

GARMIN<sup>®</sup>

# Forerunner<sup>®</sup> 405 Wrist Strap



instructions  
instructions  
istruzioni  
anweisungen  
instrucciones  
instruções  
instructies  
instruktioner  
ohjeet  
instruksjoner  
instruktioner

©2009 Garmin Ltd. or its subsidiaries

February 2009

190-01066-91 Rev. A

Printed in Taiwan







See the *Important Safety and Product Information* guide in the product box for product warnings and other important information.

## Step 1: Removing the Forerunner Bands

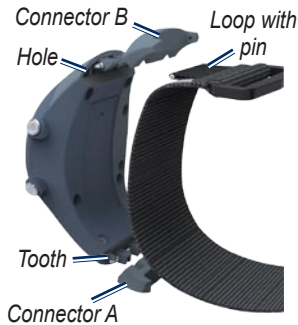
Use the pin tool to compress the pins in order to release the bands.



1. Insert the pin tool into a pin-access hole, and fit it onto the end of the pin.

2. Compress the pin while using your free hand to gently pull the band. One side of the band should release.
3. Insert the pin tool into the other pin-access hole on the band and compress the pin to release the other side.
4. Repeat steps 1 through 3 to remove the other band.

## Step 2: Installing the Connectors



1. Slide the pin to the side with your finger.



2. Push one side of connector A onto the exposed Forerunner tooth. (See the image above.)



3. Use the pin tool to compress the pin while pushing down on the connector. The connector will snap into place.
4. Slide the pin to the side on the other side of the Forerunner.



5. Insert a tooth on connector B into the hole on the Forerunner body. See the image on the previous page.



6. Use the pin tool to compress the pin while pushing down on the connector. The connector will snap into place.

### Step 3: Attaching the Wrist Strap

1. Place the pin in a loop of the wrist strap.
2. Use the pin tool to insert the pin into both indentations on the connector. Release the pin when it is in place.
3. Repeat steps 1 and 2 to attach the other side of the strap.





Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit, pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

## Etape 1 : retrait du bracelet du Forerunner

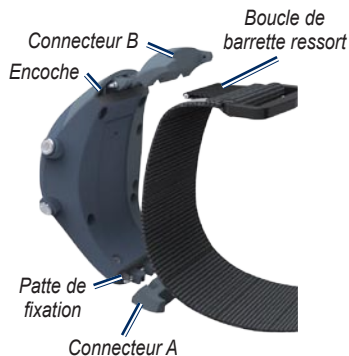
A l'aide du tournevis d'horloger, appuyez sur les barrettes ressort pour détacher les deux parties du bracelet.



1. Insérez le tournevis d'horloger dans un orifice d'accès à la barrette ressort et positionnez-le à l'extrémité de la barrette ressort.

2. Appuyez sur la barrette ressort tout en tirant doucement sur le bracelet avec votre main libre. L'un des côtés du bracelet devrait se détacher.
3. Insérer le tournevis d'horloger dans l'autre orifice d'accès à la barrette ressort et appuyez sur la barrette pour détacher l'autre côté.
4. Répétez les étapes 1 à 3 pour défaire l'autre partie du bracelet.

## Etape 2 : installation des connecteurs



1. Avec un doigt, faites glisser la barrette ressort sur le côté.



2. Enfoncez un côté du connecteur A sur une patte de fixation du Forerunner. (Voir l'illustration ci-dessus.)



3. Utilisez le tournevis d'horloger pour enfoncez la barrette tout en appuyant sur le connecteur. Le connecteur se met en place.
4. Faites glisser la barrette de l'autre côté du Forerunner.



5. Enfoncez la patte de fixation du connecteur B dans l'encoche situé sur le Forerunner. Voir l'illustration de la page précédente.
6. Utilisez le tournevis d'horloger pour enfoncez la barrette ressort tout en appuyant sur le connecteur. Le connecteur se met en place.



### Etape 3 : fixation de l'extension de bracelet

1. Placez la barrette ressort dans une boucle de l'extension de bracelet.
2. Utilisez le tournevis d'horloger pour insérer la barrette ressort dans les deux encoches du connecteur. Une fois la barrette ressort en place, relâchez-la.
3. Répétez les étapes 1 et 2 pour fixer l'autre extrémité de l'extension de bracelet.





Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere la guida *Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza* inclusa nella confezione.

## Fase 1: rimozione delle fasce del Forerunner

Usare il punzone per comprimere i perni in modo da rilasciare le fasce.



1. Inserire il punzone in un foro di accesso dei perni e fissarlo saldamente all'estremità del perno.

2. Comprimere il perno e usare l'altra mano per sfilare delicatamente la fascia. Viene liberata un'estremità della fascia.
3. Inserire il punzone nell'altro foro di accesso dei perni sulla fascia e comprimere il perno per liberare l'altra estremità.
4. Ripetere i passaggi da 1 a 3 per rimuovere l'altra fascia.

## Fase 2: installazione dei connettori



1. Far scorrere il perno lateralmente con il dito.



2. Spingere un'estremità del connettore A sul dente sporgente del Forerunner (vedere l'immagine precedente).



3. Usare il punzone per comprimere il perno mentre si spinge verso il basso il connettore. Il connettore scatterà in posizione.
4. Far scorrere il perno lateralmente sull'altro lato del Forerunner.



5. Inserire un dente sul connettore B nel foro sul corpo del Forerunner. Vedere l'immagine nella pagina precedente.



6. Usare il punzone per comprimere il perno mentre si spinge verso il basso il connettore. Il connettore scatterà in posizione.

### Fase 3: montaggio del cinturino da polso

1. Posizionare il perno in un passante del Perno cinturino da polso.
2. Usare il punzone per inserire il perno in entrambe le insenature sul connettore. Rilasciare il perno quando è in posizione.
3. Ripetere i passaggi 1 e 2 per montare l'altra estremità del cinturino.







Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

## Schritt 1: Entfernen des Armbands

Drücken Sie die Federstifte mithilfe des Stiftwerkzeugs zusammen, um die Armbänder zu lösen.



1. Führen Sie das Stiftwerkzeug in eine Stiftöffnung ein, und setzen Sie es am Ende des Federstifts an.

2. Drücken Sie den Federstift zusammen, und ziehen gleichzeitig mit der freien Hand leicht am Band. Dann sollte sich eine Seite des Armbands lösen.
3. Führen Sie das Stiftwerkzeug in die andere Stiftöffnung am Armband ein, und drücken Sie den Federstift zusammen, um die andere Seite zu lösen.
4. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3, um das zweite Armband zu entfernen.

## Schritt 2: Befestigen der Verbindungsstücke



1. Schieben Sie den Federstift mit dem Finger zur Seite.



2. Schieben Sie eine Seite von Verbindungsstück A auf die freigelegte Nase am Forerunner (siehe Bild oben).



3. Drücken Sie den Federstift mit dem Stiftwerkzeug zusammen, und drücken Sie gleichzeitig das Verbindungsstück und den Forerunner herunter. Das Verbindungsstück rastet ein.
4. Schieben Sie auf der anderen Seite des Forerunners den Federstift mit dem Finger zur Seite.



5. Führen Sie eine der Nasen des Verbindungsstücks B in die Öffnung am Forerunner ein (siehe Bild auf der vorherigen Seite).



6. Drücken Sie den Federstift mit dem Stiftwerkzeug zusammen, und drücken Sie gleichzeitig das Verbindungsstück und den Forerunner herunter. Das Verbindungsstück rastet ein.

### Schritt 3: Befestigen des Armbands

1. Schieben Sie den Federstift durch eine der Schlaufen am Armband.
2. Führen Sie die Enden der Federstifte mithilfe des Stiftwerkzeugs in die Aufnahmelöcher des Verbindungsstücks. Lassen Sie den Federstift los, wenn er ordnungsgemäß sitzt.
3. Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2, um das andere Ende des Armbands zu befestigen.





Consulte la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrará advertencias e información importante sobre el producto.

## Paso 1: cómo quitar las correas del Forerunner

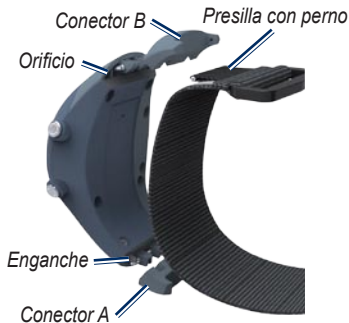
Utilice la herramienta de aguja para comprimir los pernos y soltar las correas.



1. Inserte la herramienta de aguja en el orificio de acceso al perno y encájela en el extremo del mismo.

2. Comprima el perno mientras utiliza la mano libre para tirar con suavidad de la correa. Debería soltarse un lado de la correa.
3. Inserte la herramienta de aguja en el otro orificio de acceso al perno de la correa y comprima el perno hasta liberar el otro extremo.
4. Repita los pasos 1 a 3 para quitar la otra correa.

## Paso 2: instalación de los conectores



1. Deslice el perno hacia el lateral con el dedo.



2. Presione un extremo del conector A sobre el enganche visible del Forerunner. (Consulte la imagen anterior.)

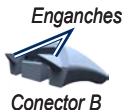


Conector A

3. Utilice la herramienta de aguja para comprimir el perno mientras presiona sobre el conector hacia abajo. El conector encajará en su lugar.
4. Deslice el perno hacia el lateral del otro extremo del Forerunner.



5. Inserte un enganche del conector B en el orificio de la carcasa del Forerunner. Consulte la imagen de la página anterior.



Conector B

6. Utilice la herramienta de aguja para comprimir el perno mientras presiona sobre el conector hacia abajo. El conector encajará en su lugar.

### Paso 3: cómo fijar la muñequera

1. Introduzca el perno en una presilla de la muñequera.
2. Utilice la herramienta de aguja para insertar el perno en ambas hendiduras del conector. Suelte el perno cuando encaje en su lugar.
3. Repita los pasos 1 y 2 para fijar el otro extremo de la correa.





Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

## Passo 1: Remover as correias Forerunner

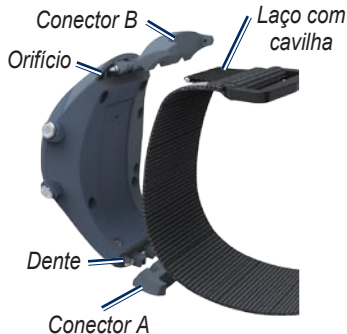
Utilize a chave de fendas para exercer pressão sobre as cavilhas para soltar as correias.



1. Insira a chave de fendas num dos orifícios da cavilha e pressione a cabeça da mesma.

2. Enquanto exerce pressão sobre a cavilha, puxe cuidadosamente a correia com a mão livre. Um dos lados da correia solta-se.
3. Insira a chave de fendas no outro orifício da cavilha da correia e pressione-a para soltar o outro lado.
4. Repita os passos 1 a 3 para remover a outra correia.

## Passo 2: Instalar os conectores



1. Faça deslizar a cavilha para o lado com o dedo.



2. Empurre um dos lados do conector A na direcção do dente do Forerunner que está visível. (Ver a imagem acima.)



3. Utilize a chave de fendas para pressionar a cavilha enquanto empurra o conector. O conector encaixa produzindo um estalido.
4. Faça deslizar a cavilha no sentido lateral no outro lado do Forerunner.



5. Insira um dos dentes do conector B no orifício do Forerunner. Veja a imagem na página anterior.



6. Utilize a chave de fendas para pressionar a cavilha enquanto empurra o conector. O conector encaixa produzindo um estalido.

### Passo 3: Prender a correia de pulso

1. Coloque a cavilha no laço da correia de pulso.
2. Utilize a chave de fendas para inserir a cavilha em ambas as ranhuras do conector. Solte a cavilha quando esta estiver no sítio.
3. Repita os passos 1 e 2 para fixar o outro lado da correia.





Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

## Step 1: De Forerunner-banden verwijderen

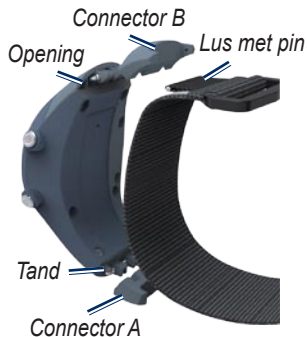
Gebruik het gereedschap om de pinnen samen te drukken en zo de banden los te maken.



1. Plaats het gereedschap in de pinopening en plaats het op het uiteinde van de pin.

2. Druk de pin samen en trek met uw vrije hand tegelijkertijd zachtjes aan de band. Een kant van de band moet nu loskomen.
3. Plaats het gereedschap in de andere pinopening op de band en druk de pin samen om de andere kant los te maken.
4. Herhaal 1 t/m 3 om de andere band te verwijderen.

## Stap 2: de connectors installeren



1. Schuif de pin opzij met uw vinger.



2. Duw een kant van connector A op de zichtbare Forerunner-tand. (Zie de afbeelding hierboven.)



3. Gebruik het gereedschap om de pin samen te drukken terwijl u de connector omlaag duwt. De connector klikt op zijn plaats vast.
4. Schuif de pin aan de kant aan de andere kant van de Forerunner.



5. Plaats een tand op connector B in de opening op het Forerunner-huis. Zie de afbeelding op de vorige pagina.



6. Gebruik het gereedschap om de pin samen te drukken terwijl u de connector omlaag duwt. De connector klikt op zijn plaats.

### Stap 3: de polsband bevestigen

1. Plaats de pin in een lus van de polsband.
2. Gebruik het gereedschap om de pin in beide inkepingen op de connector te plaatsen. Laat de pin los als deze op zijn plaats zit.
3. Herhaal stap 1 en 2 om de andere kant van de band vast te maken.



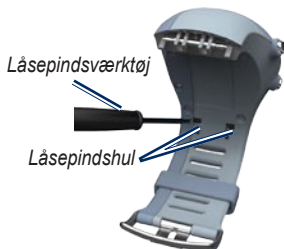




Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at se produktadvarslere og andre vigtige oplysninger.

## Trin 1: Fjern Forerunner-remmen

Brug låsepindsværktøjet til at trykke på låsepindene for at frigøre remmen.



1. Sæt låsepindsværktøjet ind i et låsepindshul, og fastgør det til enden af låsepinden.

2. Tryk på låsepinden, mens du med den frie hånd hiver forsigtigt i remmen. Det skulle løsne den ene side af remmen.
3. Sæt låsepindsværktøjet ind i det andet låsepindshul på remmen, og tryk på låsepinden for at løsne den anden side.
4. Gentag trin 1 til 3 for at fjerne den anden del af remmen.

## Step 2: Installer spændeindstikkene



1. Skub låsepinden til side med fingeren.



2. Skub den ene side af indstik A over på fremspringet på Forerunner. (Se billedet ovenfor).



3. Brug låsepindsværktøjet til at trykke på låsepinden, mens du trykker ned på indstikket. Indstikket klikker på plads.
4. Skub låsepinden på den anden side af Forerunner til side.



5. Sæt fremspringet på indstik B ind i hullet på Forerunner. Se billedet på foregående side.



6. Brug låsepindsværktøjet til at trykke på låsepinden, mens du trykker ned på indstikket. Indstikket klikker på plads.

### Trin 3: Påsæt håndledsremmen

1. Anbring låsepinden i en løkke på Låsepind på håndledsremmen.
2. Brug låsepindsværktøjet til at indsætte låsepinden i begge indsnit på indstikket. Frigør låsepinden, når den er kommet på plads.
3. Gentag trin 1 og 2 for at fastgøre den anden side af håndledsremmen.





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

## Vaihe 1: Forerunnerin hihnojen irrottaminen

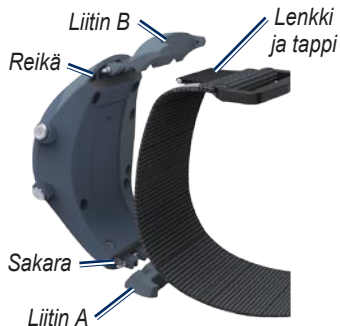
Purista tappeja tappityökalulla, jotta hihnat irtoavat.



1. Työnnä tappityökalu tapin reikään ja aseta se tapin päähän.

2. Purista tappia ja vedä hihnaa toisella kädellä varovasti. Hihnan toisen reunan pitäisi irrota.
3. Aseta tappityökalu hihnan toiseen tapin reikään ja vapauta toinen reuna puristamalla tappia.
4. Irrota toinen hihna toistamalla vaiheet 1 - 3.

## Vaihe 2: Liittimien asentaminen



1. Siirrä tappi sivuun sormella.



2. Työnnä liittimen A toinen reuna Forerunnerin paljaaseen sakaraan. (Katso kuvaa yllä.)



3. Purista tappia tappityökalulla ja paina liittintä alaspäin. Liitin napsahtaa paikalleen.
4. Työnnä tappi Forerunnerin toiseen reunaan.



5. Aseta liittimen B sakara Forerunnerin rungon aukkoon. Katso kuvaa edellisellä sivulla.



6. Purista tappia tappityökalulla ja paina liittintä alaspäin. Liitin napsahtaa paikalleen.

### Vaihe 3: Rannehihnan kiinnittäminen

1. Aseta tappi rannehihnan lenkkiin.
2. Aseta tappi tappityökalun avulla molempiin liittimen syvennyksiin. Vapauta tappi, kun se on paikallaan.
3. Kiinnitä hihnan toinen reuna toistamalla vaiheet 1 ja 2.





Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

## Trinn 1: Fjerne Forerunner-båndene

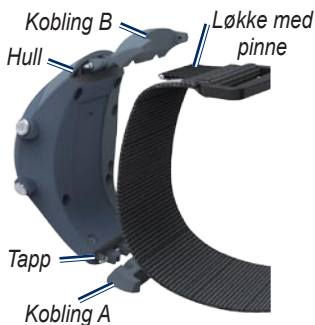
Bruk pinneverktøyet til å presse sammen pinnene for å frigjøre båndene.



1. Sett inn pinneverktøyet i et pinnehull, og fest det til enden av pinnen.

2. Press sammen pinnen mens du bruker den ledige hånden til å trekke forsiktig i båndet. Den ene siden av båndet skal løsne.
3. Sett inn pinneverktøyet i det andre pinnehullet på båndet, og press sammen pinnen for å frigjøre den andre siden.
4. Gjenta trinn 1 til 3 for å fjerne det andre båndet.

## Trinn 2: Installere koblingene



1. Skyv pinnen til siden med fingeren.



2. Trykk den ene siden av kobling A inn på Forerunner-tappen. (se bildet ovenfor.)



3. Bruk pinneverktøyet til å presse sammen pinnen mens du skyver koblingen ned. Koblingen smetter på plass.



4. Skyv pinnen til siden på den andre siden av Forerunner.

5. Sett en tapp på kobling B inn i hullet på Forerunner-enheten. Se bildet på forrige side.



6. Bruk pinneverktøyet til å presse sammen pinnen mens du skyver koblingen ned. Koblingen smetter på plass.

### Trinn 3: Feste håndleddstroppen

1. Plasser pinnen i en løkke på håndleddstroppen.



2. Bruk pinneverktøyet til å sette pinnen inn i begge hakkene på koblingen. Frigjør pinnen når den er på plass.
3. Gjenta trinn 1 og 2 for å feste den andre siden av stroppen.



I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns det viktig information och produktvarningar.

## Steg 1: Ta bort Forerunner-remmarna

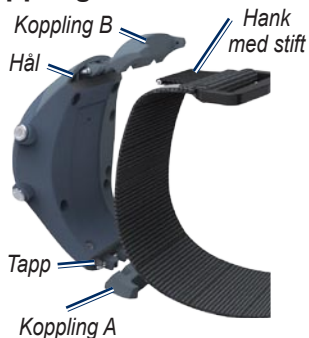
Tryck in stiften med hjälp av stiftverktöget så att remmarna lossnar.



1. Sätt in stiftverktöget i ett stifthål och se till att det fäster i änden på stiftet.

2. Tryck in stiften medan du försiktigt drar i remmen med den lediga handen. Ena sidan av remmen lösgörs.
3. Sätt in stiftverktöget i det andra stifthålet på remmen och tryck in stiftet så att andra sidan lossnar.
4. Upprepa steg 1 till 3 för att lösgöra den andra remmen.

## Steg 2: Montera kopplingarna



1. Dra stiftet åt sidan med hjälp av fingret.



2. Dra ena sidan av koppling A över den utskjutande Forerunner-tappen. (Se bilden ovan.)



3. Tryck in stiftet med hjälp av stiftverktyget och tryck samtidigt ned kopplingen. Kopplingen knäpps fast.



4. Dra stiftet åt sidan på andra sidan av Forerunner.

5. Sätt in en tapp på koppling B i hålet på huvuddelen av Forerunner. Se bilden på föregående sida.



6. Tryck in stiftet med hjälp av stiftverktyget och tryck samtidigt ned kopplingen. Kopplingen knäpps fast.

### Steg 3: Fästa handremmen

1. Sätt stiften i en hank av handremmen.
2. Sätt in stiftet i båda fördjupningarna i kopplingen med hjälp av stiftverktyget. Släpp stiftet när det sitter på plats.
3. Upprepa steg 1 och 2 för att fästa andra sidan av remmen.

