

FORERUNNER® 610

Aloitusopas




GARMIN.

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 upottamista 1 metrin syvyyteen 30 minuutin ajan. 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 4).
3. Etsi satelliitteja (sivu 6).
4. Aseta valinnainen sykevyö paikalleen (sivu 7).
5. Lähde lenkille (sivu 7).
6. Tallenna lenkki (sivu 7).

Forerunnerin lataaminen

VAROITUS

Latauspidike sisältää magneetin. Tietyissä olosuhteissa magneetit voivat häiritä joidenkin lääketieteellisten laitteiden (kuten sydämentahdistajien ja insuliinipumppujen) toimintaa. Pidä latauspidike poissa kyseisten lääketieteellisten laitteiden lähetyviltä. Lue lisätietoja varoituksista ja muista

tärkeistä seikoista lai

ILMOITUS

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

1. Liitä kaapelin USB-liitin muuntajaan.
2. Liitä muuntaja pistorasiaan.
3. Kohdista Forerunnerin taustapuolella olevat liitinpinnat latauspidikkeen vastaaviin tappeihin ①.

Latauspidike on magneettinen ja pitää Forerunnerin paikallaan.



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



4. Lataa Forerunnerin akku täyteen.

Forerunnerin asetusten määrittäminen

Kun käytät Forerunneria ensimmäisen kerran, saat kehotteen valita järjestelmäasetukset ja määrittää käyttäjäprofiilin tiedot.

- Seuraa näytön ohjeita.
- Voit tarkastella vaihtoehtoja ja muuttaa oletusvalintaa vetämällä somea näytössä ylös- tai alaspäin.



Lisää kosketusnäytön käyttövinkejä on [sivu 5](#).

Painikkeet

Kullakin painikkeella on useita toimintoja.








①	POWER/ LIGHT	Voit käynnistää ja sammuttaa laitteen painamalla painiketta pitkään. Ota taustavalvo käyttöön painamalla painiketta. Etsi yhteensopiva vaaka painamalla painiketta.
②	START/ STOP	Voit käynnistää tai pysäyttää ajastimen painamalla painiketta.
③	LAP/ RESET	Painamalla painiketta voit merkitä uuden kierroksen. Voit tallentaa lenkin ja nollata ajanoton painamalla painiketta pitkään.

④		Valitsemalla tämän voit näyttää ja piilottaa valikon.
⑤		Valitsemalla tämän voit palata edelliselle sivulle.

Kuvakkeet

Tasaisesti näkyvä kuvake tarkoittaa, että ominaisuus on käytössä. Vilkkuva kuvake tarkoittaa, että laite tekee hakua.

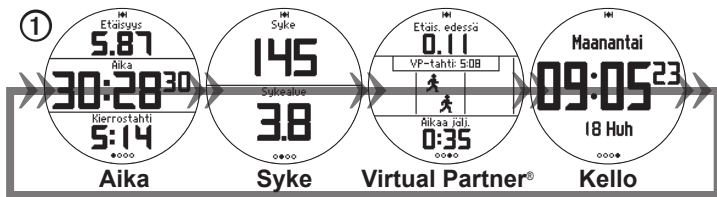
	GPS-laite on käynnissä ja vastaanottaa signaaleja.
	Sykevyö on käytössä.
	Jalka-anturi on käytössä.
	Pyörätunnistin on käytössä.
	Kello on virransäästötilassa (sivu 10).

	Kuntoilulaite on käytössä.
---	----------------------------

Kosketusnäytön käyttövihjeitä

Forerunnerin kosketusnäyttö poikkeaa useimmista mobiililaitteista. Kosketusnäyttö on suunniteltu siten, että sitä voi käyttää sormenkynnellä. Kosketusnäyttö on optimoitu estämään turhat ruutukosketukset juostessasi.

- Voit selata sivuja napauttamalla kosketusnäyttöä ①.
VIHJE: voit myös vetää sormella kosketusnäytön halki.



- Poistu virransäästötilasta vetämällä sormea vasemmalle.
- Vahvista ilmoituksia napauttamalla kosketusnäyttöä.
- Tee jokainen kosketusnäyttövalinta erikseen tai tee uusi toiminto vetämällä sormea.

Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.

1. Näytä satelliittien etsintäpalkki vetämällä sormea vasemmalle kellosivulla.
2. Mene ulos aukealle paikalle.
3. Odota, kun Forerunner hakee satelliitteja.
Älä aloita toimintoa, ennen kuin satelliittien etsintäpalkki on hävinnyt.
Kellonaika ja päiväys asetetaan automaattisesti.

Sykevyön asettaminen paikalleen

HUOMAUTUS: jos sinulla ei ole sykevyötä, ohita tämä kohta.

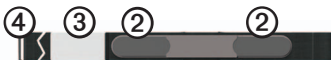
Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sykevyön pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan juoksumatkan ajan.

1. Liitä sykevyömoduuli ① hihnaan.



2. Kostuta molemmat 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.

HUOMAUTUS: Garmin-logon pitäisi olla oikeinpaikalla.

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 tietoja.

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

Lähteminen lenkille

Historiatietojen tallentaminen edellyttää satelliittisignaalin etsimistä (sivu 6) tai Forerunnerin pariliitosta valinnaisen jalka-anturin kanssa.

1. Aloita ajanotto ① painamalla ajanottosivulla **START**-painiketta. Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä. Etäisyys ② ja kierrostahti ③ näkyvät ajanottosivulla.



Näkyvissä ovat oletustietokentät. Voit mukauttaa tietokenttiä (sivu 9).

2. Valitse lenkin jälkeen **STOP**.

Lenkin tallentaminen


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

Historia

Forerunner tallentaa tiedot toimintotyyppin, käytettyjen lisävarusteiden ja harjoitusasetusten mukaan. Forerunner voi tallentaa noin 180 tuntia historiaa normaalikäytössä. Kun Forerunnerin muisti on täynnä, laite alkaa korvata vanhimpia tietoja.

Historiatietojen tarkasteleminen

Historiassa näkyvät päiväys, aika, matka, toiminnon aika, kalorit sekä keski- ja enimmäistahti tai -nopeus. Historiatiedoissa voivat näkyä myös keski- ja enimmäisyke- ja tahtitiedot, jos käytät sykevyyttä, jalka-anturia tai poljinanturia (valinnaisia lisävarusteita).

1. Valitse  > **Historia** > **Toiminnot**.
2. Selaa tallennettuja toimintoja vetämällä sormea ylös tai alas.
3. Valitse toiminto.
4. Vieritä luetteloa ja valitse sivun alareunasta **Näytä kierrokset**.

5. Selaa kierroksia vetämällä sormea ylös tai alas.

Lenkin poistaminen

1. Valitse  > **Historia** > **Toiminnot**.
2. Valitse lenkki.
3. Vieritä luetteloa ja valitse sivun alareunasta **Poista** > **Kyllä**.

Garmin Connect -ohjelmiston käyttäminen

Garmin Connect on web-ohjelmisto tietojen tallentamiseen ja analysoimiseen.

1. Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com/start.
2. Seuraa näytön ohjeita.

Historiatietojen lähettäminen tietokoneeseen



1. Aseta USB ANT Stick -muistitikku tietokoneen USB-porttiin.
USB ANT Stick -muistitikun

ohjaimet asentavat Garmin ANT Agentin automaattisesti. Voit ladata USB ANT Agentin, jos ohjaimet eivät asennu automaattisesti. Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com/start.


2. Tuo laite enintään 3 metrin päähän tietokoneesta.
3. Seuraa näytön ohjeita.

Harjoittelusivujen mukauttaminen

Voit mukauttaa neljän harjoittelusivun tietokenttiä. Täydellinen luettelo käytettävissä olevista tietokentistä on *Forerunner 610 -käyttöoppaassa*.

1. Valitse  > **Asetus** > **Harjoittelusivut**.
2. Valitse harjoittelusivu.
3. Valitse .
4. Valitse, kuinka monta tietokenttää haluat nähdä tällä sivulla.
5. Valitse **Käytössä**.

Forerunner 610 -Aloitusero

6. Valitse .
7. Valitse tietokenttä, jos haluat muuttaa sitä.
8. Valitse luokka ja tietokenttä.
Valitse esimerkiksi **Syke** > **SY - Kierros**.

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 4 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 ja  tulee näyttöön, kun laite on ollut jonkin aikaa käyttämättömänä. Forerunner näyttää ajan ja päiväyksen, mutta ei muodosta yhteyttä ANT+-lisävarusteisiin eikä käytä GPS-toimintoa. Poistu virransäästötilasta vetämällä sormea vasemmalle.

Vianmääritys

Laitteen asetusten nollaaminen

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

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

Käyttöoppaan käyttäminen

1. Siirry osoitteeseen www.garmin.com/intosports.
2. Valitse laite.
3. Valitse **Manuals**.

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.

- Siirry osoitteeseen 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 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 voit tarkistaa maakohtaiset tukitiedot valitsemalla **Contact Support**. Vastaavasti voit soittaa numeroon +44 (0) 870.8501241 (Garmin Europe Ltd.).

© 2011-2012 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt. Garmin®, Garmin-logo, Virtual Partner® ja Forerunner® ovat Garmin Ltd.:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™, USB ANT Stick™, 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 Web-sivustosta osoitteesta www.garmin.com.

**GARMIN**®



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