

## fēnix™ Schnellstartanleitung

### ⚠️ WARNUNG

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

### ⚠️ WARNUNG

Lassen Sie sich stets von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.

### Erste Schritte

Führen Sie bei der ersten Verwendung des Geräts folgende Aufgaben aus, um das Gerät einzurichten und die grundlegenden Funktionen kennenzulernen.

- 1 Laden Sie das Gerät auf (Seite 1).
- 2 Registrieren Sie das Gerät (Seite 4).
- 3 Informieren Sie sich über die Sensordaten und -modi (Seite 1).
- 4 Suchen Sie nach Satelliten (Seite 2).
- 5 Unternehmen Sie eine Wanderung (Seite 2).
- 6 Erstellen Sie einen Wegpunkt (Seite 3).
- 7 Laden Sie das Benutzerhandbuch herunter (Seite 4).

### Aufladen des Geräts

#### HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Kontakte und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig abtrocknen.

Die Stromversorgung des Geräts erfolgt über einen integrierten Lithium-Ionen-Akku, der über eine Steckdose oder einen USB-Anschluss am Computer aufgeladen werden kann.

- 1 Schließen Sie den USB-Stecker des Kabels an das Netzteil oder einen USB-Anschluss am Computer an.
- 2 Schließen Sie das Netzteil an eine Steckdose an.
- 3 Richten Sie die linke Seite der Ladehalterung ① auf die Einkerbung auf der linken Seite des Geräts aus.



- 4 Richten Sie die klappbare Seite des Ladegeräts ② auf die Kontakte an der Rückseite des Geräts aus.  
Wenn Sie das Gerät an eine Stromquelle anschließen, schaltet sich das Gerät ein.
- 5 Laden Sie das Gerät vollständig auf.

### Tasten



①		Wählen Sie die Taste, um die Beleuchtung ein- oder auszuschalten. Halten Sie die Taste gedrückt, um das Gerät ein- und auszuschalten.
②		Wählen Sie die Taste, um durch Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu blättern.
③		Wählen Sie die Taste, um durch Datenseiten, Optionen und Einstellungen zu blättern.
④		Wählen Sie die Taste, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Statusseite anzuzeigen.
⑤	Orangefarbene Taste	Wählen Sie die Taste, um das Menü für den aktuellen Bildschirm zu öffnen. Wählen Sie die Taste, um eine Option auszuwählen und eine Meldung zu bestätigen. Halten Sie die Taste gedrückt, um einen Wegpunkt zu markieren.

### Anzeigen der Statusseite

Sie können schnell zu dieser Seite wechseln, um die Uhrzeit, die Akku-Betriebszeit und den GPS-Status anzuzeigen, während eine andere Seite aktiv ist.

Halten Sie gedrückt.



### Anzeigen der Sensordaten

Sie können schnell auf Echtzeitdaten für den Kompass-, Höhenmesser-, Barometer- und Temperatursensor zugreifen.

**HINWEIS:** Diese Datenseiten werden nach einer bestimmten Zeit automatisch in den Energiesparmodus versetzt.

**HINWEIS:** Die Daten werden nicht auf dem Gerät aufgezeichnet (Seite 2).

- 1 Wählen Sie auf der Seite für die Uhrzeit die Option bzw. .



- 2 Wählen Sie .



3 Wählen Sie ▾.



4 Wählen Sie ▾.



**HINWEIS:** Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor. Die Temperaturmesswerte sind am genauesten, wenn Sie das Gerät vom Handgelenk nehmen und 20 bis 30 Minuten warten.

**TIPP:** Ein drahtloser tempe™ Temperatursensor ist unter [www.garmin.com](http://www.garmin.com) erhältlich. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.

#### Aktivieren eines Sensormodus

Standardmäßig ist der Sensormodus auf Bei Bedarf eingestellt. Sie erhalten so schnell Zugriff auf Kompass-, Höhenmesser-, Barometer- oder Temperaturdaten. Sie können für das Gerät auch den Modus Immer ein aktivieren, um fortwährend Sensordaten anzuzeigen.

**HINWEIS:** Wenn ein optionaler Herzfrequenzsensor oder ein optionaler Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensor mit dem Gerät gekoppelt ist, kann das Gerät fortwährend Herzfrequenz- oder Geschwindigkeits- und Trittfrequenzdaten anzeigen.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sensoren > Modus > Immer ein**.

### Erfassen von Satellitensignalen und Aufzeichnen von Tracks

Bevor Sie die GPS-Navigationsfunktionen verwenden können, um beispielsweise Tracks aufzuzeichnen, müssen Sie Satellitensignale erfassen.

Das Gerät benötigt möglicherweise eine unbehinderte Sicht zum Himmel, um Satellitensignale zu erfassen. Uhrzeit und Datum werden automatisch basierend auf der GPS-Position eingerichtet.

- 1 Halten Sie **⏻** gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
- 2 Wählen Sie die Sprache aus (nur bei der ersten Verwendung).

- 3 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 4 Wählen Sie **Start GPS**.
- 5 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 6 Gehen Sie ein wenig herum, um einen Track aufzuzeichnen. Ihre Distanz und Zeit werden angezeigt.
- 7 Wählen Sie ▾ um die Datenseiten anzuzeigen, darunter Kompassdaten, Höhenmesserdaten, Anstieg und Geschwindigkeit, die Karte sowie die Seite für die Uhrzeit. Einige Datenseiten können angepasst werden. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch ([Seite 4](#)).
- 8 Halten Sie **↶** gedrückt.
- 9 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **Track anhalten**, um das Tracking zu unterbrechen.
  - Wählen Sie **Track speichern**, um den Track zu speichern.
  - Wählen Sie **Track löschen**, um den Track zu löschen, ohne ihn zu speichern.
  - Wählen Sie **GPS stoppen**, um das GPS abzuschalten, ohne den Track zu speichern.

#### Anhalten des GPS

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **GPS stoppen**.

#### Tracks

Ein Track ist eine Aufzeichnung eines Weges. Die Trackaufzeichnung enthält Informationen zu Punkten des aufgezeichneten Weges, u. a. Uhrzeit, Position und Höhe für jeden Punkt.

#### Unternehmen einer Wanderung

Bevor Sie eine Wanderung unternehmen, sollten Sie das Gerät vollständig aufladen ([Seite 1](#)).

**HINWEIS:** Das Gerät wird während des Ladevorgangs automatisch eingeschaltet. Wenn Sie das Gerät vor einer Wanderung nicht aufladen, halten Sie **⏻** gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Start GPS**.
- 3 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 4 Beginnen Sie die Wanderung.
- 5 Wenn Sie eine Pause einlegen oder die Trackaufzeichnung unterbrechen möchten, halten Sie **↶** > **Track anhalten** gedrückt.
- 6 Wählen Sie **↶** > **Track fortsetzen**, und setzen Sie die Wanderung fort.
- 7 Wählen Sie am Ende die Option **↶** > **Track speichern**, um die Wanderdaten zu speichern.
- 8 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Ja**, um das GPS anzuhalten.

#### Senden der Daten der Wanderung an BaseCamp™

Bevor Sie Daten an BaseCamp senden können, müssen Sie BaseCamp auf den Computer herunterladen ([www.garmin.com/basecamp](http://www.garmin.com/basecamp)).

Sie können die Wanderung, andere Tracks und Wegpunkte auf dem Computer anzeigen.

- 1 Verwenden Sie das USB-Kabel, um das Gerät mit dem Computer zu verbinden.  
Das Gerät wird unter Windows® im Arbeitsplatz als Wechseldatenträger und unter Mac® als verbundenes Laufwerk angezeigt.
- 2 Starten Sie BaseCamp.

3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

## Wegpunkte

Wegpunkte sind Positionen, die Sie auf dem Gerät aufzeichnen und speichern.

### Erstellen von Wegpunkten

Sie können die aktuelle Position als Wegpunkt speichern.

- 1 Halten Sie die **orangefarbene** Taste gedrückt.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wenn Sie den Wegpunkt ohne Änderungen speichern möchten, wählen Sie **Speichern**.
  - Wenn Sie Änderungen am Wegpunkt vornehmen möchten, wählen Sie **Bearbeiten**, nehmen Sie die Änderungen am Wegpunkt vor, und wählen Sie **Speichern**.

### Navigieren zu einem Wegpunkt

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Start GPS**.
- 3 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
- 4 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 5 Wählen Sie **Wegpunkte**, und wählen Sie in der Liste einen Wegpunkt aus.
- 6 Wählen Sie **Los**.



Das Gerät zeigt die Zeit zum Ziel ①, die Distanz zum Ziel ② und die voraussichtliche Ankunftszeit ③ an.

- 7 Wählen Sie  $\nabla$ , um die Kompassseite anzuzeigen.



Die zwei Zeigermarkierungen ④ dienen als Peilungszeiger. Die obere orangefarbene Markierung ⑤ zeigt in die Richtung, in die Sie sich bewegen.

- 8 Richten Sie die Zeigermarkierungen auf die obere orangefarbene Markierung aus.
- 9 Gehen Sie weiter in diese Richtung, bis Sie am Ziel ankommen.

## Navigieren mit TracBack®

Während der Navigation können Sie zurück zum Startpunkt des Tracks navigieren. Dies bietet sich an, wenn Sie den Weg zurück zum Camp oder zum Anfang des Wanderwegs finden möchten.

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Tracks > Aktuell > TracBack**.



Auf der Karte werden die aktuelle Position ①, der zu folgende Track ② und der Endpunkt ③ angezeigt.

### Beenden der Navigation

- 1 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.
- 2 Wählen Sie **Navigation stoppen**.

## ANT+™ Sensoren

Das Gerät kann mit ANT+ Funksensoren verwendet werden. Weitere Informationen zur Kompatibilität und zum Erwerb optionaler Sensoren finden Sie unter <http://buy.garmin.com>.

### Anlegen des Herzfrequenzsensors

**HINWEIS:** Wenn Sie nicht über einen Herzfrequenzsensor verfügen, können Sie diesen Schritt überspringen.

Sie sollten den Herzfrequenzsensor unterhalb des Brustbeins direkt auf der Haut tragen. Er muss so dicht anliegen, dass er während einer Aktivität nicht verrutscht.

- 1 Befestigen Sie das Modul des Herzfrequenzsensors ① am Gurt.



- 2 Befeuchten Sie beide Elektroden ② auf der Rückseite des Gurts, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.



- 3 Wenn der Herzfrequenzsensor über einen Kontaktstreifen ③ verfügt, befeuchten Sie den Kontaktstreifen.
- 4 Legen Sie den Gurt um die Brust, und befestigen Sie den Haken des Gurts ④ an der Schlaufe.  
Das Garmin® Logo sollte von vorne lesbar sein.
- 5 Das Gerät muss sich in Reichweite (3 m) des Herzfrequenzsensors befinden.

Nachdem Sie den Herzfrequenzsensor angelegt haben, befindet sich das Gerät im Standby-Modus und ist sendebereit.

### Koppeln von ANT+ Sensoren

Vor der Kopplung müssen Sie sich den Herzfrequenzsensor anlegen oder den Sensor installieren.

Unter Koppeln wird das Herstellen einer Verbindung zwischen ANT+ Funksensoren verstanden, beispielsweise des Herzfrequenzsensors mit dem Garmin Gerät.

- 1 Das Gerät muss sich in Reichweite (3 m) des Sensors befinden.  
**HINWEIS:** Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m zu anderen ANT+ Sensoren ein.
- 2 Wählen Sie die **orangefarbene** Taste.

3 Wählen Sie **Einstellungen > ANT Sensor**.

4 Wählen Sie den Sensor aus.

5 Wählen Sie **Neue Suche**.

Wenn der Sensor mit dem Gerät gekoppelt ist, ändert sich der Status des Sensors von **Suche läuft in Verbunden**. Sensordaten werden auf den Datenseiten oder in einem benutzerdefinierten Datenfeld angezeigt.

## Fehlerbehebung

### Benutzerhandbuch

Sie können die aktuellste Version des Benutzerhandbuchs im Internet herunterladen.

1 Rufen Sie die Website [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) auf.

2 Wählen Sie **Manuals**.

3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Ihr Produkt auszuwählen.

### Sperren der Tasten

Sie können die Tasten sperren, um versehentliche Tastenbetätigungen zu verhindern.

1 Wählen Sie die Datenseite aus, die Sie anzeigen möchten, während die Tasten gesperrt sind.

2 Halten Sie gleichzeitig  und  gedrückt, um die Tasten zu sperren.

3 Halten Sie gleichzeitig  und  gedrückt, um die Tasten zu entsperren.

### Zurücksetzen des Geräts

Wenn das Gerät nicht mehr reagiert, müssen Sie es möglicherweise zurücksetzen.

1 Halten Sie die Taste  mindestens 25 Sekunden lang gedrückt.

2 Halten Sie die Taste  eine Sekunde lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

### Technische Daten

Akkutyp	Lithium-Ionen-Akku mit 500 mAh
Akku-Betriebszeit	Bis zu 6 Wochen
Wasserbeständigkeit	Wasserbeständig bis 50 m (164 Fuß) <b>HINWEIS:</b> Die Uhr ist für das Schwimmen, jedoch nicht für das Tauchen geeignet.
Betriebstemperatur	-20 °C bis 50 °C (-4 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	2,4-GHz- ANT+ Funkübertragungsprotokoll Bluetooth® Smart-Gerät

### Informationen zum Akku

Die tatsächliche Akku-Betriebszeit hängt davon ab, wie häufig Sie das GPS, die Gerätesensoren, optionale Funksensoren und die Beleuchtung verwenden.

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

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounsdown Business Park  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Vereinigtes  
Königreich

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

Garmin® und das Garmin Logo sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. ANT+™, BaseCamp™, fēnix™ und tempe™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. Mac® ist eine eingetragene Marke von Apple Computer, Inc. Windows® ist in den USA und anderen Ländern eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

Akku-Betriebszeit	Modus
16 Stunden	Normaler GPS-Modus
50 Stunden	UltraTrac-GPS-Modus
Bis zu 2 Wochen	Immer ein-Sensormodus
Bis zu 6 Wochen	Uhrmodus

### Registrieren des Geräts

Helfen Sie uns, unseren Service weiter zu verbessern, und füllen Sie die Online-Registrierung noch heute aus.

- Rufen Sie die Website <http://my.garmin.com> auf.
- Bewahren Sie die Originalquittung oder eine Fotokopie an einem sicheren Ort auf.

### Pflege des Geräts

#### HINWEIS

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel, Lösungsmittel oder Insektenschutzmittel, die die Kunststoffteile oder die Oberfläche beschädigen könnten.

Spülen Sie das Gerät mit klarem Wasser ab, nachdem es mit Chlor- oder Salzwasser, Sonnenschutzmitteln, Kosmetika, Alkohol oder anderen scharfen Chemikalien in Berührung gekommen ist. Wenn das Gerät diesen Substanzen über längere Zeit ausgesetzt ist, kann dies zu Schäden am Gehäuse führen.

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

Setzen Sie das Gerät keinen starken Erschütterungen aus, und verwenden Sie es sorgsam. Andernfalls kann die Lebensdauer des Produkts eingeschränkt sein.

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es über längere Zeit extrem hohen oder niedrigen Temperaturen ausgesetzt sein kann, da dies zu Schäden am Gerät führen kann.

### Weitere Informationsquellen

Weitere Informationen zu diesem Produkt finden Sie auf der Garmin Website.

- Rufen Sie die Website [www.garmin.com/outdoor](http://www.garmin.com/outdoor) auf.
- Rufen Sie die Website [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter) auf.
- Rufen Sie die Website <http://buy.garmin.com> auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin-Händler, wenn Sie Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.

