

GARMIN®

Edge® Explore 820



Brukerveiledning

© 2016 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Med enerett. I henhold til opphavsretslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin logoen, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause® og Edge® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™ og Varia Vision™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Bluetooth® ordmerket og logoene eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Mac® er et varemerke for Apple Inc., registrert i USA og andre land. Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og andre land. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Produktet er sertifisert i henhold til ANT+®. Du finner en liste over kompatible produkter og apper på www.thisisant.com/directory.

M/N: AA3001

Innholdsfortegnelse

Innledning	1	Garmin Connect.....	8
Komme i gang.....	1	Databehandling.....	8
Lade enheten.....	1	Koble enheten til datamaskinen.....	8
Om batteriet.....	1	Overføre filer til enheten.....	8
Installere standardbraketten.....	1	Slette filer.....	9
Installere frontbraketten.....	1	Koble fra USB-kabelen.....	9
Løse ut Edge.....	2	Tilpasse enheten	9
Taster.....	2	Connect IQ Nedlastbare funksjoner.....	9
Viser skjermbildet for tilkoblinger.....	2	Konfigurere brukerprofilen.....	9
Oversikt over skjermbildet Hjem.....	2	Om permanente idrettsutøvere.....	9
Navigasjon	2	Oppdatere aktivitetsinnstillingene.....	9
Legge ut på tur.....	2	Tilpasse dataskjermbildene.....	9
Innhente satellittsignaler.....	3	Varsler.....	9
Posisjoner.....	3	Auto Lap®.....	10
Merke posisjonen.....	3	Bruke Auto Pause.....	10
Lagre posisjoner fra kartet.....	3	Bruke automatisk dvalemodus.....	10
Navigere til en posisjon.....	3	Bruke Bla automatisk.....	10
Navigere til kjente koordinater.....	3	Starte tidtakeren automatisk.....	10
Navigere tilbake til start.....	3	Bluetooth innstillinger.....	10
Stoppe navigasjon.....	3	Systeminnstillinger.....	10
Projisere en posisjon.....	3	Endre satellittinnstillingen.....	10
Redigere posisjoner.....	3	Endre fargen på detaljer.....	10
Slette en posisjon.....	3	Skjerminnstillinger.....	10
Løyper.....	3	Innstillinger for dataregistrering.....	11
Følge en løype fra Internett.....	4	Endre måleenhetene.....	11
Planlegge og sykle en løype.....	4	Slå enhetstoner på og av.....	11
Opprette og sykle en rundturløype.....	4	Endre enhetsspråk.....	11
Tips for trening med løyper.....	4	Endre konfigurasjonsinnstillingene.....	11
Vise løypedetaljer.....	4	Tidssoner.....	11
Stoppe en løype.....	4	Informasjon om enheten	11
Slette en løype.....	4	Edge – spesifikasjoner.....	11
Løypealternativer.....	5	Ta vare på enheten.....	11
Ruteinnstillinger.....	5	Rengjøre enheten.....	11
Velge en aktivitet for ruteberegning.....	5	Feilsøking	11
Kartinnstillinger.....	5	Nullstille enheten.....	11
Endre kartorienteringer.....	5	Slette brukerdata.....	11
Bluetooth® tilkoblede funksjoner	5	Maksimere batterilevetiden.....	11
Parkoble smarttelefonen.....	5	Slå på sparemodus for batteri.....	11
Starte en GroupTrack økt.....	5	Forbedre GPS-satellittmottaket.....	11
Tips for GroupTrack økter.....	6	Angi høyde.....	12
Overføre filer til en annen Edge enhet.....	6	Temperaturmålinger.....	12
Spille av lydvarsler under aktiviteten.....	6	Utbyttbare tetningsringer.....	12
Hendelsesregistrering.....	6	Vise enhetsinformasjon.....	12
Konfigurere hendelsesregistrering.....	6	Oppdatere programvaren.....	12
Konfigurere informasjon om syklisten og nødkontakter.....	6	Støtte og oppdateringer.....	12
Slå hendelsesregistrering av og på.....	6	Få mer informasjon.....	12
Vise nødkontakter.....	7	Tillegg	12
Avbryte en automatisk melding.....	7	Datafelter for.....	12
Sende en statusoppdatering etter en hendelse.....	7	Pulssoneberegninger.....	13
Sensorer med ANT+	7	Hjulstørrelse og -omkrets.....	13
Pare sensorer med ANT+.....	7	Lisensavtale for programvare.....	14
Angi pulssoner.....	7	Radiofrekvensseksposering.....	14
Situasjonsoppfattelse.....	7	Indeks	15
Logg	7		
Vise turen.....	7		
Vise totalverdier for data.....	7		
Vise tiden din i hver pulssone.....	7		
Slette en tur.....	8		
Personlige rekorder.....	8		
Vise personlige rekorder.....	8		
Gjenopprette en personlig rekord.....	8		
Slette en personlig rekord.....	8		
Sendt turen til Garmin Connect.....	8		

Innledning

⚠ ADVARSEL

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

Rådfør deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram.

Komme i gang

Du bør fullføre disse oppgavene når du bruker enheten for første gang, for å konfigurere enheten og bli kjent med de grunnleggende funksjonene.

- 1 Lad enheten (*Lade enheten, side 1*).
- 2 Installer enheten i standardbraketten (*Installere standardbraketten, side 1*) eller i frontbraketten (*Installere frontbraketten, side 1*).
- 3 Slå på enheten (*Taster, side 2*).
- 4 Innhent satellitter (*Innhente satellittsignaler, side 3*).
- 5 Legg ut på tur (*Legge ut på tur, side 2*).
- 6 Last opp turen til Garmin Connect™ (*Sendt turen til Garmin Connect, side 8*).

Lade enheten

LES DETTE

Tørk godt av USB-porten, gummiheften og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon.

Enheden får strøm fra et innebygd lithiumionbatteri som du kan lade ved hjelp av en vanlig veggkontakt eller en USB-port på datamaskinen.

MERK: Enheden lades ikke når den er utenfor det godkjente temperaturområdet (*Edge – spesifikasjoner, side 11*).

- 1 Fjern gummiheften ① fra USB-porten ②.



- 2 Koble den minste enden av USB-kabelen til USB-porten på enheten.
- 3 Koble den største enden av USB-kabelen til en vekselstrømadapter eller en USB-port på en datamaskin.
- 4 Koble strømadapteren til en vanlig veggkontakt.
Enheden slår seg på når du kobler den til en strømkilde.
- 5 Lad enheten helt opp.

Om batteriet

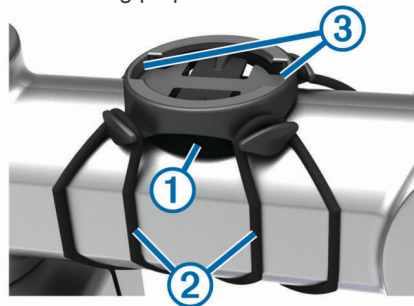
⚠ ADVARSEL

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

Installere standardbraketten

For å få best mulig GPS-mottak bør du plassere sykkelbraketten slik at den fremre delen av enheten peker mot himmelen. Du kan montere sykkelbraketten på styrestammen eller på styret.

- 1 Velg et sikkert sted å montere enheten, der den ikke kommer i veien for betjeningen av sykkelen.
- 2 Plasser gummiplaten ① på baksiden av sykkelbraketten.
Gummitappene justeres etter baksiden av sykkelbraketten slik at den holder seg på plass.



- 3 Plasser sykkelbraketten på styrestammen.
- 4 Fest sykkelbraketten godt med de to båndene ②.
- 5 Juster tappene på baksiden av enheten etter hakkene på sykkelbraketten ③.
- 6 Trykk lett ned på enheten, og vri den med klokken til den låses på plass.

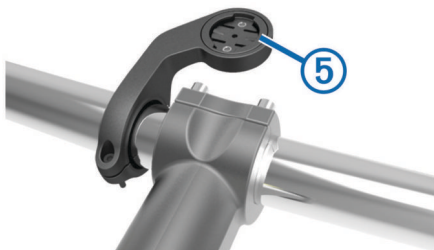


Installere frontbraketten

- 1 Velg et sikkert sted å montere Edge enheten der den ikke kommer i veien for betjeningen av sykkelen.
- 2 Bruk unbrakonøkkelen til å fjerne skruen ① fra koblingen på styret ②.



- 3 Fjern eventuelt de to skruene på baksiden av braketten ③, vri tilkoblingen ④ og bytt ut skruene for å endre retningen på braketten.
- 4 Plasser gummiputen rundt styret:
 - Hvis styrets diameter er 25,4 mm, bruker du den tykke puten.
 - Hvis styrets diameter er 31,8 mm, bruker du den tynne puten.
- 5 Plasser styretilkoblingen rundt gummiputen.
- 6 Sett på plass, og stram til skruene.
MERK: Garmin® anbefaler et dreiningsmoment på 0,8 N/m (7 pund per tomme). Kontroller skruens tilstramming regelmessig.
- 7 Juster tappene på baksiden av Edge enheten etter hakkene på sykkelbraketten ⑤.



8 Trykk lett ned på Edge enheten, og vri den med klokken til den låses på plass.

Løse ut Edge

- 1 Vri Edge med klokken for å låse opp enheten.
- 2 Løft Edge ut av braketten.

Taster



①	Velg for å gå i dvalemodus og aktivere enheten. Hold inne for å slå enheten av og på og for å låse berørings-skjermen.
②	Velg for å markere en ny runde.
③	Velg for å starte og stoppe aktivitetstidtakeren.

Viser skjermbildet for tilkoblinger

Skjermbildet for tilkoblinger viser status for GPS, ANT+® sensorer og trådløse tilkoblinger.

Gå til skjermbildet Hjem eller Data, og sveip ned fra øverst på skjermen.



Skjermbildet for tilkoblinger vises. Et blinkende ikon betyr at enheten søker.

Oversikt over skjermbildet Hjem

Skjermbildet Hjem gir deg rask tilgang til alle funksjonene på Edge enheten.

☰	Velg for å legge ut på tur.
Hvor skal du?	Velg for å merke en posisjon, søke etter posisjoner og opprette eller navigere etter en løype.
Løyper	Velg for å opprette en ny løype eller for å få tilgang til en lagret løype.
☰	Velg for å få tilgang til loggen, treningsalternativer, personlige rekorder, kontakter og innstillinger.
IQ	Velg for å få tilgang til apper, widgets og datafelter på Connect IQ™.

Bruke bakgrunnslyset

Du kan trykke på berørings-skjermen for å slå på bakgrunnsbelysningen.

MERK: Du kan justere tidsavbrudd for bakgrunnslyset (*Skjerminnstilling*, side 10).

- 1 Gå til skjermbildet Hjem eller Data, og sveip ned fra øverst på skjermen.
- 2 Velg **Lysstyrke**, og bruk pilene for å justere lysstyrken manuelt.

Bruke berørings-skjermen

- Når tidtakeren kjører, trykker du på skjermen for å vise tidtakeroverlegget.

Tidtakeroverlegget gjør det mulig å gå tilbake til skjermbildet Hjem under en tur.

- Velg for å gå tilbake til skjermbildet Hjem.
- Sveip eller velg pilene for å rulle.
- Velg for å gå tilbake til den forrige siden.
- Velg for å lagre endringene og lukke siden.
- Velg for å lukke siden og gå tilbake til forrige side.
- Velg for å søke etter i nærheten av en posisjon.
- Velg for å slette et element.
- Velg for å få mer informasjon.

Låse berørings-skjermen

Du kan låse skjermen for å forhindre at du trykker på knapper på skjermen utilsiktet.

- 1 Hold nede .
- 2 Velg **Lås skjermen**.

Navigasjon

Legge ut på tur

Hvis du bruker en ANT+ sensor eller et tilbehør, kan den/det pares og aktiveres under førstegangsoppsettet.

- 1 Hold nede for å slå på enheten.
- 2 Gå ut, og vent mens enheten innhenter satellitter. Satellittstolpene blir grønne når enheten er klar.
- 3 Gå til skjermbildet Hjem, og velg .
- 4 Velg for å starte tidtakeren.

Tid	00:00:04 ³²
Hastighet	0.0 km/h
Avstand	2 m
Klokkeslett	16:50:25
Kalorier	0

MERK: Oppføringer i loggen registreres bare når tidtakeren går.

- 5 Dra fingeren mot venstre eller høyre for å vise flere dataskjermbilder.
Du kan dra nedover fra toppen av dataskjermbildene for å vise skjermbildet for tilkoblinger.

- 6 Trykk eventuelt på skjermen for å vise tidtakeroverlegget.

- 7 Velg **►** for å stoppe tidtakeren.

TIPS: Du kan endre turtypen før du lagrer og deler denne turen på Garmin Connect kontoen. Det er viktig med nøyaktige turtyper for å opprette sykkelvennlige løyper.

- 8 Velg **Lagre tur**.

- 9 Velg **✓**.

Innhente satellittsignaler

Det kan hende enheten må ha klar sikt til himmelen for å innhente satellittsignaler. Dato og klokkeslett stilles automatisk etter GPS-posisjonen.

- 1 Gå utendørs til et åpent område.
Forsiden av enheten må peke mot himmelen.
- 2 Vent mens enheten finner satellittene.
Det kan ta 30–60 sekunder å lokalisere satellittsignaler.

Posisjoner

Du kan registrere og lagre posisjoner på enheten.

Merke posisjonen

Før du kan merke en posisjon, må du innhente satellitter. Du kan merke en posisjon hvis du for eksempel vil huske landemerker eller komme tilbake til et bestemt sted senere.

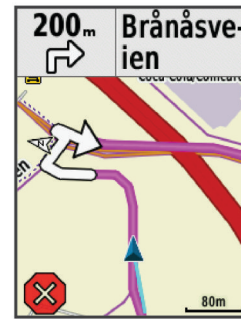
- 1 Ta deg en tur.
- 2 Velg **Hvor skal du?** > **≡** > **Marker posisjon** > **✓**.

Lagre posisjoner fra kartet

- 1 Velg **Hvor skal du?** > **≡** > **Velg område for søk** > **Et kartpunkt**.
- 2 Let opp posisjonen på kartet.
- 3 Velg sted.
Posisjonsinformasjonen vises øverst på kartet.
- 4 Velg posisjonsinformasjonen.
- 5 Velg **►** > **✓**.

Navigere til en posisjon

- 1 Velg **Hvor skal du?**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Søkeverktøy** for å navigere til et punkt av interesse, en by, et veikryss eller kjente koordinater.
 - Velg **Adresser** for å angi en spesifikk adresse.
 - Velg **Lagrede posisjoner** for å navigere til en lagret posisjon.
 - Velg **Nylige treff** for å navigere til én av de siste 50 posisjonene du har funnet.
 - Velg **≡** > **Velg område for søk** for å begrense søkeområdet.
- 3 Velg en posisjon.
- 4 Velg **Kjør**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen frem til destinasjonen.



Navigere til kjente koordinater

- 1 Velg **Hvor skal du?** > **Søkeverktøy** > **Koordinater**.
- 2 Angi koordinatene, og velg **✓**.
- 3 Følg instruksjonene på skjermen frem til destinasjonen.

Navigere tilbake til start

Du kan når som helst i løpet av turen returnere til startpunktet.

- 1 Legg ut på tur (**Legg ut på tur**, side 2).
- 2 Trykk på skjermen for å vise tidtakeroverlegget under turen.
- 3 Velg **⬆** > **Hvor skal du?** > **Tilbake til start**.
- 4 Velg **Langs samme rute** eller **Mest direkte rute**.
- 5 Velg **Kjør**.

Enheten navigerer deg tilbake til startpunktet for turen.

Stoppe navigasjon

- 1 Trykk på skjermen for å vise tidtakeroverlegget.
- 2 Bla til kartet.
- 3 Velg **⊗** > **✓**.

Projisere en posisjon

Du kan opprette en ny posisjon ved å projisere avstanden og retningen fra en merket posisjon til en ny posisjon.

- 1 Velg **Hvor skal du?** > **Lagrede posisjoner**.
- 2 Velg en posisjon.
- 3 Velg posisjonsinformasjonen øverst i skjermbildet.
- 4 Velg **✎** > **Projiser posisjon**.
- 5 Angi retning og avstand til den projiserte posisjonen.
- 6 Velg **✓**.

Redigere posisjoner

- 1 Velg **Hvor skal du?** > **Lagrede posisjoner**.
- 2 Velg en posisjon.
- 3 Velg informasjonslinjen øverst i skjermbildet.
- 4 Velg **✎**.
- 5 Velg et attributt.
Velg for eksempel **Endre høyde** for å angi en kjent høyde for posisjonen.
- 6 Angi den nye informasjonen, og velg **✓**.

Slette en posisjon

- 1 Velg **Hvor skal du?** > **Lagrede posisjoner**.
- 2 Velg en posisjon.
- 3 Velg posisjonsinformasjonen øverst i skjermbildet.
- 4 Velg **✎** > **Slett posisjon** > **✓**.

Løyper

Du kan sende en løype fra Garmin Connect kontoen til enheten. Når den er lagret på enheten, kan du navigere løypen på enheten. Du kan også opprette og lagre en egenfinert løype direkte på enheten.

Du kan følge en lagret løype rett og slett fordi det er en god løype. Du kan for eksempel lagre og følge en sykkelvennlig vei til jobben.

Følge en løype fra Internett

Før du kan laste ned en løype fra Garmin Connect, må du ha en Garmin Connect konto ([Garmin Connect](#), side 8).

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
- 2 Gå til www.garminconnect.com.
- 3 Opprett en ny løype, eller velg en eksisterende løype.
- 4 Velg **Send til enhet**.
- 5 Koble fra enheten, og slå den på.
- 6 Velg **Løyper > Lagrede løyper**.
- 7 Velg løypen.
- 8 Velg **Kjør**.

Planlegge og sykle en løype

Du kan opprette og sykle etter en tilpasset løype. En løype er en serie av veipunkter eller posisjoner som fører deg til den endelige destinasjonen.

- 1 Velg **Løyper > Lag løype > Legg til første posisjon**.
- 2 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise den gjeldende posisjonen din på kartet, velger du **Gjeldende posisjon**.
 - Hvis du vil velge en lagret posisjon, velger du **Lagret** og velger en posisjon.
 - Hvis du vil velge en posisjon du nylig har søkt etter, velger du **Nylige treff** og velger en posisjon.
 - Hvis du vil velge en posisjon på kartet, velger du **Bruk kart** og velger en posisjon.
 - Hvis du vil bla gjennom og velge et punkt av interesse, velger du **POI-kategorier** og velger et punkt av interesse i nærheten.
 - Hvis du vil velge en by, velger du **Byer** og velger en by i nærheten.
 - Hvis du vil velge en adresse, velger du **Adresser** og angir adressen.
 - Hvis du vil velge et veikryss, velger du **Veikryss** og angir gatenavnene.
 - Hvis du vil bruke koordinater, velger du **Koordinater** og angir koordinatene.
- 3 Velg **Bruk**.
- 4 Velg **Legg til neste posisjon**.
- 5 Gjenta trinn 2–4 til du har valgt alle posisjonene for løpen.
- 6 Velg **Se på kart**.

Enheten beregner ruten og viser et kart over ruten når den er klar.

TIPS: Du kan velge  for å vise et stigningsplott for ruten.
- 7 Velg **Kjør**.

Opprette og sykle en rundturløype

Enheten kan opprette en rundturløype basert på en bestemt avstand, startposisjon og navigasjonsretning.

- 1 Velg **Løyper > Løype med rundreise**.
- 2 Velg **Distanse**, og angi totalavstanden for løypen.
- 3 Velg **Startposisjon**.
- 4 Velg et alternativ:
 - Hvis du vil vise den gjeldende posisjonen din på kartet, velger du **Gjeldende posisjon**.
 - Hvis du vil velge en lagret posisjon, velger du **Lagret** og velger en posisjon.

- Hvis du vil velge en posisjon du nylig har søkt etter, velger du **Nylige treff** og velger en posisjon.
- Hvis du vil velge en posisjon på kartet, velger du **Bruk kart** og velger en posisjon.
- Hvis du vil bla gjennom og velge et punkt av interesse, velger du **POI-kategorier** og velger et punkt av interesse i nærheten.
- Hvis du vil velge en by, velger du **Byer** og velger en by i nærheten.
- Hvis du vil velge en adresse, velger du **Adresser** og angir adressen.
- Hvis du vil velge et veikryss, velger du **Veikryss** og angir gatenavnene.
- Hvis du vil bruke koordinater, velger du **Koordinater** og angir koordinatene.

- 5 Velg **Startretning** og deretter en retning.

- 6 Velg **Søk**.

TIPS: Du kan velge  for å søke igjen.

- 7 Velg en løype for å vise den på kartet.

TIPS: Du kan velge  og  for å vise de andre løypene.

- 8 Velg **Kjør**.

Tips for trening med løyper

- Bruk svingveiledning ([Løypealternativer](#), side 5).
- Hvis du tar med oppvarming, velger du  for å begynne løypen og varmer opp som vanlig.
- Sørg for at du holder deg utenfor løypen når du varmer opp. Når du er klar til å begynne, setter du kursen mot løypen. Når du befinner deg innenfor løypen, vises en melding.
- Bla til kartet for å vise løypekartet. Det vises en melding hvis du beveger deg utenfor løypen.

Vise løypedetaljer

- 1 Velg **Løyper > Lagrede løyper**.
- 2 Velg en løype.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Sammendrag** for å se detaljer om løypen.
 - Velg **Kart** for å vise løypen på kartet.
 - Velg **Høyde** for å vise et stigningsplott for løypen.
 - Velg **Runder** for å velge en runde og vise ekstra informasjon om hver runde.

Vise en løype på kartet

Du kan tilpasse hvordan hver løype som er lagret på enheten, vises på kartet. Du kan for eksempel angi at veien til jobben alltid vises i gult på kartet. Du kan angi at en alternativ rute skal vises i grønt. På denne måten kan du se løypene mens du kjører uten at du trenger å følge eller navigere etter en bestemt løype.

- 1 Velg **Løyper > Lagrede løyper**.
- 2 Velg løypen.
- 3 Velg **Innstillinger**.
- 4 Velg **Vis alltid** for å vise løypen på kartet.
- 5 Velg **Farge**, og velg en farge.
- 6 Velg **Løypepunkter** for å vise løypepunkter på kartet. Neste gang du kjører i nærheten av løypen, vises den på kartet.

Stoppe en løype

- 1 Bla til kartet.
- 2 Velg  > .

Slette en løype

- 1 Velg **Løyper > Lagrede løyper**.

2 Velg en løype.

3 Velg  > .

Løypealternativer

Velg **Løyper** > **Lagrede løyper** > .

Svingveiledning: Aktiverer eller deaktiverer svingvarsler.

Ute av kurs-varsler: Varsler deg hvis du beveger deg utenfor løypen.

Søk: Gjør det mulig å søke etter lagrede løyper ved navn.

Slett: Gjør det mulig å slette alle løyper eller flere lagrede løyper på enheten.

Ruteinnstillinger

Velg  > **Innstillinger** > **Aktivitetsprofiler** > **Navigasjon** > **Ruting**

Metode for ruting: Angir transportmetoden for å optimalisere ruten.

Beregningsmetode: Angir metoden som brukes til å beregne ruten.

Lås på vei: Låser posisjonsikonet, som representerer posisjonen din på kartet, på den nærmeste veien.

Omberegning: Beregner automatisk ruten på nytt hvis du avviker fra den.

Oppsett for unngåelse: Angir veitypene som skal unngås under navigasjon.

Velg en aktivitet for ruteberegning

Du kan konfigurere enheten til å beregne ruten etter aktivitetstype.

1 Velg  > **Innstillinger** > **Aktivitetsprofiler**.

2 Velg **Navigasjon** > **Ruting** > **Metode for ruting**.

3 Velg et alternativ for å beregne ruten.

Du kan for eksempel velge Tur sykling for navigering på vei eller Terrengsykling for navigering utenfor vei.

Kartinnstillinger

Velg  > **Innstillinger** > **Aktivitetsprofiler** > **Navigasjon** > **Kart**

Orientering: Angir hvordan kartet vises på siden.

Autozoom: Velger automatisk et zoomnivå for kartet. Når Av er valgt, må du zoome inn eller ut manuelt.

Kartdetalj: Angir detaljnivået på kartet. Hvis du viser flere detaljer, kan det føre til at kartet tegnes opp langsommere.

Veiledningstekst: Angir når de detaljerte navigasjonsmeldingene skal vises (krever rutbare kart).

Kartsynlighet: Her kan du konfigurere avanserte kartfunksjoner.

Kartinformasjon: Aktiverer eller deaktiverer kartene som er lastet inn på enheten for øyeblikket.

Endre kartorienteringen

1 Velg  > **Innstillinger** > **Aktivitetsprofiler**.

2 Velg **Navigasjon** > **Kart** > **Orientering**.

3 Velg et alternativ:

- Velg **Nord opp** for å vise nord øverst på siden.
- Velg **Spor opp** for å vise gjeldende reiseretning øverst på siden.
- Velg **3D-modus** for å vise kartet tredimensjonalt.

Bluetooth® tilkoblede funksjoner

Edge enheten har Bluetooth tilkoblede funksjoner for compatible smarttelefoner eller treningsenheter. Enkelte funksjoner krever

at du installerer mobilprogrammet Garmin Connect på smarttelefonen. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/intosports/apps.

MERK: Du må koble enheten til smarttelefonen med Bluetooth for at du skal kunne benytte deg av enkelte funksjoner.

LiveTrack: Gjør det mulig for venner og familie å følge løpene og treningsaktivitetene dine i sanntid. Du kan invitere følgere med e-post eller sosiale medier, slik at de kan følge sanntidsdataene dine på en springsside for Garmin Connect.

GroupTrack: Gir deg mulighet til å spore de andre personene i gruppen din ved å bruke LiveTrack direkte på skjermen og i sanntid.

Aktivitetsopplastinger til Garmin Connect: Sender automatisk aktiviteten til Garmin Connect når du er ferdig med å registrere den.

Last ned løyper fra Garmin Connect: Gjør det mulig å søke etter løyper på Garmin Connect ved hjelp av smarttelefonen og sende dem til enheten.

Overføringer mellom enheter: Gjør det mulig å overføre filer trådløst til en annen kompatibel Edge enhet.

Samhandling med sosiale medier: Gjør det mulig å publisere oppdateringer til sosiale medier når du laster opp en aktivitet til Garmin Connect.

Væroppdateringer: Sender værforhold og -varsler i sanntid til enheten.

Varsler: Viser telefonvarsler og meldinger på enheten.

Lydvarsler: Gjør det mulig for Garmin Connect Mobile-appen å spille av statusmeddelelser under en sykkelturn.

Hendelsesregistrering: Gjør det mulig for Garmin Connect Mobile-appen å sende meldinger til nødkontaktene dine hvis Edge enheten registrerer en hendelse.

Parkoble smarttelefonen

1 Gå til www.garmin.com/intosports/apps, og last ned Garmin Connect Mobile-appen til smarttelefonen.

2 Hold smarttelefonen innenfor 10 m (33 fot) unna enheten.

3 På enheten velger du  > **Innstillinger** > **Bluetooth** > **Aktiver** > **Par smarttelefon** og følger instruksjonene på skjermen.

4 Åpne Garmin Connect Mobile-appen.

5 Velg et alternativ for å legge til enheten i Garmin Connect kontoen din:

- Hvis dette er den første enheten du har parkoblet med Garmin Connect Mobile-appen, følger du instruksjonene på skjermen.
- Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med Garmin Connect Mobile-appen, velger du **Garmin-enheter** >  fra Innstillinger-menyen i Garmin Connect Mobile-appen og følger instruksjonene på skjermen.

6 Følg instruksjonene på skjermen for å aktivere telefonvarsler (valgfritt).

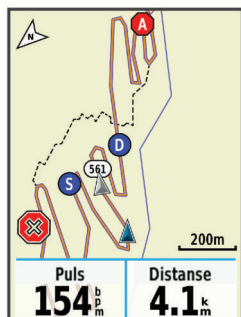
MERK: Telefonvarsler krever en kompatibel smarttelefon utstyrt med trådløs Bluetooth Smart teknologi. Du finner informasjon om kompatibilitet på www.garmin.com/ble.

Starte en GroupTrack økt

Du må ha en Garmin Connect konto, en kompatibel smarttelefon og Garmin Connect mobilappen før du kan starte en GroupTrack økt.

Disse instruksjonene veileder deg i hvordan du starter en GroupTrack økt med Edge 820-enheter. Hvis personene i gruppen har andre Edge modeller, kan du se dem i kartet. De andre Edge modellene kan ikke vise GroupTrack personer i kartet.

- 1 Gå utendørs og slå på Edge enheten.
- 2 Parkoble smarttelefonen med Edge enheten (*Parkoble smarttelefonen, side 5*).
- 3 Velg **Innstillinger** > **GroupTrack** for å aktivere visning av kontakter på kartskjerm bildet på Edge enheten.
- 4 I innstillingsmenyen på Garmin Connect mobilappen velger du **LiveTrack** > **GroupTrack**.
- 5 Velg **Synlig for** > **Alle kontakter**.
MERK: Hvis du har mer enn én kompatibel enhet, må du velge en enhet for GroupTrack økten.
- 6 Velg **Start LiveTrack**.
- 7 Velg **▶** på Edge enheten, og sykle av gårde.
- 8 Bla til kartskjerm bildet for å vise kontaktene dine.



Du kan trykke på ikonet på kartet for å vise informasjon om posisjon og kurs for de andre personene i GroupTrack økten.

- 9 Bla til GroupTrack listen.

Du kan velge en syklist fra listen, slik at syklisten vises midt på kartet.

Tips for GroupTrack økter

GroupTrack funksjonen gir deg mulighet til å spore de andre personen i gruppen din ved å bruke LiveTrack direkte på skjermen. Alle personene i gruppen må være kontakter i Garmin Connect kontoen din.

- Du kan parkoble Edge enheten med smarttelefonen med Bluetooth teknologi.
- I innstillingsmenyen på Garmin Connect mobilappen velger du **Kontakter** for å oppdatere listen over personer for GroupTrack økten.
- Kontroller at alle kontaktene dine parkobler med smarttelefonene deres og starter en LiveTrack økt i Garmin Connect mobilappen.
- Kontroller at alle kontaktene dine er innenfor en rekkevidde på 16 km.
- Du kan bla til kartet for å vise kontaktene dine under en GroupTrack økt.
- Du må slutte å sykle før du kan vise informasjon om posisjon og kurs for de andre personene i GroupTrack økten.

Overføre filer til en annen Edge enhet

Du kan overføre filer trådløst fra én kompatibel Edge enhet til en annen ved hjelp av Bluetooth teknologi.

- 1 Slå på begge Edge enhetene, og hold dem innenfor hverandres rekkevidde (3 m).
- 2 På enheten som inneholder filene, velger du **Innstillinger** > **Enhetsoverføringer** > **Del filer** > **✓**.
- 3 Velg en eller flere filer som skal overføres, og velg deretter **✓**.
- 4 På enheten som skal motta filene, velger du **Innstillinger** > **Enhetsoverføringer**.
- 5 Velg en tilkobling i nærheten.

- 6 Velg en eller flere filer som skal mottas, og velg deretter **✓**.

Det vises en melding på begge enhetene når filoverføringen er fullført.

Spille av lydvarsler under aktiviteten

Før du kan konfigurere lydvarsler, må du ha en smarttelefon med Garmin Connect Mobile-appen parkoblet til Edge enheten.

Du kan angi at Garmin Connect Mobile-appen skal spille av motiverende statusvarsler på smarttelefonen mens du løper eller under en annen aktivitet. Lydvarsler spilles av for rundetid og -nummer, tempo eller hastighet og ANT+ sesordata. Når et lydvarsel spilles av, demper Garmin Connect Mobile-appen annen lyd på smarttelefonen for å spille av varselet. Du kan tilpasse lydvolume i Garmin Connect mobilappen.

- 1 Gå til innstillingene i Garmin Connect Mobile-appen, og velg **Garmin-enheter**.
- 2 Velg enhet.
- 3 Velg eventuelt **Enhetsinnstillinger**.
- 4 Velg **Lydvarsler**.

Hendelsesregistrering

⚠ FORSIKTIG

Hendelsesregistrering er en tilleggsfunksjon, og er utformet for bruk på veien. Hendelsesregistrering skal ikke brukes som eneste måte å tilkalle nødhjelp på. Garmin Connect Mobile-appen kontakter ikke nødtjenester på dine vegne.

Når Edge enheten registrerer en hendelse, og hvis GPS er aktivert, kan Garmin Connect Mobile-appen sende en automatisk tekstmelding og e-post med navnet ditt og GPS-posisjonen din til nødkontaktene dine.

Det vises en melding på enheten og den parkoblede smarttelefonen din om at nødkontaktene dine blir kontaktet etter 30 sekunder. Hvis du ikke trenger hjelp, kan du avbryte den automatiske nødmeldingen.

Før du kan aktivere hendelsesregistrering på enheten din, må du angi nødkontaktinformasjon i Garmin Connect Mobile-appen. Den parkoblede smarttelefonen din må ha et mobilabonnement med datatrafikk og befinne seg i et område med datadekning. Nødkontaktene dine må kunne motta tekstmeldinger (standardpriser for tekstmeldinger kan gjelde).

Konfigurere hendelsesregistrering

- 1 Gå til www.garmin.com/intosports/apps, og last ned programmet Garmin Connect Mobile til smarttelefonen.
- 2 Parkoble smarttelefonen med enheten (*Parkoble smarttelefonen, side 5*).
- 3 Angi informasjon om syklist og nødkontakter i Garmin Connect Mobile-appen (*Konfigurere informasjon om syklisten og nødkontakter, side 6*).
- 4 Aktiver hendelsesregistrering på enheten (*Slå hendelsesregistrering av og på, side 6*).
- 5 Aktiver GPS på enheten (*Endre satellittinnstillingen, side 10*).

Konfigurere informasjon om syklisten og nødkontakter

- 1 Åpne Garmin Connect Mobile-appen på smarttelefonen.
- 2 Gå til appinnstillinger, og velg **Hendelsesregistrering**.
- 3 Angi informasjon om syklisten og nødkontaktene dine.
De valgte kontaktene mottar en melding som identifiserer dem som nødkontakter for hendelsesregistrering.

Slå hendelsesregistrering av og på

Velg **Innstillinger** > **System** > **Hendelsesregistrering**.

Vise nødkontakter

Før du kan vise nødkontakter på enheten, må du konfigurere informasjon om syklisten og nødkontakter i Garmin Connect Mobile-appen.

Velg  > **Kontakter**.

Navnene og telefonnumrene til nødkontaktene vises.

Avbryte en automatisk melding

Når en hendelse registreres av enheten, kan du avbryte den automatiske nødmeldingen fra enheten eller den parkoblede smarttelefonen før meldingen sendes til nødkontaktene.

Velg **Avbryt** >  før den 30 sekunder lange nedtellingen når 0.

Sende en statusoppdatering etter en hendelse

Før du kan sende en statusoppdatering til nødkontaktene, må enheten registrere en hendelse og sende en automatisk nødmelding til nødkontaktene.

Du kan sende en statusoppdatering til nødkontaktene for å melde at du ikke trenger hjelp.

1 Dra nedover fra toppen av skjermbildet for å vise skjermbildet for tilkoblinger.

2 Velg **Hendelse oppdaget** > **Send Det går bra med meg**.

En melding sendes til alle nødkontakter.

Sensorer med ANT+

Enheten kan brukes med trådløse sensorer med ANT+. Hvis du vil ha mer informasjon om kompatibilitet og kjøp av sensorer (tilleggsutstyr), kan du gå til <http://buy.garmin.com>.

Pare sensorer med ANT+

Før du kan pare enhetene, må du ta på deg pulsmåleren eller installere sensoren.

Parkobling vil si å koble sammen trådløse ANT+ sensorer, for eksempel en pulsmåler, og Garmin enheten.

1 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til sensoren (3 m (10 fot)).

MERK: Stå 10 meter (33 fot) unna andre ANT+ sensorer når du skal pare enhetene.

2 Velg  > **Innstillinger** > **Sensorer** > **Legg til sensor**.

3 Velg et alternativ:

- Velg en sensortype.
- Velg **Søk på alle** for å søke etter alle sensorer i nærheten.

Det vises en liste over tilgjengelige sensorer.

4 Velg én eller flere enheter du vil pare med enheten.

5 Velg **Legg til**.

Når sensoren er parett med enheten, vises sensorens status som Tilkoblet. Du kan tilpasse et datafelt til å vise sensordata.

Angi pulssoner

Enheten benytter informasjonen i brukerprofilen i det første oppsettet for å bestemme pulssonene. Du kan justere pulssonene manuelt etter treningsmålene dine (*Treningsmål, side 7*). Du bør stille inn maksimal puls, hvilepuls og pulssoner for å få mest mulig nøyaktige kalordata under aktiviteten.

1 Velg  > **Min statistikk** > **Treningssoner** > **Pulssoner**.

2 Angi verdier for maksimal puls og hvilepuls.

Soneverdiene oppdateres automatisk, men du kan også redigere hver verdi manuelt.

3 Velg **Basert på**.

4 Velg et alternativ:

- Velg **BPM** for å vise og redigere sonene i slag per minutt.
- Velg **% maksimum** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din maksimale puls.
- Velg **% pulsreserve** for å vise og redigere sonene som en prosentandel av din hvilepuls.

Om pulssoner

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt. De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1 til 5 etter hvor høy intensiteten er. Pulssoner beregnes som regel basert på prosentandeler av den maksimale pulsen din.

Treningsmål

Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du enklere måle og forbedre formen din ved å forstå og følge de følgende prinsippene.

- Pulsen gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.
- Ved å trene i bestemte pulssoner kan du forbedre den kardiovaskulære kapasiteten og styrken din.
- Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du unngå overtrening og redusere faren for skader.

Hvis du vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke tabellen (*Pulssoneberegninger, side 13*) for å finne frem til den beste pulssonen for treningsmålene dine.

Hvis du ikke vet hva makspulsen din ligger på, kan du bruke en av kalkulatorene som finnes på Internett. Enkelte treningssentre tilbyr en test som måler maksimal puls. Standard maksimal puls er 220 minus alderen din.

Situasjonsoppfattelse

Edge enheten kan brukes med Varia Vision™ enheten, Varia™ smartsykkellykter og -bakspeilradar for å gi en bedre situasjonsoppfattelse. Du finner mer informasjon i brukerveiledningen for Varia enheten.

MERK: Det kan hende du må oppdatere Edge programvaren før du parkobler Varia enheter (*Oppdatere programvaren, side 12*).

Logg

Loggen omfatter tid, avstand, kalorier, hastighet, rundedata, høyde og informasjon fra sensorer med ANT+ (tilleggsutstyr).

MERK: Det registreres ikke oppføringer til loggen så lenge tidtakeren er stanset eller satt på pause.

Det vises en melding når enhetsminnet er fullt. Enheten sletter eller overskriver ikke loggen automatisk. Last regelmessig opp loggen til Garmin Connect for å holde oversikt over alle turdataene.

Vise turen

1 Velg  > **Historikk** > **Turer**.

2 Velg en tur.

3 Velg et alternativ.

Vise totalverdier for data

Du kan vise oppsamlede data som er lagret på enheten, inkludert antall turer, tid, avstand og kalorier.

Velg  > **Historikk** > **Totalverdier**.

Vise tiden din i hver pulssone

Før du kan vise tiden din i hver treningssone, må du parkoble enheten din med en kompatibel pulsmåler, fullføre en aktivitet og lagre aktiviteten.

Når du viser tiden din i hver pulssone, kan det hjelpe deg med å justere treningsintensiteten. Du kan justere pulssonene (*Angi pulssoner, side 7*) for å samsvare med mål og evner. Du kan tilpasse datafelter for å vise tid i treningssoner under turen (*Tilpasse dataskjerm bildene, side 9*).

- 1 Velg **≡** > **Historikk** > **Turer**.
- 2 Velg en tur.
- 3 Velg **Tid i HF-sone**.

Slette en tur

- 1 Velg **≡** > **Historikk** > **Turer**.
- 2 Velg **✕** > **Slett**.
- 3 Velg en tur.
- 4 Velg **✓**.

Personlige rekorder

Når du har fullført en tur, viser enheten eventuelle nye personlige rekorder som ble oppnådd under turen. Personlige rekorder omfatter raskeste tid for en standardavstand, lengste tur og høyeste stigning under en tur.

Vise personlige rekorder

Velg **≡** > **Min statistikk** > **Personlige rekorder**.

Gjenopprette en personlig rekord

Du kan tilbakestille personlige rekorder til en tidligere registrert rekord.

- 1 Velg **≡** > **Min statistikk** > **Personlige rekorder**.
- 2 Velg rekorden du vil gjenopprette.
- 3 Velg **Tidligere rekord** > **✓**.

MERK: Dette sletter ingen lagrede aktiviteter.

Slette en personlig rekord

- 1 Velg **≡** > **Min statistikk** > **Personlige rekorder**.
- 2 Velge en personlig rekord.
- 3 Velg **✕** > **✓**.

Sende turen til Garmin Connect

LES DETTE

Tørk godt av USB-porten, gummiheften og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon.

- 1 Fjern gummiheften ① fra USB-porten ②.



- 2 Koble den minste enden av USB-kabelen til USB-porten på enheten.
- 3 Koble den store enden av USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.
- 4 Gå til www.garminconnect.com/start.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen.

Garmin Connect

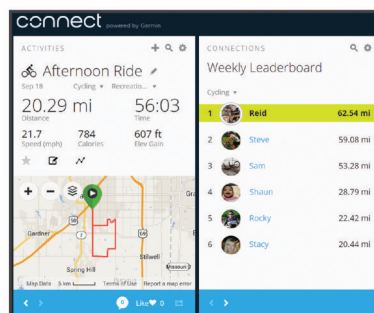
Du kan komme i kontakt med venner på Garmin Connect. Garmin Connect gir dere verktøy for sporing, analyse, deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Loggfør hendelsene i en aktiv livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelture, svømming,

villmarksturer, triatlon med mer. Du kan opprette en gratis konto på www.garminconnect.com/start.

Lagre aktivitetene dine: Når du har fullført og lagret en aktivitet med enheten, kan du laste opp denne aktiviteten til Garmin Connect hvor du kan beholde den så lenge du ønsker.

Analysér data: Du kan vise mer detaljert informasjon om aktiviteten, inkludert tid, avstand, høyde, puls, forbrente kalorier, pedalfrekvens, kart sett ovenfra, tempo- og hastighetsdiagrammer og egendefinerbare rapporter.

MERK: Enkelte data krever ekstra tilbehør, for eksempel en pulsmåler.



Del aktivitetene med andre: Du kan ha kontakt med venner og følge hverandres sosiale aktiviteter eller publisere koblinger til aktiviteter på sosiale nettverk.

Databehandling

MERK: Enheten er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me, Windows NT® og Mac® OS 10.3 eller eldre.

Koble enheten til datamaskinen

LES DETTE

Tørk godt av USB-porten, gummiheften og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon.

- 1 Ta av gummiheften på mini-USB-porten.
- 2 Koble den lille enden av USB-kabelen til mini-USB-porten.
- 3 Koble den store enden av USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.

Enheten vises som en flyttbar stasjon i Min datamaskin i Windows og som et aktivert volum i Mac.

Overføre filer til enheten

- 1 Koble enheten til datamaskinen.

På Windows vises enheten som en flyttbar stasjon eller en bærbar enhet. På Mac vises enheten som en tilkoblet stasjon.

MERK: Noen datamaskiner med flere nettverksstasjoner viser kanskje ikke stasjoner for enheten riktig. Du finner mer informasjon om hvordan du tilordner stasjonen, i dokumentasjonen for operativsystemet.

- 2 Åpne filleseren på datamaskinen.
 - 3 Velg en fil.
 - 4 Velg **Rediger** > **Kopier**.
 - 5 Åpne den bærbare enheten, stasjonen eller volumet for enheten.
 - 6 Bla til en mappe.
 - 7 Velg **Rediger** > **Lim inn**.
- Filene vises i listen over filer i minnet på enheten.

Slette filer

LES DETTE

Hvis du ikke er sikker på hvilken funksjon en fil har, må du ikke slette den. Enhetens minne inneholder viktige systemfiler som ikke må slettes.

- 1 Åpne **Garmin** stasjonen eller -volumet.
- 2 Åpne om nødvendig en mappe eller et volum.
- 3 Velg en fil.
- 4 Trykk på **Delete**-tasten på tastaturet.

Koble fra USB-kabelen

Hvis enheten er koblet til datamaskinen som en flyttbar stasjon eller et flyttbart volum, må du koble enheten fra datamaskinen på en sikker måte for å unngå tap av data. Hvis enheten er koblet til en datamaskin med Windows som en bærbar enhet, er det ikke nødvendig å koble fra på en sikker måte.

- 1 Gjør ett av følgende:
 - I Windows velger du ikonet **Trygg fjerning av maskinvare** i systemstatusfeltet og velger deretter enheten.
 - I Mac drar du volumikonet til papirkurven.
- 2 Koble kabelen fra datamaskinen.

Tilpasse enheten

Connect IQ Nedlastbare funksjoner

Du kan legge til Connect IQ funksjoner på enheten fra Garmin og andre leverandører ved hjelp av Garmin Connect Mobile-appen. Du kan tilpasse enheten med datafelt, widgets og apper.

Datafelter for: Gjør det mulig å laste ned nye datafelter som viser sensordata, aktivitetsdata og historiske data på nye måter. Du kan legge til Connect IQ datafelter for innebygde funksjoner og sider.

Widgets: Få oversiktlig informasjon, inkludert sensordata og varsler.

Programmer: Legg til interaktive funksjoner på enheten. For eksempel aktivitetstyper for utendørs aktivitet og treningsaktiviteter.

Konfigurere brukerprofilen

Du kan oppdatere innstillingene for kjønn, alder, vekt, høyde og permanent idrettsutøver. Enheten bruker denne informasjonen til å beregne nøyaktige turdata.

- 1 Velg  > **Min statistikk** > **Brukerprofil**.
- 2 Velg et alternativ.

Om permanente idrettsutøvere

En permanent idrettsutøver er en person som har holdt på med intens trening i mange år (unntatt ved kortere skadeavbrekk) og har en hvilepuls på 60 slag i minuttet (bpm) eller mindre.

Oppdatere aktivitetsinnstillingene

- 1 Velg  > **Innstillinger** > **Aktivitetsprofiler**.
 - 2 Velg et alternativ:
 - Velg **Dataskjermer** for å tilpasse dataskjerm bildene og datafeltene (*Tilpasse dataskjerm bildene*, side 9).
 - Velg **Standard turtype** for å angi turtypen som er typisk for deg, for eksempel pendling.
- TIPS:** Du kan oppdatere turtypen manuelt etter at du har utført en tur som ikke er typisk. Det er viktig med nøyaktige turtyper for å opprette sykkelvenlige løyper.

- Velg **Navigasjon** for å tilpasse innstillinger for kart (*Kartinnstillinger*, side 5) og ruteinnstillinger (*Ruteinnstillinger*, side 5).
- Velg **Varsler** for å tilpasse treningsvarslene (*Varsler*, side 9).
- Velg **Automatiske funksjoner** > **Auto Lap** for å angi hvordan runder skal utløses (*Markere runder etter posisjon*, side 10).
- Velg **Automatiske funksjoner** > **Auto Pause** for å endre når tidtakeren stanser midlertidig (*Bruke Auto Pause*, side 10).
- Velg **Automatiske funksjoner** > **Automatisk dvale** for å aktivere dvalemodus automatisk når enheten ikke har blitt brukt på fem minutter (*Bruke automatisk dvalemodus*, side 10).
- Velg **Automatiske funksjoner** > **Bla automatisk** for å tilpasse visningen av treningsdatasidene når tidtakeren er i gang (*Bruke Bla automatisk*, side 10).
- Velg **Startmodus for tidtaker** for å tilpasse hvordan enheten registrerer begynnelsen av en tur og starter tidtakeren automatisk (*Starte tidtakeren automatisk*, side 10).

Alle endringer lagres i aktivitetsinnstillingene.

Tilpasse dataskjerm bildene

- 1 Velg  > **Innstillinger** > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg **Dataskjermer**.
- 3 Velg et dataskjerm bilde.
- 4 Aktiver eventuelt dataskjerm bildet.
- 5 Velg hvor mange datafelter som skal vises på skjermen.
- 6 Velg ✓.
- 7 Velg et datafelt for å endre det.
- 8 Velg ✓.

Varsler

Du kan bruke varsler til å trene mot bestemte mål når det gjelder tid, avstand, kalorier, puls og pedalfrekvens.

Angi områdevarsler

Du kan angi områdevarsler hvis du har en valgfri pulsmåler eller pedalfrekvenssensor. Et områdevarsel varsler deg når enhetsmålingene er over eller under et angitt verdiområde. Du kan for eksempel konfigurere enheten slik at den varsler deg når pulsen er under 90 BPM og over 160 BPM (*Angi pulssoner*, side 7).

- 1 Velg  > **Innstillinger** > **Aktivitetsprofiler** > **Varsler**.
- 2 Velg **Pulsvarsel** eller **Pedalfrekvensvarsel**.
- 3 Slå på varselet om nødvendig.
- 4 Velg verdier for minimum og maksimum, eller velg soner.
- 5 Velg eventuelt ✓.

Det vises en melding hver gang du går over eller under området som er angitt. Enheten piper hvis du har slått på toner (*Slå enhetstoner på og av*, side 11).

Angi et regelmessig varsel

Et regelmessig varsel varsler deg hver gang enheten registrerer en bestemt verdi eller et bestemt intervall. Du kan for eksempel angi at enheten skal varsle deg hvert 30. minutt.

- 1 Velg  > **Innstillinger** > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg **Varsler**.
- 3 Velg **Tidsvarsel**, **Distansevarsel** eller **Kalorivarsel**.
- 4 Slå på varselet.
- 5 Angi en verdi.
- 6 Velg ✓.

Det vises en melding hver gang du når verdien for varselet. Enheten piper hvis du har slått på toner ([Slå enhetstoner på og av, side 11](#)).

Auto Lap®

Markere runder etter posisjon

Du kan bruke Auto Lap til å markere runden automatisk ved en bestemt posisjon. Denne funksjonen er til god hjelp når du vil sammenligne ytelsen din over forskjellige deler av turen (for eksempel en lang stigning eller når du trener sprint). Du kan bruke alternativet etter posisjon langs løypen for å utløse runder ved alle rundeposisjonene som er lagret på løypen.

- 1 Velg > **Innstillinger** > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg **Automatiske funksjoner** > **Auto Lap** > **Auto Lap-utløser** > **etter posisjon** > **Runde ved**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Bare LAP-trykk** for å utløse rundetelleren hver gang du velger , og hver gang du passerer en av disse posisjonene igjen.
 - Velg **Start og Lap** for å utløse rundetelleren ved GPS-posisjonen der du velger , og hvor som helst i løpet av løpeturen der du velger .
 - Velg **Marker og Lap** for å utløse rundetelleren ved en bestemt GPS-posisjon som er merket før turen, og hvor som helst under turen der du velger .
- 4 Tilpass eventuelt rundedatafeltene ([Tilpass dataskjermbildene, side 9](#)).

Markere runder etter avstand

Du kan bruke funksjonen Auto Lap til å markere en runde ved en bestemt avstand automatisk. Denne funksjonen er til god hjelp for å sammenligne ytelsen din under forskjellige deler av turen (for eksempel etter hver 40. kilometer eller 10. mile).

- 1 Velg > **Innstillinger** > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg **Automatiske funksjoner** > **Auto Lap** > **Auto Lap-utløser** > **Etter distanse** > **Runde ved**.
- 3 Angi en verdi.
- 4 Tilpass eventuelt rundedatafeltene ([Tilpass dataskjermbildene, side 9](#)).

Bruke Auto Pause

Du kan bruke funksjonen Auto Pause® til å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg, eller når hastigheten faller under en bestemt verdi. Denne funksjonen er nyttig hvis turen omfatter trafikklys eller andre steder der du må senke farten eller stoppe.

MERK: Det registreres ikke oppføringer til loggen så lenge tidtakeren er stanset eller satt på pause.

- 1 Velg > **Innstillinger** > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg **Automatiske funksjoner** > **Auto Pause**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Når stoppet** for å sette tidtakeren på pause automatisk når du slutter å bevege deg.
 - Velg **Tilpasset hastighet** for å sette tidtakeren på pause automatisk når hastigheten faller under en bestemt verdi.
- 4 Tilpass eventuelt valgfrie datafelt for tid ([Tilpass dataskjermbildene, side 9](#)).

Bruke automatisk dvalemodus

Du kan bruke funksjonen Automatisk dvale til å aktivere dvalemodus automatisk når enheten ikke har blitt brukt på fem minutter. Under dvalemodus slås skjermen av, og ANT+ sensoren, Bluetooth og GPSen kobles fra.

- 1 Velg > **Innstillinger** > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg **Automatiske funksjoner** > **Automatisk dvale**.

Bruke Bla automatisk

Du kan bruke funksjonen Bla automatisk til å bla gjennom alle treningsdataskjermbildene automatisk mens tidtakeren er i gang.

- 1 Velg > **Innstillinger** > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg **Automatiske funksjoner** > **Bla automatisk**.
- 3 Velg en visningshastighet.

Starte tidtakeren automatisk

Denne funksjonen oppdager automatisk når enheten har innhentet satellitter og er i bevegelse. Den starter tidtakeren eller er en påminnelse om at du må starte tidtakeren, slik at du kan registrere data for turen.

- 1 Velg > **Innstillinger** > **Aktivitetsprofiler**.
- 2 Velg **Startmodus for tidtaker**.
- 3 Velg et alternativ:
 - Velg **Manuelt**, og velg for å starte tidtakeren.
 - Velg **Etterspørsel** for å vise en visuell påminnelse når du når hastigheten for startvarsel.
 - Velg **Automatisk** for å starte tidtakeren automatisk når du når hastigheten for startvarsel.

Bluetooth innstillinger

Velg > **Innstillinger** > **Bluetooth**.

Aktiver: Aktiverer trådløs Bluetooth teknologi.

MERK: Andre innstillinger for Bluetooth vises bare når trådløs Bluetooth teknologi er aktivert.

Enhetsnavn: Gjør det mulig å angi et enhetsnavn som identifiserer enhetene dine med Bluetooth.

Par smarttelefon: Kobler enheten til en kompatibel smarttelefon med Bluetooth. Denne innstillingen gjør at du kan bruke Bluetooth tilkoblede funksjoner, inkludert LiveTrack og aktivitetsoptilasting til Garmin Connect.

Anrops- og SMS-varsler: Gjør det mulig å aktivere telefonvarsler fra en kompatibel smarttelefon.

Tapte anrop og tekstmeldinger: Viser tapte anrop fra en kompatibel smarttelefon.

Systeminnstillinger

Velg > **Innstillinger** > **System**.

- Skjerminnstillinger ([Skjerminnstillinger, side 10](#))
- Innstillinger for dataregistrering ([Innstillinger for dataregistrering, side 11](#))
- Innstillinger for enheter ([Endre måleenhetene, side 11](#))
- Innstillinger for toner ([Slå enhetstoner på og av, side 11](#))
- Språkinnstillinger ([Endre enhetsspråk, side 11](#))

Endre satellittinnstillingen

Du kan få forbedret ytelse under utfordrende forhold og raskere innhenting av posisjon ved å aktivere GPS+GLONASS. Bruk av GPS+GLONASS reduserer batterilevetiden mer enn når du bare bruker GPS.

- 1 Velg > **Innstillinger** > **System** > **GPS-modus**.
- 2 Velg et alternativ.

Endre fargen på detaljer

Du kan endre fargen på detaljer på enheten.

- 1 Velg > **Innstillinger** > **System** > **Farge**.
- 2 Velg en farge for detaljene.

Skjerminnstillinger

Velg > **Innstillinger** > **System** > **Skjerm**.

Lysstyrke: Angir lysstyrken for bakgrunnslyset.

Tidsavbrudd for bakgr.: Angir hvor lang tid det tar før bakgrunnslyset slås av.

Fargemodus: Angir om enheten skal vise dag- eller nattfarger. Du kan velge Automatisk slik at enheten angir dag- eller nattfarger automatisk etter klokkeslettet.

Skjermklargring: Gjør at du kan lagre bildet som vises på enhetsskjermen.

Innstillinger for dataregistrering

Velg **≡** > **Innstillinger** > **System** > **Dataregistrering**.

Registreringsintervall: Kontrollerer hvordan enheten registrerer aktivitetsdata. Smart-alternativet registrerer nøkkelpunkter hvor du endrer retning, hastighet eller puls. 1 sek-alternativet registrerer punkter hvert sekund. Dette alternativet oppretter en svært detaljert opptegning av aktiviteten, men den øker også størrelsen på den lagrede aktivitetsfilen.

Gj.sn. pedalfrekvens: Kontrollerer om enheten tar med nullverdier for pedalfrekvensdata som oppstår når du ikke trår på pedalene. Standardinnstillingen utelater nullverdier som oppstår når du ikke trækker på pedalene.

Endre måleenhetene

Du kan tilpasse måleenheter for avstand og hastighet, høyde, temperatur, vekt, posisjonsformat og tidsformat.

1 Velg **≡** > **Innstillinger** > **System** > **Enheter**.

2 Velg en målingstype.

3 Velg måleenhet for innstillingen.

Slå enhetstoner på og av

Velg **≡** > **Innstillinger** > **System** > **Toner**.

Endre enhetsspråk

Velg **≡** > **Innstillinger** > **System** > **Språk**.

Endre konfigurasjonsinnstillingene

Du kan endre alle innstillingene du konfigurerte i det første oppsettet.

1 Velg **≡** > **Innstillinger** > **System** > **Nullstilling av enhet** > **Første oppsett**.

2 Følg instruksjonene på skjermen.

Tidssoner

Hver gang du slår på enheten og innhenter satellitter eller synkroniserer med smarttelefonen, finner enheten automatisk riktig tidssone og klokkeslett.

Informasjon om enheten

Edge – spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batterilevetid	12 timer ved vanlig bruk
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Radiofrekvens/protokoll	Trådløs ANT+ kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz Bluetooth Smart trådløs teknologi
Vanntetthetsvurdering	IEC 60529 IPX7 ¹

Ta vare på enheten

LES DETTE

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

¹ Enheten tåler utilsiktet kontakt med vann ned til 1 meter i opptil 30 minutter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Du må aldri trykke på skjermen med en hard eller skarp gjenstand, da dette kan skade skjermen.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og insektmidler som kan skade plastdeler og finish.

Fest gummihten godt for å forhindre skade på USB-porten.

Rengjøre enheten

1 Tørk av enheten med en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.

2 Tørk av.

La enheten tørke når den er rengjort.

Feilsøking

Nullstille enheten

Hvis enheten slutter å reagere, må du kanskje nullstille den. Dette sletter ikke noen av dataene eller innstillingene dine.

Hold **⏻** nede i ti sekunder.

Enheden nullstilles og slår seg på.

Slette brukerdataba

Du kan gjenopprette alle enhetsinnstillingene til fabrikkinnstillingene.

MERK: Dette sletter all informasjon som er angitt av brukeren, men det sletter ikke loggen.

Velg **≡** > **Innstillinger** > **System** > **Nullstilling av enhet** > **Gjenoppsett fabrikkinnstillinger** > **✓**.

Maksimere batterilevetiden

- Slå på **Sparemodus for batteri** (*Slå på sparemodus for batteri, side 11*).
- Reduser lysstyrken til bakgrunnslyset (*Bruke bakgrunnslyset, side 2*) eller forkort tidsavbruddet (*Skjerminnstillinger, side 10*).
- Velg registreringsintervallet **Smart** (*Innstillinger for dataregistrering, side 11*).
- Slå på funksjonen **Automatisk dvale** (*Bruke automatisk dvalemodus, side 10*).
- Slå av trådløsfunksjonen **Bluetooth** (*Bluetooth innstillinger, side 10*).
- Velg **GPS**-innstillingen (*Endre satellittinnstillingen, side 10*).

Slå på sparemodus for batteri

Hvis du bruker sparemodus for batteri, forlenger innstillingene automatisk batteriets levetid for lengre sykkelturer. Skjermen slås av under aktiviteter. Du kan aktivere automatiske varsler og trykke på skjermen for å aktivere den. Sparemodusen for batteri registrerer ikke GPS-punkter i sporloggen og sensordata like ofte som vanlig GPS-modus. Nøyaktigheten til dataene for hastighet, avstand og sporing reduseres.

MERK: I sparemodus for batteri, registreres bare oppføringer i loggen når tidtakeren går.

1 Velg **≡** > **Innstillinger** > **Sparemodus for batteri** > **Aktiver**.

2 Velg varslene som aktiverer skjermen under en aktivitet.

Forbedre GPS-satellittmottaket

- Synkroniser enheten ofte med Garmin Connect kontoen din:
 - Koble enheten til en datamaskin ved hjelp av USB-kabelen og Garmin Express™ appen.
 - Synkroniser enheten din med Garmin Connect Mobile-appen ved hjelp av en Bluetooth aktivert smarttelefon.

Mens enheten er koblet til Garmin Connect kontoen, laster den ned flere dager med satellittdata, slik at den raskt kan finne satellittsignaler.

- Ta enheten ut til et åpent område, bort fra høye bygninger og trær.
- Hold enheten på samme sted i noen minutter.

Angi høyde

Hvis du har nøyaktige høydedata for din aktuelle posisjon, kan du kalibrere høydemåleren på enheten manuelt.

- 1 Velg **Hvor skal du?** > > **Angi høyde**.
- 2 Angi høyden, og velg .

Temperaturmålinger

Enheden kan vise temperaturmålinger som er høyere enn faktisk lufttemperatur hvis enheten er plassert i direkte sollys, holdes i hånden eller lades opp med en ekstern batteripakke. Det tar også en stund for enheten å tilpasse avlesningen hvis det er snakk om store temperaturendringer.

Utbyttbare tetningsringer

Det finnes erstatningsbånd (tetningsringer) for brakettene.

MERK: Bruk bare reservebånd i etylenpropylen (EPDM). Gå til <http://buy.garmin.com>, eller kontakt forhandleren for Garmin.

Vise enhetsinformasjon

- 1 Velg > **Innstillinger** > **System** > **Om**.
- 2 Velg et alternativ.
 - Velg **Informasjon om forskrifter** for å vise informasjon om forskrifter og modellnummeret.
 - Velg **Informasjon om opphavsrett** for å vise informasjon om programvaren, enhets-ID-en og lisensavtalen.

Oppdatere programvaren

Du må ha en Garmin Connect konto, og du må laste ned programmet Garmin Express før du kan oppdatere enhetsprogramvaren.

- 1 Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
Når det finnes ny programvare, sender Garmin Express den til enheten.
- 2 Følg instruksjonene på skjermen.
- 3 Ikke koble enheten fra datamaskinen under oppdateringsprosessen.

Støtte og oppdateringer

På Garmin Express (www.garmin.com/express) får du enkelt tilgang til følgende tjenester for Garmin enheter.

- Produktregistrering
- Produktveiledninger
- Programvareoppdateringer
- Dataopplastinger til Garmin Connect
- Kart- eller løypeoppdateringer

Få mer informasjon

- Gå til www.garmin.com/intosports.
- Gå til www.garmin.com/learningcenter.
- Gå til <http://buy.garmin.com> eller kontakt forhandleren for Garmin for å få informasjon om ekstra tilbehør og reservedeler.

Tillegg

Datafelter for

Enkelte datafelt krever ANT+ tilbehør for å kunne vise data.

Avst. til dest.: Gjenværende avstand til endelig destinasjon.
Denne siden vises bare når du navigerer.

Avstand igjen: Under en løype er dette avstanden som gjenstår når du bruker et avstandsmål.

Avstand til løypepunkt: Gjenværende avstand til neste punkt på løypen.

Avstand til neste: Gjenværende avstand til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Batterinivå: Gjenværende batteristrøm.

Batteristatus: Gjenværende batteristrøm til et sykkellyktiltbehør.

Distanse: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende spor eller aktivitet.

Distanse - runde: Avstanden som er tilbakelagt under gjeldende runde.

Distanse - siste runde: Avstanden som er tilbakelagt under forrige fullførte runde.

ETA ved best.sted: Beregnet tidspunkt for ankomst til bestemmelsesstedet (justert etter lokalt klokkeslett ved bestemmelsesstedet). Denne siden vises bare når du navigerer.

ETA ved neste: Beregnet tidspunkt for ankomst til neste veipunkt på ruten (justert etter lokalt klokkeslett ved veipunktet). Denne siden vises bare når du navigerer.

GPS-nøyaktighet: Feilmargen for din nøyaktige posisjon. GPS-posisjonen din er for eksempel nøyaktig innenfor +/- 3,65 m (12 fot).

GPS-signalstyrke: Styrken til GPS-satellittsignalet.

Hastighet: Gjeldende reisegrad.

Hastighet - gjennomsnitt: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende aktivitet.

Hastighet - maksimal: Høyeste hastighet for gjeldende aktivitet.

Hastighet - runde: Gjennomsnittlig hastighet for gjeldende runde.

Hastighet - siste runde: Gjennomsnittlig hastighet for forrige fullførte runde.

Helling: Beregningen av stigning (høyde) for løp (avstand). Hvis du for eksempel beveger deg 3 m (10 fot) for hver 60 m (200 fot) du klatrer, er hellingen 5 %.

Høyde: Høyde over eller under havet for den gjeldende posisjonen.

Kalorier: Totalt antall kalorier som er forbrent.

Kilometerteller: En løpende oversikt over den tilbakelagte avstanden for samtlige turer. Denne sammenlagte verdien fjernes ikke når du nullstiller tripdataene.

Klokkeslett: Klokkeslett basert på gjeldende posisjon og tidsinnstillinger (format, tidssone, sommertid).

Lysmodus: Konfigurasjonsmodus for lyktnettverket.

Pedalfrekvens: Sykling. Antall omdreininger for krankarmen. Enheten må være koblet til en sensor for pedalfrekvens for at disse dataene skal vises.

Pedalfrekvens - gj.sn.: Sykling. Gjennomsnittlig pedalfrekvens for gjeldende aktivitet.

Pedalfrekvens - runde: Sykling. Gjennomsnittlig pedalfrekvens for gjeldende runde.

Posisjon ved destinasjon: Siste punkt på ruten eller løypen.

Posisjon ved neste: Neste punkt på ruten eller løypen.

Puls: Puls angitt i slag per minutt (bpm). Enheten må være koblet til en kompatibel pulsmåler.

Puls - %maksimum: Prosent av maksimal puls.

Puls - %pulsres. for runde: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende runde.

Puls - %pulsreserve: Prosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls).

Puls - gj.sn. %maksimum: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende aktivitet.

Puls - gj.sn. %pulsreserve: Snittprosent av pulsreserve (maksimal puls minus hvilepuls) for gjeldende aktivitet.

Puls - gjennomsnitt: Gjennomsnittlig puls for gjeldende aktivitet.

Pulsgraf: Linjefraf som viser gjeldende pulssone (1 til 5).

Puls - runde: Gjennomsnittlig puls for gjeldende runde.

Puls - runde %maksimum: Snittprosent av maksimal puls for gjeldende runde.

Puls - siste runde: Gjennomsnittlig puls for forrige fullførte runde.

Pulssone: Gjeldende pulsområde (1 til 5). Standardsonene er basert på brukerprofilen og maksimal puls (220 minus alderen din).

Retning: Retningen du beveger deg i.

Runder: Antall runder som er fullført for gjeldende aktivitet.

Solnedgang: Tidspunktet for solnedgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

Soloppgang: Tidspunktet for soloppgang basert på gjeldende GPS-posisjon.

Strålevinkelstatus: Strålemodus for frontlykten.

Temperatur: Temperaturen i luften. Kroppstemperaturen påvirker temperatursensoren.

Tid: Stoppeklokketiden for gjeldende aktivitet.

Tid - gj.sn. runde: Gjennomsnittlig rundetid for gjeldende aktivitet.

Tid igjen: Under en løype er dette tiden som gjenstår når du bruker et tidsmål.

Tid i sone: Tilbakeleggt tid i hver sone for puls.

Tid - runde: Stoppeklokketiden for gjeldende runde.

Tid - siste runde: Stoppeklokketiden for forrige fullførte runde.

Tid som er gått: Sammenlagt tid som er registrert. Hvis du for eksempel starter tidtakeren og løper i 10 minutter, stopper tidtakeren i 5 minutter og deretter starter tidtakeren og løper i 20 minutter, har det gått 35 minutter.

Tid til bestemmelsessted: Beregnet tid som gjenstår før ankomst til destinasjonen. Denne siden vises bare når du navigerer.

Tid til neste: Beregnet tid som gjenstår før ankomst til neste veipunkt på ruten. Denne siden vises bare når du navigerer.

Tilkoblede lyfter: Antall tilkoblede lyfter.

Total stigning: Sammenlagt høydeavstand som er besteget siden forrige nullstilling.

Totalt fall: Sammenlagt fallavstand som er nedsteget siden forrige nullstilling.

Vertikal hastighet: Oppstigning eller nedstigning over tid.

VH - 30s gjennomsnitt: 30 sekunders gjennomsnittlig bevegelse for vertikal hastighet.

Pulssoneberegninger

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevnt tempo, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå, reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabelt tempo, litt tyngre pust, mulig å holde en samtale i gang	Grunnleggende kardiiovaskulær trening, bra nedtrapningstempo

Sone	% av makspuls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiiovaskulær trening
4	80–90 %	Høyt tempo og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurttempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet, økt kraft

Hjulstørrelse og -omkrets

Størrelsen på hjulet er avmerket på begge sider av dekket. Dette er ikke en fullstendig liste. Du kan også bruke en av kalkulatorene som finnes på Internett.

Hjulstørrelse	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 rørformet	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080

Hjulstørrelse	L (mm)
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C rørformet	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Lisensavtale for programvare

VED Å BRUKE ENHETEN GODTAR DU AT DU ER BUNDET AV FØLGENDE VILKÅR I PROGRAMVARELISENSAVTALEN. LES DENNE AVTALEN NØYE.

Garmin Ltd. og datterselskapene ("Garmin") gir deg en begrenset lisens til å bruke programvaren som følger med denne enheten ("Programvaren"), i en binær kjørbær form ved normal bruk av produktet. Eiendomsrett og åndsverksrettigheter i og til Programvaren forblir hos Garmin og/eller tredjepartsleverandørene.

Du er innforstått med at Programvaren eies av Garmin og/eller tredjepartsleverandørene og er beskyttet i henhold til USAs opphavsretslover og internasjonale avtaler om opphavsrett. Du er videre innforstått med at strukturen, organiseringen og kodingen i Programvaren, som det ikke leveres kildekode for, er verdifulle forretningshemmeligheter tilhørende Garmin og/eller tredjepartsleverandørene, og at Programvaren i kildekodeform forblir en verdifull forretningshemmelighet som tilhører Garmin og/eller tredjepartsleverandørene. Du samtykker i at du ikke skal dekompile, demontere, endre, foreta en omvendt utvikling av eller redusere Programvaren eller deler av den til lesbar form, eller lage avledede produkter basert på Programvaren. Du samtykker i at du ikke skal eksportere eller reeksportere Programvaren til et annet land i strid med USAs eksportlover eksportlovene til et hvilket som helst annet land som er aktuelt.

Radiofrekvenseksponering

Denne enheten er en mobil sender og mottaker som bruker en antenne til å sende og motta et lavt nivå av radiofrekvent (RF) energi for tale- og datakommunikasjon. Enheten avgir RF-energi som er lavere enn de offentlig tillatte grensene når produktet brukes med maksimal uteffekt, og når det brukes sammen med tilbehør som er godkjent av Garmin. For å samsvare med FCC RF-krav til eksponering skal enheten bare brukes i en kompatibel brakett eller montert i henhold til instruksjonene. Enheten skal ikke brukes i andre konfigurasjoner.

Denne enheten må ikke plasseres eller brukes sammen med en annen sender eller antenne.

Indeks

A

adresser, finne **3**
ANT+ sensorer **2, 7**
 parkobling **7**
Auto Lap **10**
Auto Pause **10**
automatisk dvalemodus **10**
avstand, varsler **9**

B

bakgrunnslys **2, 10**
batteri
 lade **1**
 maksimere **11**
 type **1**
berøringsskjerm **2**
bla automatisk **10**
Bluetooth teknologi **5, 6, 10**
brukerdata, slette **9**
brukerprofil **9**

C

Connect IQ **9**

D

data
 lagre **8**
 overføre **8**
 registrere **11**
 skjermbilder **9**
datafelter **9, 12**
datamaskin, koble til **8**

E

enhet
 nullstille **11**
 vedlikehold **11**
enhets-ID **12**

F

feilsøking **11, 12**
filer, overføre **8**
første oppsett **11**

G

Garmin Connect **4, 5, 8, 9**
Garmin Connect Mobile **6**
Garmin Express
 oppdatere programvare **12**
 registrere enheten **12**
GLONASS **10**
GPS **10**
 signal **2, 3, 11**
GroupTrack **5, 6**

H

hendelsesregistrering **6, 7**
hjulstørrelser **13**
høyde **12**
høydemåler, kalibrere **12**

I

ikoner **2**
innstillinger **9–11**
 enhet **11**
installere **1**
interessepunkter (POI), finne **3**

K

kalori, varsler **9**
kart **3, 4**
 finne posisjoner **3**
 innstillinger **5**
 oppdatere **12**
 orientering **5**
knapper på skjermen **2**
koordinater **3**

L

lagre aktiviteter **2**
lagre data **8**
LiveTrack **5, 6**
logg **2, 7**
 sende til datamaskin **8**
 slette **8**
løyper **3–5**
 laste inn **4**
 opprette **4**
 redigere **4**
 slette **4**
låse, skjermbilde **2**

M

montere enheten **1**
måleenheter **11**

N

navigasjon **3**
 stoppe **3**
 tilbake til start **3**
nullstille enheten **11**
nødkontakter **6, 7**

O

oppbevare data **8**
oppdateringer, programvare **12**
overføre, filer **6**

P

parkobling **2, 5**
 ANT+ sensorer **7**
pedalfrekvens, varsler **9**
permanent idrettsutøver **9**
personlige rekorder **8**
 slette **8**
posisjoner **3**
 finne med kartet **3**
 redigere **3**
 slette **3**
produktregistrering **12**
profiler, bruker **9**
programmer **5, 9**
programvare
 lisens **12**
 oppdatere **12**
 versjon **12**
programvarelisensavtale **14**
puls
 soner **7, 13**
 varsler **9**

R

registrere enheten **12**
remmer **12**
rengjøre enheten **11**
runder **2**
ruter
 innstillinger **5**
 opprette **4**

S

satellittsignaler **2, 3, 11**
sensorer med ANT+ **7**
skjerm **10**
skjermbilde, låse **2**
skjerminnstillinger **10**
slette, alle brukerdata **9, 11**
smarttelefon **2, 5, 9, 10**
 programmer **6**
soner, tid **11**
spesifikasjoner **11**
språk **11**
startvarselmelding **10**
systeminnstillinger **10**
søvnmodus **10**

T

taster **2**
temperatur **12**

tetningsringer. *Du finner mer informasjon under*

 remmer
tid, varsler **9**
tidssoner **11**
tidtaker **2, 7**
tilbake til start **3**
tilbehør **7, 12**
tilpasse enheten **9**
toner **11**
trening
 sider **2**
 skjermbilder **9**

U

urskiver **9**
USB **12**
 koble fra **9**

V

varsler **9**
veipunkter, projisere **3**
visningsinnstillinger **10**

W

widgets **9**

