

fēnix[™]
Användarhandbok



Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin-logotypen och TracBack® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och i andra länder. ANT+™, BaseCamp™, chirp™, fēnix™, Garmin Connect™, GSC™ och tempe™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Bluetooth®-märket och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Mac® är ett registrerat varumärke som tillhör Apple Computer Inc. Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Komma igång.....	1
Ladda enheten.....	1
Knappar.....	1
Sensorer.....	1
Visa sensordata.....	1
Sätta på sensorläge.....	2
Söker satelliter.....	2
Stoppa GPS-enheten.....	2
Ta en vandringstur.....	2
Skicka din vandringstur till BaseCamp™.....	2
Profiler.....	2
Byta profiler.....	2
Skapa en egen profil.....	3
Ta bort en profil.....	3
Waypoints, rutter och spår	3
Waypoints.....	3
Skapa en Waypoint.....	3
Söka efter en waypoint efter namn.....	3
Navigera till en waypoint.....	3
Redigera en waypoint.....	3
Öka träffsäkerheten för en waypointposition.....	3
Beräkna en waypoint.....	3
Ta bort en waypoint.....	4
Ta bort alla waypoints.....	4
Rutter.....	4
Skapa en rutt.....	4
Redigera namnet på en rutt.....	4
Redigera en rutt.....	4
Visa en rutt på kartan.....	4
Ta bort en rutt.....	4
Vända en rutt.....	4
Spår.....	4
Spela in ett spår.....	4
Spara aktuellt spår.....	4
Visa detaljer om spåret.....	4
Rensa aktuellt spår.....	4
Ta bort ett spår.....	4
Sända och ta emot data trådlöst.....	4
Navigering	5
Navigera till en destination.....	5
Navigera med Sight 'N Go.....	5
Kompass.....	5
Kalibrera kompassen.....	5
Karta.....	5
Söka på karta.....	5
Navigera med TracBack®.....	5
Höjdmätare och barometer.....	6
Ändra plottyp (höjdprofil).....	6
Kalibrera barometrisk höjdmätare.....	6
Markera och starta navigation till en MÖB-plats (man överbord).....	6
Geocache	6
Hämta geocache.....	6
Navigera till en geocache.....	6
Logga ett försök.....	6
chirp.....	6
Hitta en geocache med en chirp.....	6
Tillämpningar	6
Klocka.....	6
Ställa in larmet.....	6
Starta nedräkningstimern.....	6
Använda stoppuret.....	7
Lägga till en anpassad tidszon.....	7
Redigera en anpassad tidszon.....	7
Varningar.....	7
Ställa in positionslarm.....	7
Beräkna storleken på ett område.....	7
Visa almanackorna.....	7
Visa satellitinformation.....	7
Simulera en position.....	7
ANT+™-sensorer	7
Para ihop dina ANT+-sensorer.....	8
tempe.....	8
Ta på dig pulsmätaren.....	8
Ställa in dina puls zoner.....	8
Om puls zoner.....	8
Träningsmål.....	8
Använd en cykeltaktsensor (tillval).....	8
Anpassa enheten	8
Inställningsöversikt.....	8
Anpassa huvudmenyn.....	9
Anpassa datasidorna.....	9
Systeminställningar.....	9
Om UltraTrac.....	9
Kompassinställningar.....	9
Ställa in den nordliga referensen.....	9
Höjdmätarinställningar.....	9
Ställa in enhetssignaler.....	9
Bildskärmsinställningar.....	9
Kartinställningar.....	9
Spårinställningar.....	9
Tidsinställningar.....	10
Ändra måttenheterna.....	10
Inställningar för positionsformat.....	10
Träningsinställningar.....	10
Ställa in din användarprofil för träning.....	10
Om Idrottare hela livet.....	10
Geocacheinställningar.....	10
Enhetsinformation	10
Visa enhetsinformation.....	10
Uppdatera programvaran.....	10
Skötsel av enheten.....	10
Rengöra enheten.....	10
Specifikationer.....	10
Pulsmätare - Specifikationer.....	10
Batteriinformation.....	10
Batteri för pulsmätare.....	11
Byta pulsmätarens batteri.....	11
Datahantering.....	11
Filtyper.....	11
Ta bort filer.....	11
Koppla bort USB-kabeln.....	11
Felsökning.....	11
Låsa knapparna.....	11
Återställa enheten.....	11
Återställa enheten till fabriksinställningarna.....	11
Rensa alla givardiagramdata?.....	11
Mer information.....	11
Bilaga	11
Registrera enheten.....	11
Programlicensavtal.....	11
Beräkning av puls zoner.....	12
Index	13

Introduktion

⚠ VARNING

Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

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

Komma igång

Första gången du använder enheten ska du utföra följande uppgifter för att konfigurera enheten och lära dig de grundläggande funktionerna.

- 1 Ladda enheten (sidan 1).
- 2 Registrera enheten (sidan 11).
- 3 Lär dig om sensordata och lägen (sidan 1).
- 4 Hämta satellitsignaler (sidan 4).
- 5 Ta en vandringstur (sidan 2).
- 6 Skapa en waypoint (sidan 3).

Ladda enheten

MEDELLENDE

Förhindra korrosion genom att torka av kontaktorna och det omgivande området noggrant innan du laddar eller ansluter till en dator.

Enheten drivs av ett inbyggt litiumjonbatteri som du kan ladda i ett vanligt vägguttag eller i en USB-port på datorn.





- 1 Anslut USB-ändan av kabeln till nätadaptern eller en USB-port på datorn.
- 2 Anslut nätadaptern till ett vanligt vägguttag.
- 3 Rikta den vänstra sidan av laddningsdockan ① mot spåret på enhetens vänstra sida.



- 4 Rikta den gångjärnsförsedda sidan av laddaren ② mot kontaktorna på enhetens baksida.
När du ansluter enheten till en strömkälla slås den på.
- 5 Ladda enheten helt.


Knappar



①		Välj för att sätta på/stänga av belysningen. Håll nedtryckt om du vill slå på eller stänga av enheten.
②		Välj för att bläddra genom datasidorna, alternativ och inställningar.
③		Välj för att bläddra genom datasidorna, alternativ och inställningar.
④		Välj för att återgå till föregående skärm. Håll knappen nedtryckt för att visa statussidan.
⑤	Orange knapp	Välj om du vill öppna menyn för den aktuella skärmen. Välj om du vill välja ett alternativ och bekräfta ett meddelande. Håll knappen nedtryckt för att markera en waypoint.




Visa statussidan

Du kan snabbt bläddra till denna sida för att se tidpunkt, batteriets livslängd och statusinformation om GPS från en annan sida.

Håll ned .



Anpassa piltangenterna

Du kan anpassa hållningsfunktionen för  och . Denna anpassning sparas med den aktiva profilen (sidan 2). Ett exempel: om den marina profilen är aktiv, kan du anpassa  hållningsfunktionen till att markera en plats där en man fallit överbord (MOB).

- 1 Välj den orange knappen.
- 2 Välj **Inställning > System > Håll ned knapparna**.
- 3 Välj **Håll upp** eller **Håll ned**.
- 4 Välj ett alternativ.

Sensorer

Visa sensordata

Du kan snabbt få åtkomst till data i realtid för kompass-, höjdmäta-, barometer- och temperatursensorerna. Det här standardensörläget kallas **På begäran**-läge i enhetens sensorinställningar.

OBS! Dessa datasidor sätts automatiskt i standbyläge (bevakning).

OBS! Dessa data spelas inte in på enheten (sidan 4).

- 1 Från sidan tidpunkt och datum väljer du  eller .



2 Välj ▾.



3 Välj ▾.



4 Välj ▾.



OBS! Din kroppstemperatur påverkar temperaturmätaren. För en så korrekt temperaturmätning som möjligt tar du bort enheten från din handled och väntar 20-30 minuter.

TIPS: För att köpa en tempe™ trådlös temperaturmätare, gå till www.garmin.com. När du har tempe ihopparad med fenix (sidan 8), får du automatiskt riktiga temperaturavläsningar utan att behöva ta av dig enheten.

Sätta på sensorläge

Standardsensornläget är läget **På begäran**, med vilket du får snabb tillgång till kompass-, höjdmätar- barometer- eller temperaturdata. Du kan även ställa in enheten i läget **Alltid på** för att visa kontinuerliga sensordata. Du kan till exempel ställa in enheten i höjdmätarläge och kontinuerligt övervaka höjddata.

OBS! Om du har en pulsmätare eller hastighets- och taktensor som är ihopparad med enheten, kan enheten visa löpande data för puls eller hastighet och takt.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Inställning > Sensorer > Läge > Alltid på**.

Söker satelliter

Innan du kan använda GPS-navigeringsfunktionerna, såsom inspelning av ett spår, måste du få satellitmottagning.

Det kan vara så att enheten behöver fri sikt mot himlen för att hämta satellitsignaler. Tid och datum ställs in automatiskt utifrån GPS-positionen. Information om hur du justerar tid finns i [sidan 6](#).

Mer information om GPS finns på www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Håll nedtryckt för att sätta på enheten.
- 2 Välj språk (endast första gången).
- 3 Välj **den orange** knappen.
- 4 Välj **Starta GPS**.
- 5 Vänta medan enheten hämtar satelliter.

Stoppa GPS-enheten

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Stoppa GPS**.

Ta en vandringstur

Ladda enheten helt innan du tar en vandringstur ([sidan 1](#)).

OBS! Enheten startar automatiskt medan den laddas. Om du inte laddar enheten innan du tar en vandringstur, håll ner för att slå på enheten.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Starta GPS**.
- 3 Vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Börja vandringsturen.
- 5 När du vill göra ett uppehåll eller pausa enheten från spårning håller du > **Pausa spår** intryckt.
- 6 Håll ned > **Återuppta spår** och fortsätt vandra.
- 7 När du är klar håller du ned > **Spara spår** för att spara uppgifterna om vandringsturen.
- 8 Om det behövs väljer du **Ja** för att stoppa GPS-enheten.

Skicka din vandringstur till BaseCamp™

Innan du kan skicka data till BaseCamp, måste du hämta BaseCamp till din dator (www.garmin.com/basecamp).

Du kan se din vandringstur, andra spår och waypoints på din dator.

- 1 Anslut din enhet till datorn med USB-kabeln ([sidan 1](#)).
Din enhet visas som en flyttbar enhet under Den här datorn på datorer med Windows® och som en volym på skrivbordet på datorer med Mac®.
- 2 Start BaseCamp.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Profiler

Profiler är en samling inställningar som optimerar din enhet för olika tillämpningsområden. Ett exempel: inställningarna och vyerna skiljer sig när du använder enheten för vandring jämfört med när du cyklar i bergen.

När du använder en profil och ändrar inställningar för datafält eller mättenheter sparas de automatiskt som en del av den aktuella profilen.

Byta profiler

När du byter aktiviteter kan du snabbt ändra inställningen för den handhållna enheten till att passa aktiviteten genom att ändra profilen.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Profiler**.
- 3 Välj en profil.

Den valda profilen är nu den aktiva profilen. Alla ändringar du gör sparas i den aktiva profilen.

Skapa en egen profil

Du kan anpassa dina inställningar och datafält för en viss aktivitet eller resa.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Inställning > Profiler**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Välj en profil.
 - Välj **Skapa ny** och välj sedan den nya profilen.Den valda profilen är nu den aktiva profilen. Den föregående profilen sparades.
- 4 Om det behövs väljer du **Ändra** och redigera namnet på profilen.
- 5 Anpassa dina inställningar ([sidan 8](#)) och datafält för den aktiva profilen.
Alla ändringar du gör sparas i den aktiva profilen.

Ta bort en profil

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Inställning > Profiler**.
- 3 Välj en profil.
- 4 Välj **Ta bort > Ja**.

Waypoints, rutter och spår

Waypoints

Waypoints är positioner som du spelar in och sparar på din enhet.

Skapa en Waypoint

Du kan spara din aktuella position som en waypoint.

- 1 Håll ned **den orange** knappen.
- 2 Välj ett alternativ:
 - För att spara en waypoint utan ändringar trycker du på **Spara**.
 - För att göra ändringar för din waypoint, välj **Ändra**, gör ändringar för waypoint och välj **Spara**.

Söka efter en waypoint efter namn

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Waypoints > Sök stavning**.
- 3 Använd den **orange**knappen Δ och ∇ för att mata in tecken.
- 4 När du är klar väljer du **_ > Klar**.

Navigera till en waypoint

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Starta GPS**.
- 3 Vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Välj **den orange** knappen.
- 5 Välj **Waypoints** och välj en waypoint i listan.
- 6 Välj **Kör**.



Enhetsen visar tid till destinationen ①, avstånd till destinationen ②, och beräknad ankomsttid ③.

- 7 Välj ∇ för att se kompassidan.



De två pekmarkeringarna ④ fungerar som bäringspekare. Den övre orange markeringen ⑤ visar i vilken riktning du är på väg.

- 8 Rikta pekmarkeringarna mot den övre orange markeringen.
- 9 Fortsätt att gå i den riktningen tills du når destinationen.

Redigera en waypoint

Innan du kan redigera en waypoint, måste du skapa en waypoint.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Waypoints**.
- 3 Välj en waypoint.
- 4 Välj **Ändra**.
- 5 Välj ett alternativ att redigera t.ex. namnet.
- 6 Använd den **orange**knappen Δ och ∇ för att mata in tecken.
- 7 När du är klar väljer du **_ > Klar**.

Öka träffsäkerheten för en waypointposition

Du kan förfina en waypointposition för större noggrannhet. Vid medelvärdesberäkning gör enheten flera avläsningar på samma position och använder medelvärdet för större noggrannhet.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Waypoints**.
- 3 Välj en waypoint.
- 4 Välj **Snittlig**.
- 5 Flytta dig till waypointspositionen.
- 6 Välj **Start**.
- 7 Följ instruktionerna på skärmen.
- 8 När säkerhetsgradstapeln når 100 % väljer du **Spara**.

Du uppnår bäst resultat om du samlar fyra till åtta exempel för en waypoint och väntar minst 90 minuter mellan exemplen.

Beräkna en waypoint

Du kan skapa en ny position genom att projicera avstånd och bäring från en markerad position till en ny position.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Waypoints**.
- 3 Välj en waypoint.
- 4 Välj **Projekt**.

5 Följ instruktionerna på skärmen.

Den projekterade waypointen sparas med ett standardnamn.

Ta bort en waypoint

1 Välj **den orange** knappen.

2 Välj **Waypoints**.

3 Välj en waypoint.

4 Välj **Ta bort > Ja**.

Ta bort alla waypoints

1 Välj **den orange** knappen.

2 Välj **Inställning > Nollställ > Waypoints > Ja**.

Rutter

En rutt är en sekvens med waypoints eller positioner som leder dig till slutmålet.

Skapa en rutt

1 Välj **den orange** knappen.

2 Välj **Rutter > Skapa ny**.

3 Välj **Första punkt**.

4 Välj en kategori.

5 Välj den första punkten på rутten.

6 Välj **Nästa punkt**.

7 Upprepa steg 4-6 tills rутten är klar.

8 Välj **Klar** för att spara rутten.

Redigera namnet på en rutt

1 Välj **den orange** knappen.

2 Välj **Rutter**.

3 Välj en rutt.

4 Välj **Byt namn**.

5 Använd den **orange**färgade knappen \triangle och ∇ för att mata in tecken.

6 När du är klar väljer du **_ > Klar**.

Redigera en rutt

1 Välj **den orange** knappen.

2 Välj **Rutter**.

3 Välj en rutt.

4 Välj **Ändra**.

5 Välj en punkt.

6 Välj ett alternativ:

- Om du vill visa punkten på kartan väljer du **Information**.
- Om du vill ändra ordning på punkterna längs rутten väljer du **Flytta uppåt** eller **Flytta nedåt**.
- Om du vill infoga en ytterligare punkt på rутten väljer du **Infoga**.
Den nya punkten infogas före den punkt du ändrar.
- Om du vill ta bort punkten från rутten väljer du **Ta bort**.

Visa en rutt på kartan

1 Välj **den orange** knappen.

2 Välj **Rutter**.

3 Välj en rutt.

4 Välj **Visa kartan**.

Ta bort en rutt

1 Välj **den orange** knappen.

2 Välj **Rutter**.

3 Välj en rutt.

4 Välj **Ta bort > Ja**.

Vända en rutt

1 Välj **den orange** knappen.

2 Välj **Rutter**.

3 Välj en rutt.

4 Välj **Vänd**.

Spår

Ett spår av din väg spelas in. Spårloggen innehåller information om punkter längs den inspelade vägen, bl.a. tid, position och höjd för varje punkt.

Spela in ett spår

1 Välj **den orange** knappen.

2 Välj **Starta GPS**.

3 Vänta medan enheten hämtar satelliter.

4 Gå runt för att spela in ett spår.

Ditt avstånd och din tid visas.

5 Välj ∇ för att se upprepningen av datasidor inklusive data om kompass, höjdmätare, stigning och hastighet, kartan samt sidan med tidpunkt och datum.

Du kan anpassa datasidorna ([sidan 9](#)).

6 Håll ned \leftarrow .

7 Välj ett alternativ:

- Välj **Pausa spår** om du vill pausa spårningen.
- Välj **Spara spår** om du vill spara ditt spår.
- Välj **Rensa spår** för att ta bort spåret utan att spara.
- Välj **Stoppa GPS** om du vill stänga av GPS-enheten utan att ta bort ditt spår.

Spara aktuellt spår

1 Välj **den orange** knappen.

2 Välj **Spår > Aktuellt**.

3 Välj ett alternativ:

- Om du vill spara hela spåret väljer du **Spara**.
- Om du vill spara en del av spåret väljer du **Spara del** och väljer den del du vill spara.

Visa detaljer om spåret

1 Välj **den orange** knappen.

2 Välj **Spår**.

3 Välj ett spår.

4 Välj **Visa kartan**.

I början och slutet av spåret finns en markeringsflagga.

5 Välj \leftarrow > **Information**.

6 Använd \triangle och ∇ för att visa information om spåret.

Rensa aktuellt spår

1 Välj **den orange** knappen.

2 Välj **Spår > Aktuellt > Rensa**.

Ta bort ett spår

1 Välj **den orange** knappen.

2 Välj **Spår**.

3 Välj ett spår.

4 Välj **Ta bort > Ja**.

Sända och ta emot data trådlöst

För att kunna dela data trådlöst måste du befinna dig inom 3 m (10 fot) från en kompatibel Garmin® enhet.

Din enhet kan sända och ta emot data när den ansluts till en annan kompatibel enhet. Du kan dela waypoints, geocacher, rutter och spår trådlöst.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Dela data > Enhet till enhet**.
- 3 Välj **Sänd** eller **Ta emot**.
- 4 Följ instruktionerna på skärmen.

Navigering

Du kan navigera till en rutt, ett spår, en waypoint, en geocache eller en valfri sparad position i enheten. Med hjälp av kartan eller kompassen kan du navigera till din destination.

Navigera till en destination

Du kan navigera till en destination med hjälp av kompassen eller kartan ([sidan 5](#)).

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Starta GPS**.
- 3 Vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 4 Välj **den orange** knappen.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Waypoints**.
 - Välj **Spår**.
 - Välj **Rutter**.
 - Välj **GPS-verktyg > Koordinater**.
 - Välj **GPS-verktyg > Intressanta platser**.
 - Välj **GPS-verktyg > Geocacher**.
- 6 Välj ett mål.
- 7 Välj **Kör**.



Enheten visar tid till destinationen ①, avstånd till destinationen ②, och beräknad ankomsttid ③.

- 8 Välj ▽ för att se kompassidan.



De två pekmarkeringarna ④ fungerar som bäringspekare. Den övre orange markeringen ⑤ visar i vilken riktning du är på väg.

- 9 Rikta pekmarkeringarna mot den övre orange markeringen.
- 10 Fortsätt att gå i den riktningen tills du når destinationen.

Navigera med Sight 'N Go

Du kan peka med enheten på ett avlägset objekt, t.ex. ett vattentorn, låsa enheten i den riktningen och sedan navigera till objektet.

- 1 Välj **den orange** knappen.

- 2 Välj **GPS-verktyg > Sikta och kör**.
- 3 Peka de orangefärgade markeringarna på ramen mot ett föremål.
- 4 Välj **den orange** knappen.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Ställ in kurs** för att navigera till det avlägsna föremålet.
 - Välj **Projekt** ([sidan 3](#)).
- 6 Navigera med kompassen ([sidan 5](#)) eller kartan ([sidan 5](#)).

Kompass

Enheten har en kompass med tre axlar och automatisk kalibrering.

- Kompassnavigation ([sidan 3](#))
- Kompassinställningar ([sidan 9](#))

Kalibrera kompassen

MEDDELANDE

Kalibrera den elektroniska kompassen utomhus. Stå inte nära föremål som påverkar magnetfält, t.ex. bilar, hus eller kraftledningar, eftersom det kan minska noggrannheten.

Din enhet kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering som standard. Om du upplever ett onormalt kompassbeteende, t.ex. efter att ha rört dig långa avstånd eller efter extrema temperaturändringar kan du kalibrera kompassen manuellt.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Inställning > Sensorer > Kompass > Kalibrera > Start**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Karta

▲ betecknar din position på kartan. När du färdas förflyttas ikonen och lämnar ett spårregister (spår) efter sig. Waypointnamn och -symboler visas på kartan. När du navigerar till en destination visas ruten med en linje på kartan.

- Kartnavigation ([sidan 5](#))
- Kartinställningar ([sidan 9](#))

Söka på karta

- 1 Medan du navigerar väljer du ▽ för att visa kartan.
- 2 Välj **den orange** knappen.
- 3 Välj ett eller flera alternativ:
 - Välj **verktyget Panorera** och välj ♀, △, ▽ och ↶ för att visa olika områden.
 - Välj **Zoom** och välj △ och ▽ för att zooma in och ut i kartan.

OBS! Om du vill avsluta eller ändra bläddringsläget för kartan väljer du den **orangefärgade** knappen och väljer sedan ett alternativ.

Navigera med TracBack®

Medan du navigerar kan du navigera tillbaka till början av ditt spår. Det är praktiskt när du behöver ta dig tillbaka till lägret eller huvudleden.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Spår > Aktuellt > TracBack**.



Din aktuella position ①, följ spår ②, och slutpunkt ③ syns på kartan.

Höjdmätare och barometer

Enheten innehåller en intern höjdmätare och barometer.

- På **begäran**-sensordata (sidan 1)
- **Alltid på**-sensordata (sidan 2)
- Höjdmätarinställningar (sidan 9)

Ändra plottyp (höjdprofil)

Du kan ändra det sätt som enheten plottar barometer- och höjddata.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Inställning > Sensorer > Höjdmätare**.
- 3 Välj **Barometer- kurva** eller **Höjd Diagram**.
- 4 Välj ett alternativ.

Kalibrera barometrisk höjdmätare

Din enhet kalibrerades på fabriken och enheten använder automatisk kalibrering som standard. Du kan kalibrera höjdmätaren manuellt om du känner till korrekt höjd och korrekt lufttryck.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Inställning > Sensorer > Höjdmätare > Kalibrera**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Markera och starta navigation till en MÖB-plats (man överbord)

Du kan spara en MÖB-plats och automatiskt navigera tillbaka till den. Du kan anpassa hållningsfunktionen för tangenten \triangle eller ∇ för snabb åtkomst till MOB-funktionen (sidan 1).

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **GPS-verktyg > MÖB > Start**.
Kartsidan öppnas och rutten till MOB-positionen visas.
- 3 Navigera med kompassen (sidan 5) eller kartan (sidan 5).

Geocache

En geocache är som en gömd skatt. Geocaching är ett slags skattjakt där du letar efter gömda föremål med hjälp av GPS-koordinater som anslagits på internet av dem som gömt geocachen.

Hämta geocache

- 1 Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln.
- 2 Gå till www.opencaching.com.
- 3 Skapa ett konto om du ännu inte har ett.
- 4 Logga in.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen för att hitta och hämta geocacher till enheten.

Navigera till en geocache

Du navigerar till en geocache på samma sätt som du navigerar till en annan plats.

- Gå till navigeringsavsnittet (sidan 5) för mer information.
- Gå till profilavsnittet (sidan 3) för att skapa en profil för geocaching.
- Gå till geocacheinställningarna (sidan 10) för att anpassa enhetens inställningar.
- Gå till datasidavsnittet (sidan 9) för att anpassa dina datafältet.

Logga ett försök

När du har försökt att hitta en geocache kan du logga dina resultat.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **GPS-verktyg > Geocacher > Logga försök**.
- 3 Välj **Hittade**, **Hittade ej** eller **Ej prövad**.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill börja navigera till en geocache som ligger närmast dig väljer du **Hitta nästa**.
 - Om du vill avsluta loggningen väljer du **Klar**.

chirp

En chirp är ett litet Garmin-tillbehör som programmeras och lämnas i en geocache. Med din fēnix kan du hitta en chirp i en geocache. Mer information om chirp finns i *chirpens användarhandbok* på www.garmin.com.

Hitta en geocache med en chirp

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Inställning > Geocacher > chirp > På**.
- 3 Håll ned \rightarrow .
- 4 Välj **Starta GPS**.
- 5 Vänta medan enheten hämtar satelliter.
- 6 Välj **den orange** knappen.
- 7 Välj **GPS-verktyg > Geocacher**.
- 8 Välj en geocache och välj sedan **chirp** för att visa chirp detaljer medan du navigerar.
- 9 Välj **Kör** och navigera till geocachen (sidan 3).
När du är inom 10 m (32,9 fot) från geocachen som innehåller en chirp visas ett meddelande.

Tillämpningar

Klocka

Ställa in larmet

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Klocka > Klocklarm > Lägg till larm**.
- 3 Använd **den orangefärgade** knappen \triangle och ∇ för att ställa in tiden.
- 4 Välj **Signal**, **Vibration** eller **Signal och vibration**.
- 5 Välj **En gång**, **Varje dag** eller **Vardagar**.

Starta nedräkningstimern

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Klocka > Tidur**.
- 3 Använd **den orangefärgade** knappen \triangle och ∇ för att ställa in tiden.
- 4 Om det behövs väljer du **Signal** och väljer en aviseringstyp.
- 5 Välj **Start**.

Använda stoppuret

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Klocka > Stoppur**.
- 3 Välj **Start**.

Lägga till en anpassad tidszon

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Klocka > Andra tidszoner > Lägg till zon**.
- 3 Välj en tidszon.

Sidan med anpassad tidszon läggs till i upprepningen av sidor ([sidan 1](#)).

Redigera en anpassad tidszon

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Klocka > Andra tidszoner**.
- 3 Välj en tidszon.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ändra tidszonen väljer du **Ändra zon**.
 - Om du vill anpassa namnet på tidszonen väljer du **Redigera etikett**.
 - Om du vill ta bort tidszonen från upprepningen av sidor väljer du **Ta bort > Ja**.

Varningar

Du kan ställa in att enheten ska varna dig i olika situationer när din uppmärksamhet på omgivningen och andra data är viktiga. Det finns tre typer av varningar: händelsevarningar, intervallvarningar och återkommande varningar.

Händelsevarningar: En händelsevarning aviserar dig en gång. Händelsen är ett visst värde. Till exempel kan du ställa in enheten på att varna dig när du når en viss höjd.

Intervallvarning: En intervallvarning aviserar dig varje gång enheten är över eller under ett angivet intervall med värden. Ett exempel: du kan ställa in enheten på att varna dig när din puls ligger under 60 bpm (slag per minut) eller över 210 bpm.

Återkommande varning: En återkommande varning aviserar dig varje gång enheten registrerar ett angivet värde eller intervall. Du kan till exempel ställa in enheten på att varna dig var 30:e minut.

Varningsnamn	Varningstyp	Beskrivning
Position	Återkommande	Se sidan 7 .
Distans	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett intervall eller ett anpassat avstånd från ditt slutmål.
Tid	Händelse, återkommande	Du kan ställa in ett intervall eller en anpassad tid från din beräknade ankomsttid.
Höjd	Händelse, intervall, återkommande	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för höjd. Du kan också ställa in enheten på att varna där när du stigit eller sjunkit en viss höjd.
Navingerings-ankomst	Händelse	Du kan ställa in varningar för när du når waypoints och slutmålet för ett spår eller en rutt.
Tempo	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för tempo.
Puls	Räckvidd	Du kan ställa in min.- och maxpuls eller välja zonförändringar (sidan 8).
Takt	Räckvidd	Du kan ställa in minimi- och maximivärden för takt.
Batteri	Händelse	Du kan ställa in en varning för låg batterinivå.

Ställa in positionslarm

Positionslarmen signalerar att du befinner dig inom ett definierat avstånd från en viss plats.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Varningar > Larmning > Skapa ny**.
- 3 Välj en plats.
- 4 Ange en radie.
- 5 Välj **Klar**.

Beräkna storleken på ett område

Innan du kan beräkna storleken på ett område måste du hämta in satellitsignaler ([sidan 2](#)).

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **GPS-verktyg > Areaberäkning**.
- 3 Gå runt utkanten av det område som du vill beräkna.
- 4 När du är klar väljer du **den orangefärgade** knappen för att beräkna området.
- 5 Välj ett alternativ:
 - Välj **Spara spår**, ange ett namn och välj **Klar**.
 - Välj **Ändra enheter** för att konvertera området till en annan enhet.
 - Välj ↩ för att avsluta utan att spara.

Visa almanackorna

Du kan visa almanacksinformation för solen och månen och jakt och fiske.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du vill visa information om när solen och månen går upp och ned väljer du **GPS-verktyg > Sol och måne**.
 - Om du vill visa den bästa tiden för jakt och fiske väljer du **GPS-verktyg > Jakt och fiske**.
- 3 Om det behövs väljer du Δ eller ∇ för att visa en annan dag.

Visa satellitinformation

På satellitsidan visas din aktuella position, GPS-noggrannhet, satellitpositioner och signalstyrka.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Starta GPS**.
- 3 Välj **den orange** knappen.
- 4 Välj **GPS-verktyg > Satellit**.
- 5 Välj ∇ för att visa mer information.

Simulera en position

När du planerar rutter eller aktiviteter i ett annat område kan du avaktivera GPS-funktionen och simulera en annan plats.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Inställning > System > GPS-läge > Demoläge**.
- 3 Välj en plats.
- 4 Välj **Kör > Flytta till plats**.

ANT+™-sensorer

Enheten är kompatibel med följande trådlösa ANT+ tillbehör (tillval).

- Pulsmätare ([sidan 8](#))
- GSC™ 10 hastighets- och taktensor ([sidan 8](#))
- tempe trådlös temperatursensor ([sidan 8](#))

Mer information om kompatibilitet och om att köpa fler sensorer finns på <http://buy.garmin.com>.

Para ihop dina ANT+-sensorer

Du bör starta pulsmätaren eller installera sensorn innan du kan para ihop dem.

Att para ihop innebär att ansluta trådlösa ANT+ sensorer, till exempel ansluta en pulsmätare till din Garmin enhet.

- 1 Flytta enheten inom räckhåll (3 m) för sensorn.
OBS! Håll dig på minst 10 m avstånd från andra ANT+ sensorer under ihoppningen.
- 2 Välj **den orange** knappen.
- 3 Välj **Inställning > ANT-sensor**.
- 4 Välj din sensor.
- 5 Välj **Ny sökning**.

När sensorn har parats ihop men din enhet ändrar sensorn status från **Söker** till **Ansluten**. Sensordata visas i upprepningen av datasidor eller i ett anpassat datafält.

tempe

tempe är en trådlös temperatursensor. Du kan ansluta sensorn till en säkerhetsrem eller slinga där den utsätts för omgivningens luft och därigenom tillhandahålla en konsekvent källa till exakta temperaturdata. Du måste para ihop tempe med din enhet (sidan 8) för att visa temperaturdata från tempe.

Ta på dig pulsmätaren

OBS! Om du saknar pulsmätare kan du hoppa över den här uppgiften.

Bär pulsmätaren direkt på huden, precis under bröstet. Den ska sitta tätt nog för att stanna på plats under hela aktiviteten.

- 1 Sätt fast pulsmätarmodulen ① i remmen.



- 2 Fukta båda elektroderna ② på baksidan av pulsmätarens rem för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och sändaren.



- 3 Linda remmen runt bröstet och fäst remmens krok ③ i öglan. Garmin logotypen ska vara rättvänd.
- 4 Flytta enheten inom räckhåll (3 m) för pulsmätaren.
TIPS: Om pulsdata är fel eller inte visas kan du behöva dra åt remmen på bröstet eller värma upp i 5-10 minuter.

När du har satt på pulsmätaren är den i viloläge och redo att sända data.

Ställa in dina pulszoner

Enheten använder informationen i din användarprofil (sidan 10) till att fastställa dina pulszoner. Du kan manuellt justera pulszonerna utifrån dina träningsmål (sidan 8).

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Inställning > Träning > Pulszoner**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Om pulszoner

Många idrottsmän använder pulszoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En pulszone är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem mest använda pulszonerna är numrerade från 1 till 5 efter stigande intensitet. I

allmänhet beräknas pulszoner på procentandelar av den maximala pulsen.

Träningsmål

Om du känner till dina pulszoner kan du enklare mäta och förbättra din träning genom att förstå och tillämpa dessa principer.

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.
- Genom att känna till dina pulszoner kan du förhindra att du övertränar och minska risken för skador.

Om du känner till din max.puls kan du använda tabellen (sidan 12) för att fastställa den bäst pulszonen för dina träningsmål.

Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som är tillgängliga på Internet. Vissa gym och vårdcentraler erbjuder ett test som mäter maximal puls.

Använd en cykeltaktensor (tillval)

Du kan använda GSC 10 och skicka cykeldata till enheten.

- Para ihop sensorn med din fänix (sidan 8).
- Skapa en anpassad profil för cykling (sidan 3).
- Uppdatera din träningsanvändarprofilinformation (sidan 10).

Anpassa enheten

Inställningsöversikt

Menyn **Inställning** innehåller flera alternativ för anpassning av din enhet. Garmin rekommenderar att du tar dig tid att bekanta dig med inställningarna för varje funktion. Om du tar dig tid att anpassa dina inställningar innan aktiviteten kommer du att lägga mindre tid på att justera klockan under aktiviteten. Om du vill öppna menyn **Inställning** väljer du den **orange**knappen och sedan **Inställning**.

OBS! Alla ändringar du gör sparar i den aktiva profilen (sidan 2).

Inställningsalternativ	Tillgängliga inställningar och information
System	Du kan anpassa GPS-inställningar, piitangenter och enhetens språk (sidan 9).
Datasidor	Du kan anpassa datasidorna och datafälten (sidan 9).
Sensorer	Du kan anpassa kompassens (sidan 9) och höjdmätarens (sidan 9) inställningar.
ANT-sensor	Du kan ställa in trådlösa tillbehör som pulsmätare och tempe (sidan 7).
Ljud	Du kan anpassa tonerna och vibrationerna (sidan 9).
Skärm	Du kan justera bakgrundsbelysningen och skärmens kontrast (sidan 9).
Nollställ	Du kan återställa trippdata, givardiagram (sidan 11), waypoints eller spårloggar eller återställa alla inställningar (sidan 11).
Karta	Du kan anpassa kartvyns orientering och sättet som objekt visas på kartan (sidan 9).
Spår	Du kan anpassa spårinspelningsinställningarna (sidan 9).
Tid	Du kan anpassa utseendet på tidssidan (sidan 10).
Enheter	Du kan ändra måttenheter för data som avstånd, höjd och temperatur (sidan 10).
Positions-format	Du kan ändra hur dina positionsdata visas (sidan 10).

Inställningsalternativ	Tillgängliga inställningar och information
Profiler	Du kan ändra den aktiva profiler och redigera dina profiler (sidan 2).
Träning	Du kan aktivera Auto Lap , anpassa din träningsanvändarprofil och redigera dina puls-zoner (sidan 10).
Geocacher	Du kan anpassa hur dina geocacher visas och aktivera chirp (sidan 10).
Meny	Du kan anpassa vilka objekt som visas i huvudmenyn (sidan 9).
Om	Du kan visa information om enheten och programvara (sidan 10).

Anpassa huvudmenyn

Du kan flytta eller ta bort objekt på huvudmenyn.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Inställning > Meny**.
- 3 Välj ett menyobjekt.
- 4 Välj ett alternativ:
 - Välj **Flytta uppåt** eller **Flytta nedåt** för att ändra plats i listan för objektet.
 - Välj **Ta bort** för att ta bort ett objekt från listan.

Anpassa datasidorna

Du kan anpassa datasidorna för varje profil (sidan 2).

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Inställning > Datasidor**.
- 3 Välj en kategori.
- 4 Välj **Lägg till sida**.
- 5 Följ instruktionerna på skärmen för att välja antalet datafält och den typ av data som ska visas.
- 6 Om det behövs väljer du en befintlig datasida.
- 7 Välj ett alternativ:
 - Välj **Ändra** och ändra datafälten.
 - Välj **Flytta uppåt** eller **Flytta nedåt** för att ändra ordningen på datasidorna.
 - Välj **Ta bort** för att ta bort datasidan från upprepningen av sidor.

Systeminställningar

Välj **Inställning > System**.

GPS-läge: Ställer in GPS-funktionen på **Normal**, **UltraTrac** (sidan 9) eller **Demoläge** (GPS avstängd).

WAAS: Ställer in enheten på att använda WAAS GPS-signaler (Wide Area Augmentation System). Mer information om WAAS finns på www.garmin.com/aboutGPS/waas.html.

Håll ned knapparna: Anpassa hållningsfunktionen för piltangenterna (sidan 1).

Språk: Ställer in textspråket på enheten.

OBS! Om du ändrar textspråket innebär det inte att språket i data som användaren lagt in ändras.

Om UltraTrac

UltraTrac är en GPS-inställning som lagrar en punkt per minut. Det betyder att du kan använda GPS-spårning i upp till 50 timmar.

Kompassinställningar

Välj **Inställning > Sensorer > Kompass**.

Skärm: Ställer in kompassens riktningvisning på grader eller milliradianer.

Nordreferens: Ställer in kompassens nordliga referens (sidan 9).

Läge: Ställer in kompassen på att använda antingen en kombination av GPS och elektroniska sensordata vid rörelse (**Auto**) eller endast GPS-data (**Av**).

Kalibrera: Med den här funktionen kan du manuellt kalibrera kompassens sensor (sidan 5).

Ställa in den nordliga referensen

Du kan ange vilken riktningreferens som ska användas vid beräkning av kursinformation.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Inställning > Sensorer > Kompass > Nordreferens**.
- 3 Välj ett alternativ:
 - Om du vill ställa in geografiskt norr som riktningreferens väljer du **Geografiskt**.
 - Om du vill ställa in magnetisk variation för din position automatiskt väljer du **Magnetisk**.
 - Om du vill ställa in rutnät norr (000°) som riktningreferens väljer du **Rutnät**.
 - Om du vill ställa in det magnetiska variationsvärdet manuellt väljer du **Användare**, anger den magnetiska variationen och väljer **Klar**.

Höjdmätarinställningar

Välj **Inställning > Sensorer > Höjdmätare**.

Autokalibrering: Höjdmätaren kalibreras automatiskt varje gång du slår på GPS-spårning.

Barometer- kurva: Variabel spelar in ändrade höjdvärden när du rör på dig. **Fast** utgår ifrån att enheten används på en plats vid fast höjd. Därför bör barometertrycket endast ändras på grund av vädret. **Omgivnings- tryck** spelar in omgivningens tryckförändringar över en tidsperiod.

Höjd Diagram: Ställer in enheten på att spela in höjdförändringar över en tidsperiod eller distans.

Ställa in enhetssignaler

Du kan anpassa toner för meddelanden och knappar.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Inställning > Ljud**.
- 3 Välj **Meddelanden** eller **Knappar**.
- 4 Välj ett alternativ.

Bildskärmsinställningar

Välj **Inställning > Skärm**.

Bakgrundsbelysning: Justerar bakgrundsbelysningens nivå och hur lång tid den lyser innan den släcks.

Kontrast: Justerar skärmens kontrast.

Kartinställningar

Välj **Inställning > Karta**.

Orientering: Justerar hur kartan visas på sidan. **Norr upp** visar norr uppåt på sidan. **Kurs upp** visar den aktuella kursen uppåt på sidan.

Autozoom: Väljer automatiskt rätt zoomnivå för optimal användning. Om du har valt **Av** måste du manuellt zooma in eller ut.

Punkter: Väljer zoomnivån för punkter på kartan.

Spårregister: Visa eller dölj spår på kartan.

Gå till-linje: Låter dig välja hur banan visas på kartan.

Spårinställningar

Välj **Inställning > Spår**.

Metod: Välj en metod för spårinspelning. **Auto** spelar in spåren i variabel takt och skapar en optimal återgivning av dina spår. Om du väljer **Distans** eller **Tid** kan du ställa in intervalltaket manuellt.

Intervall: Ställa in spårregistrets inspelningshastighet. Om du spelar in punkter oftare skapas ett mer detaljerat spår, men spårregistret fylls snabbare.

Autostart: Ställer in enheten på att spela in ditt spår automatiskt när du väljer **Starta GPS**.

Spara automatiskt: Ställer in enheten på att automatiskt spara ditt spår när du stänger av GPS-funktionen.

Auto Pause: Ställer in enheten på att sluta spela in ditt spår när du inte rör på dig.

Utdata: Ställer in enheten på att spara spåret som en GPX-fil eller en GPX/FIT-fil (sidan 11).

Tidsinställningar

Välj **Inställning > Tid**.

Tidssidan: Anpassa utseendet för tidsvisningen.

Format: Välj 12- eller 24-timmarsvisning.

Tidszon: Välj tidszon för enheten. Du kan välja **Auto** för att ställa in tidszonen automatiskt baserat på din GPS-position.

Ändra måttenheterna

Du kan anpassa måttenheter för avstånd och hastighet, höjd, djup, temperatur och tryck.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Inställning > Enheter**.
- 3 Välj typ av måttenhet.
- 4 Välj en måttenhet.

Inställningar för positionsformat

OBS! Ändra bara positionsformat eller koordinatsystem för kartreferenssystem om du använder en karta eller ett sjökort med ett annat positionsformat.

Välj **Inställning > Positions- format**.

Format: Ställer in positionsformatet som en given platsavläsning visas i.

Datum: Ställer in koordinatsystemet för kartan.

Sfär: Visar det koordinatsystem som enheten använder. Standardkoordinatsystem är WGS 84.

Träningsinställningar

Välj **Inställning > Träning**.

Auto Lap: Ställer in enheten på att automatiskt markera varvet vid ett visst avstånd.

Användare: Ställer in användarprofilinformation (sidan 10).

Pulszoner: Ställer in de fem pulszonerna för träningsaktiviteter (sidan 8).

Ställa in din användarprofil för träning

Enheten använder information som du anger om dig själv för beräkning av exakta data. Du kan ändra följande användarprofilinformation: kön, ålder, längd, vikt och idrottare hela livet (sidan 10).

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Inställning > Träning > Användare**.
- 3 Ändra inställningarna.

Om Idrottare hela livet

En som har idrottat hela livet är en person som har tränat intensivt i många år (utom vid småskador) och har en vilopuls på högst 60 slag per minut.

Geocacheinställningar

Välj **Inställning > Geocacher**.

Lista: Visa geocachelistan efter namn eller koder.

chirp: Aktiverar/avaktiverar chirp sökning (sidan 6).

Enhetsinformation

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhets-ID, programversion och licensavtal.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Inställning > Om**.

Uppdatera programvaran

OBS! Inga data eller inställningar tas bort när du uppdaterar programvaran.

- 1 Anslut enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln.
- 2 Gå till www.garmin.com/products/webupdater.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Skötsel av enheten

MEDDELANDE

Använd inte ett vasst föremål när du rengör enheten.

Använd inte kemiska rengörings- eller lösningsmedel som kan skada plastkomponenterna.

Undvik att trycka på knapparna under vattnet.

Undvik kraftiga stötar eller ovarsam hantering eftersom detta kan förkorta produktens livslängd.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Rengöra enheten

- 1 Torka av enheten med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.
- 2 Torka enheten torr.

Specifikationer

Batterityp	500 mAh litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 6 veckor
Vattentålighet	Vattentålighet: 50 m (164 fot)
Drifttemperaturområde	Från från -20 °C till 50 °C (-4°F till 122 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation Bluetooth® Smart enhet

Pulsmätare - Specifikationer

Batterityp	CR2032, 3 volt, kan bytas av användaren
Batteriets livslängd	Upp till 4,5 år (vid 1 timmes användning om dagen) När batteriet är svagt visas ett meddelande på din kompatibla Garmin-enhet.
Vattentålighet	Vattentålighet: 30 m (98,4 fot) OBS! Den här produkten sänder inte pulsdata till GPS-enheten när du simmar.
Drifttemperaturområde	Från -5 till 50 °C (från 23 till 122 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation

Batteriinformation

Den faktiska batterilivslängden beror på hur mycket du använder GPS, enhetssensorer, valfria trådlösa sensorer och belysningen.

Batteriets livslängd	Läge
16 timmar	Normalt GPS-läge
50 timmar	UltraTrac -GPS-läge
Upp till 2 veckor	Sensornläget Alltid på
Upp till 6 veckor	Klockläge

Batteri för pulsmätare

⚠ VARNING

Använd inte vassa föremål när du tar bort utbytbara batterier.

Kontakta din lokala återvinningscentral för korrekt återvinning av batterierna. Perkloratmaterial – särskild hantering kan gälla. Gå till www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Byta pulsmätarens batteri

- 1 Använd en liten stjärnskruvmejsel för att ta bort de fyra skruvarna på baksidan av modulen.
- 2 Ta bort locket och batteriet.



- 3 Vänta i 30 sekunder.
 - 4 Sätt i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt.
OBS! Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringpackningen.
 - 5 Sätt tillbaka locket på baksidan och de fyra skruvarna.
- När du har bytt ut pulsmätarens batteri måste du para ihop den med enheten igen.

Datahantering

OBS! Enheten är inte kompatibel med Windows 95, 98, Me, Windows NT® eller Mac OS 10.3 och tidigare.

Filtyper

Enheten stöder följande filtyper.

- Filer från BaseCamp eller HomePort. Gå till www.garmin.com/trip_planning.
- GPI-filer med anpassade sevärigheter från Garmin POI Loader. Gå till www.garmin.com/products/poiloader.
- GPX-spårfiler.
- GPX-geocachefiler. Gå till www.opencaching.com.
- FIT-filer för export till Garmin Connect™.

Ta bort filer

MEDELANDE

Om du inte är säker på vad en fil används till bör du inte ta bort den. Minnet i enheten innehåller viktiga systemfiler som du inte bör ta bort.

- 1 Öppna **Garmin**-enheten eller -volymen.
- 2 Om det behövs öppnar du en mapp eller volym.
- 3 Välj en fil.
- 4 Tryck på **Ta bort** på tangentbordet.

Koppla bort USB-kabeln

Om enheten är ansluten till datorn som en flyttbar enhet eller volym, måste du koppla bort enheten från datorn på ett säkert sätt för att undvika dataförluster. Om enheten är ansluten till en

Windows® dator som en flyttbar enhet, behöver du inte koppla från säkert.

1 Slutför en åtgärd:

- Om du har en Windows dator väljer du ikonen **Säker borttagning av maskinvara** i aktivitetsfältet och väljer sedan din enhet.
- För Mac®: dra volymikonen till **Papperskorg**.

2 Koppla bort kabeln från datorn.

Felsökning

Låsa knapparna

Du kan låsa knapparna för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar.

- 1 Välj den datasida du vill se medan knapparna är låsta.
- 2 Håll ned och för att låsa knapparna.
- 3 Håll ned och för att låsa upp knapparna.

Återställa enheten

Om enheten slutar att svara kan du behöva återställa den.

- 1 Håll ned i minst 25 sekunder.
- 2 Håll ned en sekund för att sätta på enheten.

Återställa enheten till fabriksinställningarna

Du kan återställa alla enhetens inställningar till fabriksinställningarna.

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Inställning > Nollställ > Alla inställningar > Ja**.

Rensa alla givardiagramdata?

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Inställning > Nollställ > Rensa diagram > Ja**.

Mer information

Du hittar mer information om produkten på Garmin webbplatsen.

- Gå till www.garmin.com/outdoor.
- Gå till www.garmin.com/learningcenter.
- Gå till <http://buy.garmin.com>, eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

Bilaga

Registrera enheten

Hjälp oss att hjälpa dig på ett bättre sätt genom att fylla i vår onlineregistrering redan i dag.

- Gå till <http://my.garmin.com>.
- Spara inköpskvittot, i original eller kopia, på ett säkert ställe.

Programlicensavtal

GENOM ATT ANVÄNDA ENHETEN GÅR DU MED PÅ ATT VARA BUNDEN AV VILLKOREN I FÖLJANDE PROGRAMVARULICENSAVTAL. DU BÖR LÄSA IGENOM DET HÄR AVTALET NOGGRANT.

Garmin Ltd. och dess dotterbolag ("Garmin") ger dig en begränsad licens för användning av den programvara som är inbäddad i enheten ("Programvaran") i binär körbar form för normal drift av produkten. Titeln, äganderätten och de immateriella rättigheterna i och för Programvaran tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer.

Du accepterar att Programvaran tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer och är skyddad enligt de upphovsrättslagar som gäller i USA samt enligt internationella upphovsrättsöverenskommelser. Du bekräftar vidare att

strukturen på, organisationen av och koden för Programvaran, som inte källkoden tillhandahålls för, är värdefulla företagshemligheter som tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer och att källkoden för Programvaran är en värdefull affärshemlighet som tillhör Garmin och/eller dess tredjepartsleverantörer. Du intygar att du inte kommer att dekompile, demontera, ändra eller bakåtkompilera Programvaran eller någon del av den eller på något annat sätt göra om Programvaran eller någon del av den till läsbar form eller skapa något arbete som bygger på Programvaran. Du intygar också att du inte kommer att exportera eller återexportera Programvaran till något land i strid med de exportkontrollagrar som gäller i USA eller de exportkontrollagrar som gäller i något annat tillämpligt land.

Beräkning av pulszon

Zon	% av maxpuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50-60 %	Avslappnat, lätt tempo, rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå, minskar stress
2	60-70 %	Bekvämt tempo, något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning, bra återhämtningstempo
3	70-80 %	Måttlig takt, svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet, optimal kardiovaskulär träning
4	80-90 %	Snabbt tempo och något obekvämt, tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns, högre hastighet
5	90-100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder, ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet, ökad styrka

Index

- A**
 - almanacka
 - jakt och fiske **7**
 - soluppgång och solnedgång **7**
 - anpassa enheten **1, 9**
 - ANT+-sensorer **7**
 - ihoppning **8**
 - användardata, ta bort **11**
 - användarprofil **10**
 - Auto Lap **10**
- B**
 - bakgrundsbelysning **1, 9**
 - barometer **1, 2, 6, 11**
 - BaseCamp **2, 11**
 - batteri **10**
 - ersätta **11**
 - ladda **1**
 - livslängd **1, 10**
 - byta batteri **11**
 - bäringspekare **3**
- C**
 - chirp **6, 10**
- D**
 - data, dela **4**
 - datafält **9**
 - dator, ansluta **2**
 - dela data **4**
 - demoläge **7**
 - distans **4**
- E**
 - enhet
 - nollställa **11**
 - registrering **11**
 - enhets-ID **10**
- F**
 - felsökning **11**
 - filer
 - typer **11**
 - överföra **6**
 - fisketider **7**
- G**
 - geocachningar **4–6, 10, 11**
 - hämta **6**
 - navigera till **6**
 - navigering, geocachningar **6**
 - GPS **9, 10**
 - signal **1, 2, 7**
 - stoppa **2, 7**
 - GSC **10, 7**
- H**
 - hastighet **4**
 - hastighets- och taktensorer **2**
 - HomePort **11**
 - huvudmeny, anpassa **9**
 - hämta, geocachningar **6**
 - höjd **1, 2**
 - profil **6, 11**
 - höjdmätare **1, 2, 6, 9, 11**
- I**
 - idrottare hela livet **10**
- inställningar **8–11**
- J**
 - jakt- och fisketider **7**
- K**
 - kalibrera
 - höjdmätare **6**
 - kompass **5**
 - kartor **4**
 - bläddra **5**
 - inställningar **9**
 - navigera **5**
 - orientering **9**
 - zoom **5**
 - knappar **1, 9**
 - läsa **11**
 - kompass **1–3, 5, 9**
 - kontrast **9**
 - koordinater **5**
- L**
 - ladda enheten **1**
 - larm **7**
 - klocka **6**
 - larmning **7**
 - ljud **6, 9**
 - läsa, knappar **11**
- M**
 - man överbord (MÖB) **1, 6**
 - meny **1**
 - månfas **7**
 - måttenheter **10**
- N**
 - navigering **2, 5**
 - kompass **5**
 - Sight 'N Go **5**
 - waypoints **3**
 - nedräkningstimer **6**
 - nollställa, enhet **11**
 - nordlig referens **9**
- O**
 - områdesberäkning **7**
- P**
 - para ihop ANT+-sensorer **8**
 - POI Loader **11**
 - positioner **5, 7**
 - redigera **3**
 - spara **3**
 - positionsformat **10**
 - positionsalarm **7**
 - produktregistrering **11**
 - profiler **2, 3, 10**
 - programlicensavtal **10, 11**
 - programvara
 - uppdatera **10**
 - version **10**
 - puls, zoner **8, 12**
 - pulsmätare **2, 7, 8, 11**
- R**
 - registrera enheten **11**
 - rengöra enheten **10**
 - reseplanerare. Se rutter
 - rutter **4, 5**
 - redigera **4**
 - skapa **4**
- ta bort **4**
 - visa på kartan **4**
- S**
 - satellitsida **7**
 - satellitsignaler **2, 7**
 - Sight 'N Go **5**
 - skärm **9**
 - soluppgång och solnedgång **7**
 - specifikationer **10**
 - språk **9**
 - spår **2, 4, 5, 9**
 - ta bort **4**
 - stoppur **7**
 - systeminställningar **9**
- T**
 - ta bort
 - alla användardata **11**
 - positioner **4**
 - profiler **3**
 - tempe **7, 8**
 - temperatur **1, 2, 8**
 - tidpunkt **1**
 - tidsinställningar **7, 10**
 - tidszoner **7, 10**
 - tidur, nedräkning **6**
 - tillbehör **11**
 - TracBack **5**
 - träning **10**
- U**
 - UltraTrac **9**
 - uppdatera programvaran **10**
 - USB
 - koppla bort **11**
 - överföra filer **11**
- V**
 - varningar **7**
 - position **7**
 - vattentålighet **10**
 - vibrationsvarningar **9**
- W**
 - WAAS **9**
 - waypoints **1, 3–5**
 - beräkna **3**
 - redigera **3**
 - spara **3**
 - ta bort **4**
- Z**
 - zoner, tid **7**
 - zooma **1**
 - kartor **5**
- Å**
 - återställa, enhet **11**
 - återställa inställningarna **11**
- Ö**
 - överföra filer **6**

www.garmin.com/support



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



0808 2380000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounslow Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Storbritannien

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)



M1102

