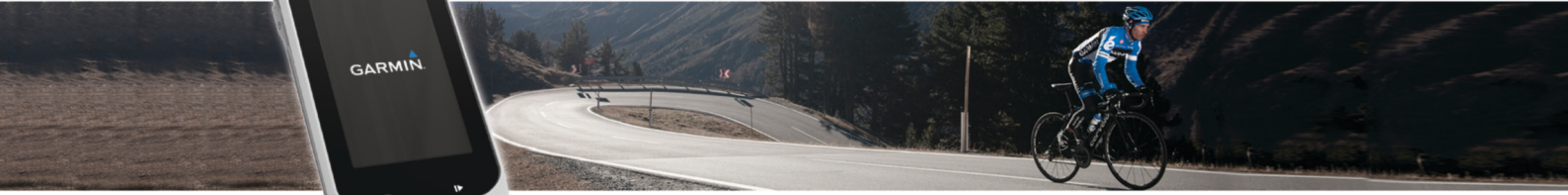


GARMIN[®]

Edge[®] Explore 1000



Brugervejledning

© 2015 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til www.garmin.com for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin logoet, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause® og Edge® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™, Varia Vision™ og Vector™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Apple® og Mac® er varemærker tilhørende Apple Inc., registreret i USA og andre lande. Navnet Bluetooth® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. iOS® er et registreret varemærke tilhørende Cisco Systems, Inc. og bruges under licens fra Apple Inc. microSD® og microSD logoet er varemærker tilhørende SD-3C, LLC. Wi-Fi® er et registreret varemærke tilhørende Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

Dette produkt er ANT+® certificeret. Gå til www.thisisant.com/directory, hvis du vil have en liste over kompatible produkter og apps.

M/N: F4ACGQ00

Indholdsfortegnelse

| | | | |
|--|----------|---|-----------|
| Introduktion | 1 | Situationsfornemmelse..... | 8 |
| Sådan kommer du i gang..... | 1 | Træning med effektmålere..... | 8 |
| Opladning af enheden..... | 1 | Kalibrering af din effektmåler..... | 8 |
| Om batteriet..... | 1 | Trådløs fjernbetjening | 8 |
| Montering af Out-Front Mount..... | 1 | Oversigt over enheden..... | 8 |
| Installation af standardholderen..... | 1 | Status-LED..... | 9 |
| Frigørelse af Edge..... | 2 | Parring af fjernbetjeningen med din Edge enhed..... | 9 |
| Aktivisering af enheden..... | 2 | Tilpasning af handlingstasten..... | 9 |
| Taster..... | 2 | Brug af holderne..... | 9 |
| Navigation | 2 | Udskiftning af batteriet..... | 9 |
| Kør en tur..... | 2 | Tilpasning af din enhed | 9 |
| Modtagelse af satellitsignaler..... | 3 | Connect IQ Funktioner, der kan downloades..... | 9 |
| Ruter..... | 3 | Indstilling af din brugerprofil..... | 10 |
| Følg en rute fra internettet..... | 3 | Om Sportsmand hele livet..... | 10 |
| Oprettelse af og kørsel på en rute..... | 3 | Træningszoner..... | 10 |
| Oprettelse af og kørsel på en tur-retur rute..... | 4 | Indstilling af dine pulszone..... | 10 |
| Oprettelse af en rute ud fra en nylig tur..... | 4 | Indstilling af dine effektzoner..... | 10 |
| Navigation tilbage til start..... | 4 | Bluetooth Indstillinger..... | 10 |
| Afbrydelse af en bane..... | 4 | Wi-Fi Indstillinger..... | 10 |
| Visning af en rute på kortet..... | 4 | Opdatering af dine aktivitetsindstillinger..... | 10 |
| Visning af rutedetaljer..... | 4 | Tilpasning af skærbilleder..... | 10 |
| Ruteindstillinger..... | 4 | Kortindstillinger..... | 11 |
| Sletning af en rute..... | 4 | Ruteindstillinger..... | 11 |
| Positioner..... | 4 | Alarmer..... | 11 |
| Sådan gemmes din position..... | 4 | Auto Lap®..... | 11 |
| Gem en position fra kortet..... | 4 | Brug af Auto Pause..... | 12 |
| Navigation til en gemt position..... | 5 | Brug af automatisk dvale..... | 12 |
| Navigation til en nylig position..... | 5 | Brug af automatisk rullefunktion..... | 12 |
| Indstilling af søgeposition..... | 5 | Ændring af startmeddelelse..... | 12 |
| Navigation til kendte koordinater..... | 5 | Systemindstillinger..... | 12 |
| Projicering af en position..... | 5 | GPS-indstillinger..... | 12 |
| Redigering af positioner..... | 5 | Ændring af farvetonen..... | 12 |
| Sletning af position..... | 5 | Displayindstillinger..... | 12 |
| Registrering af hændelse | 5 | Ændring af måleenhed..... | 12 |
| Opsætning af registrering af hændelse..... | 5 | Indstilling af enhedstoner..... | 12 |
| Opsætning af cyklistoplysninger og nødkontakter..... | 5 | Ændring af enhedens sprog..... | 12 |
| Sådan slår du registrering af hændelse til og fra..... | 5 | Ændring af konfigurationsindstillingerne..... | 12 |
| Visning af nødkontakter..... | 5 | Tidszoner..... | 12 |
| Annullering af en automatisk meddelelse..... | 6 | Enhedsoplysninger | 13 |
| Afsendelse af en statusopdatering efter en hændelse..... | 6 | Specifikationer..... | 13 |
| Historik | 6 | Edge Specifikationer..... | 13 |
| Visning af din tur..... | 6 | Specifikationer for fjernbetjening..... | 13 |
| Brug af kalenderen..... | 6 | Vedligeholdelse af enheden..... | 13 |
| Sletter ture..... | 6 | Rengøring af enheden..... | 13 |
| Personlige rekorder..... | 6 | Fejlfinding | 13 |
| Sletning af en personlig rekord..... | 6 | Nulstilling af enheden..... | 13 |
| Gendannelse af en personlig rekord..... | 6 | Sletning af brugerdata..... | 13 |
| Visning af samlede data..... | 6 | Spar energi under opladning af enheden..... | 13 |
| Sletning af samlede data..... | 6 | Maksimering af batterilevetiden..... | 13 |
| Sådan sender du din tur til Garmin Connect..... | 6 | Opdatering af softwaren..... | 13 |
| Garmin Connect..... | 6 | Produktopdateringer..... | 13 |
| Bluetooth® Connectede funktioner..... | 7 | Sådan får du flere oplysninger..... | 13 |
| Wi-Fi® tilknyttede funktioner..... | 7 | Sådan henter du brugervejledningen..... | 13 |
| Overførsel af filer til en anden Edge enhed..... | 7 | Visning af enhedsoplysninger..... | 13 |
| Ændring af datalagringssted..... | 7 | Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen..... | 14 |
| Installation af et hukommelseskort..... | 7 | Temperaturudlæsninger..... | 14 |
| Datahåndtering..... | 7 | Tætningsringe til udskiftning..... | 14 |
| Tilslutning af enheden til din computer..... | 7 | Min enhed viser det forkerte sprog..... | 14 |
| Overførsel af filer til din enhed..... | 8 | Appendiks | 14 |
| Sletning af filer..... | 8 | Datafelter..... | 14 |
| Frakobling af USB-kablet..... | 8 | Udregning af pulszone..... | 15 |
| ANT+ sensorer | 8 | Indeks | 16 |
| Parring af ANT+ sensorer..... | 8 | | |

Introduktion

⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.

Sådan kommer du i gang

Når du bruger enheden første gang, skal du udføre disse opgaver for at konfigurere enheden og lære de grundlæggende funktioner at kende.

- 1 Oplad enheden (*Opladning af enheden*, side 1).
- 2 Monter enheden ved brug af standardholderen (*Installation af standardholderen*, side 1) eller Out-Front-monteringen (*Montering af Out-Front Mount*, side 1).
- 3 Tænd for enheden (*Aktivering af enheden*, side 2).
- 4 Find satellitter (*Modtagelse af satellitsignaler*, side 3).
- 5 Kør en tur (*Kør en tur*, side 2).
- 6 Upload din tur til Garmin Connect™ (*Sådan sender du din tur til Garmin Connect*, side 6).

Opladning af enheden

BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre USB-porten, beskyttelseshætten og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en pc.

Enheden får strøm fra et indbygget litiumion-batteri, som kan oplades ved hjælp af en almindelig stikkontakt eller en USB-port på din computer.

BEMÆRK: Enheden kan ikke oplades, hvis temperaturen ligger uden for det godkendte temperaturområde (*Edge Specifikationer*, side 13).

- 1 Fjern vejrhætten ① fra USB-porten ②.



- 2 Sæt det lille stik på USB-kablet ind i USB-porten på enheden.
- 3 Tilslut det store stik på USB-kablet til en AC-adapter eller en USB-port på computeren.
- 4 Sæt AC-adapteren i en almindelig stikkontakt.
Når du tilslutter enheden til en strømkilde, tændes enheden.
- 5 Oplad enheden helt.

Om batteriet

⚠ ADVARSEL

Denne enhed indeholder et litiumionbatteri. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Montering af Out-Front Mount

- 1 Vælg en sikker placering til montering af Edge enheden, så den ikke forhindrer sikker brug af cyklen.
- 2 Brug den sekskantede skrueøgle til at fjerne skruen ① fra monteringsspinden til styret ②.



- 3 Hvis det er nødvendigt, kan du fjerne de to skruer på bagsiden af beslaget ③, dreje monteringsbeslaget ④, og sætte skrueene i igen for at ændre retningen for beslaget.
- 4 Placer gummipuden omkring styret:
 - Hvis styrets diameter er 25,4 mm, skal du bruge den tykke pude.
 - Hvis styrets diameter er 31,8 mm, skal du bruge den tynde pude.
- 5 Placer monteringen til styret omkring gummipuden.
- 6 Isæt og stram skruen.
BEMÆRK: Garmin® anbefaler en momentspecifikation på 7 lbf-tommer. (0,8 N-m). Kontroller skruens tilspænding jævnligt.
- 7 Juster fligene på bagsiden af Edge enheden med indhakkene i cykelbeslagene ⑤.

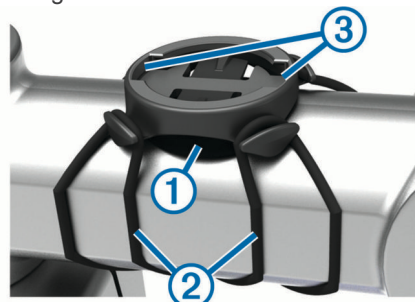


- 8 Tryk forsigtigt nedad, og drej Edge enheden med uret, indtil den klikker på plads.

Installation af standardholderen

Den bedste GPS-modtagelse får du ved at placere cykelholderen på en sådan måde, at forsiden af enheden peger op mod himlen. Du kan installere cykelholderen enten på frempinden eller på styret.

- 1 Vælg en sikker placering til montering af enheden, så den ikke forhindrer sikker brug af cyklen.
- 2 Placer gummiskiven ① bag på cykelholderen.
Gummiflignene skal justeres med bagsiden af cykelholderen, så det sidder godt fast.



- 3 Placer cykelholderen på cyklens frempind.
- 4 Fastgør cykelholderen omhyggeligt ved hjælp af de to bånd ②.
- 5 Juster fligene på bagsiden af enheden med indhakkene i cykelholderen ③.

- 6 Tryk forsigtigt nedad, og drej enheden med uret, indtil den klikker på plads.



Frigørelse af Edge

- 1 Drej Edge med uret for at frigøre enheden.
- 2 Løft Edge af beslaget.

Aktivering af enheden

Første gang, du tænder for enheden, bliver du bedt om at konfigurere systemindstillinger og brugerprofiler.

- 1 Hold nede.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.

Taster



| | |
|---|---|
| 1 | Vælges for at gå i dvaletilstand og aktivere enheden. Hold nede for at låse skærmen og tænde og slukke enheden. |
| 2 | Vælg for at angive en ny omgang. |
| 3 | Vælg for at starte og stoppe timeren. |

Oversigt over skærmen Hjem

Skærmen Hjem giver dig hurtig adgang til alle funktioner i Edge enheden.

| | |
|-----------|--|
| | Vælges for at køre en tur. |
| Find | Vælges for at søge efter og navigere til en position. |
| Baner | Vælges for at administrere dine baner. |
| Historik | Vælges for at administrere din historik og dine personlige rekorder. |
| Kontakter | Vælg for at se dine nødkontakter. |
| | Vælges for at se indstillingsmenuen. |
| IQ | Vælg at få adgang til dine Connect IQ™ apps, widgets og datafelter. |

Brug af berøringsskærmen

- Tryk på skærmen, mens timeren kører, for at få vist timer-overlejringen.
Timer-overlejringen giver dig mulighed for at vende tilbage til skærmen Hjem i løbet af en tur.
- Vælg for at gemme dine ændringer og lukke siden.

- Vælg for at lukke siden og gå tilbage til den forrige side.
- Vælg for at vende tilbage til den forrige side.
- Vælg for at vende tilbage til det forrige skærmbillede.
- Vælg og for at rulle.
- Vælg for at søge i nærheden af en position.
- Vælg for at søge efter navn.
- Vælg for at slette et emne.

Visning af forbindelsesskærmen

Forbindelsesskærmen viser status for GPS, ANT+® sensorer og trådløse forbindelser.

Fra skærmen Hjem skal du stryge ned fra øverst på skærmen.



Forbindelsesskærmen vises. Et blinkende ikon betyder, at enheden søger. Du kan vælge et hvilket som helst ikon for at ændre indstillingerne.

Brug af baggrundslys

Du kan til enhver tid trykke et hvilket som helst sted på skærmen for at aktivere baggrundslyset.

- 1 På skærmen Hjem skal du vælge statuslinjen øverst på siden.
- 2 Vælg **Lysstyrke** for at vælge lysstyrken for baggrundslyset samt timeout:
 - Du kan manuelt indstille lysstyrke ved at vælge og .
 - Hvis enheden automatisk skal justere lysstyrken i forhold til det omgivende lys, skal du vælge **Automatisk lysstyrke**.
 - Du kan justere timeout ved at vælge **Tid til lys slukker** og vælge en mulighed.

Navigation

Kør en tur

- 1 Vælg på skærmen Hjem.
- 2 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.
- 3 Vælg for at starte timeren.

| | |
|------------|------------|
| Tid | 00:00:0544 |
| Fart | 0.0 km/h |
| Distance | 0 m |
| Klokkeslæt | 15:17:19 |
| Kalorier | 0 kcal |

BEMÆRK: Historik registreres kun, når timeren er aktiveret.

- 4 Kør med fingeren på skærmen for at få adgang til øvrige datasider.

Du kan stryge ned fra toppen af datasiderne for at se tilslutningssiden.

- 5 Hvis det er nødvendigt, skal du trykke på skærmen for at se timer-overlejringen.
- 6 Vælg **▶** for at stoppe timeren.
- 7 Vælg **Afslut tur > Gem tur.**

Modtagelse af satellitsignaler

Enheden skal muligvis have frit udsyn til himlen for at kunne opfange satellitsignaler. Klokkeslættet og datoen indstilles automatisk baseret på GPS-positionen.

- 1 Gå udendørs i et åbent område.
Forsiden af enheden skal pege mod himlen.
- 2 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.
Det kan tage 30–60 sekunder at finde satellitsignaler.

Ruter

Du kan sende en rute fra din Garmin Connect konto til enheden. Når ruten er gemt på din enhed, kan du navigere den på din enhed. Du kan også oprette og gemme en brugerdefineret rute på din enhed.

Du kan følge en gemt rute, blot fordi det er en god rute. Du kan f.eks. gemme og følge en cykelvenlig vej til arbejde.

Følg en rute fra internettet

Før du kan indlæse en rute fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 6).

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.
- 2 Gå til www.garminconnect.com.
- 3 Opret en ny rute, eller vælg en eksisterende rute.
- 4 Vælg **Send til enhed**.
- 5 Frakobl enheden, og tænd den.
- 6 Vælg **Baner > Gemte baner**.
- 7 Vælg ruten.
- 8 Vælg **Kør**.

Oprettelse af og kørsel på en rute

- 1 Vælg **Baner > Baneoprettelse > Tilføj første position**.
- 2 Vælg en funktion:

- Hvis du vil vælge din aktuelle position på kortet, skal du vælge **Aktuel position**.

BEMÆRK: Hvis enheden ikke kan finde satellitter for den aktuelle position, beder enheden dig anvende den sidst kendte position eller vælge en position på kortet.

- Hvis du vil vælge en gemt position, skal du vælge **Gemte > Positioner** og vælge en position.

- Hvis du vil vælge en position, som du har søgt efter for nyligt, skal du vælge **Nyligt fundne** og vælge en position.
- Hvis du vil vælge en position på kortet, skal du vælge **Brug kort** og vælge en position.
- Hvis du vil søge efter og vælge et interessepunkt, skal du vælge **POI-kategorier**, vælge en kategori og vælge et interessepunkt i nærheden.
- Hvis du vil vælge en by, skal du vælge **Byer** og vælge en by i nærheden.
- Hvis du vil vælge en adresse, skal du vælge **Adresser** og følge vejledningen på skærmen.
- Hvis du vil vælge et vejkryds, skal du vælge **Vejkryds** og følge vejledningen på skærmen.
- Hvis du vil anvende kendte koordinater for en position, skal du vælge **Koordinater** og indtaste koordinaterne.

- 3 Vælg **Brug**.

- 4 Vælg **Tilføj næste position**.

- 5 Gentag trin 2 til 4, indtil du har valgt alle positioner til ruten.

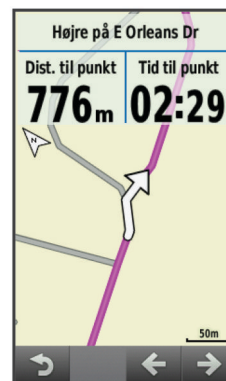
- 6 Vælg **Vis kort**.

Enheden beregner din rute, og der vises et kort med ruten.

TIP: Du kan vælge **▲** for at vise et højdeplot for ruten.

- 7 Vælg **Kør**.

- 8 Følg instruktionerne på skærmen for at vælge din destination.



Beregning af en sløjfe til start-rute

Før du kan beregne en sløjfe til start-rute, skal du oprette en rute med kun én position.

Vælg **Baner > Baneoprettelse > ≡ > Sløjfe til start**.

Enheden beregner en rute, som går i en sløjfe tilbage til startpositionen, og der vises et kort over ruten.

Beregning af en frem og tilbage-rute

Før du kan beregne en frem og tilbage-rute, skal du oprette en rute med kun to eller flere positioner.

Vælg **Baner > Baneoprettelse > ≡ > Ud og hjem**.

Enheden beregner en rute, som fører dig frem til og tilbage fra slutpositionen, og der vises et kort over ruten.

Omvending af rutens retning

Før du kan vende en rutes retning, skal du oprette og beregne en rute med mindst én position.

Vælg **Baner > Baneoprettelse > ≡ > Skift retning**.

Enheden vender navigationens retning, og der vises et kort over ruten.

Gem en rute fra Ruteoprettelse

- 1 Vælg **Baner > Baneoprettelse > ≡ > Gem som bane > ✓**.

- 2 Indtast et navn for ruten, og vælg **✓**.

- 3 Vælg **✓**.

Ruten vises på listen.

Slet alle positioner på en rute

Vælg **Baner** > **Baneoprettelse** >  > **Slet** > ✓.

Indstillinger for Ruteoprettelse

Vælg **Baner** > **Baneoprettelse** > **Indstillinger**.

Ruteplanlægningsstilst.: Angiver transportmetode for at optimere ruten.

Beregningsmetode: Angiver den metode, der bruges til at beregne din rute.

Lås fast på vej: Låser det positionsikon, der repræsenterer din position på kortet, på den nærmeste vej.

Undgå: Angiver de vejtyper, der skal undgås ved navigationen.

Oprettelse af og kørsel på en tur-retur rute

Enheden kan oprette en tur-retur rute baseret på en angivet distance, startposition og navigationsretning.

1 Vælg **Baner** > **Tur-retur bane**.

2 Vælg **Distance**, og indtast den samlede distance for ruten.

3 Vælg **Startposition**.

4 Vælg en funktion:

- Hvis du vil vælge din aktuelle position på kortet, skal du vælge **Aktuel position**.

BEMÆRK: Hvis enheden ikke kan finde satellitter for den aktuelle position, beder enheden dig anvende den sidst kendte position eller vælge en position på kortet.

- Hvis du vil vælge en position på kortet, skal du vælge **Brug kort** og vælge en position.
- Hvis du vil vælge en gemt position, skal du vælge **Gemte positioner** og vælge en position.
- Hvis du vil søge efter og vælge et interessepunkt, skal du vælge **Søgeværktøjer** > **POI-kategorier**, vælge en kategori og vælge et interessepunkt i nærheden.
- Hvis du vil vælge en by, skal du vælge **Søgeværktøjer** > **Byer** og vælge en by i nærheden.
- Hvis du vil vælge en adresse, skal du vælge **Søgeværktøjer** > **Adresser** og følge vejledningen på skærmen.
- Hvis du vil vælge et vejkryds, skal du vælge **Søgeværktøjer** > **Vejkryds** og følge vejledningen på skærmen.
- Hvis du vil anvende kendte koordinater for en position, skal du vælge **Søgeværktøjer** > **Koordinater** og indtaste koordinaterne.

5 Vælg **Startretning**, og vælg en retning.

6 Vælg **Søg**.

TIP: Du kan vælge  for at søge igen.

7 Vælg en rute for at vise den på kortet.

TIP: Du kan vælge  og  for at få vist de andre ruter.

8 Vælg **Kør**.

Oprettelse af en rute ud fra en nylig tur

Du kan oprette en ny rute fra en tidligere gemt tur.

1 Vælg **Baner** > **Nylige ture**.

2 Vælg en tur.

3 Vælg  > **Gem tur som bane**.

4 Indtast et navn for ruten, og vælg ✓.

Gennemførelse af en gemt rute

1 Vælg **Baner** > **Gemte baner**.

2 Vælg en rute.

3 Vælg **Kør**.

Navigation tilbage til start

På ethvert punkt under kørsel på en rute kan du vende tilbage til startpunktet.

1 Tryk på skærmen for at få vist timer-overlejringen.

2 Vælg  > **Find** > **Tilbage til Start**.

3 Vælg **Langs samme rute** eller **Mest direkte rute**.

4 Vælg **Kør**.

Enheden angiver vejen tilbage til startpunktet for din rute.

Afbrydelse af en bane

1 Rul til kortet.

2 Vælg  > ✓.

Visning af en rute på kortet

For hver rute, der er gemt på enheden, kan du tilpasse, hvornår og hvordan den vises på kortet. Du kan f.eks. vælge, at din faste, daglige rute altid skal vises med gult på kortet. Du kan få vist en alternativ rute med grønt. På den måde kan du se ruterne, mens du kører, men følger ikke/navigerer ikke på en bestemt rute.

1 Vælg **Baner** > **Gemte baner**.

2 Vælg en rute.

3 Vælg **Indstillinger**.

4 Vælg **Vis altid** for at få vist ruten på kortet.

5 Vælg **Farve**, og vælg en farve.

6 Vælg **Banepunkter** for at medtage rutepunkter på kortet.

Næste gang, du kører i nærheden af ruten, vises den på kortet.

Visning af rutedetaljer

1 Vælg **Baner** > **Gemte baner**.

2 Vælg en rute.

3 Vælg en funktion:

- Vælg **Oversigt** for at se oplysninger om ruten.
- Vælg **Kort** for at se ruten på kortet.
- Vælg **Højde** for at få vist et højdeplot over ruten.
- Vælg **Omgange** for at vælge en omgang og se flere oplysninger om hver omgang.

Ruteindstillinger

Vælg **Baner** > **Gemte baner** > .

Svingvejledning: Aktiverer eller deaktiverer svingmeddelelser.

Kursafvigelsesadvarsler: Giver dig besked, hvis du forvilder dig væk fra ruten.

Søg: Lader dig søge efter gemte ruter efter navn.

Slet: Lader dig slette alle eller flere gemte ruter fra enheden.

Sletning af en rute

1 Vælg **Baner** > **Gemte baner**.

2 Vælg en rute.

3 Vælg  > ✓.

Positioner

Du kan registrere og gemme positioner på enheden.

Sådan gemmes din position

Du kan gemme din aktuelle position, f.eks. din adresse eller parkeringsplads.

1 På skærmen **Hjem** skal du vælge statuslinjen eller stryge ned fra toppen af siden.

Forbindelsessiden vises.

2 Vælg **GPS** > **Marker position** > ✓.

Gem en position fra kortet

1 Vælg **Find** > **Gennemse kort** > .

- 2 Gennemse kortet for en position.
- 3 Vælg positionen.
- 4 Vælg positionsoplysningerne øverst på kortet.
- 5 Vælg **P** > ✓.

Navigation til en gemt position

- 1 Vælg **Find** > **Gemte positioner**.
- 2 Vælg en position.
- 3 Vælg om nødvendigt **☰** for at indtaste søgeoplysninger.
- 4 Vælg **Kør**.

Navigation til en nylig position

- 1 Fra skærmen Start skal du vælge **Find** > **Nyligt fundne**.
- 2 Vælg en position.
- 3 Vælg **Kør**.

Indstilling af søgeposition

Enheden søger som standard efter interessepunkter og andre positioner i nærheden af din aktuelle position. Du kan indstille enheden til at søge i nærheden af en anden position.

- 1 Vælg **Find** > **Søg** > **📍**.
- 2 Vælg et søgeområde.
- 3 Vælg en position, hvis det er nødvendigt.
- 4 Vælg **Brug**, hvis det er nødvendigt.

Navigation til et interessepunkt

Du kan søge efter bestemte positionstyper.

- 1 På skærmen Hjem skal du vælge **Find** > **Søg** > **POI-kategorier**.
- 2 Vælg en kategori.
- 3 Vælg et interessepunkt.
- 4 Vælg **Kør**.

Navigation til en by, en adresse eller et veikryds

- 1 Vælg **Find** > **Søg**.
- 2 Vælg en funktion:
 - Vælg **Byer**, og vælg en by i nærheden.
 - Vælg **Adresser**, og følg instruktionerne på skærmen.
 - Vælg **Vejkryds**, og følg instruktionerne på skærmen.
- 3 Vælg **Kør**.

Navigation til kendte koordinater

- 1 På skærmen Hjem skal du vælge **Find** > **Søg** > **Koordinater**.
- 2 Indtast koordinaterne, og vælg ✓.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen for at vælge din destination.

Projicering af en position

Du kan oprette en ny position ved at projicere afstanden og pejlingen fra en markeret position til den nye position.

- 1 Vælg **Find** > **Gemte positioner**.
- 2 Vælg en position.
- 3 Vælg positionsoplysningerne øverst på kortet.
- 4 Vælg **✎** > **Projicer position**.
- 5 Indtast pejlingen og afstanden til den projicerede position.
- 6 Vælg ✓.

Redigering af positioner

- 1 Vælg **Find** > **Gemte positioner**.
- 2 Vælg en position.
- 3 Vælg informationslinjen øverst på skærmen.
- 4 Vælg **✎**.
- 5 Vælg et emne.

Du kan for eksempel vælge **Skift højde** for at angive en kendt højde for positionen.

- 6 Indtast den nye information, og vælg ✓.

Sletning af position

- 1 Vælg **Find** > **Gemte positioner**.
- 2 Vælg en position.
- 3 Vælg positionsoplysningerne øverst på skærmen.
- 4 Vælg **✎** > **Slet position** > ✓.

Registrering af hændelse

⚠ FORSIGTIG

Registrering af hændelse er en supplerende funktion, der primært er designet til brug på vejen. Registrering af hændelse må ikke betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester. Garmin Connect Mobile app kontakter ikke nødtjenester for dig.

Hvis en hændelse registreres af din Edge enhed med GPS aktiveret, kan Garmin Connect Mobile app sende en automatisk tekstbesked og e-mail med dit navn og din GPS-position til dine nødkontakter.

Der vises en meddelelse på enheden, og din parrede smartphone angiver, at dine kontakter vil blive informeret, når der er gået 30 sekunder. Hvis du ikke har brug for hjælp, kan du annullere den automatiske nødopkaldsbesked.

Før du kan aktivere registrering af hændelse på din enhed, skal du oprette nødkontaktoplysninger i Garmin Connect Mobile app. Din parrede smartphone skal have et dataabonnement og befinde sig i et område med datanetværksdækning. Dine nødkontakter skal kunne modtage tekstbeskeder (standard-sms-takst er muligvis gældende).

Opsætning af registrering af hændelse

- 1 Gå til www.garmin.com/intosports/apps, og download Garmin Connect Mobile app'en til din smartphone.
- 2 Par din smartphone med din enhed (*Parring med din smartphone, side 7*).
- 3 Opret nødkontakter og cyklistoplysninger i Garmin Connect Mobile app'en (*Opsætning af cyklistoplysninger og nødkontakter, side 5*).
- 4 Aktivér registrering af hændelse på din enhed (*Sådan slår du registrering af hændelse til og fra, side 5*).
- 5 Aktivér GPS på din enhed (*GPS-indstilling, side 12*).

Opsætning af cyklistoplysninger og nødkontakter

- 1 Åbn Garmin Connect Mobile app på din smartphone.
- 2 Vælg **Registrering af hændelse** i app-indstillinger.
- 3 Angiv dine cyklistoplysninger og nødkontakter.

Dine valgte kontakter modtager en meddelelse, der identificerer dem som nødkontakter for registrering af hændelser.

Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

Vælg **☰** > **System** > **Registrering af hændelse**.

Visning af nødkontakter

Før du kan se dine nødkontakter på din enhed, skal du oprette cyklistoplysninger og nødkontakter i Garmin Connect Mobile app.

Vælg **Kontakter**.

Dine nødkontakters navne og telefonnumre vises.

Annullering af en automatisk meddelelse

Hvis en hændelse registreres af din enhed, kan du annullere den automatiske nødopkaldsbesked på enheden eller din parrede smartphone, før den sendes til dine nødkontakter.

Vælg **Annuller** > ✓, før nedtællingen til 30 sekunder er fuldført.

Afsendelse af en statusopdatering efter en hændelse

Før du kan sende en statusopdatering til dine nødkontakter, skal din enhed registrere en hændelse og sende en automatisk nødmeddelelse til dine nødkontakter.

Du kan sende en statusopdatering til dine nødkontakter og give dem besked om, at du ikke har brug for hjælp.

- 1 Du kan stryge ned fra toppen af skærmbilledet for at se tilslutningssiden.
- 2 Vælg **Hændelse registreret** > **Send Jeg er OK**.

Der sendes en meddelelse til alle dine nødkontakter.

Historik

Historik omfatter tid, afstand, kalorier, hastighed, omgangsdata, højde og evt. ANT+ sensoroplysninger.

BEMÆRK: Der optages ikke historik, mens timeren er stoppet eller pausestillet.

Når hukommelsen er fuld, vises en meddelelse. Enheden sletter eller overskriver ikke automatisk din historik. Upload din historik for Garmin Connect jævnligt kan holde styr på alle dine turdata.

Visning af din tur

- 1 På startskærmbilledet skal du vælge **Historik** > **Ture**.
- 2 Vælg en funktion.

Brug af kalenderen

Kalenderen på enheden viser en visuel historik over dine gemte ture. Når du vælger en dag i kalenderen, kan du få vist en oversigt over hver fuldførte tur.

- 1 Vælg **Historik** > **Kalender**.
- 2 Vælg en dato for at få vist de gemte ture.
- 3 Vælg ► for at få vist yderligere detaljer.

Sletning af ture

- 1 Vælg **Historik** > **Ture**.
- 2 Vælg ✕.
- 3 Vælg **Slet alle** eller **Slet flere**.

Personlige rekorder

Når du har afsluttet en tur, viser enheden eventuelle nye personlige rekorder, som du har sat på den pågældende tur. Personlige rekorder omfatter din hurtigste tid på en standarddistance, den længste tur og største stigning under en tur.

Sletning af en personlig rekord

- 1 Vælg **Historik** > **Personlige rekorder** på skærmen Hjem.
- 2 Vælg en personlig rekord.
- 3 Vælg ✕ > ✓.

Gendannelse af en personlig rekord

Du kan stille hver personlige rekord tilbage til den tidligere registrerede rekord.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

- 1 Vælg **Historik** > **Personlige rekorder**.

- 2 Vælg den rekord, der skal gendannes.

- 3 Vælg **Forrige rekord** > ✓.

Visning af samlede data

Du kan få vist de akkumulerede data, du har gemt på Edge, herunder antal ture, tid, distance og kalorier.

Vælg **Historik** > **Totaler** på skærmen Hjem.

Sletning af samlede data

- 1 Vælg **Historik** > **Totaler**.
- 2 Vælg ✕ > ✓.

BEMÆRK: Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

Sådan sender du din tur til Garmin Connect

BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre USB-porten, beskyttelsehætten og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en pc.

- 1 Fjern vejrhætten ① fra USB-porten ②.



- 2 Sæt det lille stik på USB-kablet ind i USB-porten på enheden.
- 3 Tilslut det store stik på USB-kablet til en USB-port på computeren.
- 4 Gå til www.garminconnect.com/start.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

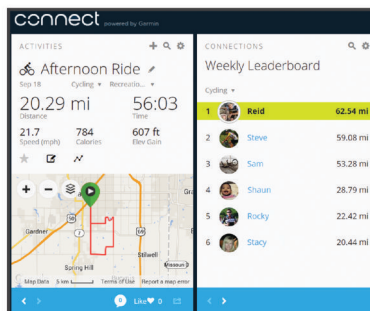
Garmin Connect

Du kan oprette forbindelse til din venner på Garmin Connect. Garmin Connect giver dig værktøj til at spore, analysere, dele og anbefale hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture, svømning, vandreture, triatlon osv. Registrer en gratis konto på www.garminconnect.com/start.

Gem dine aktiviteter: Når du har afsluttet og gemt en aktivitet med enheden, kan du uploade aktiviteten til Garmin Connect og beholde den, så længe du vil.

Analysér dine data: Du kan se mere detaljerede oplysninger om din aktivitet, herunder tid, distance, højde, puls, forbrændte kalorier, kadence, kortet set fra oven, tempo og hastighedsdiagrammer og brugerdefinerede rapporter.

BEMÆRK: Nogle data kræver ekstra tilbehør, f.eks. pulssensor.



Del dine aktiviteter: Du kan oprette forbindelse med venner, så I kan følge hinandens aktiviteter, og du kan sende links til dine aktiviteter på dine foretrukne sociale netværkswebsteder.

Bluetooth® Connectede funktioner

Edge enheden har Bluetooth connectede funktioner, der passer til din kompatible smartphone eller fitness-enhed. Visse funktioner kræver, at du installerer Garmin Connect mobile på din smartphone. Gå til www.garmin.com/intosports/apps for at få yderligere oplysninger.

BEMÆRK: Din enhed skal være forbundet til din Bluetooth aktiverede smartphone, før du kan få fordel af disse funktioner.

LiveTrack: Lad venner og familie følge dine løb og træningsaktiviteter i realtid. Du kan invitere følgere ved brug af e-mail eller sociale medier, hvilket lader dem se dine live data på en registreringsside til Garmin Connect.

GroupTrack: Giver dig mulighed for at holde styr på andre kørere i din gruppe ved hjælp af LiveTrack direkte på skærmen og i realtid.

Aktivitetsoverførsel til Garmin Connect: Sender automatisk din aktivitet til Garmin Connect, så snart du er færdig med at registrere aktiviteten.

Overførsler fra enhed til enhed: Giver dig mulighed for trådløs at overføre filer til en anden kompatibel Edge enhed.

Interaktion med sociale medier: Du kan automatisk sende en opdatering til dit foretrukne sociale mediewebsted, når du uploader en aktivitet til Garmin Connect.

Vejrudsigter: Sender live vejrudsigter og -alarmer til din enhed.

Meddelelser: Viser telefonmeddelelser og beskeder på din enhed.

Registrering af hændelse: Gør det muligt for Garmin Connect Mobile app at sende en meddelelse til dine nødkontakter, når Edge enheden registrerer en hændelse.

Parring med din smartphone

1 Gå til www.garmin.com/intosports/apps, og download Garmin Connect Mobile app'en til din smartphone.

2 Anbring din smartphone inden for 10 m (33 fod) fra din enhed.

3 Fra din enhed skal du vælge  > **Bluetooth** > **Aktiver** > **Par smartphone** og følge instruktionerne på skærmen.

4 Åbn Garmin Connect Mobile-app'en fra din smartphone, og følg instruktionerne på skærmen for at tilslutte en enhed. Instruktionerne gives under den indledende opsætning, eller de kan findes i hjælpen til Garmin Connect Mobile app'en.

5 Fra din iOS® enhed skal du vælge **Par Bluetooth Smart** og følge instruktionerne på skærmen for at aktivere telefonmeddelelser på en kompatibel iOS enhed (valgfrit).

BEMÆRK: Telefonmeddelelser kræver en kompatibel smartphone udstyret med Bluetooth Smart trådløs teknologi. Gå til www.garmin.com/ble for at få oplysninger om kompatibilitet.

Wi-Fi® tilknyttede funktioner

Enheden Edge Explore 1000 har Wi-Fi tilsluttede funktioner. Garmin Connect app'en til mobilen er ikke påkrævet, hvis du bruger Wi-Fi tilslutningsmuligheden.

BEMÆRK: Din enhed skal være forbundet til et trådløst netværk, før du kan få fordel af disse funktioner.

Aktivitetsoverførsel til Garmin Connect: Sender automatisk din aktivitet til Garmin Connect, så snart du er færdig med at registrere.

Baner, træningsture og træningsplaner: Aktiviteter og træningsplaner, der tidligere er valgt på Garmin Connect, sendes trådløst til din enhed.

Softwareopdateringer: Din enhed downloader trådløst den seneste softwareopdatering. Næste gang, du tænder for enheden, kan du følge vejledningen på skærmen til opdatering af softwaren.

Opsætning af Wi-Fi forbindelse

1 Gå til www.garminconnect.com/start, og hent Garmin Express™ programmet.

2 Følg vejledningen på skærmen for at konfigurere Wi-Fi tilslutning med Garmin Express.

Oprettelse af forbindelse til trådløst netværk

1 Vælg  > **Wi-Fi**.

2 Vælg om nødvendigt **Wi-Fi** for at aktivere trådløs teknologi.

3 Vælg **Tilføj netværk** for at scanne efter tilgængelige netværk.

4 Vælg et trådløst netværk.


5 Vælg om nødvendigt **+** for at indtaste netværks-SSID og adgangskode.

Enheden husker netværksoplysningerne og opretter automatisk forbindelse, når du returnerer til dette sted.

Overførsel af filer til en anden Edge enhed


Du kan overføre filer trådløst fra én kompatibel Edge enhed til en anden vha. Bluetooth teknologi.

1 Tænd for begge Edge enheder, og placer dem inden for rækkevidde (3 m) af hinanden.

2 På den enhed, der indeholder filerne, vælges  > **Overførsler mellem enheder** > **Del filer** > ✓.

3 Vælg en filtype, du vil dele.

4 Vælg en eller flere filer, der skal overføres, og vælg ✓.

5 På den enhed, der modtager filerne, vælges  > **Overførsler mellem enheder**.

6 Vælg en forbindelse i nærheden.

7 Vælg en eller flere filer, der skal modtages, og vælg ✓.

Der vises en meddelelse på begge enheder, når filoverførslen er gennemført.

Ændring af datalagringssted

1 Vælg  > **System** > **Dataregistrering**.

2 Vælg en funktion:

- Vælg **Internt lager** for at gemme dine data i enhedens hukommelse.
- Vælg **Hukommelseskort** for at gemme dine data på et valgfrit hukommelseskort.

Installation af et hukommelseskort

Du kan installere et microSD® hukommelseskort til yderligere lagring eller forudindlæste kort.

1 Fjern vejrhætten ① fra microSD kortstikket ②.



2 Skub kortet ind, indtil det klikker på plads.

Datahåndtering

BEMÆRK: Enheden er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me, Windows NT® og Mac® OS 10.3 og tidligere.

Tilslutning af enheden til din computer

BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre USB-porten, beskyttelseshætten og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en pc.

- 1 Fjern vejrhætten fra USB-porten.
- 2 Sæt det lille stik på USB-kablet ind i USB-porten på enheden.
- 3 Tilslut det store stik på USB-kablet til en USB-port på computeren.

Din enhed og hukommelseskortet (valgfrit) vises som flytbare enheder i Denne computer på Windows computere og som monterede diske på Mac computere.

Overførsel af filer til din enhed

- 1 Tilslut enheden til din computer.
På Windows computere vises enheden som et flytbart drev eller en bærbar enhed, og hukommelseskortet kan fremstå som et andet flytbart drev. På Mac computere vises enheden og hukommelseskortet som monterede diske.
BEMÆRK: På visse computere med flere netværksdrev vises enhedsdrevene muligvis ikke korrekt. Se i dokumentationen til operativsystemet for at få oplyst, hvordan du tilknytter drevet.
- 2 Åbn programmet til filsøgning på din computer.
- 3 Vælg en fil.
- 4 Vælg **Rediger > Kopier**.
- 5 Åbn den bærbare enhed, drevet eller diskenheden for enheden eller hukommelseskortet.
- 6 Søg efter en mappe.
- 7 Vælg **Rediger > Indsæt**.
Filen vises på listen over filer i enhedens hukommelse eller på hukommelseskortet.

Sletning af filer

BEMÆRK

Hvis du ikke ved, hvad en fil skal bruges til, må du ikke slette den. Hukommelsen i din enhed indeholder vigtige systemfiler, som ikke må slettes.

- 1 Åbn drevet eller disken **Garmin**.
- 2 Åbn en mappe eller diskenhed, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en fil.
- 4 Tryk på tasten **Slet** på tastaturet.

BEMÆRK: Hvis du bruger en Apple® computer, skal du tømme mappen Papirkurv for helt at slette filerne.

Frakobling af USB-kablet

Hvis din enhed er forbundet til din computer som et flytbart drev, skal du frakoble din enhed fra din computer på en sikker måde for at forhindre tab af data. Hvis din enhed er forbundet til din Windows computer som en bærbar enhed, er det ikke nødvendigt at frakoble den på en sikker måde.

- 1 Fuldfør en handling:
 - På Windows computere skal du vælge **Sikker fjernelse af hardware** på proceslinjen og vælge din enhed.
 - For Apple computere skal du vælge enheden og derefter vælge **Fil > Skub ud**.
- 2 Tag kablet ud af computeren.

ANT+ sensorer

Din enhed kan bruges sammen med trådløse ANT+ sensorer. Du kan få flere oplysninger om kompatibilitet og ekstra sensorer på <http://buy.garmin.com>.

Parring af ANT+ sensorer

Før du kan foretage parring, skal du tage pulsmåleren på eller installere sensoren.

Parring betyder, at du opretter forbindelsen mellem ANT+ trådløse sensorer, f.eks. ved at tilslutte en pulsmåler til din Garmin enhed.

- 1 Placer enheden inden for 3 m (10 fod) fra sensoren.
BEMÆRK: Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre ANT+ sensorer under parringen.
- 2 Vælg **☰ > Sensorer > Tilføj sensor**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Vælg en sensortype.
 - Vælg **Søg i alle** for at søge efter alle sensorer i nærheden.
Der vises en liste over tilgængelige sensorer.
- 4 Vælg en eller flere sensorer, der skal parres med din enhed.
- 5 Vælg **Tilføj**.
Når sensoren parres med enheden, er sensorstatus Tilsluttet. Du kan tilpasse et datafelt til at vise sensordata.

Situationsfornemmelse

Din Edge enhed kan bruges sammen med Varia Vision™ enheden Varia™ smarte cykellygter og bakspejlsradar for forbedret situationsfornemmelse. Se brugervejledningen til din Varia enhed for at få yderligere oplysninger.

BEMÆRK: Du skal muligvis opdatere Edge softwaren før parring af Varia enheder (*Opdatering af softwaren, side 13*).

Træning med effektmålere

- Gå til www.garmin.com/intosports for at se en liste over ANT+ sensorer, der er kompatible med din enhed (f.eks. Vector™).
- Der findes yderligere oplysninger i brugervejledningen.

Kalibrering af din effektmåler

Før du kan kalibrere din effektmåler, skal den være korrekt monteret, parret med din enhed og aktivt registrere data.

Hvis du vil have specifikke kalibreringsinstruktioner til din effektmåler, skal du se producentens instruktioner.

- 1 Vælg **☰ > Sensorer**.
- 2 Vælg din effektmåler.
- 3 Vælg **Kalibrer**.
- 4 Hold effektmåleren aktiv ved at træde i pedalerne, indtil meddelelsen vises.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

Trådløs fjernbetjening

Oversigt over enheden



| | |
|---|---|
| ① | Omgangstast. Vælges for at angive en ny omgang. |
| ② | Handlingstast. Vælges for at starte og stoppe timeren. Hold nede for at tænde for baggrundsbelysningen. BEMÆRK: Dette er handlingstastens standardfunktion. Handlingstastens funktioner kan programmeres. |
| ③ | Sidetast. Vælg for at rulle frem igennem datasiderne. Hold nede for at rulle baglæns gennem datasiderne. |
| ④ | Status-LED. |

Status-LED

| LED-aktivitet | Status |
|---------------------------|---|
| Blinker grønt | Søger efter en parret enhed. |
| Skiftevis rød og grøn | Forsøger at parre med en ny enhed. |
| 12 hurtige grønne blink | Parring med en enhed lykkedes. |
| Fire hurtige grønne blink | Der blev sendt en kommando til en enhed. |
| Fire hurtige røde blink | Der kunne ikke sendes en kommando til en enhed. |

Parring af fjernbetjeningen med din Edge enhed

Første gang, du slutter Edge fjernbetjeningen til din Edge enhed, skal du parre fjernbetjeningen med din enhed.

- 1 Placer fjernbetjeningen inden for 3 m (10 fod) fra enheden.

BEMÆRK: Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre ANT+ sensorer under parringen.

- 2 Vælg Edge på skærmen **Hjem** > **Sensorer** > **Tilføj sensor** > **Edge fjernbetjening**.
- 3 Hold to taster nede samtidigt på fjernbetjeningen, indtil status-LED begynder at skifte mellem grøn og rød, og slip derefter tasterne.
Fjernbetjeningen søger efter din enhed. Når fjernbetjeningen er parret, blinker status-LED grønt 12 gange, og fjernbetjeningsnavnet vises på enheden.
- 4 Vælg fjernbetjeningen, og vælg **Tilføj**.

Når fjernbetjeningen er parret, opretter den forbindelse til din enhed, hver gang enheden er inden for rækkevidde og tændt.

Tilpasning af handlingstasten

- 1 På skærmen **Hjem** på Edge vælges > **Sensorer** > **Edge fjernbetjening** > **Sensoroplysninger**.
- 2 Vælg **Tryk på** eller **Tryk og hold nede**.
- 3 Vælg en funktion for handlingstasten.
Du kan for eksempel indstille handlingstasten til at vise kortet eller tænde for baggrundslyset.

Brug af holderne

Der er flere tilgængelige holdere til din fjernbetjening, og de følger enten med produktet eller kan købes som ekstraudstyr. Holderne gør det muligt at sætte fjernbetjeningen fast på din krop, din cykel eller andre ting.

- Placer to af indhakkene ① ud for holderens sider, og skub fjernbetjeningen ind i monteringen, indtil den klikker på plads.



- Tryk forsigtigt på udløsertappen ②, og løft fjernbetjeningen ud af holderen.

Udskiftning af batteriet

Før du kan udskifte batteriet, skal du have en lille stjerneskruetrækker, en lille flad skruetrækker og et CR2032 litium knapcellebatteri.

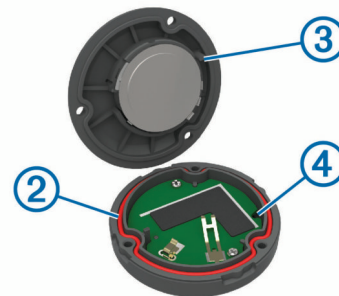
- 1 Med en stjerneskruetrækker fjernes de tre skruer fra bagdækslet ①.



- 2 Tag bagdækslet af fjernbetjeningen.
- 3 Vikl tape om enden af en lille flad skruetrækker. Tapen beskytter batteriet, batterirummet og kontakterne, så de ikke bliver beskadiget.
- 4 Lirk forsigtigt batteriet fri af bagdækslet.



- 5 Installer det nye batteri i bagdækslet med den positive side nedad.
- 6 Kontroller, at tætningen ② er helt på plads i rillen.



- 7 Sæt bagdækslet på igen, idet du holder tappen ③ ud for fordybningen i ledningspladen ④.
- 8 Sæt de tre skrue i igen, og stram dem.
BEMÆRK: Undgå at overspænde.

Tilpasning af din enhed

Connect IQ Funktioner, der kan downloades

Du kan tilføje Connect IQ funktioner til din enhed fra Garmin og andre udbydere ved hjælp af Garmin Connect Mobile app. Du kan tilpasse din enhed med datafelter, widgets og apps.


Datafelter: Giver dig mulighed for at downloade nye datafelter, der viser sensor-, aktivitets- og historiske data på nye måder. Du kan føje datafelter Connect IQ til indbyggede funktioner og sider.

Widgets: Angiv oplysninger på et øjeblik, herunder sensordata og beskeder.

Programmer: Føj interaktive funktioner til din enhed, som f.eks. nye typer fitness- og udendørsaktiviteter.

Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere indstillinger for køn, alder, vægt, højde, aktivitetsklasse og sportsmand hele livet. Enheden anvender disse oplysninger til at beregne nøjagtige turdata.

- 1 Vælg  > **Brugerprofil**.
- 2 Vælg en funktion.

Om Sportsmand hele livet


En, der har været sportsmand hele livet, er en person, der har trænet intensivt i mange år (undtagen i kortere skadesperioder), og som har en hvilepuls på 60 slag i minuttet (bpm) eller mindre.

Træningszoner

- Pulszoner ([Indstilling af dine pulszoner, side 10](#))
- Effektzoner ([Indstilling af dine effektzoner, side 10](#))

Indstilling af dine pulszoner

Enheden bruger dine profildata fra den første opsætning til at fastsætte dine pulszoner. Du kan manuelt indstille pulszonerne efter dine konditionsmål ([Konditionsmål, side 10](#)). For at få de mest nøjagtige kaloriedata under din aktivitet skal du angive din maksimale puls, din hvilepuls og dine pulszoner.

- 1 Vælg  > **Træningszoner** > **Pulszoner**.
- 2 Angiv værdierne for maksimal puls og hvilepuls.
Zoneværdierne opdateres automatisk, men du kan også redigere de enkelte værdier manuelt.
- 3 Vælg **Baseret på**:
- 4 Vælg en funktion:
 - Vælg **BPM** for at se og redigere zonerne i slag pr. minut.
 - Vælg **%Maksimum** for at se og redigere zonerne som en procentsats af din maksimale puls.
 - Vælg **%HRR** for at se og redigere zonerne som en procentsats af din hvilepuls.

Konditionsmål

Kendskab til dine pulszoner kan hjælpe til at måle og forbedre konditionen ved at forstå og anvende disse principper.


- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszoner kan hjælpe med at forbedre hjerte-kar-systemets kapacitet og styrke.
- Kendskab til dine pulszoner kan forebygge overtræning og nedsætte risikoen for skader.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen ([Udregning af pulszone, side 15](#)) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine konditionsmål.

Hvis du ikke kender din maksimale puls, kan du bruge et af de beregningsredskaber, der findes på internettet. Nogle fitnesscentre og andre træningscentre har en test til at måle maksimal puls. Standardmaksimumpuls er 220 minus din alder.

Indstilling af dine effektzoner

Værdierne for zonerne er standardværdier og svarer muligvis ikke til din personlige formåen. Du kan justere dine zoner på enheden manuelt eller bruge Garmin Connect. Hvis du kender værdien for din funktionelle grænseeffekt (FTP), kan du indtaste den og lade softwaren beregne dine effektzoner automatisk.

- 1 Vælg  > **Træningszoner** > **Effektzoner**.
- 2 Indtast din FTP-værdi.
- 3 Vælg **Baseret på**:
- 4 Vælg en funktion:
 - Vælg **watt** for at se og redigere zonerne i watt.
 - Vælg **% FTP** for at se og redigere zonerne som en procentsats af din funktionelle grænseeffekt.

Bluetooth Indstillinger

Vælg  > **Bluetooth**.

Aktiver: Aktiverer Bluetooth trådløs teknologi.

BEMÆRK: Andre Bluetooth indstillinger vises kun, når Bluetooth trådløs teknologi er aktiveret.

Genkendt navn: Gør det muligt at angive et kaldenavn, der identificerer dine enheder med trådløs Bluetooth teknologi.

Par smartphone: Tilslutter enheden med en kompatibel Bluetooth aktiveret smartphone. Denne indstilling giver dig mulighed for at bruge Bluetooth tilsluttede funktioner inklusive LiveTrack og aktivitetsoverførsler til Garmin Connect.

Opkald og tekstbeskeder: Giver dig mulighed for at aktivere telefonmeddelelser fra din compatible smartphone.

Mistede opkald og tekstbeskeder: Viser mistede telefonmeddelelser fra din compatible smartphone.

Wi-Fi Indstillinger

Vælg  > **Wi-Fi**.


Wi-Fi: Aktiverer Wi-Fi trådløs teknologi.

BEMÆRK: Andre Wi-Fi indstillinger vises kun, når Wi-Fi er aktiveret.

Automatisk overførsel: Giver dig mulighed for at uploade aktiviteter automatisk via et kendt trådløst netværk.


Tilføj netværk: Tilslutter din enhed til et trådløst netværk.

Opdatering af dine aktivitetsindstillinger

- 1 Vælg  > **Aktivitetsindstillinger**.
- 2 Vælg en funktion:
 - Vælg **Skærbilleder** for at tilpasse dataskærbillederne og datafelterne ([Tilpasning af skærbilleder, side 10](#)).
 - Vælg **Kort** for at tilpasse kortindstillingerne ([Kortindstillinger, side 11](#)).
 - Vælg **Ruteplanlægning** for at tilpasse kortindstillingerne ([Ruteindstillinger, side 11](#)).
 - Vælg **Alarmer** for at tilpasse dine træningsalarmer ([Alarmer, side 11](#)).
 - Vælg **Automatiske funktioner** > **Auto Lap** for at indstille, hvordan omgange udløses ([Auto Lap[®], side 11](#)).
 - Vælg **Automatiske funktioner** > **Auto Pause** for at ændre, hvornår timeren automatisk holder pause ([Brug af Auto Pause, side 12](#)).
 - Vælg **Automatiske funktioner** > **Automatisk dvale** for automatisk at skifte til dvaletilstand efter fem minutters inaktivitet ([Brug af automatisk dvale, side 12](#)).
 - Vælg **Automatiske funktioner** > **Automatisk rullefunktion** for at tilpasse visning af træningsdatasiderne, mens timeren kører ([Brug af automatisk rullefunktion, side 12](#)).
 - Vælg **Startmeddelelse** for at tilpasse startmeddelellestilstand ([Ændring af startmeddelelse, side 12](#)).

Alle ændringer er gemt i aktivitetsindstillingerne.

Tilpasning af skærbilleder

- 1 Vælg  > **Aktivitetsindstillinger**.
- 2 Vælg **Skærbilleder**.
- 3 Vælg et dataskærbillede.
- 4 Aktiver skærbilledet, hvis det er nødvendigt.
- 5 Vælg antallet af datafelter, der skal vises på skærbilledet.
- 6 Vælg ✓.
- 7 Vælg et datafelt for at redigere det.
- 8 Vælg ✓.

Kortindstillinger

Vælg  > **Aktivitetsindstillinger** > **Kort**.

Orientering: Indstiller, hvordan kortet vises på siden.

Auto Zoom: Vælger automatisk zoomniveau på kortet. Når Fra er valgt, skal du zoome ind eller ud manuelt.

Hjælpetekst: Angiver, hvornår sving-for-sving navigationsmeddelelserne vises (kræver detaljerede kort).

Kortvisning: Giver dig mulighed for at indstille avancerede kortfunktioner.

Kortinformation: Aktiverer eller deaktiverer de kort, der er indlæst på enheden i øjeblikket.

Ændring af kortretningen

1 Vælg  > **Aktivitetsindstillinger** > **Kort** > **Orientering**.

2 Vælg en funktion:

- Vælg **Nord op** for at se nord øverst på siden.
- Vælg **Spor op** for at se din aktuelle rejseretning øverst på siden.
- Vælg **3D-visning** for at vise bilperspektiv med rejseretningen øverst.

Avancerede kortindstillinger

Vælg  > **Aktivitetsindstillinger** > **Kort** > **Kortvisning**.

Kortvisningstilstand: Automatisk og Høj kontrast har forudindstillede værdier. Du kan vælge Brugerdefineret for at indstille hver værdi.

Zoom niveauer: Angiver kortelementer, som tegnes eller vises ved eller under det valgte zoomniveau.

Tekst størrelse: Angiver tekststørrelse for kortelementer.

Detalje: Angiver mængden af detaljer, der vises på kortet. Når der vises flere detaljer, kan korttegningen være langsommere.

Skyggerelief: Viser detaljeret relief på kortet (hvis det findes) eller slår skyggelægning fra.

Køb af flere kort

Før du køber flere kort, skal du undersøge, hvilke versioner af kortene der er gemt på din.

1 Vælg  > **Aktivitetsindstillinger**.

2 Vælg **Kort** > **Kortinformation**.

3 Vælg et kort.

4 Vælg .

5 Gå til <http://buy.garmin.com>, eller kontakt din Garmin forhandler.

Ruteindstillinger

Vælg  > **Aktivitetsindstillinger** > **Ruteplanlægning**.

Ruteplanlægningstilstand: Angiver transportmetode for at optimere ruten.

Beregningsmetode: Angiver den metode, der bruges til at beregne din rute.

Lås fast på vej: Låser det positionsikon, der repræsenterer din position på kortet, på den nærmeste vej.

Undgå: Angiver de vejtyper, der skal undgås ved navigationen.

Ny beregning: Genberegner automatisk ruten, når du afviger fra den.

Alarmer

Du kan bruge alarmer til at træne mod bestemte mål for tid, distance, kalorier, puls og kadence.

Indstilling af områdealarmer

Hvis du har en pulsmåler, kadencesensor eller effektmåler, kan du indstille områdealarmer. Med en områdealarm får du besked, når målingen er over eller under et bestemt værdiområde. Du kan f.eks. indstille enheden til advare dig, hvis din kadence er

under 40 omdrejninger/minut og over 90 omdrejninger/minut. Du kan også bruge en træningszone (*Træningszoner, side 10*) til områdealarmen.

1 Vælg  > **Aktivitetsindstillinger**.

2 Vælg **Alarmer**.

3 Vælg **Pulsalarm, Kadencealarm** eller **Effektalarm**.

4 Tænd om nødvendigt for alarmen.

5 Angiv minimum- og maksimumværdier, eller vælg områder.

6 Vælg om nødvendigt .

Hver gang, du kommer over eller under det indstillede interval, vises en meddelelse. Enheden bipper også, hvis hørbare toner slås til (*Indstilling af enhedstoner, side 12*).

Indstilling af en tilbagevendende alarm

Med en tilbagevendende alarm får du besked, hver gang enheden registrerer en bestemt værdi eller et bestemt interval. Du kan f.eks. indstille enheden til at give dig et signal hvert 30. minut.

1 Vælg  > **Aktivitetsindstillinger**.

2 Vælg **Alarmer**.

3 Vælg **Tidsalarm, Distancealarm** eller **Kaloriealarm**.

4 Slå alarmen til.

5 Indtast en værdi.

6 Vælg .

Hver gang du når alarmværdien, vises en meddelelse. Enheden bipper også, hvis hørbare toner slås til (*Indstilling af enhedstoner, side 12*).

Auto Lap®





Markering af omgange efter position

Du kan bruge funktionen Auto Lap til at markere omgangen ved en specifik position automatisk. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en tur (f.eks. ved en lang stigning, eller når du træner spurter). Ved baner kan du bruge funktionen Efter position til at aktivere omgange på alle omgangspositioner, der er gemt på banen.

1 Vælg  > **Aktivitetsindstillinger**.

2 Vælg **Automatiske funktioner** > **Auto Lap** > **Auto Lap registrering** > **Efter position** > **Omgang ved**.

3 Vælg en funktion:

- Vælg **Tryk kun på Lap** for at aktivere omgangstælleren, hver gang du vælger , og hver gang du passerer en af disse positioner igen.
- Vælg **Start og Lap** for at aktivere omgangstælleren ved den GPS-position, hvor du vælger , samt ved alle positioner under turen, hvor du vælger .
- Vælg **Mærke og Lap** for at aktivere omgangstælleren ved en bestemt GPS-position markeret før turen og ved alle positioner på turen, hvor du vælger .

4 Hvis det er nødvendigt, skal du tilpasse omgangsdatafelterne (*Tilpasning af skærbilleder, side 10*).

Markering af omgange efter distance

Du kan bruge funktionen Auto Lap til automatisk markering af omgangen ved en specifik distance. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne din præstation på forskellige dele af en tur (f.eks. for hver 10 miles eller 40 km).

1 Vælg  > **Aktivitetsindstillinger**.

2 Vælg **Automatiske funktioner** > **Auto Lap** > **Auto Lap registrering** > **Efter distance** > **Omgang ved**.


3 Indtast en værdi.

4 Hvis det er nødvendigt, skal du tilpasse datafelterne for omgangen (*Tilpasning af skærbilleder, side 10*).

Brug af Auto Pause

Du kan bruge funktionen Auto Pause® til automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig, eller din hastighed falder til under en angivet værdi. Denne funktion er nyttig, hvis der på din tur er lyskryds eller andre steder, hvor du skal sætte farten ned eller stoppe.

BEMÆRK: Der optages ikke historik, mens timeren er stoppet eller pausestillet.

- 1 Vælg  > **Aktivitetsindstillinger**.
- 2 Vælg **Automatiske funktioner > Auto Pause**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Vælg **Når stoppet** for automatisk at sætte timeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig.
 - Vælg **Brugerdefineret fart** for automatisk at sætte timeren på pause, når din fart falder til under en angivet værdi.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du tilpasse de valgfrie tidsdatafelter (*Tilpasning af skærbilleder, side 10*).

Brug af automatisk dvale


Du kan bruge funktionen Automatisk dvale til automatisk at skifte til dvaletilstand efter 5 minutter inaktivitet. I dvaletilstand slukkes skærmen, og ANT+ sensorerne, Bluetooth og GPS deaktiveres.

Wi-Fi kører fortsat, mens enheden er i dvale.

- 1 Vælg  > **Aktivitetsindstillinger**.
- 2 Vælg **Automatiske funktioner > Automatisk dvale**.


Brug af automatisk rullefunktion

Du kan bruge funktionen Automatisk rullefunktion til at navigere automatisk gennem skærbillederne med træningsdata, mens timeren kører.

- 1 Vælg  > **Aktivitetsindstillinger**.
- 2 Vælg **Automatiske funktioner > Automatisk rullefunktion**.
- 3 Vælg en visningshastighed.

Ændring af startmeddelelse

Denne funktion registrerer automatisk, når din enhed har modtaget satellitsignaler og er i bevægelse. Det er en påmindelse om at starte timeren, så du kan registrere dine turdata.

- 1 Vælg  > **Aktivitetsindstillinger**.
- 2 Vælg **Startmeddelelse**.
- 3 Vælg en funktion:
 - Vælg **Én gang**.
 - Vælg **Gentag > Gent. forsink.** for at ændre forsinkelsestiden frem til påmindelsen.

Systemindstillinger

Vælg  > **System**.

- GPS-indstillinger (*GPS-indstillinger, side 12*)
- Farveindstillinger (*Ændring af farvetonen, side 12*)
- Displayindstillinger (*Displayindstillinger, side 12*)
- Indstillinger for registrering af hændelse (*Sådan slår du registrering af hændelse til og fra, side 5*)
- Indstillinger for dataoptagelse (*Ændring af datalagringssted, side 7*)
- Enhedsindstillinger (*Ændring af måleenhed, side 12*)
- Toneindstillinger (*Indstilling af enhedstøner, side 12*)
- Sprogindstillinger (*Ændring af enhedens sprog, side 12*)

GPS-indstillinger


Ændring af satellitindstillingen

Du kan aktivere GPS og GLONASS for at opnå øget ydeevne i udfordrende omgivelser og hurtigere bestemmelse af GPS-position. Brug af GPS og GLONASS reducerer batterilevetiden hurtigere end udelukkende brug af GPS.

- 1 Vælg  > **System > GPS > GPS-tilstand**.
- 2 Vælg en funktion.


Indstilling af højden

Hvis du har de præcise højdedata for din aktuelle position, kan du kalibrere højdemåleren manuelt på din enhed.

- 1 Vælg  > **System > GPS > Indstil højde**.
- 2 Indtast højden, og vælg .

Visning af satellitter


Siden for satellitter viser dine aktuelle oplysninger om GPS-satellitter. Du kan finde flere oplysninger om GPS under www.garmin.com/aboutGPS.

Vælg  > **System > GPS > Se satellitter**.

GPS-nøjagtigheden vises nederst på siden. De grønne søjler repræsenterer styrken af hvert modtaget satellitsignal (nummeret på satellitten vises under hver søjle).

Ændring af farvetonen

Du kan ændre farvetonen på enheden.

- 1 Vælg  > **System > Farve**.
- 2 Vælg en farvetone.

Displayindstillinger

Vælg  > **System > Skærm**.

Automatisk lysstyrke: Justerer automatisk baggrundslyset i forhold til det omgivende lys.

Tid til lys slukker: Indstiller længden af tiden, inden baggrundsbelysningen slukker.


Farvevalg: Indstiller enheden til at vise dag- eller nattefarver. Du kan vælge Automatisk for at tillade, at enheden automatisk indstiller dag- eller nattefarver afhængigt af tidspunktet på dagen.

Orientering: Indstiller enheden til at vise i stående eller liggende tilstand.

Tag skærbillede: Giver dig mulighed for at gemme billedet på enhedens skærm.

Ændring af måleenhed

Du kan tilpasse måleenhederne for distance og hastighed, højde, temperatur, vægt, positionsformat og tidsformat.

- 1 Vælg  > **System > Enheder**.
- 2 Vælg en måletype.
- 3 Vælg en måleenhed for indstillingen.

Indstilling af enhedstøner

Vælg  > **System > Tøner**.

Ændring af enhedens sprog

Vælg  > **System > Sprog**.

Ændring af konfigurationsindstillingerne

Du kan ændre alle indstillinger, som du har konfigureret under den første opsætning.

- 1 Vælg  > **System > Nulstilling af enhed > Første opsætning**.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.

Tidszoner

Hver gang du tænder enheden og modtager satellitsignaler eller synkroniserer med din smartphone, registrerer enheden automatisk tidszonen og det aktuelle klokkeslæt.

Enhedsoplysninger

Specifikationer

Edge Specifikationer

| | |
|--------------------------------|---|
| Batteritype | Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri |
| Batterilevetid | 15 timer, normal brug |
| Driftstemperaturområde | Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F) |
| Temperaturområde ved opladning | Fra 0 til 40 °C (fra 32 til 104 °F) |
| Radiofrekvens/protokol | 2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol Bluetooth Smart trådløs teknologi Wi-Fi trådløs teknologi |
| Vandtæthedsklasse | IEC 60529 IPX7 ¹ |

Specifikationer for fjernbetjening

| | |
|------------------------|---|
| Batteritype | Udskifteligt CR2032 (3 V) |
| Batterilevetid | Op til 1,5 år (1 time/dag) |
| Driftstemperaturområde | Fra -10 ° til 50 °C (fra 14 ° til 122 °F) |
| Radiofrekvens/protokol | 2,4 GHz ANT+ trådløs kommunikationsprotokol |
| Vandtæthedsklasse | 5 ATMEnheden tåler tryk svarende til en dybde på 50 meter. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating . |

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

Du må aldrig bruge en hård eller skarp genstand til at betjene touchscreenen, da det kan beskadige skærmen.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Fastgør beskyttelseshætten omhyggeligt for at undgå, at USB-porten bliver beskadiget.

Rengøring af enheden

1 Rengør enheden med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.

2 Tør den af.

Efter rengøring skal du lade enheden tørre helt.

Fejlfinding

Nulstilling af enheden

Hvis enheden holder op med at reagere, skal du muligvis nulstille den. Dette sletter ikke dine data eller indstillinger.


1 Hold  nede i 10 sekunder.

2 Hold  nede i ét sekund for at tænde for enheden.

Sletning af brugerdata


Du kan gendanne alle enhedens indstillinger til fabriksværdierne.

BEMÆRK: Denne proces sletter alle brugerindtastede oplysninger, men den sletter ikke din historik.

Vælg  > **System** > **Nulstilling af enhed** > **Fabriksindstillinger**.

Spar energi under opladning af enheden

Du kan slukke enhedens skærm og alle andre funktioner, mens du oplader.

- 1 Tilslut enheden til en ekstern strømkilde.
- 2 Hold  nede i 4 til 5 sekunder.
Skærmen slukker, og enheden skifter til batterisparetilstand.
- 3 Oplad enheden helt.

Maksimering af batterilevetiden

- Reducer baggrundslyset, eller reducer tiden, før baggrundslyset slukker (*Brug af baggrundslys, side 2*).
- Aktiver funktionen **Automatisk dvale** (*Brug af automatisk dvale, side 12*).
- Deaktiver den Bluetooth trådløse funktion (*Bluetooth Indstillinger, side 10*).
- Deaktiver trådløs tilslutning (*Wi-Fi Indstillinger, side 10*).

Opdatering af softwaren

Før du kan opdatere enhedssoftwaren, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal downloade programmet Garmin Express.

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.
Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express den til enheden.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.
- 3 Fjern ikke enheden fra computeren under opdateringen.

BEMÆRK: Hvis du allerede har brugt Garmin Express til at opsætte din enhed med Wi-Fi tilslutning, kan Garmin Connect automatisk downloade tilgængelige softwareopdateringer til din enhed, når den opretter forbindelse ved hjælp af Wi-Fi.

Produktopdateringer

På din computer skal du installere Garmin Express (www.garmin.com/express). På din smartphone skal du installere Garmin Connect Mobile-appen.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Softwareopdateringer
- Kortopdateringer
- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

Sådan får du flere oplysninger

- Gå til www.support.garmin.com for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til www.garmin.com/intosports.
- Gå til www.garmin.com/learningcenter.
- Gå til <http://buy.garmin.com>, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.

Sådan henter du brugervejledningen

Gå til www.garmin.com/manuals/edgeexplore1000.

Visning af enhedsoplysninger

Du kan se enheds-id, softwareversion og licensaftale.

Vælg  > **System** > **Om**.

¹

Enheden tåler hændelig udsættelse for vand op til 1 meter i op til 30 minutter. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

- Synkroniser enheden regelmæssigt med din Garmin Connect konto:
 - Slut enheden til en computer med det medfølgende USB-kabel og Garmin Express programmet.
 - Synkroniser enheden til Garmin Connect Mobile app'en med din Bluetooth aktiverede smartphone.
 - Tilslut enheden til din Garmin Connect konto via et Wi-Fi trådløst netværk.
- Mens du er tilsluttet din Garmin Connect konto, downloader enheden flere dages satellitdata, så den hurtigt kan lokalisere satellitsignaler.
- Tag din enhed med udenfor til et åbent område væk fra høje bygninger og træer.
 - Stå stille i et par minutter.

Temperaturudlæsninger


Enheden kan vise temperaturlæsninger, der er højere end den faktiske lufttemperatur, hvis enheden placeres i direkte sollys, holdes i hånden eller oplades med en ekstern batteripakke. Desuden tager det lidt tid for enheden at tilpasse sig store temperaturskift.

Tætningsringe til udskiftning

Udskiftningsbånd (tætningsringe) fås til holderne.

BEMÆRK: Brug kun udskiftningsbånd af EPDM-gummi (ethylen-propylen-dien-monomer). Gå til <http://buy.garmin.com>, eller kontakt din Garmin forhandler.

Min enhed viser det forkerte sprog

- 1 Vælg .
- 2 Rul ned til det syvende element på listen, og vælg det.
- 3 Rul ned til det ottende element på listen, og vælg det.
- 4 Vælg dit sprog.

Appendiks

Datafelter

Nogle datafelter kræver ANT+ tilbehør for at vise data.

Bane punktafstand: Den resterende afstand til det næste punkt på banen.

Batteriniveau: Den resterende batterilevetid.

Batteristatus: Resterende batteristrøm i et cykellygtetilbehør.

Dist. t. næste: Den resterende distance til det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Distance: Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.

Distance - omgang: Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.

Distance - sidste omgang: Den tilbagelagte distance for den senest gennemførte omgang.

Distancetæller: En løbende beregning af den tilbagelagte distance for alle ruter. Denne måling slettes ikke ved nulstilling af tripdata.

Distance tilbage: Den resterende afstand under en træning eller bane, når du anvender et distancemål.

Distance til destination: Den resterende distance til den endelige destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Effekt: Den aktuelle effekt i watt. Enheden skal være sluttet til en kompatibel effektmåler.

Effekt - 3s gennemsnit: 3-sekunders bevægelsesgennemsnit for effekt.

Effekt - gennemsnit: Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle aktivitet.

Effekt - kJ: Det akkumulerede, udførte arbejde (afgivet effekt) i kilojoule.

Effekt - maksimum: Den højeste effekt for den aktuelle aktivitet.

Effekt - omgang: Den gennemsnitlige effekt for den aktuelle omgang.

Effektzone: Det aktuelle interval for effekt (1 til 7) baseret på din FTP eller dine brugerdefinerede indstillinger.

ETA ved destination: Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når den endelige destination (justeret efter den lokale tid på destinationen). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

ETA ved næste: Det anslåede klokkeslæt på dagen, hvor du når det næste waypoint på ruten (justeret efter den lokale tid ved waypointet). Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Fart: Den aktuelle rejsehastighed.

Fart - gennemsnit: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.

Fart - maksimum: Den højeste hastighed for den aktuelle aktivitet.

Fart - omgang: Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.

GPS-nøjagtighed: Fejlmargenen for din nøjagtige position. Eksempelvis er din GPS-position nøjagtig ned til +/- 3,65 m (12 fod).

GPS-signalstyrke: GPS-satellitsignalets styrke.

Højde: Højden over eller under havets overflade for din aktuelle position.

Kadence: Cykling. Antallet af pedalarmens omdrejninger. Din enhed skal være tilsluttet kadencesensor (tilbehør), for at disse data vises.

Kadence - gennemsnitlig: Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle aktivitet.

Kadence - omgang: Cykling. Den gennemsnitlige kadence for den aktuelle omgang.

Kalorier: Antallet af forbrændte kalorier i alt.

Klokkeslæt: Klokkeslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).

Lodret fart: Stignings- eller nedstigningshastigheden over tid.

Lodret fart - 30s i gennemsnit: Bevægelsesgennemsnit pr. 30 sekunder for lodret hastighed.

Lygtekonfiguration: Konfigurationstilstand for lygtenetværk.

Lygter tilsluttet: Antallet af tilsluttede lygter.

Omgange: Antallet af gennemførte baner for den aktuelle aktivitet.

Position ved destination: Det sidste punkt på ruten eller banen.

Position ved næste: Det næste punkt på ruten eller banen.

Puls: Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Enheden skal være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.

Puls - gennemsnit: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle aktivitet.

Pulsgraf: En linjegrav, der viser din aktuelle pulszone (1 til 5).

Puls - omgang: Den gennemsnitlige puls for den aktuelle omgang.

- Pulszone:** Det aktuelle interval for din puls (1 til 5).
Standardzonerne er baseret på din brugerprofil og maksimale puls (220 minus din alder).
- Retning:** Den retning, du bevæger dig i.
- Samlet fald:** Den samlede højded nedstigning siden den seneste nulstilling.
- Samlet stigning:** Den samlede højdestigning siden den seneste nulstilling.
- Solnedgang:** Tidspunktet for solnedgang på din GPS-position.
- Solopgang:** Tidspunktet for solopgang på din GPS-position.
- Status for strålevinkel:** Forlygtens stråletilstand.
- Stigning:** Beregningen af stigning (højde) divideret med løb (distance). Hvis du eksempelvis tilbagelægger 60 m (200 fod) for hver 3 m (10 fod), du stiger, er stigningen 5 %.
- Temperatur:** Lufttemperaturen. Din kropstemperatur påvirker temperatursensoren.
- Tid:** Stopursted for den aktuelle aktivitet.
- Tid - gået:** Den samlede registrerede tid. Hvis du eksempelvis starter timeren og løber i 10 minutter, stopper timeren i 5 minutter og derefter starter timeren igen og løber i 20 minutter, er den forløbne tid 35 minutter.
- Tid - omgang:** Stopursted for den aktuelle omgang.
- Tid - omgang gennemsnit:** Den gennemsnitlige omgangstid for den aktuelle aktivitet.
- Tid - seneste omgang:** Stopursted for den senest gennemførte omgang.
- Tid tilbage:** Den resterende tid af en bane.
- Tid til dest.:** Den anslåede resterende tid, inden du når destination. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.
- Tid til næste:** Den anslåede resterende tid, inden du når det næste waypoint på ruten. Du skal være i gang med at navigere, for at disse oplysninger vises.

Udregning af pulszone

| Zone | % af maksimal puls | Opfattet anstrengelse | Fordele |
|------|--------------------|---|---|
| 1 | 50-60 % | Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag | Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress |
| 2 | 60-70 % | Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke | Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen |
| 3 | 70-80 % | Moderat tempo; mere besværligt at snakke | Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning |
| 4 | 80-90 % | Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt | Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed |
| 5 | 90-100 % | Sprinter tempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt | Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke |

Indeks

A

alarmer 11
ANT+ sensorer 2, 8
 effektmålere 8
 parre 8
Auto Lap 11
Auto Pause 12
automatisk dvale 12
automatisk rullefunktion 12

B

baggrundslys 2, 12
baner 4
batteri
 maksimere 13
 oplade 1, 13
 type 1
 udskifte 9
Bluetooth teknologi 7, 10
brugerdata, slette 8
brugerprofil 2, 10
bånd 14

C

computer, tilslutte 7
Connect IQ 9

D

data
 opbevare 6
 optage 7
 overføre 6, 7
 skærbilleder 10
datafelter 9, 10, 14
displayindstillinger 12
distance, alarmer 11

E

effekt (kraft)
 alarmer 11
 zoner 10
enhed
 nulstille 13
 vedligeholdelse 13
enheds-ID 13

F

fejlfinding 13, 14
filer, overføre 8
fjernbetjening 8
 parre 9
første opsætning 12

G

Garmin Connect 3, 6, 7, 9
Garmin Express 7
 opdatering af software 13
gemme aktiviteter 2
GLONASS 12
GPS 12
 siden satellit 12
 signal 2, 3, 14

H

historik 2, 6
 sende til computer 6
 slette 6
hukommelseskort 7
højde 12
højdemåler, kalibrere 12

I

ikoner 2
indstillinger 2, 10–12
 enhed 12
installere 1

K

kadence, alarmer 11

kalender 6
kalibrere, effektmåler 8
kalorie, alarmer 11
knapper på skærmen 2
koordinater 5
kort 4
 indstillinger 11
 købe 11
 opdatere 13
 retning 11
 søge efter positioner 4
 zoom 11

L

låse, skærm 2

M

microSD kort. Se hukommelseskort
montere enhed 1, 9
måleenheder 12

N

navigation 5
 tilbage til Start 4
nulstilling af enheden 13
nødkontakter 5, 6

O

omgange 2
opbevare data 6, 7
opdateringer, software 13
oplade 13
overføre, filer 7

P

parre 2, 7
 ANT+ sensorer 8
 fjernbetjening 9
personlige rekorder 6
 slette 6
positioner 4, 5
 nyligt fundne 5
 redigere 5
 slette 5
 søge med kortet 4
profiler, bruger 10
programmer 7, 9
puls
 alarmer 11
 zoner 10, 15

R

registrering af hændelse 5, 6
rengøre enhed 13
ruter 3, 4
 indlæse 3
 indstillinger 4, 11
 navigering 4
 oprette 3, 4
 redigere 3, 4
 slette 4

S

satellitsignaler 2, 3, 14
siden satellit 12
skærm 12
slette, alle brugerdata 8, 13
smartphone 2, 7, 9, 10
software
 opdatere 13
 version 13
softwarelicensaftale 13
specifikationer 13
sportsmand hele livet 10
sprog 12, 14
startmeddelelse 12
systemindstillinger 12
søge efter positioner, i nærheden af din
 position 5
søvntilstand 12

T

taster 2, 8, 9
temperatur 14
tid, alarmer 11
tidszoner 12
tilbage til Start 4
tilbehør 8, 13
tilpasning af enheden 10
timer 2, 6
toner 12
træning, skærbilleder 2, 10
trådløse enheder 8
tætningsringe. Se bånd

U

udskiftning af batteriet 9
urskiver 9
USB 13
 frakoble 8

W

waypoints, projicering 5
Wi-Fi 2
Wi-Fi 10, 13
 tilslutte 7
widgets 9

Z

zoner
 tid 12
 tænd/sluk 10

