

# FORERUNNER<sup>®</sup> 210

GPS-URHEILUKELLO



## Tärkeää tietoa

### VAROITUS

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

### 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 ilmassa paikassa veteen upottamisen jälkeen, ennen kuin käytät sitä tai lataat sen.

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

## Aloitus

Kun käytät Forerunneria ensimmäisen kerran, tee seuraavat toimet:

1. Lataa Forerunner (sivu 2).
2. Määritä Forerunnerin asetukset (sivu 3).
3. Etsi satelliitteja (sivu 5).
4. Aseta sykevyö tai jalka-anturi paikalleen (sivu 5–7).
5. Lähdä lenkille (sivu 7).
6. Tallenna lenkki (sivu 7).

## 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 (▣▣▣▣).

## Forerunnerin asetusten määrittäminen


Kun käytät Forerunneria ensimmäisen kerran, saat kehoitteen valita järjestelmäasetukset.

- Voit tarkastella vaihtoehtoja ja vaihtaa oletusvalinnan painamalla ▲- ja ▼-painiketta.
- Tee valinta painamalla OK-painiketta.

## Painikkeet

Kullakin painikkeella on useita toimintoja.









<b>light</b>	Ota taustavalo käyttöön painamalla painiketta. Etsi yhteensopiva vaaka painamalla painiketta. Käynnistä ja sammuta laite painamalla painiketta pitkään.
<b>start/stop</b>	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. Katso akun käyttöikä tiedot <i>Forerunner 210 -käyttöoppaasta</i> .
	GPS-laite on käynnissä ja vastaanottaa signaaleja.
	Kuntoilulaite on käytössä.
	Sykevyö on käytössä.
	Jalka-anturi on käytössä.
	Hälytys on käytössä.

## Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

1. Tarvittaessa voit näyttää satelliittien etsintäsivun painamalla **page**-painiketta.
2. Mene ulos aukealle paikalle.
3. Odota, kun Forerunner hakee satelliitteja.

Älä aloita toimintoa, ennen kuin satelliittien etsintäsivu on hävinnyt. Kellonaika asetetaan automaattisesti.

## Sykevyön asettaminen paikalleen

Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sykevyön pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan juoksumatkan ajan.

1. Liitä sykevyömoduuli ① hihnaan.



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


**HUOMAUTUS:** Joissakin sykemittareissa on kosketuspinta ③. Kostuta kosketuspinta.



3. Kierrä hihna rintakehän ympärille ja liitä päät ④ yhteen. Garmin-logon pitäisi olla oikeinpäin.
4. Tuo laite enintään 3 metrin päähän sykevyöstä.

**VIHJE:** jos syketiedot ovat virheellisiä tai eivät näy, kiristä hihnaa hiukan tai lämmittele 5–10 minuuttia.

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

Kun sykevyön pariliitos on muodostettu, näyttöön tulee siitä ilmoitus ja  ilmestyy näyttöön.

## Jalka-anturin asettaminen paikalleen


**HUOMAUTUS:** jos sinulla ei ole jalka-anturia, ohita tämä vaihe.

Jalka-anturi on valmiustilassa ja on valmis lähettämään tietoja heti, kun asennat sen tai liikutat sitä.

1. Paina jalka-anturin pidikkeessä ① olevaa kielekettä.



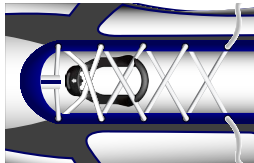
2. Nosta jalka-anturi ② erilleen pidikkeestä.
3. Kiinnitä jalka-anturi kengännauhoihin (sivu 6) tai pohjallisen alle (sivu 7).

Kun jalka-anturin pariliitos onnistuu, näyttöön tulee ilmoitus ja  näkyy.

## Kiinnittäminen kengännauhoihin

1. Avaa hieman kengännauhoja.
2. Kiinnitä pidike tukevasti paikalleen pujottamalla se kahden ristikkäin kulkevan nauhakerroksen alle. Jätä nauhojen yläpään tarpeeksi tilaa, jotta voit sitoa kengännauhat hyvin kiinni.

Jalka-anturin nuoli on suunnattava kengän kärjen suuntaisesti.



- Kiinnitä kengännauhat kunnolla, jotta jalka-anturi pysyy paikallaan harjoituksen aikana.
- Napsauta jalka-anturi pidikkeeseen.

### Kiinnittäminen pohjallisen alle

**HUOMAUTUS:** Yhteensopivan kengän pohjallisen alla on tasku. Kengästä on ehkä irrotettava vaahtomuovinen lisäosa ennen jalka-anturin asentamista.

- Nosta kengän pohjallista.
- Aseta jalka-anturi taskuun ANT+™-logo ylöspäin ja lovi kengän kärkeä kohti.

### Lähteminen lenkille

Historiatietojen tallentaminen edellyttää satelliittisignaalien etsimistä (sivu 5) tai Forerunnerin pariliitosta jalka-anturin kanssa.

- Aloita ajanotto ① painamalla ajanottosivulla **start**-painiketta.

Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä. Etäisyys ② ja tahti tai nopeus ③ näkyvät ajanottosivulla.



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

### Lenkin tallentaminen

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

### Juoksuhistoria

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, juoksuaika, kalorit sekä keskitahti 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 3).
3. Siirry osoitteeseen [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
4. Seuraa ohjelmiston ohjeita.



## 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 akunkestoa.

### 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. Poistu virransäästötilasta painamalla **page**-painiketta.

## Vianmääritys

### Laitteen asetusten nollaaminen

Jos painikkeet tai näyttö lakkaavat vastaamasta, laite on ehkä nollattava.

1. Paina **light**-painiketta, kunnes näyttö tyhjenee.
2. Paina **light**-painiketta, kunnes näyttö syttyy.

### Käyttöoppaan käyttäminen

1. Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
2. Valitse laite.
3. Valitse **Oppaat**.

### Laitteen rekisteröiminen

Saat laajempia tukipalveluja rekisteröimällä tuotteen jo tänään:

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

### 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).
- Osoitteessa <http://buy.garmin.com> tai Garmin-jälleenmyyjältä saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista.

## 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 puhelin (Garmin USA): (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.).

© 2010-2013 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt. Garmin® ja Forerunner® 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. Garmin-tuotteidesi koko käyttöiän ajan voit ladata uusimmat ilmaiset ohjelmistopäivitykset (karttatietoja lukuun ottamatta) Garminin sivustosta osoitteesta [www.garmin.com](http://www.garmin.com).



**GARMIN®**



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

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

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