. Observera att du inte kan använda instrumentet för att planera in träningspassen för vissa dagar, det måste göras i Training Center.

***ANM:** Glöm inte att överföra pass du lägger upp i instrumentet till Training Center. Passet kommer att raderas från instrumentet om du hämtar andra pass från Training Center.*

Gör så här för att lägga upp ett avancerat pass direkt i instrumentet:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj sedan **Träning**.
2. Välj **Pass > Avancerat > <Lägga upp nytt>**.
3. Skriv in ett passnamn i det övre fältet.

4. Välj "1. Open No Target." Välj **Ändra steg.**



5. Välj hur länge du vill att steget skall pågå i fältet **Varaktighet**. Om du väljer **Öppna** kan du avsluta steget under pågående pass genom att tryck på **lap**.
6. Skriv in hur långt du vill att steget skall vara under **Varaktighet**.
7. I fältet **Mål** anger du vilket mål du har (fart, puls, takt eller inget).

ANM: Puls- och taktmål kan endast anges Forerunner 305.

8. Under fältet **Mål** anger du ett målvärde för det här steget (vid behov). Om du har en viss puls som mål väljer du en pulszon eller anger ett eget mätområde.
9. Tryck på **mode** när du är klar med detta steg.
10. Välj **<+ nytt steg>** om du vill definiera ett annat steg. Upprepa stegen 5 till 9.
11. Välj steg om du vill märka ett steg om vilosteg. Välj sedan **Märk som vilosteg** i menyn. Vilosteg tas med i träningshistoriken.

Gör så här för att upprepa stegen:

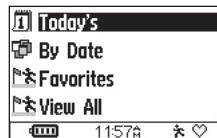
1. Välj **<+ nytt steg>**.
2. Välj **Repetera** i fältet **Varaktighet**.
3. Välj det steg du vill tillbaka till i fältet **Backa till steg**.
4. Skriv in antalet repetitioner i fältet **Antal repetitioner**.
5. Tryck på **mode** för att fortsätta.

Använda avancerade träningspass

När du påbörjar ett avancerat träningspass, visas de olika stegen i passet i instrumentet, med uppgift om passets namn, eventuellt mål och aktuell träningsdata.

Gör så här för att påbörja ett avancerat pass:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj **Träning > Pass > Avancerat**.



Om du laddat ner träningspass från programmet Training Center öppnas denna meny.

2. Välj det pass du vill starta.
3. Välj **Kör pass**.

Tryck på **▲▼**-pilarna under pågående pass för att öppna fler infosidor för det passet.

TRÄNING

Ett ljudlarm avges när du är på väg att avsluta ett steg i passet. Då visas också ett meddelande, med nedräkning av tiden eller distansen till nästa stegs start.

Tryck på **lap** om du vill avbryta ett steg i förtid och gå vidare till nästa.

ANM: *Auto Pause, Auto Lap och larm kan inte användas i avancerade pass.*

Avancerade pass är grenspecifika. Om du t ex vill lägga upp ett avancerat pass för cykling, måste detta göras med instrumentet i cyklingsläget (Biking).

Instrumentet byter automatiskt till rätt gren när du väljer ett avancerat pass. Detta innebär att instrumentet, om du t ex försöker starta ett löppass i cykelläge, automatiskt byter till löpläge.

Ändra i avancerade träningspass

Du kan ändra i ett träningspass i programmet Training Center eller i direkt i det här instrumentet. Tänk på att Training Center är huvudlista för träningspassen. Om du ändrar i ett pass i instrumentet kommer ändringarna att skrivas över nästa gång du hämtar träningspass från Training Center. Om du vill göra en permanent ändring i ett pass gör du ändringen från Training Center och överför den sedan till instrumentet.

Gör så här för att ändra i ett avancerat pass:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj **Träning > Pass > Avancerat**.
2. Välj det pass du vill ändra i. Välj **Ändra pass**.

3. Välj det steg du vill ändra i. Välj **Ändra steg**.
4. Gör önskade ändringar och tryck på **mode**.
5. Ändra övriga steg efter behov.

Gör så här för att ta bort ett avancerat pass:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj **Träning > Pass > Avancerat**.
2. Välj det pass du vill ta bort. Välj **Radera pass**. Välj **Ja** för att bekräfta.

Banor

Du kan också använda instrumentet till att anpassa träningen genom att lägga upp banor, baserade på tidigare registrerad träning. Du kan då tävla mot dig själv och försöka matcha eller överträffa dina tidigare resultat. Du kan också använda din virtuella träningskompis när du använder banfunktionen. På sidan 15 kan du läsa mer om hur du aktiverar den virtuella träningskompisen.

Lägga upp bana

Vi rekommenderar att du använder programmet Training Center när du skall lägga upp en bana och kopierar den till instrumentet. Du kan emellertid lägga upp en bana direkt i instrumentet om du så vill.

Gör så här för att lägga upp en bana i instrumentet:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj **Träning > Banor > <Lägga upp ny>**.
2. Öppna historiksidan och välj en tidigare runda att basera banan på.

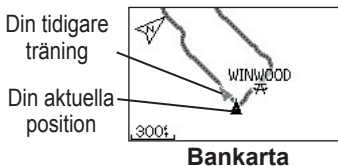
Days		Laps
DEC22	10:12 ^h	1 ↑
DEC20	10:19 ^h	3 ↓
DEC18	4:05 ^h	1 ↓
00:43:48		4,26 ^h
10:17 ^h		714cal

3. Skriv in ett namn i det övre fältet.
4. Tryck på **mode** för att avsluta.

Gör så här för att börja använda en bana:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj sedan **Träning > Banor**.
2. Välj den bana du vill starta.
3. Välj **Kör bana**.

Tryck på ▲▼-pilarna när du startat banan, för att öppna en sida med all info om den banan. Tryck på **mode** för att följa din väg på kartan.



Gör så här för att avsluta en bana manuellt:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn.
2. Välj **Träning > Avbryt bana**.

Gör så här för att ändra namnet på en banan:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj sedan **Träning > Banor**.
2. Välj den bana du vill byta namn på. Välj **Ändra bana**.
3. Ändra namnet.

Gör så här för att radera en bana:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj sedan **Träning > Banor**.
2. Välj den bana du vill radera. Välj **Radera bana**. Välj **Ja** för att bekräfta.

Multisportpass

Alla multisportutövare kan dra nytta av den multisportfunktion som finns i instrumentet. När du lägger upp ett multisportpass kan du växla mellan olika lägen och ändå få din totaltid och sträcka för respektive gren. Du kan t ex byta från cykling till löpning och titta på din totala tid och sträcka för cyklingen och löpningen under hela passet.

Instrumentet sparar multisportpassen som historik och tar då med total tid, sträcka, medelpuls och kalorier för alla grenar i passet. Du får också med specifik information om varje gren. Om du vill se den grenspecifika informationen måste du växla till den grenen. Om du alltså vill se informationen

från cykeldelen i ett multipass byter du till cykelläget.

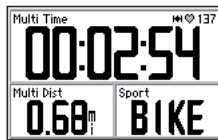
Du kan använda multipassen manuellt eller välja att lägga in multisportpass för tävlingar och andra evenemang.

Använda multisportpass manuellt

Du kan lägga upp ett manuellt multisportpass genom att ändra gren under passets gång, utan att nollställa tiduret. När du byter gren trycker du på ▲▼-pilarna för att hämta tiduret för multisport.

Gör så här för att lägga upp ett multisportpass manuellt:

1. Starta och genomför ett pass i någon av grenarna. Tryck på **stop** för att avsluta passet, men nollställ inte tiduret.
2. Tryck in knappen **mode** och håll den intryckt tills meny **Byt gren** öppnas.
3. Välj en annan gren. Då öppnas en ny tidurssida för multisport.



Tidurssida för multisport

4. Tryck på **start** för att påbörja passet i den nya grenen.

Automatiskt multisportpass

Om du deltar i en tävling kan du lägga upp ett multisportpass som innehåller alla de grenar som ingår i tävlingen. Du kan också lägga in övergångstiderna från den ena grenen till nästa. Växla avbrottsfritt från den ena grenen till den andra med hjälp knappen **lap**.

Gör så här för att lägga upp ett automatiskt multisportpass:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj **Träning > Auto multisport**.
2. Välj den gren du vill byta till i listan.



3. Välj ett alternativ i menyn. **Ändra etapp** byter gren till en annan. **Lägg in etapp** lägger in en annan gren före den här grenen. **Ta bort etapp** tar bort den här grenen från listan.
4. Välj **<Lägg till gren>** för att lägga in en gren i slutet av listan.
5. Välj **Ta med övergång** för att ta med tiderna för övergång från en gren till en annan.



6. Välj **Starta multisport** för att starta passet.

Tryck på **lap** för att växla från aktuell gren till nästa. Om du valt att ta med övergångstiderna trycker på **lap** för att börja räkna övergångstiden när du är klar med en gren. Tryck på **lap** igen för att avsluta övergångstiden och börja nästa gren.

Gör så här för att avbryta automatisk multisport:

Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj **Träning > Avbryt multisport**.

Du kan också ta bort ett multisportpass genom att trycka på **reset** och hålla den intryckt för att nollställa tiduret. Tiduret måste först stoppas, innan du trycker på **reset** och håller den intryckt.

HISTORIK

Det här instrumentet sparar automatiskt all träningsdata, när tiduret är igång, och kan lagra data från upp till två år (1000 etapper) i minnet. Du kan sedan få datan sammanställd för att titta på informationen i instrumentet eller överföra den historiska datan till programmet Training Center, där du kan få hjälp med att analysera datan mer ingående.

När minnet är fullt skrivs den äldsta datan över. Kopiera historiken till Training Center regelbundet, så blir det lättare att hålla reda på din träning.

Den historiska informationen bygger på data om tid, distans, medeltakt, bästa takt, kalorier

och detaljerad etappinformation. I Forerunner 305 ingår även pulsdata. Värdena sparas inte om tidursfunktionen inte är i drift.

Om historisk information

Den historiska informationen visas på olika sätt, beroende på typ av träning. Informationen om enskilda aktiviteter visas på en sammanfattningssida. Info om snabbpass, intervallpass, avancerade pass och banor visas på flikar, som delar in informationen i avsnitt. Byt till andra flikar med hjälp av ▲▼-pilarna.

Total:	01:00:29
1005cal	6.30 ^m
Avg:	09:36 ^m
Max:	08:18 ^m
View Laps?	

Historik från intervallträning

Titta på historik

Du kan få historiken per dag, vecka och som totaler.

Gör så här för att titta på historiken per dag:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj **Historik > Per dag**.
2. Tryck på ▼ för att bläddra i listan. Under listan visas en sammanställning.

Days	Laps
DEC20 4:05 ^m	1
DEC19 3:51 ^m	1
DEC18 2:59 ^m	1
00:43:48	4,26 ^m
10:17 ^m	714 ^{cal}

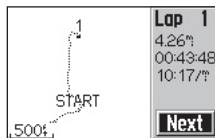
3. Välj en post du vill ha information om. Välj **Visa etapper** om du vill ha ytterligare etappinfo.

Laps	Accrued
Lap 3	00:19:31 ^m
↓Lap 4	00:20:01 ^m
00:09:21	1,00 ^m
09:22 ^m	145 ^{cal}
Best: 08:53 ^m	

Etapper i en intervallträning.
Pilarna indikerar en vilooetapp.

Gör så här för att titta på etapper på kartan:

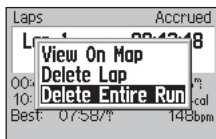
1. Öppna en historisk post och välj **Visa etapper**.
2. Välj en etapp i listan. Välj **Visa på kartan**.



3. Tryck in och håll ▲ eller ▼ intryckt för att zooma in eller ut på kartan. Välj **Nästa** för att titta på nästa etapp.

Gör så här för att ta bort etapper eller hela poster från historiken:

1. Öppna historiken för en aktivitet och välj **Visa etapper**.
2. Välj den etapp du vill radera.
3. Välj **Radera etapp** eller **Radera hela tripp**. Välj **Ja** för att bekräfta.



Gör så här för att titta på historiken per vecka:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj **Historik > Per vecka**.
2. Tryck på ▼ för att bläddra i veckolistan. Under listan visas en sammanställning.
3. Välj den vecka för vilken du vill se informationen per dag.

Gör så här för att titta på totalerna:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj **Historik > Historiktotaler**. Totalerna för sträcka, tid och kalorier för alla sparade aktiviteter visas.
2. Välj **Visa veckor** för att öppna en veckolista.

Ta bort historik

När du överfört några månaders data till Training Center, kanske du vill radera den datan från instrumentet.

Gör så här för att radera träningshistoriken:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj **Historik > Radera....**
2. Välj **Behåll 1 månad**, **Behåll 3 månader** eller **Radera alla**.
Välj **Ja** för att bekräfta.

NAVIGATION

Använd GPS-funktionerna för att se din framfart på kartan, spara platser som du vill komma ihåg, lägga upp rutter och hitta hem igen.

Titta på kartan

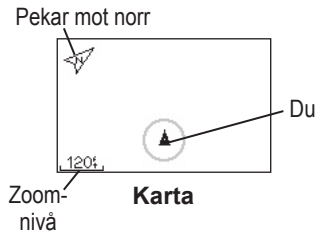
Innan du använder navigationsfunktionerna kan det vara bra att öppna kartsidan.

Gör så här för att lägga in kartsidan.

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn.
2. Välj **Inställning > Allmänt > Karta**.
3. Välj **Ja** i fältet **Visa karta**.

När du trycker på **mode** visas tidurssidan, kartsidan och huvudmenysidan. När du startat

tiduret och börjar förflytta dig, ritas en tunn punktlinje upp på kartan. Denna linje ritas i ditt spår och visar alltså exakt var du varit. Vi kallar också denna linje för ett spår. Tryck på ▲▼-pilarna för att zooma in eller ut på kartan. På sidan 43 beskrivs hur du ändrar kartinställningarna.

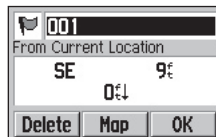


Markera platser

En plats är en position som är sparad i minnet. En sådan plats kallas också waypoint. Om du vill komma ihåg landmärken eller kunna ta dig tillbaka till en viss punkt, kan du lägga ut ett märke på den platsen. Platsen visas då på kartan med namn och en symbol. Du kan sedan när som helst söka efter, titta på och gå tillbaka till en sådan plats.

Gör så här för att markera din position:

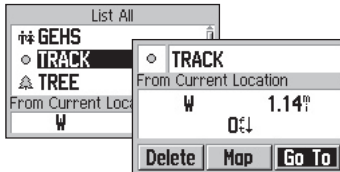
1. Gå till den plats du vill markera och spara i minnet.
2. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj **Navigation > Märk plats**.



3. Skriv in ett namn i det övre, högra fältet. I fältet längst upp till vänster kan du också byta symbol.
4. Välj **OK**.

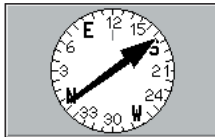
Gör så här för att söka och gå till en plats:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj **Navigation > Sök**.
2. Markera en plats i listan, med hjälp av ▲▼-pilarna, och tryck på **enter** för att välja den platsen.



3. Väj funktionen **Gå till**. Följ sedan den linje som läggs ut på karta till den platsen.

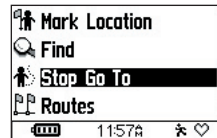
När du navigerar mot en plats på detta sätt kommer kart- och kompassidorna att läggas in automatiskt. Tryck på **mode** för att öppna dessa sidor. Pilen på kompassidan pekar mot din valda destination. Gå i pilens riktning så kommer du fram till destinationen.



Kompass

Gör så här för att avbryta navigering till en sparad plats:

Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj **Navigation > Avbryt Gå till**.



Gör så här för att redigera eller ta bort en sparad plats:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj **Navigation > Sök**.
2. Välj den plats du vill redigera.
3. Byt namnet och/eller symbolen. Välj **Radera** för att ta bort platsen från minnet.

Lägga upp och använda rutter

En rutt är en rak linje mellan två eller flera platser på kartan. Platser som du sparar i minnet kan användas för att lägga upp rutter, som du sedan kan spara för framtida användning.

Gör så här för att lägga upp en rutt:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj **Navigation > Rutter**.
2. Välj **Ny**.
3. Välj punktlinjen och tryck på **enter** för att lägga in en plats i rutten.

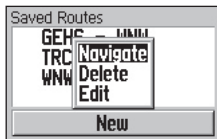


4. Välj en plats i listan. Välj sedan **Använd**.
5. Upprepa steg 3 och 4 för att lägga in fler platser i rutten.
6. Välj **Navigation** när du är klar. Rutten visas på kartsidan som en mörk linje mellan de olika platserna.



Gör så här för att följa en sparad rutt:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj **Navigation > Rutter**.
2. Välj den rutt du vill använda. Välj sedan **Navigera**.



Gör så här för att avbryta ruttnavigationen:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn.
2. Välj **Navigation > Avbryt rutt**.

Gör så här för att ändra i eller ta bort en rutt:

1. Tryck på **mode** för att öppna huvudmenyn. Välj **Navigation > Rutter**.

2. Välj den rutt du vill ändra i. Välj sedan **Ändra**. Välj **Radera** för att ta bort ruten minnet.

3. Välj en plats att ändra:

Titta på – för att titta på den på kartan.

Lägg in – lägg in en plats före den här platsen.

Ta bort – ta bort platsen från ruten.

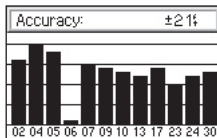
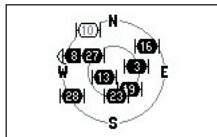
Byt – byt ut platsen mot en annan.

Flytta – flytta den här platsen till en annan punkt i ruten.

4. Välj **Navigation** eller tryck på **mode** för att avsluta när du klar med dina ändringar.

Titta på GPS-information

På satellitsidan visas information om de GPS-signaler instrumentet arbetar med. Välj **Navigation > Satellit** från menysidan för att öppna satellitsidan.



GPS-satelliterna har var och en ett specifikt nummer. Numren på flera av dessa satelliter visas i bilden. Om numret är markerat i bilden tar instrumentet även emot signalerna från den satelliten.

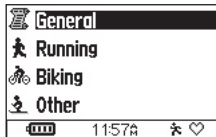
Tryck på ▲▼-pilarna från satellitsidan för att se hur starka signalerna är. De svarta staplarna visar styrkan i respektive satellitsignal. Under stapeln visas numret på den satellit stapeln gäller.

INSTÄLLNINGAR

Du kan själv ställa in de allmänna inställningarna och de som är grenspecifika, t ex pulszoner och takt/fartzoner.

Allmänt

Välj **Inställningar > Allmänt** i huvudmenyn för att ändra de allmänna inställningarna.



Byta informationsfält

Alla infofält på tidurssidorna kan bytas: Huvud 1, huvud 2 och löpning/cykling/annan. Ändringar på de grenspecifika sidorna gäller endast för den specifika grenen.

Om du t ex gör en ändring på cyklingsidan, kommer de infofälten endast att visas på den sidan.

På sidan 50 finns en lista över tillgängliga infofält.

Gör så här för att byta infofält:

1. Välj **Inställningar > Allmänt > Infofält**.
2. Välj den sida du vill ändra på.
3. Välj hur många infofält du vill ha på den sidan.
4. Byt infofälten med hjälp av ▲▼-pilarna och enter. Tryck på **mode** för att avsluta.
5. Upprepa proceduren för varje sida du vill anpassa.

Ändra systeminställningar



Systeminställningar

Gör så här för att stänga av GPS-funktionen, för att använda instrumentet inomhus:

1. Välj **Inställningar > Allmänt > System** från huvudmenyn.
2. Tryck på **enter** och välj **GPS från** i GPS-meny.

ANM: När du stänger av GPS-funktionen kan du inte längre få någon takt- och distansinformation. Nästa gång instrumentet startas kommer det att söka efter satellitsignaler som vanligt.

Gör så här för att byta menyspråk:

1. Välj **Inställningar > Allmänt > System** från huvudmenyn.
2. Välj ett språk i fältet **Textspråk**.

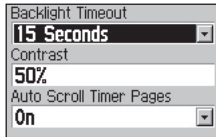
Gör så här för att stänga av/slå på ljudet:

1. Välj **Inställningar > Allmänt > System** från huvudmenyn.
2. Välj ett alternativ i fältet **Ljud**.

Ändra användarprofil

På sidan 8 beskrivs hur du ändrar din profil.

Ändra bildinställningar



Gör så här för att ändra bakgrundsbelysning och kontrast:

1. Välj **Inställningar > Allmänt > Visa** från huvudmenyn.
2. Välj hur länge belysningen skall vara tänd och hur mycket kontrast du vill ha.

Tryck på startknappen för att tända belysningen. När belysningen släcks automatiskt kan du tända den igen genom att trycka på valfri knapp. Tryck på startknappen om du vill släcka belysningen manuellt.

TIPS: Välj kort brinntid så sparar du batterierna.

Gör så här för att växla automatiskt mellan de olika tidurssidorna:

Välj **Till** i fältet för autoskroll av tidurssidorna.

Dataregistrering

Dataregistreringsfunktionen styr hur instrumentet registrerar data från dina träningspass och andra aktiviteter. Instrumentet är förinställt för det vi kallar smart registrering. Instrumentet väljer då att registrera viktiga punkter, t ex punkter där du ändrar fart eller riktning eller när pulsen ändras.

Du kan också välja att registrera data en gång i sekunden.

Du får då den noggrannaste registreringen av din aktivitet. Med denna inställning kan instrumentet emellertid endast registrera data för högst 3,5 timmars träning.

ANM: När minnet är fullt skrivs den äldsta datan över. Tänk därför på att föra över historiken till Training Center ofta.

Gör så här för att ställa om dataregistreringen:

1. Välj **Inställningar > Allmänt > Dataregistrering** från huvudmenyn.
2. Markera fältet **Dataregistrering** och välj **Varje sekund** eller **Smart registrering**.

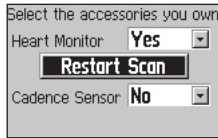
Lägga till tillbehör

Instrumentet Forerunner 305 har två tillbehör: en pulsräknare och en taksensor. Dessa tillbehör kan aktiveras från den här menyn och startas om, om du skulle få problem med kommunikationen mellan sensorerna och instrumentet.

Gör så här för att söka efter tillbehör:

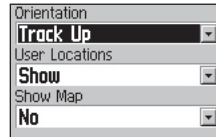
1. Välj **Inställningar > Allmänt > Tillbehör** från huvudmenyn.

2. Välj tillbehör. Välj sedan **Ja** för att börja söka efter det tillbehöret. Välj **Starta om sökning** för att upprepa sökningen.



På sidorna 55-56 finns mer information om identifiering och felsökning av tillbehör.

Ändra kartinställningar



Ändra kartinställningarna:

1. Välj **Inställningar > Allmänt > Karta** från huvudmenyn.
2. Tryck på **enter** och välj ett alternativ för att ändra kartans bildriktning.
 - Nord upp** – Visar kartbilden med nord uppåt.
 - Spår upp** – Visar kartbilden med färdriktningen uppåt.
3. Välj att visa eller dölja waypoints/egna platser på kartan.

4. Välj **Ja** i fältet Visa karta om du vill ha med kartsidan i sidsekvensen.

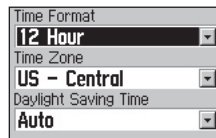
TIPS: Kartan öppnas automatiskt när du väljer att gå till en plats, ruttnavigering eller bana.

Byta måttenheter

Gör så här för att ändra måttenhet:

1. Välj **Inställningar > Allmänt > Enheter** från huvudmenyn.
2. Välj enheter för sträcka, fart och puls.

Ändra tidsinställningar



Gör så här för att ändra tidsinställningarna:

1. Välj **Inställningar > Allmänt > Tid** från huvudmenyn.
2. Välj tidsformat och tidszon och aktivera eller avaktivera sommartiden.

Om Forerunner

Välj **Inställningar > Allmänt > Om Forerunner** från huvudmenyn för att se efter vilken programversion och GPS-version du har i instrumentet och instrumentets id-nummer.

Ändra idrottsgren

Du kan själv välja fartenhet och vikt på extrautrustning specifikt för de olika grenarna, vilket påverkar beräkningen av kaloriförbränningen. Du kan också definiera fart- och puls zoner för respektive gren.

Gör så här för att lägga på extra vikt i en gren:

1. Välj **Inställningar** från huvudmenyn.
2. Välj en gren och sedan **Extra vikt**.
3. Skriv in hur mycket extra vikt du tänker lägga på.

Gör så här för att byta fartenhet för en gren:

1. Välj **Inställningar** från huvudmenyn.
2. Välj den gren för vilken du vill byta enhet. Välj sedan **Fartenhet**.
3. Välj **Takt** eller **Fart**.



4. Om du väljer **Takt**, skall du ange hur mycket taktutjämning du vill ha.

Taktutjämningen ger ett medelvärde över en viss tid, för att minimera påverkan av fel i positions- och fartdata pga varierande kvalitet på satellit signalmottagningen. När du aktiverar eller ökar utjämningen blir den takt som visas jämnare, dvs med färre stora ändringar. Du måste först välja takt i stället för fart för att kunna använda utjämningsfunktionen.

ANM: Taktutjämningen påverkar visad takt och tidpunkten för taktvarningar och automatisk paus. Däremot påverkas inte den data som sparas i minnet som historik.

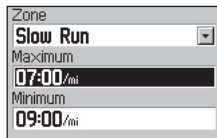
Ställa in takt/fartzon

Du kan välja bland tio takt/fartzoner för varje gren, från mycket långsamt till maxfart. Zonernas siffervärden är förvalda och kanske inte passar din förmåga till fullo. När du angivit lämpliga värden kan de användas för inställning av takt/fartvarning och som mål i avancerade träningspass.

Slow Jog	14:00/⌚	11:00/⌚
Jog	12:00/⌚	09:00/⌚
Fast Jog	10:00/⌚	08:00/⌚
Slow Run	09:00/⌚	07:00/⌚

Gör så här för att ändra i takt/ fartzonerna:

1. Välj **Inställningar** från huvudmenyn.
2. Välj en gren och sedan **Takt/
fartzoner**.
3. Välj den zon du vill ändra i. Ange ett min- och ett maxvärde för takten/farten i den zonen.



4. Upprepa steg 3 för alla zoner du vill ändra i.

Ställa in pulszoner

En pulszon är helt enkelt pulsvärden mellan en övre och en undre gräns. Pulszonerna baseras normalt på en procentuell andel av din maxpuls och numreras från 1 till 5 baserat på intensiteten, där 1 är lägst och 5 högst.

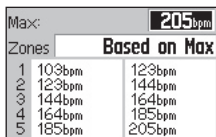
Om du vet vad din maxpuls är, kan du ange den och låta instrumentet räkna ut dina pulszoner automatiskt. Du kan också definiera dina pulszoner manuellt. Du kan definiera pulszoner för varje gren.

Gör så här för att basera pulszonerna på din maxpuls:

1. Välj **Inställningar** från huvudmenyn.

INSTÄLLNINGAR

- Välj den gren du vill definiera pulszon för. Välj sedan **Pulszoner**.
- Markera sedan fältet **Zoner**. Välj sedan **Baserat på max**.
- Markera sedan fältet **Zoner**. Välj sedan **Baserat på max**.
- Markera sedan fältet **Zoner**. Välj sedan **Baserat på max**.



Max: 205bpm

Zones Based on Max

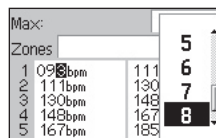
1	103bpm	123bpm
2	123bpm	144bpm
3	144bpm	164bpm
4	164bpm	185bpm
5	185bpm	205bpm

- Markera maxfältet och ange vilken maxpuls du har. Instrumentet räknar då ut dina puls zoner baserat på den maxpuls du angivit.

Gör så här för att ändra puls zoner manuellt:

- Välj **Inställningar** från huvudmenyn.
- Välj den gren du vill definiera puls zon för. Välj sedan **Pulszoner**.

- Markera sedan fältet **Zoner**. Tryck sedan på **Eget**.
- Välj en puls zon och sedan det värde du vill ändra och skriv in ett nytt värde. Upprepa steg 3 för alla zoner du vill ändra i.



Max:

Zones

1	098bpm	111
2	111bpm	130
3	130bpm	148
4	148bpm	167
5	167bpm	185

BILAGA

Var noga med att läsa säkerhetsinformationen, för att lära dig använda instrumentet på ett säkert och ansvarsfullt sätt.

Rengöring och skötsel

Instrumentenheten och pulsräknaren rengörs med en trasa fuktad med ett mildt rengöringsmedel. Torka torrt. Undvik kemiska rengörings- och lösningsmedel som kan skada plastkomponenterna.

Förvara inte instrumentet där det kan utsättas för långvarig exponering för extrem temperatur, t ex i bagageutrymmet i en bil, eftersom det då kan skadas permanent. Sparad data om t ex historik, platser och spår ligger kvar i minnet under obegränsad

tid, även om instrumentet stängs av. Säkerhetskopiera viktig information genom att kopiera den till programmet Training Center i datorn. På sidan 57 beskrivs hur Training Center installeras.

Vattentätthet

Instrumentet är vattentätt enligt IEC-standarden 60529 IPX7. Detta innebär att det klarar nedsänkning till en meters djup under 30 minuter. Längre tid under vatten kan leda till skador på instrumentet. Om instrumentet legat under vatten skall det torkas ur och lufttorka innan det används eller laddas igen.

Byta batteri i pulsräknaren

Pulsräknaren innehåller ett utbytbart batteri, med beteckningen CR2032. Förbrukade batterier skall tas om hand i enlighet med lokala föreskrifter. Batteriluckan sitter på sidan av pulsräknaren. Lossa luckan genom att vrida den moturs med hjälp av ett mynt. Lossa luckan byt batteriet. Se till att O-ringen i luckan inte skadas eller lossnar. Sätt tillbaka luckan med hjälp av myntet.

Infofält

Infofälten på tidurssidorna ändras beroende på vilka tillbehör du har och vilken fartenheter du valt för den aktuella grenen. Fält med stjärna (*) finns bara i Forerunner 305.

Etapper – Antalet avslutade etapper

Fart – Aktuell hastighet

Fart – etapp – medelfart för pågående etapp.

Fart – max – topphastighet under aktuellt pass

Fart – medel – medelfart för pågående pass

Fart – senaste etapp – medelfart senast avslutad etapp

Fartzon – aktuell fartzon baserat på dina inställningar. Se sidan 46.

GPS-noggrannhet – felmarginal relativt den exakta positionen (t ex ± 9 meter).

Grad – Beräknad stigning över sträckan, för varje meter du kommer högre upp över havet färdas du t ex 20 meter horisontellt, vilket ger en stigning på 5%.

Höjd – Avstånd över/under havsnivå

Kalorier – Mängden förbrända kalorier

Kurs – Aktuell färdriktning

Medelpuls* – Medelpuls för pågående pass

Puls – etapp* – Medelpuls under aktuell etapp

Puls* – Pulsen i slag per minut

Pulszon* – Aktuell pulszon (1-5),

de förvalda zonerna baseras på din maxpuls och användarprofil.

Solnedgång – Ungefärlig tid för solens nedgång på din GPS-position

Soluppgång – ungefärlig tid för solens uppgång på din GPS-position

Sträcka – etapp – sträcka färdad under aktuell etapp

Sträcka – Färdad sträcka under aktuellt pass

Sträcka – paus – Färdad sträcka med tidur i automatiskt pausläge

Sträcka – senaste etapp – Färdad sträcka senast avslutad etapp

Takt – aktuell takt

Takt – bästa – bästa takt under pågående pass

BILAGA

Takt – etapp – medeltakt för pågående etapp.

Takt – etapp* – medeltakt för pågående etapp

Takt – medel – medeltakt för pågående pass

Takt – medel* – medeltakt för pågående pass

Takt – senaste etapp – medeltakt för senast avslutade etapp

Takt* – trampvevens varvtal per minut

Taktzon – aktuell taktzon baserat på dina inställningar. Se sidan 46.

Tid – etapp – tid i aktuell etapp

Tid – etappmedel – medeltid per etapp fram till nu

Tid – paus – upplupen tid med tidur i automatiskt pausläge

Tid – senaste etapp – tid för hela föregående etapp

Tid – Stoppurets tid

Tid på dagen – aktuell tid baserad på dina tidsinställningar

Pulsinformation

Många löpare och andra idrottsmän använder pulszoner för att mäta och öka hjärtkapaciteten och förbättra uthålligheten.

Vad är pulszoner?

En pulszon är helt enkelt pulsvärden mellan en övre och en undre gräns, räknat i hjärtslag per minut. De fem vanligaste pulszonerna är numrerade från 1 till 5 i ökande intensitet. Pulszonerna är i allmänhet en viss procentuell del av din maxpuls. På nästa sida kan du läsa mer om hur tränings effekterna påverkas i de olika pulszonerna.

Hur påverkar pulszonerna dina träningsmål?

Om du kan dina pulszoner blir det lättare att mäta och förbättra din träning, genom att förstå och tillämpa följande principer:

- Pulsen är ett bra mått på träningsintensiteten.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig öka hjärtkapaciteten och styrkan.
- Om du kan dina pulszoner blir det lättare att undvika överträning och minska skaderisken.

På nästa sida kan du läsa mer om fördelarna med träning i de olika pulszonerna.

Hur kan jag avgöra var mina puls zoner ligger?

Om du vet vad din maxpuls är, kan du ange den och låta instrumentet räkna ut dina

puls zoner automatiskt, baserat på nedanstående procentsatser. På sidan 47 kan du läsa mer om detta.

Zon	% av maxpuls	Uppnådd ansträngningsnivå	Nytta
1	50–60%	Avslappnad, lugn takt, rytmisk andning	Startnivå för syreupptagningsträning, minskar stressen
2	60–70%	Behaglig takt, något djupare andning, samtal möjligt	Grundläggande konditionsträning, god återhämtningstakt
3	70–80%	Måttlig takt, svårare att samtala	Högre syreupptagningskapacitet, optimal konditionsträning
4	80–90%	Snabb takt och något ansträngt, kraftfull andning	Bättre syreupptagningsförmåga och gränsvärde, bättre fart
5	90–100%	Takt som sprintansträngning, ohållbart under längre tidsperiod, ansträngd andning	Uthållighet både vad gäller syreupptagning och muskler, ökad styrka

Om sensormatchning

Sensormatchningen kan liknas vid en "handskakning", i det här fallet mellan pulsräknaren och instrumentet Forerunner 305. Denna handskakning tar sker automatiskt när instrumentet startar och tar bara några få sekunder om sensorerna är aktiva och fungerar korrekt.

När handskakningen är klar kommer instrumentet bara att ta emot data från din sensor. Om du aktiverat sensorn börjar instrumentet automatiskt söka efter sensorerna vid start (se avsnittet Lägga in tillbehör, på sidan 42). Varje sensor har ett unikt id-nummer. Instrumentet läser av och sparar denna information vid den initiala matchningen. Nästa gång

instrumentet startas kommer det att endast känna av de unika sensoridentiteterna. Om det inte hittar någon sensor kan du prova med att göra om sökningen för att hitta sensorernas identiteter.

Störningar

Starka elektromagnetiska fält kan störa pulsräknaren så att den visar värden som är onormalt höga, fryser eller försvinner. Sådana fält finns kring högspänningsledningar, elmotorer, datorer, teveapparater och mobiltelefoner. Om du då flyttar dig bort från storkällan bör det visade värdet återgå till normalvärde.

Felsökning för pulsräknaren

Om du har problem med matchningen eller felaktiga värden, kan du prova med följande åtgärder:

- Placera instrumentet inom tre meter från sensorn vid sensormatchningen.
- Se till att inga andra sensorer finns i närheten vid matchningen.
- Flytta undan från storkällan (se föregående sida).
- Starta om processen om instrumentet verkar ha "skakat hand" med en annan sensor än den avsedda (se sidan 42).
- Kontrollera att sökningen efter pulssensorn är aktiverad (se sidan 42).
- Byt batteriet.
- Gör ren sensorerna. Signalerna kan försvagas om smuts och svett samlas på sensorerna.
- Fukta med elektroddgel, vatten eller saliv.
- Kontrollera att pulsräknaren sitter så att den har god kontakt med huden. Om du har problem med felaktiga värden kan du prova med att placera sändare på ryggen.
- Använd bomullsskjorta eller vät ner din skjorta. Syntetiska fibrer som gnuggas mot pulsräknaren kan orsaka statisk elektricitet, som i sin tur kan störa pulssignalerna.

Programmet Training Center

Garmins program Training Center ingår när du köper en Forerunner. Ta fram skivan med Training Center och installera programmet på din dator.

Programmet innehåller verktyg för analys av träningen och kan användas för att lägga upp och planera in egna banor och träningspass och sedan ladda ner dem till instrumentet.

Gör så här för att installera Training Center:

1. Sätt i installationskivan i CD-läsaren i datorn.

Om välkomstbilden inte öppnar klickar du på Windows **Start** och sedan på **Kör...**

Skriv sedan benämningen på din CD-läsare följt av ordet setup, t ex D:\setup. Tryck sedan på **Enter**.

2. Följ installationsinstruktionerna i välkomstbilden.

Koppla in instrumentet till datorn med hjälp av den medlevererade USB-kabeln. Öppna sedan programmet Training Center. Klicka på hjälpmenyn **Help** och välj **Contents** eller tryck på **F1** på tangentbordet om du vill ha hjälp med programmet Training Center.

Tekniska specifikationer

GPS: SiRFstarIII™ med hög känslighet

Söktid:

Varmstart: < 38 sekunder

Kallstart: < 45 sekunder

Uppdateringsfrekvens: 1/s kontinuerligt

GPS-noggrannhet*:

normalt <10 meter under 50% av tiden

GPS-noggrannhet, fart*:

< 0,05 m/s

*Noggrannheten beror på sikten mot skyn. 99%–fri sikt, 95%–normalt

Hållfasthet: 6 g

Arbetstemperatur: -20 till 60 °C

Vikt: 77 g

Teckenfönster: 33 x 20,3 mm

Storlek: 53 x 18 x 69 mm

Ettappminne: 1000 etapper

Batteri: Laddningsbart, inbyggt litiumjonbatteri

Drifttid med batteri: 10 timmar vid normal användning

Vattentäthet: IEC 60529 IPX7 (dränkbar ner till en meter under upp till 30 minuter)

Pulsräknare:

Storlek: 35 x 3,5 x 1,3 cm

Räckvidd: ca 3 m

Batteri: CR2032 (3 volt)

Drifttid med batteri: ungefär 3 år (en timma per dag)

Vikt: 21 g

Noggrannheten kan försämras genom dålig kontakt, elektriska störningar och avståndet till mottagaren.

Garanti

GARMIN garanterar att denna produkt inte är behäftad med material- och konstruktionsfel under ett år från inköpsdatum. GARMIN kan efter eget gottfinnande reparera eller byta ut felaktiga komponenter under denna period. Sådan reparation eller utbyte görs utan kostnad för kunden vad gäller delar och arbetstid. Kunden svara själv för eventuella transportkostnader. Garanti gäller inte för fel orsakade av misskötsel, olyckor eller otillåten ombyggnad eller reparation.

Garantier och åtgärder som omfattas därav är exklusiva och berörs inte av annan garanti, uttryckt, underförstådd eller lagstadgad, inklusive ansvar pga garanti, lagstadgad eller annan, om lämplighet i ett visst syfte. Denna garanti ger köparen specifika juridiska rättigheter, som kan variera från stat till stat.

GARMIN påtar sig inget som helst ansvar för skadestånd, följdskador

eller förlust. VISSA STATER/LÄNDER TILLÅTER INTE UNDANTAG I FORM AV BEGRÄNSAT ANSVAR FÖR OLYCKSFALLS- ELLER FÖLJDSKADOR, VARFÖR OVANNÄMMDA BEGRÄNSNING KANSKE INTE GÄLLER DIG.

GARMIN förbehåller sig rätten att reparera alternativt byta ut navigatören eller programmet efter eget gottfinnande. EN SÅDAN EVENTUELL ÅTGÄRD SKALL VARA DEN ENDA ÅTGÄRDEN VID GARANTIÅTGÄRD.

Kontakta din lokala återförsäljare om du behöver garantiservice. Spara inköpskvittot, eftersom det krävs vid begäran om garantiservice.

Garmin International, Inc.
Tel. 913/397 8200
Fax 913/397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Tel. 44/0870 8501241
Fax 44/0870 8501251

Köp via auktion på internet

Produkter som säljs på s k nätauktioner omfattas inte av rabatter och andra specialerbjudanden från GARMIN. Bekräftelse från nätauktion gäller inte som kvitto i vid garantianspråk. Garantiservice förutsätter original eller kopia på kvitto från den ursprunglige återförsäljaren. GARMIN ersätter inte komponenter som saknas i förpackningen vid köp vid s k nätauktion.

Inköp utanför USA

Generalagenten i respektive land tillhandahåller garantivillkor som gäller i det land där denne verkar, om produkten köps utanför USA. Det är också generalagenten i det land där du köpt instrumentet som ansvarar för eventuell service och reparation. Garantin gäller endast i generalagentens distributionsområde. Instrument som köps i USA eller Kanada skall skickas till servicecentrat i Storbritannien, USA, Kanada eller Taiwan vid behov av service.

Det här instrumentet kräver ingen service från användarens sida. Om du någon gång skulle få problem med ditt instrument bör du kontakta Garmins auktoriserade återförsäljare för reparation.

Instrumentet är förseglat med skruvar. Försök att öppna höljet för att på något sätt ändra instrumentet leder till att garantin upphör att gälla och kan dessutom leda till att instrumentet skadas permanent.

Överensstämmelse-deklaration (FCC)

Instrumentet StreetPilot 2720 uppfyller kraven i del 15 i FCC:s regelverk för digital utrustning för hemma- och kontorsbruk av klass B. Dessa krav är framtagna för att ge ett rimligt skydd mot skadliga störningar i anläggningar i bostäder och är strängare än kraven för utomhusanvändning.

Följande förutsättningar gäller för användning av instrumentet: (1) Navigatorm får inte störa annan utrustning. (2) Navigatorm måste klara mottagna störningar, inklusive störningar som kan ge oönskade avläsningar.

Utrustningen genererar, utnyttjar och kan radiera radiofrekvensenergi, och om den inte installeras och används i enlighet med instruktionerna kan den störa radiokommunikationerna. Det finns emellertid aldrig någon garanti för att störningar inte uppstår i en viss installation. Om det här

instrumentet orsakar störningar på radio- och tevemottagning och detta kan fastställas genom att instrumentet startas och stängs av, vill vi uppmana dig att försöka åtgärda problemen men någon av följande åtgärder:

- Flytta eller rikta om antennen
- Öka avståndet mellan instrumentet och den störda utrustningen
- Anslut den störda utrustningen till ett annat elektriskt uttag än det som instrumentet är anslutet till.
- Kontakta din återförsäljare eller en behörig radio- och tevetekniker och be om hjälp.

Ditt instrument innehåller inga komponenter som kan bytas, repareras eller justeras av användaren. Reparationer skall enbart göras på auktoriserade verkstäder. Alla garantier upphör att gälla om navigatorm repareras eller ändras av obehörig. Dessutom kan sådana åtgärder skada ditt instrument.

Licensavtal

GENOM ATT DU BÖRJAR ANVÄNDA
DET HÄR INSTRUMENTET
ACCEPTERAR DU OCKSÅ
VILLKOREN I NEDANSTÅENDE
LICENSAVTAL. LÄS DET HÄR
AVTALET NOGGRANT!


GARMIN garanterar dig en begränsad
rätt att nyttja det program som finns i
det här instrumentet, här nedan kallat
"programmet", i den binära form det
används i vid normal användning
av instrumentet. Äganderätten till
programmet förblir Garmins.


Du accepterar att programmet ägs
av Garmin och är skyddat av Förenta
staternas upphovsrättslagar och
internationella upphovsrättsfördrag.
Du accepterar vidare att programmets
uppbyggnad och kodning är värdefulla
affärshemligheter tillhöriga Garmin,
vilket också gäller för programmets
källkod. Du accepterar att inte
dekompile, dela upp, modifiera, slå
ihop eller göra om programmet eller

delar därav till en form som kan läsas
av en människa och att inte skapa
någon form av program baserat på det
här programmet. Produkten får inte
exporteras eller vidareexporteras till
något land i strid mot bestämmelserna
i Amerikas Förenta staters
exportbegränsningslagar.

Överensstämmelsedeklaration enligt EU

Garmin International deklarerar härmed att den här GPS-utrustningen uppfyller tillämpliga krav i direktiv 1999/5/EG.

GARMIN	
Utfärdad: 14 dec 2005	
Reviderad:	
Sida: 1 av 1	
ÖVERENSSTÄMMELSEDEKLARATION	
I enlighet med riktets direktiv:	75/23/EEC, 89/336/EEC, 1999/5/EC
Deklarationen gäller överensstämmelse med följande standarder:	EN 15022:1998 (CISPR 22) Informations teknisk utrustning EN 61000-4-2:2001 Elektromagnetisk kompatibilitet - Skydd mot elektromagnetisk utstrålning EN 61000-4-3:2001 Elektromagnetisk kompatibilitet - Skydd mot elektromagnetisk utstrålning EN 60950-1:2001 Säkerhet för informations teknisk utrustning
Tillverkare:	GARMIN International & GARMIN Corporation
Tillverkarens adress:	1200 E. 131 st Street Olathe, Kansas 66062 U.S.A. No.68, Jangshu 2 nd Rd., Shipu, Taipei County, TAIWAN, R.O.C.
Auktoriserad representant:	GARMIN (Europe) Ltd, The Quadrangle, Abney Park Ind. Estate, Romsey, Hampshire, SO51 9EX, U.K.
Typ av utrustning:	Informations teknisk utrustning (mottagare för globalt positioneringssystem)
Modellnummer:	FORERUNNER 205 FORERUNNER 305
Undertecknad deklarerar härmed att utrustningen uppfyller kraven i nämnda direktiv.	
Paul Marrow Kvalificerad GARMIN (Europe) Ltd	 Datum: 14 december 2005

GARMIN	
Utfärdad: 7 dec 2005	
Reviderad: 7 dec 2005	
Sida: 1 av 1	
ÖVERENSSTÄMMELSEDEKLARATION	
I enlighet med riktets direktiv:	89/336/EEC, 1999/5/EC
Deklarationen gäller överensstämmelse med följande standarder:	EN 60950-1:2001 EN 100 440-1 V1.3.1 (2004-09) EN 101 489-1 V1.3.1 (2004-07) EN 301 488-3 V1.4.1 (2005-09) 47 CFR 15.249 RSS-210 (A2-9)
Tillverkare:	GARMIN International & GARMIN Corporation
Tillverkarens adress:	1200 E. 131 st Street Olathe, Kansas 66062 U.S.A. No.68, Jangshu 2 nd Rd., Shipu, Taipei County, TAIWAN, R.O.C.
Auktoriserad representant:	GARMIN (Europe) Ltd, The Quadrangle, Abney Park Ind. Estate, Romsey, Hampshire, SO51 9EX, U.K.
Typ av utrustning:	Läglighetsutrustning som ej är licensbelagd
Modellnummer:	HEM1
Undertecknad deklarerar härmed att utrustningen uppfyller kraven i nämnda direktiv.	
Paul Marrow Kvalificerad GARMIN (Europe) Ltd	 Datum: 7 december 2005



Varning!

Underlåtenhet att undvika följande potentiellt farliga situationer kan leda till olycka eller kollision, med svår personskada eller t o m dödsfall som följd.

Jämför alltid den information du får från instrumentet med andra tillgängliga informationskällor, t ex sjökort, kartor och det du ser omkring dig. Av säkerhetsskäl bör du alltid reda ut minsta tveksamhet innan resan fortsätter.

I det här instrumentet finns ett laddningsbart litiumjonbatteri som inte kan bytas av användaren.

Pulsräknaren innehåller ett utbytbart batteri, med beteckningen CR2032. Batteriet i det här instrumentet kan innebära en brandrisk eller risk för kemisk frätskada vid felaktig hantering.

- Batteriet får inte laddas skilt från instrumentet, plockas isär, värmas till över 60 °C eller eldas upp.

- Se till att barn inte kommer åt begagnade batterier.
- Använda batterier och uttjänt utrustning skall omhändertas på föreskrivet sätt. Miljökontoret i din kommun kan informera dig om var du kan lämna in litiumbatterier.

I det här instrumentet finns inga delar som kräver service från dig som användare. Om du någon gång skulle få problem med ditt instrument bör du kontakta Garmins auktoriserade återförsäljare för reparation.

Samråd med din läkare innan du börjar träna eller ändrar i ett upplagt program. Om du har pacemaker eller annan implanterad elektronisk utrustning bör du rådgöra med din läkare innan du använder en pulsräknare.



Observera

Underlåtenhet att undvika följande potentiellt farliga situationer kan leda till person- och sakkada.

Det här instrumentet bör endast användas som ett navigationshjälpmedel. Använd inte det här instrumentet för mätning av riktning, distans, position eller topografi som kräver exakta värden.

DET HÄR INSTRUMENTET KAN INTE ANVÄNDAS FÖR ATT BESTÄMMA HÖJDEN ÖVER MARKEN I ETT FLYGPLAN.

GPS-systemet kontrolleras av USA:s försvarsmakt, som är ensamt ansvarig för systemets tillförlitlighet och

underhåll. Ändringar i systemet som helhet kan påverka noggrannheten i alla GPS-navigatorer, även den här. Även om instrumentet i sig är ett navigationsinstrument med hög noggrannhet, kan det användas och den information det ger tolkas på fel sätt och därigenom bli en osäkerhetsfaktor.

Instrumentenheten och pulsräknaren är konsumentprodukter, inte medicinska hjälpmedel, och kan påverkas av störningar från elektroniska apparater. De pulsvärden som visas är endast referensvärden. Vi påtar oss inget ansvar för följden av eventuella felaktiga värden.

WARNING! Den här produkten, dess förpackning och dess komponenter innehåller kemikalier som, såvitt är känt, kan orsaka cancer, defekter på nyfödda och påverka fortplantningsförmågan. Denna information lämnas i enlighet med kalifornisk lagstiftning. Svar på frågor och ytterligare information hittar du på vår webbsida på adressen www.garmin.com/prop65.

REGISTER**A**

- Allmänna
inställningar 39
- Anpassa
tidurssidorna 39
- Använda 3
- Användning
inomhus 40
- Automatisk
etappräkning 13
- Automatisk
växling mellan
tidurssidorna 41
- Automatiskt
multisportpass 27
- Autopaus 12
- Avancerade pass och
Training Center 19

B

- Bakgrunds-
belysning 6, 41
- Banor 24-25

- Batteriladdning 1
- Batterisymbol 7
- Byta batteri i
pulsräknare 50
- Byta enheter 44
- Byta gren 7
- Byta infofält 39
- Byta språk 40

D

- Dataregistrering 42
- Distanslarm 9

F

- Fartlarm 10
- Felsökning 56
- Förlänga
handledsbandet 5

G

- GPS till/från 40
- GPS-antenn 2
- Grenspecifika
inställningar 45

Gå till plats 34

H

- Historik 29

I

- Infofält 50
- Installera Training
Center 57
- Intervallträning 17

K

- Karta 33
- Knappar 6
- Knappen enter 6
- Knappen lap 6
- Knappen mode 6
- Knappen reset 6
- Kompass 35
- Kontakt med Garmin ii

L

- Ljud till/från 40
- Lägga på extra vikt 45
- Lägga till kartsidan 33
- Lägga till tillbehör 42
- Lägga upp avancerat
pass 19

M

- Markera plats 34

Matchning/hand-
skakning 4, 55
Multisportpass 26-28

O

Om GPS 38
Om puls zoner 53

P

Pilknappar 6
Produktregistrering ii
Pulslarm 11
Pulssymbol 4, 7
Puls zoner och larm 11

R

Rengöring och
skötsel 49
Rutter 36-37

S

Satellitsidan 38
Serienummer ii
Sommartid 44
Start/stopp-knapp 6
Starta avancerat
pass 21
Starta om sökning 42

Ställa in användar-
profil 8
Ställa in puls zoner 47
Störningar 55
Söka GPS-signaler 2
Söka plats 34
Söka satellitsignaler 2

T

Ta bort historik 32
Ta bort plats 35
Taktlarm 10, 12
Taktutjämning 46
Tekniska
specifikationer 58
Tid- och distanslarm 9
Tidlarm 9
Till/från-knapp 6
Titta på tränings-
historik 30
Training Center och
avancerade
träning 19
Training Center och
banor 24

Training Center och
historik 29
Träningshistorik,
totaler 31

U

USB 1, 57

V

Varningar 9
Vattentäthet 49
Vilotid/vilosträcka 12
Virtuell tränings-
kompis 15, 16, 24

Ä

Ändra i avancerat
pass 23
Ändra i plats 35
Ändra i tidszon 44
Ändra kontrast 41

**Från vår webbsida, www.garmin.com, kan du ladda ner gratis
uppgraderingar av programmet, dock inte kartdata, till ditt
instrument så länge du har det kvar.**



© 2005 Upphovsrätten Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Garmin (Europe) Ltd.

Unit 5, The Quadrangle, Abbey Park Industrial Estate, Romsey, SO51 9DL, U.K.

Sverige: Sportmanship AB

Box 53, 427 22 Billdal

E-post: garmin@sportmanship.se

Konsumentkontakt: 0200-25 20 20

Ha alltid produktens serienummer tillgängligt när du ringer detta numret.

Sportmanships webbsida: www.garmin.se

Garmins webbsida: www.garmin.com

Här hittar du information om våra produkter och svar på de vanligaste frågorna.