

fēnix™ Snabbstartshandbok

⚠ VARNING

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

⚠ VARNING

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

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 4).
- 3 Lär dig om sensordata och lägen (sidan 1).
- 4 Hämta satelliter (sidan 2).
- 5 Ta en vandringstur (sidan 2).
- 6 Skapa en waypoint (sidan 2).
- 7 Hämta användarhandboken (sidan 3).

Ladda enheten

MEDELLENDE

Förhindra korrosion genom att torka av kontakterna 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 kontakterna 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 .



Visa sensordata

Du kan snabbt få åtkomst till data i realtid för kompass-, höjdmätar-, barometer- och temperatursensorerna.

OBS! Dessa datasidor sätts automatiskt i standbyläge.

OBS! Dessa data är inte inspelade på enheten (sidan 2).

- 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. Mer information finns i användarhandboken.

Sätta på sensorläget

Standardsensornläget är ett läge som tillämpas på begäran, med vilket du får snabb tillgång till kompass-, höjdmätar-, barometer-, eller temperaturdata. Du kan även ställa in enheten på läget Alltid på för att visa kontinuerliga sensordata.

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**.

Hämta satellitsignaler och spela in ett spår

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.

- 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.
- 6 Gå runt för att spela in ett spår. Ditt avstånd och din tid visas.

7 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 vissa datasidor. Se användarhandboken ([sidan 3](#)).

- 8 Håll ned **↶**.
- 9 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.

Stoppa GPS-enheten

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

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.

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 fortsatt 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 enheten till datorn med hjälp av USB-kabeln. 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.

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**.

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**.



Enheter 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.

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.

Avbryta navigering

- 1 Välj **den orange** knappen.
- 2 Välj **Avbryt navigering**.

ANT+™ sensorer

Enheter kan användas tillsammans med trådlösa ANT+ sensorer. Mer information om kompatibilitet och om att köpa sensorer (tillval) finns på <http://buy.garmin.com>.

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 Om pulsmätaren har en kontaktplatta ③, fukta kontaktplattan.
- 4 Linda remmen runt bröstet och fäst remmens krok ④ i öglan. Garmin® logotypen ska vara rättvänd.
- 5 Flytta enheten inom räckhåll (3 m) för pulsmätaren.

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

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.

Felsökning

Hämta användarhandboken

Du kan hämta den senaste användarhandboken från webbplatsen.

- 1 Gå till www.garmin.com/support.
- 2 Välj **Manualer**.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen för att välja din produkt.

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.

Specifikationer

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

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	Sensörsläget Alltid på
Upp till 6 veckor	Klockläge

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.

Skötsel av enheten

MEDELANDE

Använd inte ett vasst föremål när du rengör enheten.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel och insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten, solkräm, kosmetika, alkohol eller andra starka kemikalier. Om produkten utsätts för sådana substanser under en längre tid kan höljet skadas.

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.

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.

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

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

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

Garmin® och Garmins logotyp är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och i andra länder. ANT+™, BaseCamp™, fēnix™ 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.

