

# Garmin Swim™ Aloitusopas



## Johdanto


### 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.

## Aloitus

Kun käytät Garmin Swim-laitetta ensimmäisen kerran, tee nämä toimet.

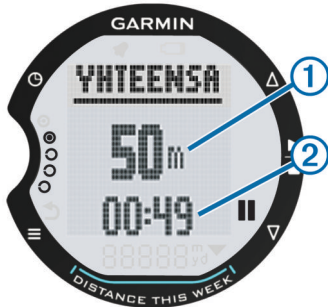
- 1 Käynnistä laite valitsemalla jokin sen painikkeista.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.
- 3 Valitse  ja määritä altaan koko.
- 4 Lähde uimaan ([Lähteminen uimaan](#)).
- 5 Näytä historiatiedot ([Historiatietojen tarkasteleminen](#)).
- 6 Lähetä historiatiedot tietokoneeseen ([Historiatietojen lähettäminen tietokoneeseen](#)).

## Lähteminen uimaan



- 1 Valitse .

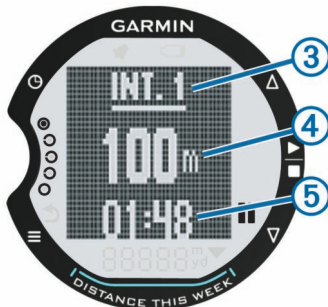
Kun käytät laitetta ensimmäisen kerran, näyttöön tulee kehote määrittää altaan koko. Vaihda altaan koko aina, kun vaihdat allasta ([Altaan koon määrittäminen](#)).


- 2 Aloita ajanotto valitsemalla .




Historiatietoja tallennetaan ainoastaan, kun ajanotto on käynnissä. Kokonaismatka ① ja -aika ② näkyvät **YHTEENSÄ**-sivulla.

- 3 Voit näyttää lisää uintitietoja valitsemalla . Käyttöoppaassa ([Käyttöoppaan hakeminen](#)) on lisätietoja mukautettujen tietokenttien lisäisivusta.
- 4 Kun lepäät, keskeytä ajanotto valitsemalla .



Keskeytysnäytössä näkyvät intervallin numero ③, intervallin matka ④ ja intervallin uintiaika ⑤. Näyttö näkyy käänteisenä, kunnes valitset  ja jatkat uintia.







- 5 Kun istunto on lopussa, valitse .
- 6 Valitse vaihtoehto:
  - Jatka uintia valitsemalla **JATKA**. Ajanotto jatkuu.

- Voit tallentaa istunnon historiatietoihin valitsemalla **TALLENNA**.
- Voit poistaa istunnon tallentamatta valitsemalla **POISTA**.






## Laitteen tiedot

### Painikkeet



①		Näytä kellonaika valitsemalla.
②		Selaa valikkoja ja asetuksia valitsemalla. Ota taustavalo käyttöön valitsemalla.
③		Voit käynnistää tai pysäyttää ajastimen valitsemalla. Valitsemalla tämän voit valita asetuksia ja kuitata ilmoituksia.
④		Selaa valikkoja ja asetuksia valitsemalla. Keskeytä ajanotto valitsemalla. Käynnistä keskeytetty ajanotto uudelleen valitsemalla.
⑤		Näytä valikko valitsemalla. Sulje sivu tai asetus valitsemalla.
⑥		Siirry uintitilaan ja näytä harjoitussivut valitsemalla. <b>VIHJE:</b> paina sinisen painikkeen sivusta.

### Kuvakkeet

	Hälytys on käytössä.
	Pariston virta on vähissä.
	Valitse ajanoton keskeyttämiseksi. Kuvake vilkkuu, kun ajanotto on keskeytetty. Käynnistä keskeytetty ajanotto uudelleen valitsemalla.
	Lisäkohteet ovat luettelossa.
	Sulje sivu tai asetus valitsemalla.

## Lepotila

Laitte siirtyy lepotilaan, jos sitä ei ole liikutettu minuuttiin. Tämä pidentää pariston kestoa. Laitte herää taas, kun liikutat sitä.

## Uintitiedot

### Tietoja matkan tallentamisesta

Garmin Swim mittaa ja tallentaa matkan kokonaisina altaanväleinä. Altaan koon on oltava oikea, jotta matka näkyy oikein ([Altaan koon määrittäminen](#)).


**VIHJE:** jotta saat tarkat tulokset, ui koko altaanväli ja käytä samaa vetotyyppiä altaan päästä päähän. Keskeytä ajanotto levon ajaksi.

**VIHJE:** voit helpottaa altaanvälien laskentaa työntämällä itseäsi voimakkaasti altaan päästä ja liukumalla ennen ensimmäistä vetoa.

**VIHJE:** kun teet harjoituksia, sinun on joko keskeytettävä ajanotto tai käytettävä harjoitusten kirjaamistoimintoa. Lisätietoja harjoitusten kirjaamisesta on käyttöoppaassa ([Käyttöoppaan hakeminen](#)).

Viikoittainen (maanantaista alkaen) kokonaismatka näkyy aikasivulla kohdassa **DISTANCE THIS WEEK**. Matkan laskemiseen käytetään nykyistä altaan kokoa.

### Altaan koon määrittäminen

- 1 Valitse  > **UINTI** > **ALTAAN KOKO**.
- 2 Valitse altaan koko tai määritä mukautettu koko.

## Uintitermejä

**HUOMAUTUS:** lisätietoja uintitietokentistä on käyttöoppaassa ([Käyttöoppaan hakeminen](#)).

- *Allasväli* on matka altaan päästä päähän.
- *Intervalli* koostuu vähintään yhdestä altaanvälistä. Kun alat levätä valitsemalla **■**, luot intervallin.
- *Veto* lasketaan joka kerta, kun se kätesi, jossa laite on, tekee täyden kierroksen.
- *Swolf*-pistemäärä on aika ja vetojen määrä, jonka käytät yhden allasvälin uimiseen. Esimerkiksi 30 sekunnin ajasta ja 15 vedosta saadaan swolf-pistemääräksi 45. Swolf mittaa uintitehoa, ja, kuten golfissa, pieni pistemäärä on paras.

## Vetotyypit

Vetotyypit näkyvät, kun tarkastelet intervallihistoriaa. Voit myös valita vetotyypin mukautetuksi tietokentäksi. Lisätietoja tietokenttien mukauttamisesta on käyttöoppaassa ([Käyttöoppaan hakeminen](#)).

VAPAA	Vapaauinti
SELKÄ	Selkäuinti
RINTA	Rintauinti
PERHONEN	Perhonen
SEKAUINTI	Useita vetotyyppejä intervallissa
HARJOITUS	Käytetään harjoitusten kirjaamisen yhteydessä

## Historia

Garmin Swim voi tallentaa noin 30 uintikertaa tyypillisen käytön mukaan. Kun muisti on täynnä, laite alkaa korvata vanhimpia tietoja ja näyttää varoituksen.

**HUOMAUTUS:** historiatietoja ei tallenneta, kun ajanotto on pysäytetty tai keskeytetty.

## Historiatietojen tarkasteleminen

Historiatiedoissa näkyvät päiväys, istuntojen kokonaisaika, kokonaisuintiaika, kokonaismatka, allasvälien määrä, keskitähti, vetojen keskimäärä, keskimääräinen uintiteho, kulutetut kalorit ja intervallitiedot (jos niitä on käytetty).

- 1 Valitse **≡** > **HISTORIA** > **NÄYTÄ**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla **YHTEISMÄÄRÄT** voit näyttää kokonaismatkan, -ajan ja -uintiajan. Yhteismäärät on laskettu nykyisen altaan koon perusteella.
  - Valitsemalla **VIKOT** voit näyttää tietyn viikon kokonaisuudet. Yhteismäärät on laskettu nykyisen altaan koon perusteella.
  - Valitsemalla **ISTUNNOT** voit näyttää tietyn istunnon tiedot. Istunnon laskemiseen on käytetty sitä altaan kokoa, joka havaittiin istunnon lopussa. Voit näyttää myös intervallitiedot (jos niitä on käytetty).

## Historiatietojen poistaminen

- 1 Valitse **≡** > **HISTORIA** > **POISTA**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
  - Voit poistaa kaikki historiatiedot valitsemalla **KAIKKI**.
  - Voit nollata matkan, ajan ja uintiajan kokonaisuudet valitsemalla **YHTEISMÄÄRÄT**.
  - Voit valita tietyn poistettavan istunnon valitsemalla **ISTUNNOT**.
- 3 Valitse **KYLLÄ**.

## Käyttäminen: Garmin Connect™

Garmin Connect on web-ohjelmisto tietojen tallentamiseen ja analysoimiseen.

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

## Historiatietojen lähettäminen tietokoneeseen

Tarvitset Garmin Connect tilin ([Käyttäminen: Garmin Connect™](#)) ja sinun on pariliitettävä laite tietokoneen kanssa USB ANT Stick™ muistitikun avulla ([Historiatietojen lähettäminen tietokoneeseen](#)). Kello ei voi olla lepotilassa pariliitoksen muodostamisen tai tiedonsiirron aikana.

- 1 Liitä USB ANT Stick tietokoneen USB-porttiin.  
Ohjaimet (USB ANT Stick) asentavat kohteen ANT Agent™ automaattisesti. Voit ladata kohteen ANT Agent, jos ohjaimet eivät asennu automaattisesti. Siirry osoitteeseen [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 2 Tuo laite tietokoneen lähetyville (vähintään 9 jalan eli 3 metrin päähän).
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

## Vianmääritys

### Käyttöoppaan hakeminen

Voit ladata uusimman käyttöoppaan internetistä.

- 1 Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- 2 Valitse tuotteesi.
- 3 Valitse **Manuals** (Käyttöoppaat).

### Laitteen rekisteröiminen

Saat laajempia tukipalveluja rekisteröimällä tuotteen jo tänään.

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

### Laitteen tehdasasetusten palauttaminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä nollattava.

**HUOMAUTUS:** tämä poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot, kuten historian.

- 1 Paina **≡**, **⊖** ja **△**-painiketta pitkään samanaikaisesti.
- 2 Valitse **KYLLÄ**.

### Laitteen huoltaminen

#### ILMOITUS

Lue pariston vaihto-ohjeet käyttöoppaasta ([Käyttöoppaan hakeminen](#)), ennen kuin vaihdat pariston.

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Huuhtele laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laite on altistunut kloori- tai suolavedelle, aurinkovoiteelle, tuholaiskarkotteelle, kosmetiikalle, alkoholille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

Älä puhdistaa laitetta terävällä esineellä.

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

Pyyhi laite aina kuivaksi puhdistuksen tai käytön jälkeen ja säilytä sitä viileässä ja kuivassa paikassa.

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



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



0808 238 0000  
+44 (0) 870 8501242



1-866-429-9296



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



+385 1 5508 272  
+385 1 5508 271



+420 221 985466  
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)  
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+49 (0)180 6 427646  
20 ct./Anruf. a. d.  
deutschen Festnetz,  
Mobilfunk max. 60 ct./Anruf



+ 46 7744 52020

Garmin® ja Garmin-logo ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, Garmin Swim™ ja USB ANT Stick™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

**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

