

# FORERUNNER<sup>®</sup> 210

GPS-URHEILUKELLO



© 2010-2013 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän oppaan mitään osaa ei saa jäljentää, kopioida, välittää, levittää, ladata tai tallentaa mihinkään tallennusvälineeseen ilman Garminin ennakkolta myöntämää kirjallista lupaa, ellei toisin ilmoiteta. Garmin myöntää luvan tämän oppaan ja sen päivitetyn version yhden kopion lataamiseen kiintolevylle tai muuhun sähköiseen tallennusvälineeseen tarkasteltavaksi, sekä tämän oppaan tai sen päivitetyn version yhden kopion tulostamiseen, mikäli tämän oppaan sähköinen tai tulostettu kopio sisältää tämän tekijänoikeuslausekkeen kokonaisuudessaan. Tämän oppaan tai sen päivitetyn version luvaton kaupallinen levittäminen on ehdottomasti kielletty.

Tämän asiakirjan sisältämät tiedot voivat muuttua ilman erillistä ilmoitusta. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia niiden sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen ja muiden

Garminin tuotteiden käytöstä ja toiminnasta on Garminin sivustossa ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)).

Garmin®, Garmin-logo, Forerunner® ja Auto Lap® ovat Garmin Ltd.:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™, ANT™ ja ANT+™ ovat Garmin Ltd.:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja/tai muissa maissa. Mac® on Apple Computer, Inc.:n rekisteröity tavaramerkki. Firstbeat ja Analyzed by Firstbeat ovat Firstbeat Technologies Ltd.:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tavaramerkkejä. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

# Sisällysluettelo

<b>Johdanto</b> .....	<b>2</b>	Historiatietojen siirtäminen tietokoneeseen .....	13
Laitteen määrittäminen .....	2	Tietojen hallinta .....	13
Laitteen rekisteröiminen .....	2	<b>Kelloasetukset</b> .....	<b>14</b>
Painikkeet .....	2	Hälytyksen asettaminen .....	14
Kuvakkeet .....	3	Käyttäjaprofiilin määrittäminen .....	14
<b>Harjoittelu</b> .....	<b>4</b>	Järjestelmäasetusten muuttaminen .....	15
Lähteminen lenkille .....	4	<b>Liite</b> .....	<b>16</b>
Lenkin tallentaminen .....	4	Tekniset tiedot .....	16
Tahdin tai nopeuden näyttäminen .....	4	Tietoja akusta .....	18
Auto Lap -toiminnon käyttäminen .....	4	Sykevyön ja jalka-anturin paristot .....	19
Intervalliharjoitukset .....	5	Laitteen huoltaminen .....	21
ANT+-tunnistimen pariliitos .....	6	Vianmäärittäminen .....	22
Sykevyö .....	8	<b>Hakemisto</b> .....	<b>24</b>
Jalka-anturi .....	10		
Vaa'an käyttäminen .....	11		
Kuntoilulaitteet .....	11		
<b>Historia</b> .....	<b>12</b>		
Lenkin tarkasteleminen .....	12		
Maksuttomien ohjelmistojen käyttäminen .....	12		

## Johdanto

### VAROITUS

Keskustele aina lääkärisi kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

## Laitteen määrittäminen

Kun käytät Forerunneria® ensimmäisen kerran, noudata *Forerunner 210 -aloitusoppaan* ohjeita.

## Laitteen rekisteröiminen



Saat laajempia tukipalveluja rekisteröimällä tuotteen jo tänään.

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

## Painikkeet

Kullakin painikkeella on useita toimintoja.




light	Ota taustavalo käyttöön painamalla painiketta. Etsi yhteensopiva vaaka painamalla painiketta. Käynnistä ja sammuta laite painamalla painiketta pitkään.
start/stop	Voit käynnistää tai pysäyttää ajanoton painamalla painiketta.
  *	Selaa valikoita ja asetuksia painamalla painiketta.

<b>lap/reset</b>	Painamalla painiketta voit merkitä uuden kierroksen. Voit tallentaa lenkin ja nollata ajanoton painamalla painiketta pitkään.
<b>page/menu</b>	Painamalla painiketta voit siirtyä aika-, ajanotto- ja sykesivun välillä. Avaa valikko painamalla painiketta pitkään.
<b>OK *</b>	Painamalla painiketta voit valita valikkoasetuksia ja kuitata ilmoituksia.

\*OK, ▲ ja ▼ esiintyvät valikoissa ja ilmoituksissa.

## Kuvakkeet

	Akun lataustaso. Lisätietoja akunkestosta on <a href="#">sivulla 18</a> .
	GPS-laitte on käynnissä ja vastaanottaa signaaleja.
	Kuntoilulaite on käytössä.
	Sykevyö on käytössä.
	Jalka-anturi on käytössä.
	Hälytys on käytössä.

## Harjoittelu

### Lähteminen lenkille

Historiatietojen tallentaminen edellyttää satelliittisignaalien etsimistä tai Forerunnerin pariliitosta jalka-anturin kanssa.

1. Aloita ajanotto ① painamalla ajanottosivulla **start**-painiketta. Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä. Etäisyys ② ja tahti tai nopeus ③ näkyvät ajanottosivulla.



2. Paina matkan jälkeen **stop**-painiketta.

### Lenkin tallentaminen

Voit tallentaa lenkin ja nollata ajanoton painamalla **reset**-painiketta pitkään.

### Tahdin tai nopeuden näyttäminen

1. Paina **menu**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Asetus > Muoto**.
3. Valitse **Tahti** tai **Nopeus**.
4. Valitse ajanottosivulla näytettävien tahti- tai nopeustietojen tyyppiksi **Nykyinen**, **Keskimääräinen** tai **Kierros**.

### Auto Lap -toiminnon käyttäminen

Auto Lap® -toiminnolla voit merkitä kierroksen automaattisesti tietyn matkan päähän.

1. Paina **menu**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Auto Lap**.
3. Anna etäisyys ja paina **OK**-painiketta.

## Intervalliharjoitukset

Voit luoda intervalliharjoituksia etäisyyden tai ajan perusteella. Mukautettu intervalliharjoitus säilyy, kunnes luot uuden intervalliharjoituksen.

### Intervalliharjoituksen luominen

1. Paina **menu**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Intervallit > Määritä**.
3. Valitse **Etäisyys** tai **Aika**.
4. Anna etäisyys tai aikaväli ja paina **OK**-painiketta.

**VIHJE:** voit luoda avoimen intervallin määrittämällä arvoksi Avoin.

5. Valitse lepointervallin **Etäisyys** tai **Aika**.
6. Anna lepointervallin etäisyys- tai aika-arvo ja paina **OK**-painiketta.
7. Valitse toistojen määrä.
8. Tarvittaessa voit lisätä harjoitukseen avoimen lämmittelyn valitsemalla **Kyllä**.

9. Tarvittaessa voit lisätä harjoitukseen avoimen jäähdyttelyn valitsemalla **Kyllä**.

10. Valitse **Intervallit > Käytössä**.

### Intervalliharjoituksen aloittaminen

1. Aloita intervalliharjoitus painamalla **start**-painiketta.  
Jos intervalliharjoitus sisältää lämmittelyn, aloita ensimmäinen intervalli painamalla **lap**-painiketta.
2. Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet suorittanut kaikki intervallit, näyttöön tulee ilmoitus.

### Intervalliharjoituksen pysäyttäminen





- Voit lopettaa intervallin kesken milloin tahansa painamalla **lap**-painiketta.
- Voit pysäyttää ajanoton milloin tahansa painamalla **stop**-painiketta.
- Jos intervalliharjoitus sisältää jäähdyttelyn, lopeta intervalliharjoitus painamalla **lap**-painiketta.



## ANT+-tunnistimen pariliitos

Jos Forerunner ei näytä syke- tai jalka-anturitietoja, lisävarusteen ja Forerunnerin välille on ehkä muodostettava pariliitos. Pariliitos merkitsee esimerkiksi langattomien ANT+™-tunnistinten liittämistä Forerunneriin. Kun olet luonut pariliitoksen ensimmäisen kerran, Forerunner-laite tunnistaa jalka-anturin automaattisesti aina, kun se aktivoidaan.

Aseta sykevyö tai jalka-anturi paikalleen, ennen kuin muodostat pariliitoksen. Lisätietoja on lisävarusteen mukana toimitetuissa ohjeissa ja *Forerunner 210 -aloitusoppaassa*.

- Tuo Forerunner lisävarusteen lähelle (enintään 3 metrin päähän).  
Pysy 10 metrin päässä muista ANT+-tunnistimista pariliitoksen muodostamisen aikana.

- Jos  ei näy, paina **menu**-painiketta pitkään ja valitse **Sykevyö > Käytössä**.
- Jos  vilkkuu, voit näyttää sykesivun painamalla ajanottosivulla **page**-painiketta.  
Forerunner etsii sykesignaalia 30 sekuntia.
- Jos  ei näy, paina **menu**-painiketta pitkään ja valitse **Jalka-anturi > Käytössä**.
- Jos  vilkkuu, tarkista jalka-anturin kiinnitys ja aktivoi jalka-anturi kävelemällä.
- Jos lisävarusteen pariliitos ei vielä onnistu, vaihda lisävarusteen paristo (*sivut 19–20*).

Kun lisävarusteen pariliitos onnistuu, näyttöön tulee ilmoitus ja  tai  näkyy.



## ANT+-tunnistimen vianmääritys

Ongelma	Ratkaisu
Käytän toisen valmistajan ANT+-tunnistinta.	Varmista, että se on Forerunner-yhteensopiva ( <a href="http://www.garmin.com/intosports">www.garmin.com/intosports</a> ).
Jaika-anturin pariiliitos ei onnistu.	GPS on poistettava käytöstä. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mene sisälle.</li> <li>2. Kun Forerunner yrittää etsiä satelliitteja, paina <b>page</b>-painiketta.</li> <li>3. Valitse <b>Kyllä</b>.</li> </ol>
Syketiedot ovat epätarkkoja tai virheellisiä.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varmista, että sykevyö on kehoa vasten.</li> <li>• Lämmittele 5–10 minuuttia.</li> <li>• Kostuta elektrodit ja kosketuspinta uudelleen. Käytä vettä, sylkeä tai elektrodigeeliä.</li> <li>• Pese hihna seitsemän käyttökerran välein (<a href="#">sivu 21</a>).</li> <li>• Kiinnitä elektrodit selkään rinnan sijasta.</li> <li>• Käytä puuvillapaitaa tai kastele paita mahdollisuuksien mukaan. Synteettiset kankaat, jotka hankaavat tai lepattavat sykevyötä vasten, voivat muodostaa staattista sähköä, joka häiritsee sykesignaaleja.</li> <li>• Siirry pois voimakkaiden sähkömagneettisten kenttien ja joidenkin langattomien 2,4 GHz:n tunnistinten läheltä. Ne voivat häiritä sykevyön toimintaa. Häiriön aiheuttajia voivat olla suurjännitelinjat, sähkömoottorit, mikroaaltouunit, langattomat 2,4 GHz:n puhelimet ja langattomat LAN-tukiasemat.</li> </ul>

## Sykevyö

### Tietoja sykealueista

Monet urheilijat mittaavat ja vahvistavat sydämensä ja verisuontensa kuntoa sekä parantavat kuntoaan sykealueiden avulla. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä.

Yleisesti tunnetut viisi sykealuetta on numeroitu 1–5 sen mukaan, miten sykearvo kasvaa. Yleisesti sykealueet lasketaan prosentteina maksimisykkeestä.

### Kuntoilutavoitteet

Kun tiedät omat sykealueesi, voit paremmin mitata ja kasvattaa kuntoasi näiden periaatteiden avulla:

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.

- Harjoitteleminen tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.
- Kun tiedät sykealueesi, pystyt välttämään liikaharjoittelua ja pienentämään loukkaantumisriskiä.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen taulukosta ([sivu 9](#)).

Jos et tiedä maksimisykettäsi, käytä jotakin laskuria Internetissä. Maksimisyke voidaan mitata joillakin kuntosaleilla.

### Sykealueiden määrittäminen

1. Paina **menu**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Sykevyö > Aseta alueet**.
3. Anna maksimisyke ja paina **OK**-painiketta.
4. Anna kunkin sykealueen matalan sykkeen raja ja paina **OK**-painiketta.

## Sykealueelaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50–60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijatasoinen aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60–70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardiovaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70–80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus
4	80–90 %	Nopea tahti ja hiukan epä mukava tuntemus, voimakas hengitys	Parantaa anaerobista kapasiteettia ja kynnyksiä, parantaa nopeutta
5	90–100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

## Sykehälytykset

Ennen sykehälytyksen määrittämistä voit mukauttaa sykealueita (sivu 8).

1. Paina **menu**-painiketta pitkään.
2. Valitse **SY-hälytykset**.
3. Anna korkea-hälytyksen arvo.  
Voit valita alueen tai antaa mukautetun arvon.
4. Paina **OK**-painiketta.
5. Anna matala-hälytyksen arvo.  
Voit valita alueen tai antaa mukautetun arvon.
6. Paina **OK**-painiketta.

Laitteesta kuuluu äänimerkki, kun syke on määritetyn alueen ulkopuolella.

## Jalka-anturi

Forerunner on yhteensopiva jalka-anturin kanssa. Voit lähettää jalka-anturista tietoja Forerunneriin harjoitellessasi sisätiloissa tai kun GPS-signaali on heikko tai satelliittisignaali katoaa. Jalka-anturi on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja (kuten sykevyö). Muodosta pariiliitos jalka-anturin ja Forerunnerin välille (sivu 6).

Kun jalka-anturi on ollut 30 minuuttia käyttämättä, se kytketty pois toiminnasta säästääkseen paristoa. Kun pariston virta on vähissä, siitä näkyy ilmoitus Forerunnerissa. Pariston käyttöaikaa on jäljellä noin viisi tuntia.

## Jalka-anturin kalibroiminen

Jos jalka-anturi näyttää hiukan liian lyhyen tai pitkän matkan, kun juokset, voit säätää kalibrointitekijää manuaalisesti. Kalibrointikaava on todellinen matka (käytä normaalia ratakierrosta) / tallennettu matka × nykyinen kalibrointitekijä = uusi kalibrointitekijä. Esimerkki:  
 $1600 \text{ m} / 1580 \text{ m} \times 95 = 96,2$ .

1. Paina **menu**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Jalka-anturi** > **Kalibro**.
3. Säädä kalibrointitekijää ja paina **OK**-painiketta.

## Vaa'an käyttäminen

Jos käytössä on ANT+-yhteensopiva vaaka, Forerunner voi lukea tietoja siitä.

1. Paina **light**-painiketta.  
Näyttöön tulee ilmoitus, kun vaaka löytyy.
2. Astu vaa'alle.

**HUOMAUTUS:** jos käytät kehonkoostumusvaakaa, riisu sukat ja kengät, jotta kaikki kehonkoostumusparametrit voidaan lukea ja tallentaa.

3. Kun painosi näkyy, astu pois vaa'alta.

**VIHJE:** jos tapahtuu virhe, astu pois vaa'alta ja yritä uudelleen.

## Kuntoilulaitteet

ANT+-tekniikka liittyy Forerunnerin ja sykevyön automaattisesti kuntoilulaitteisiin siten, että voit tarkastella tietoja laitteen näytössä. Etsi yhteensopivasta kuntoilulaitteesta ANT+ Link Here -logo.



Osoitteessa [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) on lisätietoja yhdistämisestä.

## Historia

Forerunner voi tallentaa noin 180 tuntia juoksuhistoriaa normaalikäytössä. Kun Forerunnerin muisti on täynnä, laite alkaa korvata vanhimpia tietoja.

## Lenkin tarkasteleminen

Juoksuhistoriassa näkyvät päiväys, aika, matka, juoksu-aika, kalorit sekä keskitähti tai -nopeus. Lisäksi juoksuhistoria voi sisältää syketietoja, jos käytät sykevyötä.

1. Paina **menu**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Historia**.
3. Selaa tallentamiasi lenkkejä ▲- ja ▼-painikkeella.
4. Näytä kierrostiedot painamalla **OK**-painiketta.

## Juoksulenkkien poistaminen

1. Paina **menu**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Historia**.
3. Valitse lenkki ▲- ja ▼-painikkeella.
4. Paina ▲- ja ▼-painiketta pitkään samanaikaisesti.
5. Paina **OK**-painiketta.
6. Jos haluat poistaa kaikki juoksulenkit, valitse **Kyllä**.
7. Paina **OK**-painiketta.

## Garmin Connect -ohjelmiston käyttäminen

Garmin Connect on web-ohjelmisto tietojen tallentamiseen ja analysoimiseen.

1. Siirry osoitteeseen [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
2. Seuraa näytön ohjeita.

## Historiatietojen siirtäminen tietokoneeseen

1. Liitä USB-kaapeli tietokoneen USB-porttiin.
2. Kohdista Forerunnerin taustapuolella olevat neljä liitinpintaa latauspidikkeen vastaaviin neljään tappiin (sivu 19).
3. Siirry osoitteeseen [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
4. Seuraa ohjelmiston ohjeita.

## Tietojen hallinta

Forerunner on USB-massamuistilaite. Jos et halua hallita Forerunnerin tiedostoja tällä tavalla, voit ohittaa tämän osan.

**HUOMAUTUS:** Forerunner ei toimi Windows® 95-, 98-, Me- tai NT-käyttöjärjestelmässä. Se ei toimi myöskään Mac® OS 10.3 -käyttöjärjestelmissä ja sitä vanhemmissa.

## Historiatiedostojen poistaminen

### ILMOITUS



Forerunnerin muistissa on tärkeitä järjestelmätiedostoja ja kansioita, joita ei saa poistaa.

1. Liitä Forerunner tietokoneeseen USB-kaapelilla (sivu 13).

Forerunner näkyy siirrettävänä levynä Windows-tietokoneiden Oma tietokone -kansiossa ja Mac-tietokoneissa taltioina.

2. Avaa Garmin-kansio tai -taltio.
3. Avaa Activities-kansio tai -taltio.
4. Valitse tiedostot.
5. Paina näppäimistön **Delete**-näppäintä.

### USB-kaapelin irrottaminen

1. Tee jokin toiminto:
  - Napsauta Windows-tietokoneessa ilmaisinalueen poistokuvaketta .
  - Vedä Mac-tietokoneessa taltion symboli roskakoriin .
2. Irrota Forerunner tietokoneesta.

## Kelloasetukset

### Hälytyksen asettaminen

1. Paina **menu**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Hälytys > Määritä**.
3. Anna hälytysaika.
4. Valitse **Hälytys > Käytössä**.

### Käyttäjaprofiilin määrittäminen

Forerunner laskee juoksutiedot itsestäsi antamiesi tietojen perusteella. Voit muuttaa seuraavia käyttäjaprofiilin tietoja: sukupuoli, ikä, pituus aktiivikuntoilija.

1. Paina **menu**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Käyttäjaprofiili**.
3. Muuta asetuksia.



## Tietoja aktiivikuntoilijoista

Aktiivikuntoilijalla tarkoitetaan henkilöä, joka on harjoitellut säännöllisesti useiden vuosien ajan (lukuun ottamatta pienten vaurioiden aiheuttamia keskeytyksiä) ja jonka leposyke on enintään 60 lyöntiä minuutissa. Aktiivikuntoilija-asetus vaikuttaa tiettyihin vaikalaskuihin.

## Tietoja kaloreista

Firstbeat Technologies Ltd. tarjoaa kalorinkulutukseen käytetyn sykeanalyysitekniikan. Lisätietoja on osoitteessa [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

## Järjestelmäasetusten muuttaminen

Voit muuttaa kellonaikaa, aikamuotoa, ääniä, kieltä, yksikköä sekä tahti- tai nopeusyksikköä (sivu 4).

1. Paina **menu**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Asetus**.
3. Muuta asetuksia.

## Ajan asettaminen manuaalisesti

Kellon aika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun Forerunner löytää satelliitteja.

1. Paina **menu**-painiketta pitkään.
2. Valitse **Asetus > Aika > Manuaalinen**.
3. Anna aika ja paina **OK**-painiketta.

## Liite

### Tekniset tiedot

#### ILMOITUS

Forerunner on vedenpitävä IEC-standardin 60529 IPX7 mukaan. Se kestää upottamisen 1 metrin syvyyteen 30 minuutin ajaksi. Pidempi upotus saattaa vahingoittaa laitetta. Pyyhi laite kuivaksi ja kuivata se ilmvassa paikassa veteen upottamisen jälkeen, ennen kuin käytät sitä tai lataat sen.

**HUOMAUTUS:** Forerunneria ei ole tarkoitettu käytettäväksi uinnin aikana.

Forerunnerin tekniset tiedot	
Akku	200 mAh:n ladattava, litiumioni, nappiparisto
Akun käyttöikä	Katso <a href="#">sivua 18</a> .
Käyttölämpötila	-20–60 °C (-4–140 °F)
Akun latauslämpötilat	5–40 °C (41–104 °F)
Radiotaajuus/ yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+-yhteyskäytäntö
Yhteensopivat lisävarusteet	Tämän Forerunnerin langaton ANT+-tekniikka toimii ainoastaan sykevyön ja jalka-anturin kanssa.

<b>Sykevyön tekniset tiedot</b>	
Vedenkestävyys	30 m (98,4 jalkaa) Tämä laite ei siirrä syketietoja GPS-laitteeseen uinnin aikana.
Paristo	Käyttäjän vaihdettava CR2032, 3 voltia (sivu 19).
Pariston käyttöikä	Noin 4,5 vuotta (1 tunti päivässä)
Käyttölämpötila	-5–50 °C (23–122 °F) <b>HUOMAUTUS:</b> käytä kylmissä olosuhteissa asianmukaisia vaatteita, jotta sykevyö pysyy ruumiinlämpöisenä.
Radiotaajuus/yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+-yhteyskäytäntö

<b>Jalka-anturin tekniset tiedot</b>	
Vedenkestävyys	10 m (32,9 jalkaa)
Paristo	Käyttäjän vaihdettava CR2032, 3 voltia (sivu 19).
Pariston käyttöikä	Noin 400 tunnin juoksuaika
Käyttölämpötila	-10–60 °C (14–140 °F)
Radiotaajuus/yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+-yhteyskäytäntö

## Tietoja akusta

### VAROITUS

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

## Forerunnerin akunkesto

Akunkesto*	Forerunnerin käyttö
1 viikko	Kuntoilet 45 minuuttia päivässä ja käytät GPS-toimintoa. Muulloin Forerunner on virransäästötilassa.
Enintään 3 viikkoa	Forerunner on koko ajan virransäästötilassa.
Enintään 8 tuntia	Kuntoilet ja käytät GPS-toimintoa koko ajan.

\*Täyteen ladatun akun kesto määräytyy GPS-toiminnon, taustavalon ja virransäästötilan käytön mukaan. Myös käyttäminen erittäin kylmissä lämpötiloissa lyhentää akunkesto.

## Virransäästö

Forerunner siirtyy virransäästötilaan, kun se on ollut jonkin aikaa käyttämättömänä. Forerunner näyttää ajan ja päiväyksen, mutta ei muodosta yhteyttä ANT+-lisävarusteisiin eikä käytä GPS-toimintoa. Voit poistua virransäästötilasta painamalla **page**-painiketta.

## Forerunnerin lataaminen

### ILMOITUS

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

Forerunner ei lataudu, kun akun lämpötila ei ole alueella 5–40 °C (41–104 °F).

1. Liitä kaapelin USB-liitin muuntajaan.

2. Liitä muuntaja pistorasiaan.
3. Kohdista Forerunnerin taustapuolella olevat neljä liitinpintaa latauspidikkeen ① vastaaviin neljään tappiin.



Kun liität Forerunnerin virtalähteeseen, Forerunner käynnistyy, ja latausnäyttö avautuu.



4. Lataa Forerunnerin akku täyteen. Kun Forerunnerin akku on täynnä, näytössä näkyvä animoitu akku on täysinäinen (■■■■).

## Sykevyön ja jalka-anturin paristot

### VAROITUS

Älä irrota paristoja terävällä esineellä. Kysy lisätietoja paristojen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta. Perkloraattimateriaali – saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Lisätietoja on osoitteessa [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

## Sykevyön pariston vaihtaminen

1. Irrota ristipääruuvitaltalla moduulin taustapuolella olevat neljä ruuvia.
2. Irrota kansi ja paristo.



3. Odota 30 sekuntia.
4. Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.

**HUOMAUTUS:** älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.

5. Kiinnitä takakansi ja ruuvit takaisin.
- Kun olet vaihtanut sykevyön pariston, tee pariliitos sen ja laitteen välille uudelleen.

## Jalka-anturin pariston vaihtaminen

1. Etsi laitteen takaosassa oleva pyöreä paristokotelon kansi.
2. Käännä kanta vastapäivään, kunnes se irtoaa.
3. Irrota kansi ja paristo.
4. Odota 30 sekuntia.
5. Aseta uusi paristo kanteen positiivinen puoli kanta vasten.
6. Aseta kansi paikalleen kohdistamalla pisteet ja kääntämällä kanta myötäpäivään.

Kun olet vaihtanut jalka-anturin pariston, tee pariliitos sen ja laitteen välille uudelleen.

## Laitteen huoltaminen

### ILMOITUS

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

Älä käytä kemiallisia puhdistusaineita ja liuottimia, jotka voivat vahingoittaa muoviosia.

### Laitteen puhdistaminen

1. Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.
2. Pyyhi laite kuivaksi.



### Sykevyön huoltaminen

#### ILMOITUS

Irrota moduuli, ennen kuin puhdistat hihnan.

Hihnaan kertynyt hiki ja suola voivat heikentää sykemittarin kykyä ilmoittaa tiedot tarkasti.

- Katso yksityiskohtaiset pesuohjeet osoitteesta [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Huuhtelee hihna aina käytön jälkeen.
- Pese hihna seitsemän käyttökerran välein. Puhdistustapa määräytyy hihnaan painettujen symbolien mukaan.

Konepesu	
Käsinpesu	

- Älä laita hihnaa kuivausrumpuun.
- Voit pidentää sykevyön käyttöikää irrottamalla moduulin, kun et käytä sitä.



## Vianmääritys

Ongelma	Ratkaisu
Painikkeet eivät vastaa. Miten nollaan laitteen?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Paina <b>light</b>-painiketta, kunnes näyttö tyhjenee.</li> <li>2. Paina <b>light</b>-painiketta, kunnes näyttö syttyy.</li> </ol>
Laitte ei löydä satelliittisignaaleja.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vie laite ulos pysäköintihallista ja pois korkeiden rakennusten tai puiden läheltä.</li> <li>2. Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.</li> </ol>
Mistä tiedän, että laite on USB-massamuistitilassa?	Windows-tietokoneissa näkyy uusi siirrettävä levyasema Omassa tietokoneessa ja Mac-tietokoneissa näkyy uusi taltio.
Asemaluettelossa ei näy uusia siirrettäviä levyjä.	Jos tietokoneeseen on yhdistetty useita verkkoasemia, Windows ei välttämättä pysty määrittämään Garmin-asemien tunnuskirjaimia. Katso lisätietoja asemakirjainten määrittämisestä käyttöjärjestelmän ohjeesta.
Osa tiedoista puuttuu historiasta.	Kun laitteen muisti on täynnä, laite alkaa korvata vanhimpia tietoja. Voit välttää tietojen menettämisen siirtämällä tietoja tietokoneeseen säännöllisesti.



## Ohjelmiston päivittäminen

### 1. Valitse vaihtoehto:

- Käytä WebUpdater-ohjelmaa. Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/products/webupdater](http://www.garmin.com/products/webupdater).
- Käytä Garmin Connect -ohjelmaa. Siirry osoitteeseen [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

### 2. Seuraa näytön ohjeita.

## Lisätietojen saaminen

Lisätietoja tästä laitteesta on Garminin sivustossa.

- Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).

## Yhteyden ottaminen Garminin tuotetukeen

Ota yhteys Garminin tuotetukeen, jos sinulla on kysyttävää tästä laitteesta.

- Yhdysvallat: [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) tai Garmin USA puh. (913) 397.8200 tai (800) 800.1020.
- Soita Isossa-Britanniassa (Garmin Europe Ltd.) numeroon 0808 2380000.
- Eurooppa: osoitteessa [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) voit tarkistaa maakohtaiset tukitiedot valitsemalla **Contact Support**. Vastaavasti voit soittaa numeroon +44 (0) 870.8501241 (Garmin Europe Ltd.).

## Hakemisto

### A

äänät 15

aika-asetukset 15

akku

Forerunner 18

jalka-anturi 20

lataaminen 18

sykevyö 20

virransäästö 18

ANT+

jalka-anturi 10

kuntoilulaitteet 11

pariliitos 6

sykevyö 8

vaaka 11

vianmääritys 7

Auto Lap 4

### G

Garmin Connect 12

Garminin tuotetuki 23

### H

hälytys 14

historia 22

poistaminen 12–13

siirtäminen 13

tarkasteleminen 12

historiatietojen

poistaminen 12–13

historiatietojen siirtäminen 13

historiatietojen

tarkasteleminen 12

huoltotiedot 21

### I

intervalliharjoitukset 5

### J

jalka-anturi

akku 20

kalibrointi 11

pariliitos 6

järjestelmäasetukset 15

### K

kalorit 15

käyttäjaprofiili 14

kieli 15

kuntoilulaitteet 11

kuvakkeet 3

### L

laitteen asetusten

nollaaminen 22

laitteen puhdistaminen 21

laitteen rekisteröiminen 2

laitteen säilyttäminen 21

lataaminen 18

lenkin tallentaminen 4

### M

massamuisti 13–14, 22

**N**

nopeus 4

**O**

ohjelmisto 23

ohjelmiston päivittäminen 23

**P**

painikkeet 2

**S**

satelliittisignaalien  
etsiminen 22

satelliittisignaalit 22

sykealueet 8–9

sykehälytykset 10

sykevyö

akku 20

pariliitos 6

puhdistaminen 21

**T**

tahti 4

tekniset tiedot 16–17

tuotetuki 23

**U**

USB-massamuisti 13–14, 22

**V**

vaaka 11

vedenkestävyys 16–17

vianmääritys

ANT+-lisävarusteet 7

Forerunner 22

virransäästö 18

**Y**

yksikkö 15

Garmin-tuotteidesi koko käyttöiän ajan voit ladata uusimmat ilmaiset ohjelmistopäivitykset(karttatietoja lukuun ottamatta) Garminin sivustosta osoitteesta [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

**GARMIN**®



© 2010-2013 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

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

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