

VÍVOFIT® 2 ANVÄNDARHANDBOK

Användarhandbok

© 2015 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

Garmin®, Garmin logotypen, ANT+® och vívofit® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och i andra länder. Garmin Connect™, Garmin Express™ och USB ANT Stick™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

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

Denna produkt är certifierad av ANT+®. Besök www.thisisant.com/directory för att se en lista över kompatibla produkter och appar.

Innehållsförteckning

vívofit 2 användarhandbok	1
Komma igång.....	1
Hämta programvaran.....	1
Hämta mobilappen.....	1
Synkronisera dina data med datorn.....	1
Para ihop enheten med flera datorer.....	1
Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen.....	1
Para ihop flera mobila enheter.....	1
Bära enheten.....	1
Ikoner.....	2
Automatiskt mål.....	2
Inaktivitetsstapel.....	2
Knappfunktioner.....	2
Starta en träningsaktivitet.....	2
Sömnspårning.....	2
Historik.....	2
Garmin Connect.....	2
Anpassa enheten.....	3
Enhetsinställningar.....	3
ANT+ pulsmätare.....	3
Sätta på sig pulsmätaren (tillval).....	3
Para ihop din ANT+ pulsmätare.....	3
Om pulszoner.....	3
Träningsmål.....	3
Enhetsinformation.....	4
vívofit 2 – specifikationer.....	4
Pulsmätare – specifikationer.....	4
Skötsel av enheten.....	4
Utbytbara batterier.....	4
Byta vívofit 2 enhetens batterier.....	4
Byta pulsmätarens batteri.....	4
Felsökning.....	5
Min enhet slås inte på.....	5
Stegräkningen verkar inte stämma.....	5
Stegräkningen på enheten stämmer inte överens med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto.....	5
Min enhet visar inte rätt tid.....	5
Jag har ingen dator eller mobil enhet.....	5
Slå på enheten.....	5
Byta bandet.....	5
Montera enheten i bältesclipset.....	5
Programuppdatering.....	6
Bilaga.....	6
Beräkning av pulszon.....	6
Programlicensavtal.....	6
Begränsad garanti.....	6
Index	8

vívofit 2 användarhandbok

⚠ VARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

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

Komma igång

För att du ska få ut mesta möjliga av din vívofit 2-enhet, rekommenderar Garmin® att du konfigurerar den med datorn eller en kompatibel mobil enhet.

- 1 Gå till www.garminconnect.com/vivofit2.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du använder en dator för att ställa in enheten sätter du i den trådlösa USB ANT Stick™ i en ledig USB-port och hämtar och installerar installationsprogramvaran för Garmin Express™ (*Hämta programvaran, sidan 1*).
 - Om du använder en mobil enhet för att ställa in enheten ska du installera och öppna Garmin Connect™ Mobile appen (*Hämta mobilappen, sidan 1*).
- 3 Tryck på enhetsknappen ① för att slå på enheten.



När du slår på enheten första gången är den i ihopparningsläge. Om enheten inte är i ihopparningsläge när du sätter på den måste du hålla in enhetsknappen tills PAIR visas.

Obs! Innan du har parat ihop enheten och slutfört inställningsprocessen har enheten begränsad funktionalitet.

- 4 Följ instruktionerna på din dator eller mobila enhet för att para ihop vívofit 2-enheten och slutföra konfigurationsprocessen.
- 5 Synkronisera din stegräkning med ditt Garmin Connect konto (*Synkronisera dina data med datorn, sidan 1*) (*Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen, sidan 1*).

Hämta programvaran

- 1 Gå in på www.garminconnect.com/vivofit2 på datorn.
- 2 Välj ett alternativ:
 - Om du använder ett operativsystem för Windows® väljer du **Hämta för Windows** och följer instruktionerna på skärmen.
 - Om du använder ett operativsystem för Mac® väljer du **Hämta för Mac** och följer instruktionerna på skärmen.

Hämta mobilappen

Du kan använda Garmin Connect Mobile appen för att para ihop vívofit 2-enheten och slutföra installationsprocessen. Det gör att du kan dela och analysera data och hämta programvaruuppdateringar från din mobila enhet. Till skillnad från andra Bluetooth® enheter som är ihopparade via Bluetooth inställningarna på den mobila enheten, måste vívofit 2-enheten vara ihopparad direkt via Garmin Connect Mobile appen.

Obs! Din mobila enhet måste ha stöd för Bluetooth Smart för att kunna paras ihop med din vívofit 2-enhet och synkronisera data. Information om kompatibilitet finns på www.garmin.com/ble.

- 1 Gå till www.garminconnect.com/vivofit2 på din mobila enhet.
- 2 Välj App Store™ knappen eller Google Play™ knappen och följ instruktionerna på skärmen.

Synkronisera dina data med datorn

Du bör regelbundet synkronisera dina data för att hålla koll på dina framsteg i Garmin Connect programmet.

- 1 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från datorn.
- 2 Håll enhetsknappen intryckt tills **SYNC** visas.
- 3 Visa aktuella data i Garmin Connect programmet.

Para ihop enheten med flera datorer

Du kan para ihop vívofit 2-enheten med flera datorer. Du kan till exempel para ihop vívofit 2-enheten med hemdatorn och arbetsdatorn. Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

- 1 Koppla in USB ANT Stick i datorns USB-port.
- 2 Hämta Garmin Express installationsprogramvaran för Windows eller Mac (*Hämta programvaran, sidan 1*).
- 3 Håll enhetsknappen intryckt tills **PAIR** visas.
- 4 Följ instruktionerna på datorn för att para ihop din vívofit 2-enhet och slutföra konfigurationsprocessen.
- 5 Om det behövs upprepar du steg 1 till 4 för varje ytterligare dator.

Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen

Du bör regelbundet synkronisera dina data för att hålla koll på dina framsteg i Garmin Connect Mobile appen.

Enhetsknappen synkroniserar regelbundet data med Garmin Connect Mobile appen utan att du behöver göra något. Du kan även synkronisera data manuellt när du vill.

- 1 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från din mobila enhet.
- 2 Håll enhetsknappen intryckt tills **SYNC** visas.
- 3 Visa aktuella data i Garmin Connect Mobile appen.

Para ihop flera mobila enheter

Du kan para ihop vívofit 2-enheten med flera mobila enheter. Du kan till exempel para ihop vívofit 2-enheten med en smartphone och en surfplatta.

- 1 Installera och öppna appen Garmin Connect Mobile på din mobila enhet (*Hämta mobilappen, sidan 1*).
- 2 Håll enhetsknappen intryckt tills **PAIR** visas.
- 3 Följ instruktionerna på din mobila enhet för att para ihop vívofit 2-enheten och slutföra konfigurationsprocessen.
- 4 Om det behövs upprepar du steg 1–3 för varje ytterligare mobilenhet.

Bära enheten

- 1 Välj ett band passar bra på handleden (*Byta bandet, sidan 5*).
- 2 Se till att piggarna på fästet är helt isatta i bandet. När piggarna är helt isatta sitter enheten ordentligt på handleden.
- 3 Vrid spännet till låst läge. Röda märken på spännet indikerar det olåsta läget.



 <http://lj.mp/vivo2clasp>

Obs! När du har enheten på dig kan du förhindra att du tappar den genom att vrida spännet till låst läge.

- 4 Bär enheten hela dagen och natten (*Använda sömnmätning, sidan 2*).

Ikoner

Ikonerna visas nederst på skärmen. Varje ikon motsvarar en funktion. Du kan välja enhetsknappen för att gå igenom de olika enhetsfunktionerna.

!!	Det totala antalet steg under dagen.
GOAL	Antal återstående steg för att du ska nå ditt stegmål för dagen. Enheten lär sig och föreslår ett nytt mål för dig i början av varje dag.
KM eller MI	Den tillryggalagda sträckan i kilometer eller miles för aktuell dag.
🔥	Antal kalorier som förbränts för den aktuella dagen, inklusive både aktiva och vilande kalorier.
🕒	Aktuell tid på dagen och datum baserat på din plats. Enheten uppdaterar tid och datum varje gång du synkroniserar din enhet med en dator eller mobilenhet.
❤️	Din aktuella puls- och pulszon från en parad pulsmätare.

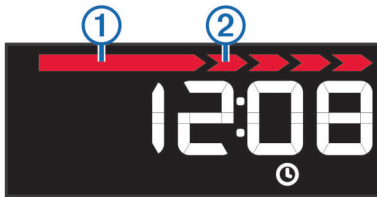
Automatiskt mål

Enheten skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du rör dig under dagen räknar enheten ned antalet återstående steg till ditt dagliga mål. När du når ditt stegmål visar enheten GOAL+ och börjar räkna hur många steg du överskrider ditt dagliga mål med.

Om du väljer att inte använda det automatiska målet kan du ställa in ett anpassat stegmål på ditt Garmin Connect konto.

Inaktivitetsstapel

Att sitta stilla under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsförändringar. Inaktivitetsstapeln påminner dig att om att röra dig. Efter en timmes inaktivitet visas rörelsefältet ①. Enheten piper också om ljudtoner är påslagna (Enhetsinställningar, sidan 3). Ytterligare segment ② visas efter var 15:e minut av inaktivitet.



Du kan återställa inaktivitetsstapeln genom att gå en kort sträcka.

Knappfunktioner

Du kan hålla ned enhetsknappen för att gå igenom de sekundära knappfunktionerna.

Bakgrundsbelysning	Startar bakgrundsbelysningen. Bakgrundsbelysningen stängs av automatiskt.
START	Startar en schemalagd aktivitet.
STOP	Avslutar en schemalagd aktivitet.
SYNC	Skickar data till din dator eller mobila enhet.
SLEEP	Startar viloläget.
PAIR	Parar ihop din vivofit 2 enhet med din dator eller mobila enhet.

Starta en träningsaktivitet

Innan du kan använda en ANT+® pulsmätare (tillval) för din aktivitet måste du sätta på dig sensorn och para ihop den med din enhet (Para ihop din ANT+ pulsmätare, sidan 3).

Du kan spela in en schemalagd aktivitet, t.ex. en promenad eller löpning, som du kan skicka till ditt Garmin Connect konto.

1 Håll enhetsknappen intryckt tills **START** visas.

Tiduret startar.

Obs! Enheten registrerar inte din träningsaktivitet eller ANT+ sensordata (tillval) förrän du startar tiduret.

2 Starta aktiviteten.

TIPS: Du kan välja enhetsknappen för att gå igenom dina aktivitetsdata medan tiduret är igång.

3 Efter att du avslutat din aktivitet håller du enhetsknappen intryckt tills **STOP** visas.

En sammanfattning visas. Enheten visar total tid, tillryggalagd sträcka, antal steg samt kalorier som förbränts under aktiviteten.

4 Välj enhetsknappen för att avsluta sammanfattningen och återgå till startskärmen.

Enheten försöker skicka dina aktivitetsdata till ditt Garmin Connect konto.

Sömnspårning

Medan du sover övervakar enheten dina rörelser. Sömnstatistik omfattar totalt antal sömntimmar, sömnnivåer och sömnrörelser. Du kan ställa in dina normala sömntimmar i användarinställningarna på ditt Garmin Connect konto. Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

Använda sömnmätning

När sömnläget används stängs inaktivitetsvarningar av. När du inte använder sömnläget registrerar enheten fortfarande sömnstatistik. Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto.

1 Bär enheten när du sover.

2 Håll in enhetsknappen tills **SLEEP** visas.

3 När du vaknar håller du in enhetsknappen för att lämna sömnläget.

Historik

Enheten håller reda på dagliga steg, sömnstatistik samt schemalagda träningsaktiviteter och ANT+ sensorinformation (tillval). Den här historiken kan skickas till ditt Garmin Connect konto.

Din enhet lagrar dina träningsdata i upp till 3 veckor.

Obs! När du använder en pulsmätare minskas din datalagring betydligt (cirka 12 dagar).

När utrymmet för datalagring är fullt tas de äldsta filerna bort för att göra plats åt nya data.

Garmin Connect

Du kan kontakta dina vänner på ditt Garmin Connect konto. Garmin Connect har verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar och mycket mer.

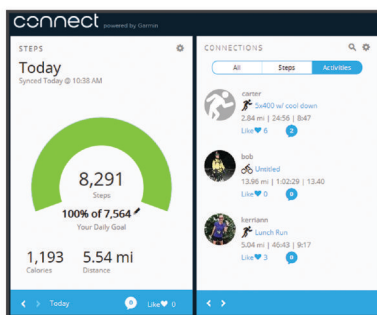
Du kan skapa ditt kostnadsfria Garmin Connect konto genom att para ihop enheten och telefonen med Garmin Connect mobilappen, eller genom att besöka www.garminconnect.com/vivofit2.

Spåra dina framsteg: Du kan spåra dina dagliga steg, delta i en vänskaplig tävling med dina kontakter och uppfylla dina mål.

Lagra dina aktiviteter: När du har avslutat och sparat en schemalagd aktivitet på enheten kan du överföra aktiviteten till Garmin Connect kontot och spara den så länge du vill.

Analysera dina data: Du kan visa mer detaljerad information om din aktivitet, inklusive tid, sträcka, puls, kalorier som förbränts samt anpassningsbara rapporter.

Obs! Vissa data kräver ett valfritt tillbehör, till exempel en pulsmätare.



Dela med dig av dina aktiviteter: Du kan skapa kontakter med dina vänner så att ni kan följa varandras aktiviteter. Du kan också länka till dina aktiviteter på de sociala medier du gillar bäst.

Hantera dina inställningar: Du kan anpassa enheten och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.

Anpassa enheten

Enhetsinställningar

Du kan anpassa dina enhetsinställningar och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto. På enhetswidgeten väljer du Enhetsinställningar.

Synliga skärmar: Gör att du kan anpassa de skärmbilder som visas på enheten.

Standardskärm: Ställer in standardstartskärm på enheten.

Aviseringsljud: Du kan slå på och stänga av alarmljud. Enheten piper när alarmljud är påslagna.

Automatiskt mål: Du kan låta enheten avgöra ditt stegmål automatiskt.

Obs! Om du avaktiverar den här funktionen måste du ange dina stegmål manuellt.

Tidsformat: Ställer in om enheten ska visa klockan i 12-timmars- eller 24-timmarsformat.

Enheter: Ställer in enheten så att den visar tillryggalagd sträcka i kilometer eller miles.

Anpassad steglängd: Enheten kan beräkna den tillryggalagda sträckan mer exakt med din egen steglängd.

Puls: Du kan uppskatta din maxpuls och fastställa egna puls zoner.

ANT+ pulsmätare

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

Sätta på sig pulsmätaren (tillval)

OBS!

Pulsmätaren kan börja skava när den används under långa perioder. Du kan lindra detta genom att applicera en kräm eller gel mot friktion mitt på modulen där den kommer i kontakt med huden. Applicera inte gel eller kräm mot friktion på elektroderna. Använd inte gel eller kräm som innehåller solskyddsmedel.

Du bör bära pulsmätaren direkt mot huden, precis nedanför bröstkorgen. Den ska sitta tajt nog för att stanna på plats under hela aktiviteten.

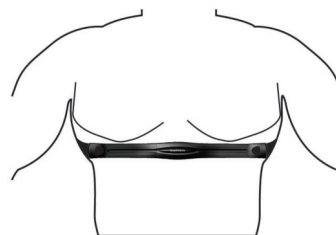
- 1 Tryck en flik ① på remmen genom hålet ② i pulsmätarmodulen.



- 2 Tryck ned fliken.
- 3 Fukta elektroderna ③ på baksidan av modulen för att skapa en ordentlig anslutning mellan ditt bröst och pulsmätaren.



- 4 Led remmen runt bröstet och fäst den i den andra änden av pulsmätarmodulen.



Garmin logotypen ska vara rättvänd.

- 5 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) räckhåll för pulsmätaren. När du har satt på pulsmätaren är den aktiv och skickar data.

Para ihop din ANT+ pulsmätare

Innan du kan para ihop din pulsmätare måste du aktivera skärmen för pulsdata på vívofit 2 enheten. Mer information om hur du anpassar enhetens skärmar hittar du i [Enhetsinställningar, sidan 3](#).

Obs! Om enheten levererades med en pulsmätare är skärmen för pulsdata redan aktiverad och pulsmätaren är ihopparad.

- 1 Ta på dig pulsmätaren.
- 2 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från sensorn.

Obs! Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra ANT+ sensorer under ihopparningen.
- 3 Tryck på enhetsknappen tills **HEART** visas. När sensorn är ihopparad med din enhet visas din puls och puls zoner.

Om puls zoner

Många idrottsmän använder puls zoner för att mäta och förbättra sin kardiovaskulära styrka och träningsnivå. En puls zon är ett angivet intervall av hjärtslag per minut. De fem mest använda puls zoner är numrerade från 1 till 5 efter stigande intensitet. I allmänhet beräknas puls zoner på procentandelar av den maximala pulsen.

Träningsmål

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

- Din puls är ett bra mått på träningens intensitet.
- Träning i vissa puls zoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([Beräkning av puls zon, sidan 6](#)) för att fastställa den bästa puls zonen för dina träningsmål.

Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som finns tillgängliga på internet. Vissa gym och vårdcentraler erbjuder ett test som mäter maximal puls. Standardvärdet för maxpuls är 220 minus din ålder.

Enhetsinformation

vívofit 2 – specifikationer

Batterityp	Två utbytbara CR1632-batterier
Batteriets livslängd	Minst 1 år.
Drifttemperaturområde	Från -10 till 60° C (från 14 till 140° F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation Bluetooth trådlös teknik
Vattenklassning	5 ATM ¹

Pulsmätare – specifikationer

Batterityp	CR2032, 3 volt, kan bytas av användaren
Batteriets livslängd	Cirka 3 år (vid 1 timmes användning om dagen)
Drifttemperaturområde	Från -10 till 50 °C (från 14 till 122 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation
Vattenklassning	1 ATM ² Obs! Den här produkten sänder inte pulsdata när du simmar.

Skötsel av enheten

OBS!

Undvik kraftiga stötar och ovarsam hantering eftersom det kan förkorta produktens livslängd.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

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

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

Placera den inte i miljöer med höga temperaturer, t.ex. torktumlare.

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

Rengöra enheten

1 Torka av enheten med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.

2 Torka enheten torr.

Sköta om pulsmätaren

OBS!

Svett och salt som fastnar i remmen kan minska pulsmätarens förmåga att rapportera korrekta data.

- Skölj remmen efter varje användning.
- Handtvätta remmen då och då med lite mildt rengöringsmedel, till exempel diskmedel.

Obs! För mycket tvättmedel kan skada remmen.

- Lägg inte remmen i torktumlaren.
- När du torkar remmen ska du hänga upp den eller lägga den plant.

Utbytbara batterier

⚠ VARNING

Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

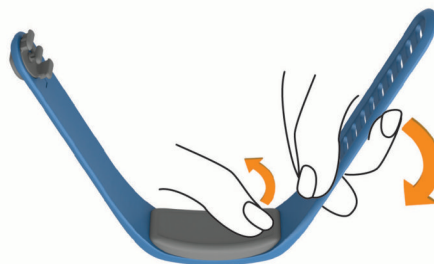
¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

² Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 10 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

Byta vívofit 2 enhetens batterier

Innan du kan byta ut enhetens batterier måste du införskaffa två CR1632-batterier.

1 Ta bort modulen från bandet.



2 Använd en liten stjärnskruvmejsel för att ta bort de fyra skruvarna på framsidan av modulen.

3 Ta bort locket och batterierna.



4 Använd en bomullstopp och för på en liten mängd vaselin på de nya batteriernas sidor.

5 Sätt in nya batterier.

Obs! Se till att du inte skadar eller tappar bort packningen.

6 Sätt tillbaka locket och de fyra skruvarna på framsidan.

7 Dra åt de fyra skruvarna jämnt och ordentligt.

8 Sätt in modulen i bandet.

Enhetsknappen på modulen måste vara inriktad med knappen på bandet.



Byta pulsmätarens batteri

1 Leta reda på det runda batterilocket på baksidan av pulsmätaren.



- 2 Använd ett mynt för att vrida locket moturs tills det lossnar tillräckligt mycket för att du ska kunna ta bort det (pilen pekar på **OPEN**).
- 3 Ta bort locket och batteriet.
- 4 Vänta i 30 sekunder.
- 5 Sätt i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt.
Obs! Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringspackningen.
- 6 Använd ett mynt för att vrida locket medsols på plats (pilen pekar mot **CLOSE**).

När du har bytt ut pulsmätarens batteri kan du behöva para ihop pulsmätaren med enheten igen.

Felsökning

Min enhet slås inte på

Om enheten inte längre slås på måste du kanske byta batterier.

Gå till [Byta vivofit 2 enhetens batterier](#), sidan 4.

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

- Bär enheten på din icke-dominanta handled.
- Bär enheten i fickan när du skjuter en barnvagn eller gräsklippare framför dig.
- Bär enheten i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.

Obs! Enheten kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du diskar, viker tvätt eller klappar händer, som steg.

Stegräkningen på enheten stämmer inte överens med stegräkningen på mitt Garmin Connect konto

Stegräkningen på ditt Garmin Connect konto uppdateras när du synkroniserar enheten.

1 Välj ett alternativ:

- Synkronisera din stegräkning med Garmin Connect programmet ([Synkronisera dina data med datorn](#), sidan 1).
- Synkronisera din stegräkning med Garmin Connect Mobile appen ([Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen](#), sidan 1).

2 Vänta medan enheten synkroniserar dina data.

Synkroniseringen kan ta flera minuter.

Obs! Du kan inte synkronisera dina data eller uppdatera din stegräkning genom att uppdatera Garmin Connect Mobile appen eller Garmin Connect programmet.

Min enhet visar inte rätt tid

Enheten uppdaterar tid och datum varje gång du synkroniserar din enhet med en dator eller mobilenhet. Du bör synkronisera din enhet för att få rätt tid när du byter tidszon och för att uppdatera vid sommartid.

1 Bekräfta att din dator eller mobila enhet visar rätt lokal tid.

2 Välj ett alternativ:

- Synkronisera enheten med en dator ([Synkronisera dina data med datorn](#), sidan 1).
- Synkronisera enheten med en mobil enhet ([Synkronisera dina data med Garmin Connect Mobile appen](#), sidan 1).

Tid och datum ställs in automatiskt.

Jag har ingen dator eller mobil enhet

Du kan aktivera och använda enheten med begränsad funktionalitet, tills du slutför installationen på en dator eller mobil enhet. Före installation kan du endast använda stegräkningen, automatiskt mål, rörelsefältet och pulsmätaren (om de levererades med din enhet). Enheten återställer stegräkningen en gång om dagen. Enheten försöker återställa stegräkningen

medan du sover, baserat på din inaktivitetsnivå från den första användningsdagen. Enheten lagrar inte några historikdata förrän installationen är klar.

Konfigurera enheten på en dator eller en kompatibel mobil enhet ([Komma igång](#), sidan 1) om du vill använda ytterligare funktioner i enheten.

Obs! Installationen är en engångsprocess och efteråt kan du använda alla tillgängliga funktioner i enheten.

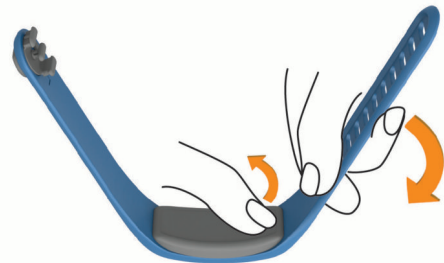
Slå på enheten

Välj enhetsknappen ①.



Byta bandet

1 Ta bort modulen från bandet.



2 Sätt i modulen i det nya bandet.

Enhetsknappen på modulen måste vara inriktad med knappen på bandet.



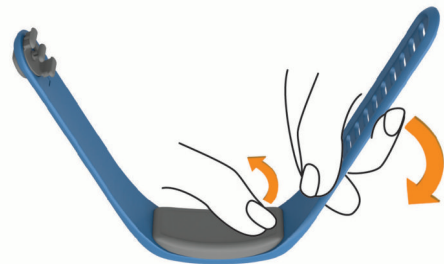
Montera enheten i bältesclipset

OBS!

Sätt inte fast bältesclipset i föremål som är tjockare än 6 mm.

Du kan använda bältesclipset (tillval) till att fästa enheten vid livremmen, bältet eller skjortfickan. Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om valfria tillbehör.

1 Ta bort modulen från bandet.



2 Sätt i enheten på vänster sida i det flexibla silikonfästet genom att sträcka ut fästesaterialet runt enheten.

Enhetsknappen på modulen måste sitta i linje med knappen på höger sida av bältesclipset.



Programuppdatering

Om det finns en tillgänglig programvaruuppdatering hämtar enheten uppdateringen automatiskt när du synkroniserar enheten med ditt Garmin Connect konto.

En nedräkningstimer visas under uppdateringsprocessen. När uppdateringen är slutförd startas enheten om.

Bilaga

Beräkning av pulszon

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

Programlicensavtal

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

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

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

exportkontrollagar som gäller i USA eller de exportkontrollagar som gäller i något annat tillämpligt land.

Begränsad garanti

DENNA BEGRÄNSADE GARANTI GER DIG SPECIFIKA LAGLIGA RÄTTIGHETER, OCH DU KAN HA ANDRA LAGSTADGADE RÄTTIGHETER SOM KAN VARIERA FRÅN STAT TILL STAT (ELLER LAND ELLER REGION). GARMIN UTESLUTER INTE, BEGRÄNSAR ELLER DRAR IN ANDRA JURIDISKA RÄTTIGHETER DU KAN HA ENLIGT LAGARNA I DITT OMRÅDE (ELLER LAND ELLER REGION). FÖR EN FULLSTÄNDIG FÖRSTÅELSE AV DINA RÄTTIGHETER BÖR DU KONSULTERA LAGARNA I DITT LAND ELLER REGION.

Icke-flygprodukter garanteras vara fria från defekter i material och utförande i ett år från inköpsdatumet. Under denna tid kommer Garmin att efter eget gottfinnande reparera eller ersätta komponenter som inte fungerar vid normal användning. Sådana reparationer eller ersättningar görs utan någon avgift för kunden vad gäller delar eller arbete, förutsatt att kunden står för alla transportkostnader. Den här begränsade garantin gäller inte för: (i) kosmetiska skador, t.ex. repor, hack och bulor, (ii) förbrukningsdelar, t.ex. batterier, såvida inte produktskadan uppstått p.g.a. defekter i material eller arbete, (iii) skada orsakad av olycka, missbruk, vatten, översvämning, brand eller andra naturhändelser eller yttre orsaker, (iv) skada orsakad av service utförd av någon som inte är behörig serviceleverantör åt Garmin, (v) skada på en produkt som har modifierats eller ändrats utan skriftligt tillstånd från Garmin, eller (vi) skada på en produkt som har anslutits till ström- och/eller datakablar som inte tillhandahålls av Garmin. Garmin förbehåller sig dessutom rätten att avslå garantianspråk avseende produkter eller tjänster som anskaffats och/eller använts på något sätt som strider mot något lands lagar. Garmin navigeringsprodukter är endast avsedda att användas som hjälp vid resa och får inte användas till något ändamål som kräver exakt mätning av riktning, sträcka, plats eller topografi. Garmin lämnar inga garantier angående kartuppgifternas riktighet eller fullständighet.

Denna begränsade garanti gäller dessutom inte för, och Garmin är inte ansvarig för, någon försäkring av prestanda hos någon Garmin navigationsprodukt till följd av dess användning i närheten av mobiltelefon eller annan anordning som utnyttjar markbundet bredbandsnätverk som arbetar på eller nära de frekvenser som används av Global Navigation Satellite System (GNSS), t.ex. Global Positioning Service (GPS). Användning av sådana enheter kan försämra mottagningen av GNSS-signaler.

SÅ LÅNGT SOM ÄR TILLÅTET ENLIGT GÄLLANDE LAG GÄLLER DE GARANTIER OCH KOMPENSATIONER SOM ANGES I DENNA BEGRÄNSADE GARANTI MED ENSAMRÄTT OCH I STÄLLET FÖR, OCH GARMIN FRISKRIVER SIG UTTRYCKLIGEN FRÅN, ALLA ANDRA GARANTIER OCH KOMPENSATIONER, VARE SIG UTTRYCKLIGA, UNDERFÖRSTÄDDA, LAGSTADGADE ELLER PÅ ANNAT SÄTT, INKLUSIVE, UTAN BEGRÄNSNING, UNDERFÖRSTÄDDA GARANTIER OM SÄLJBARHET ELLER LÄMPLIGHET FÖR ETT VISST ÄNDAMÅL, LAGSTIFTAD KOMPENSATION ELLER PÅ ANNAT SÄTT. DENNA BEGRÄNSADE GARANTI GER DIG SPECIFIKA LAGLIGA RÄTTIGHETER, OCH DU KAN HA ANDRA LAGSTADGADE RÄTTIGHETER SOM KAN VARIERA FRÅN STAT TILL STAT OCH FRÅN LAND TILL LAND. OM FRISKRIVNING FRÅN UNDERFÖRSTÄDDA GARANTIER INTE TILLÅTS ENLIGT LAGSTIFTNING I DITT OMRÅDE ELLER LAND, ÄR VARAKTIGHETEN AV SÅDANA GARANTIER BEGRÄNSADE GENOM DENNA BEGRÄNSADE GARANTI. VISSA STATER (OCH LAND OCH REGIONER) TILLÅTER INTE BEGRÄNSNINGAR AV VARAKTIGHETEN AV EN UNDERFÖRSTÄDD GARANTI, SÅ OVANSTÄENDE BEGRÄNSNINGAR KANSKE INTE GÄLLER DIG.

GARMIN SKA UNDER INGA OMSTÄNDIGHETER VID ÖVERTRÄDELSE AV GARANTIN HÅLLAS ANSVARIGT FÖR NÅGRA TILFÄLLIGA, SÄRSKILDA, INDIREKTA SKADOR

ELLER FÖLJDSKADOR, VARE SIG DE ORSAKAS AV ANVÄNDNING, MISSBRUK ELLER OFÖRMÅGA ATT ANVÄNDA PRODUKTEN ELLER AV DEFEKTER I PRODUKTEN. VISSA STATER (OCH LAND OCH REGIONER) TILLÅTER INTE BEGRÄNSNING AV TILLFÄLLIGA SKADOR ELLER FÖLJDSKADOR, SÅ OVANSTÄENDE BEGRÄNSNINGAR GÄLLER KANSKE INTE DIG.

Om du under garantiperioden gör anspråk på garantiservice i enlighet med den här begränsade garantin, kommer Garmin, efter eget val: (i) reparera enheten med nya delar eller tidigare använda delar som uppfyller Garmins kvalitetsstandarder, (ii) ersätta enheten med en ny enhet eller rekonditionerad enhet som uppfyller Garmins kvalitetsstandarder, eller (iii) byta enhet för en fullständig återbetalning av inköpspriset. DENNA KOMPENSATION ÄR DIN ENDA KOMPENSATION FÖR EN ÖVERTRÄDELSE AV GARANTIN. Reparerade eller utbytta enheter har 90 dagars garanti. Om enheten fortfarande omfattas av den ursprungliga garantin gäller den nya garantin i 90 dagar eller till slutet av den ursprungliga ettårsgarantin, beroende på vad som inträffar först.

Innan du söker garantiservice kan du besöka och granska onlinehjälpresurserna som finns på support.garmin.com. Om enheten fortfarande inte fungerar korrekt efter användning av dessa resurser, kontaktar du en Garmin auktoriserad serviceverkstad i det ursprungliga inköpslandet eller följer instruktionerna på support.garmin.com för att erhålla garantiservice. Om du är i USA kan du också ringa 1-800-800-1020.

Om du efterfrågar garantiservice utanför det ursprungliga inköpslandet, kan Garmin inte garantera att alla komponenter och produkter som behövs för att reparera eller ersätta produkten finns tillgängliga på grund av skillnader i produktutbud och gällande standarder, lagar och förordningar. I så fall kan Garmin, efter eget gottfinnande och enligt gällande lagar, reparera eller ersätta produkten med jämförbara Garmin produkter och delar eller kräva att du skickar produkten till ett Garmin auktoriserat servicecenter i inköpslandet eller till ett Garmin auktoriserat servicecenter i ett annat land som kan utföra service på produkten, i vilket fall du ansvarar själv för att följa alla tillämpliga import- och exportrestriktioner och för att betala alla tullar, moms, fraktkostnader och andra associerade skatter och avgifter. I vissa fall kan Garmin och dess återförsäljare kanske inte serva produkten i ett land utanför det ursprungliga inköpslandet eller returnera en reparerad eller utbytt produkt till dig i det landet på grund av gällande standarder, lagar eller förordningar i landet.

Inköp via online-auktion: Produkter som köps via online-auktioner berättigar inte till rabatter eller andra specialerbjudanden som grundar sig på Garmin garantin. Bekräftelser på onlineauktion godkänns inte som garantiverifikation. Om du vill ha garantiservice måste du ha det ursprungliga inköpskvittot, eller en kopia av den, från ursprungsåterförsäljaren. Garmin ersätter inte komponenter som saknas från en förpackning som köpts via en online-auktion.

Internationella inköp: En separat garanti kan tillhandahållas av internationella distributörer för enheter som inköpts utanför USA beroende på land. Om tillämpligt tillhandahålls denna garanti av den lokala, inhemska distributören och denna distributör tillhandahåller service lokalt för din enhet. Distributörsgarantier är endast giltiga i det avsedda distributionsområdet.

Index

A

aktiviteter **2**
aktivitetsspårning **2**
ANT Agent **1**
ANT+ givare **3**
ANT+ sensorer, para ihop **3**
appar **1**

B

band **5**
batteri, byta **4**
byta batteri **4**
bältesclip **5**

D

data **2**
 lagra **2**
 överföra **2**
dator **1**

F

felsökning **5**

G

Garmin Connect **1–3**

H

historik **1, 2**
 skicka till datorn **1, 2**

I

ikoner **2**
inställningar, enhet **3**

K

knappar **2, 5**

L

lagra data **2**

P

para ihop **1**
 smartphone **1**
para ihop ANT+ sensorer **3**
programlicensavtal **6**
programvara, uppdatera **6**
puls
 mätare **3, 4**
 zoner **3, 6**

R

rengöra enheten **4**
reservdelar **5**

S

smartphone, para ihop **1**
spara aktiviteter **2**
specifikationer **4**
sömnläge **2**

T

tidpunkt **5**
tidur **2**
tillbehör **3**

U

uppdateringar, programvara **6**
USB ANT Stick **1**

