

Bruerveiledning for vivosmart®

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

Før du kan bruke vivosmart enheten, må du konfigurere den på en kompatibel mobilenhet eller datamaskin.

Velg et alternativ:

- Konfigurer enheten på mobilenheten (*Konfigurasjon med mobilenhet, side 1*).
- Konfigurer enheten på datamaskinen (*Konfigurasjon med datamaskin, side 1*).

Konfigurasjon med mobilenhet

Før du kan parkoble vivosmart enheten med mobilenheten, må mobilenheten ha støtte for trådløs Bluetooth® Smart-teknologi. Du finner informasjon om kompatibilitet på www.Garmin.com/BLE.




Du kan bruke mobilappen Garmin Connect™ for å parkoble vivosmart enheten og fullføre konfigurasjonsprosessen. Dette gjør at du kan dele og analysere data og laste ned programvareoppdateringer fra mobilenheten.

MERK: I motsetning til andre Bluetooth enheter, som parkobles fra Bluetooth innstillingene på mobilenheten, må vivosmart enheten parkobles direkte fra mobilappen Garmin Connect.

- 1 Koble ladeklemmen til enheten (*Lade enheten, side 1*).
- 2 Koble USB-kabelen til en strømkilde. Enheten slår seg på, og  vises.
- 3 Gå til www.GarminConnect.com/vivosmart i nettleseren på mobilenheten.
- 4 Installer og åpne mobilappen Garmin Connect.
- 5 Følg instruksjonene på mobilenheten for å parkoble vivosmart enheten og fullføre konfigurasjonsprosessen.

MERK: Du kan parkoble vivosmart enheten med en annen mobilenhet etter at du har fullført det første oppsettet (*Parkoble mobilenheten med vivosmart enheten, side 2*).

Konfigurasjon med datamaskin

- 1 Koble ladeklemmen til enheten (*Lade enheten, side 1*).
- 2 Koble USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen. Enheten slår seg på, og  vises.
- 3 Hold fingeren på  på berøringsskjermen til du ser .
- 4 Gå til www.GarminConnect.com/vivosmart.
- 5 Last ned og installer konfigurasjonsprogramvaren for Garmin Express™:
 - Hvis du bruker et Windows® operativsystem, velger du **Nedlasting for Windows**.
 - Hvis du bruker et Mac® operativsystem, velger du **Nedlasting for Mac**.

- 6 Følg instruksjonene på datamaskinen for å parkoble vivosmart enheten og fullføre konfigurasjonsprosessen.

Lade enheten

⚠ ADVARSEL

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

LES DETTE

Tørk godt av kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin. På denne måten kan du forhindre korrosjon.

- 1 Koble USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.
- 2 Juster ladestolpene etter kontaktene på baksiden av enheten, og koble ladeklemmen ① til enheten.




- 3 Lad enheten helt opp.
- 4 Trykk på ② for å fjerne laderen.

Bruke berøringsskjermen

- Trykk to ganger på berøringsskjermen for å aktivere enheten.

MERK: Skjermen slår seg av når den ikke er i bruk. Når skjermen er av, er enheten fremdeles aktiv og registrerer data.

- Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- Dra fingeren mot venstre eller høyre for å bla gjennom enhetsfunksjoner og menyalternativer.
- Trykk på berøringsskjermen for å foreta et valg.
- Velg  for å avvise et varsel eller gå tilbake til forrige skjermbilde.
- Hvert valg på berøringsskjermen bør utføres som en separat handling.

Ha på deg enheten

Du kan ha enheten på venstre eller høyre håndledd. Skjermen er som standard innrettet for venstre håndledd med klemmen mot innsiden av håndleddet. Du kan tilpasse skjermen og stropporienteringen på Garmin Connect kontoen din (*Enhetsinnstillinger, side 4*).

- 1 Pass på at tappene på spennen er satt helt inn i stroppen. Når begge tappene er helt inne, er enheten sikret inntil håndleddet.
- 2 Skyv holderen over spennen (valgfritt). Holderen er en liten løkke som er laget for å dekke spennen og begge ender av stroppen. Det gir ekstra sikkerhet og bidrar til å holde stroppen festet under tøff bruk.





3 Ha på enheten hele dagen (*Bruke søvnsporing, side 2*).

Funksjoner på enheten

Du kan dra fingeren mot venstre eller høyre for å bla gjennom funksjonene på enheten. Ikoner representerer mange av funksjonene som er tilgjengelige. Et blinkende ikon betyr at enheten søker etter en kompatibel sensor, for eksempel en hastighetssensor for sykkel eller en pulsmåler. Et lysende ikon betyr at sensoren er parkoblet.

MERK: Enkelte funksjoner er kanskje ikke tilgjengelige. Du kan aktivere disse funksjonene ved å tilpasse skjermbildene enheten viser (*Enhetsinnstillinger, side 4*).

Tidspunkt og dato	Nåværende klokkeslett og dato basert på posisjonen din. Enheten oppdaterer klokkeslettet og datoen når du synkroniserer enheten med en mobilnet, eller du kan angi klokkeslettet manuelt.
!!	Totalt antall skritt gjeldende dag.
GOAL	Antall skritt du har igjen til du når målet ditt for gjeldende dag. Enheten lærer og foreslår nye mål for deg på begynnelsen av hver dag.
Bevegelseslinje	Tiden du har vært inaktiv.
🔥	Antall kalorier du har forbrent samme dag, inkludert både aktive kalorier og hvilekalorier.
KM eller MI	Hvor langt du har gått i kilometer eller miles gjeldende dag.
🚲 KPH eller MPH	Sykelhastighet fra en parkoblet hastighetssensor for sykkel.
❤️ ZONE	Puls og pulssone fra en parkoblet pulsmåler.
VIRB	Fjernkontroller for et parkoblet VIRB™ actionkamera.
▶▶▶	Musikkontroller for en parkoblet mobilenhet.
🗨️	Antall nye varsler du har mottatt fra en parkoblet mobilenhet.

Automatisk mål

Enheten oppretter automatisk et daglig skrittmål basert på tidligere aktivitetsnivå. Når du begynner å gå eller løpe, teller enheten ned antall skritt du har igjen før du når målet. Når du har nådd skrittmålet, viser enheten GOAL! og begynner å telle antall skritt over det daglige målet.

Når du konfigurerer enheten for første gang, må du velge et aktivitetsnivå. Dette nivået bestemmer det første skrittmålet.

Hvis du velger ikke å slå på Automatisk mål-funksjonen, kan du angi et eget mål på Garmin Connect kontoen din.

Bevegelseslinjen

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelseslinjen minner deg på å fortsette å bevege deg. Etter en time med inaktivitet vibrerer enheten, Beveg deg! vises, og det første segmentet ① fylles ut. Flere segmenter ② fylles ut etter hvert 15. minutt med inaktivitet.



Inaktivitetstiden ③ fortsetter å øke til bevegelseslinjen nullstilles. Du kan nullstille bevegelseslinjen ved å gå en kort avstand.

Starte en treningsaktivitet

Du kan starte en tidsstyrt aktivitet, for eksempel å gå eller løpe, som kan lagres og sendes til Garmin Connect kontoen din.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg 🏃.
- 3 Vent eventuelt mens enheten parkobles med en kompatibel pulsmåler eller hastighetssensor for sykkel (*Pare sensorer med ANT+, side 4*).
- 4 Velg ▶ for å starte tidtakeren.

MERK: Enheten registrerer ikke treningsaktiviteten før du starter tidtakeren.
- 5 Start aktiviteten.
- 6 Når du har fullført aktiviteten, velger du ▶ for å stoppe tidtakeren.
- 7 Velg et alternativ:
 - Velg ▶ for å starte tidtakeren på nytt.
 - Velg 📄 for å lagre aktiviteten.
 - Velg ✖ > OK for å slette aktiviteten.

Søvnsporing

Under søvnmodus overvåker enheten hvilen din. Søvnstatistikk inkluderer totalt antall timer søvn, perioder med bevegelse og perioder med fredfull søvn.

Bruke søvnsporing

Du må ha på deg enheten for å kunne bruke søvnsporing.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg 🌙 > OK.
- 3 Når du våkner, må du trykke to ganger på berøringsskjermen for å aktivere enheten og deretter holde fingeren på berøringsskjermen for å avslutte søvnmodus.

MERK: Hvis du glemmer å sette enheten i søvnmodus, kan du angi tidspunktene da du sovnet og våknet, manuelt på Garmin Connect kontoen for å få søvnstatistikken din.

Bluetooth tilkoblede funksjoner

vivosmart enheten har flere Bluetooth tilkoblede funksjoner for en kompatibel mobilenhet med mobilappen Garmin Connect.

Varsler: Vibrerer og viser varsler om innkommende tekstmeldinger, e-postmeldinger, anrop, kalenderpåminnelser med mer.

Finn telefonen min: Hjelper deg med å finne en mistet mobilenhet som er parkoblet ved hjelp av trådløs Bluetooth teknologi.

Varsel om forlatt telefon: Vibrerer og varsler deg når den parkoblede mobilenheten ikke lenger befinner seg innenfor rekkevidden til den trådløse Bluetooth teknologien.

Musikkontroller: Kontroller for musikkspilleren på den parkoblede mobilenheten.

Aktivitetsopplaster til Garmin Connect kontoen: Gjør at du kan sende aktivitetsdata til den parkoblede mobilenheten. Du kan vise dataene i mobilappen Garmin Connect.

Parkoble mobilenheten med vivosmart enheten

Du kan parkoble vivosmart enheten med en annen mobilenhet etter at du har fullført det første oppsettet (*Konfigurasjon med mobilenhet, side 1*).

MERK: Du kan bare parkoble vivosmart enheten med én mobilenheten om gangen.

- 1 Gå til www.GarminConnect.com/vivosmart i nettleseren på mobilenheten, og last ned mobilappen Garmin Connect.
- 2 Hold mobilenheten innenfor 3 m (10 fot) fra vivosmart enheten.

- Hold fingeren på berøringsskjermen på vívosmart enheten for å vise menyen.
- Velg **>** **Parkoble** **>** **OK**.
- Åpne mobilappen Garmin Connect, og følg instruksjonene på skjermen.
Du får instruksjonene under det første oppsettet, eller du kan finne dem i hjelpen til mobilappen Garmin Connect.

Vise varsler

Du må parkoble vívosmart enheten med en kompatibel mobilenhet før du kan vise varsler.

- Velg **☰**.
- Dra fingeren mot venstre eller høyre for å bla gjennom varslene.
- Velg et varsel.
- Velg eventuelt **▼** for å bla gjennom innholdet i varselet.
- Velg **↩** for å gå tilbake til forrige skjermbilde.

MERK: Varselet blir værende på vívosmart enheten til du viser det på mobilenheten.

Administrere varsler

Du kan bruke den kompatible mobilenheten til å administrere varsler som vises på vívosmart enheten.

Velg et alternativ:

- Hvis du bruker en iOS® enhet, kan du bruke innstillingene for varslingssenteret på mobilenheten til å velge elementene som skal vises på enheten.
- Hvis du bruker en Android™ enhet, kan du bruke appinnstillingene i mobilappen Garmin Connect til å velge elementene som skal vises på enheten.

Finne en mistet mobilenhet

Du kan bruke denne funksjonen til å finne en mistet mobilenhet som er parkoblet ved hjelp av trådløs Bluetooth teknologi og befinner seg innenfor rekkevidde.

- Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- Velg **📶**.

vivosmart enheten begynner å søke etter den parkoblede mobilenheten. Det vises striper på skjermen på vívosmart enheten som tilsvarer Bluetooth signalstyrke, og mobilenheten avgir hørbare varselyder.

- Velg **↩** for å avslutte søket.

Slå av Bluetooth trådløs teknologi

- Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- Velg **>** **Slå av** for å slå av trådløs Bluetooth teknologi på vívosmart enheten.

TIPS: Se i brukerveiledningen for mobilenheten hvis du vil vite hvordan du slår av trådløs Bluetooth teknologi på mobilenheten.

Logg

Enheten holder styr på daglige skritt, antall forbrente kalorier, søvnstatistikk og informasjon fra ANT+® sensor (tilleggsutstyr). Du kan sende loggen til Garmin Connect kontoen din. Datalagringen avhenger av hvordan du bruker enheten.

Datalagring	Modus
Opptil 1 måned	Bare aktivitetssporing.
Opptil 3 uker	Aktivitetssporing pluss omfattende bruk ved treningsaktivitet. (For eksempel med en parkoblet pulsmåler i 1 time om dagen.)

Når det ikke er mer lagringsplass, sletter enheten de eldste filene for å få plass til ny data.

Sende data til mobilenheten

Før du kan sende data til mobilenheten, må du parkoble vívosmart enheten med en kompatibel mobilenhet (*Konfigurasjon med mobilenhet, side 1*).

Enheten synkroniseres regelmessig med mobilappen Garmin Connect. Du kan også sende data til mobilenheten når som helst.

- Sørg for at enheten er innenfor 3 m (10 fot) av mobilenheten.
- Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- Velg **↕**.
- Vis dataene dine i mobilappen Garmin Connect.

Sende data til datamaskinen

Før du kan sende data til datamaskinen, må du laste ned konfigurasjonsprogramvaren for Garmin Express (*Konfigurasjon med datamaskin, side 1*).

- Koble enheten til datamaskinen med USB-kabelen.
- Hold fingeren på **☰** på berøringsskjermen til du ser **☑**. Enheten aktiverer masselagringsmodus.
- Følg instruksjonene på skjermen.
- Vis dataene på Garmin Connect kontoen din.

Garmin Connect

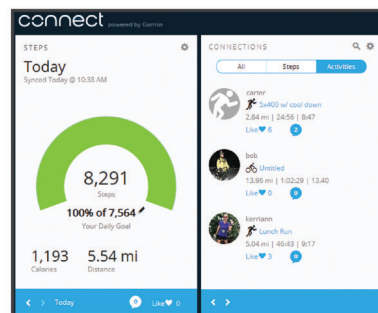
Du kan holde kontakten med venner på Garmin Connect kontoen din. Garmin Connect gir dere verktøy for sporing, analyse, deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Loggfør hendelsene i en aktiv livsstil, inkludert løpeturer, gåturer, sykkelturner, svømming, villmarksturer, triathlon med mer. Du kan opprette en gratis konto på www.garminconnect.com/start.

Spor fremdriften: Du kan spore antall skritt per dag, bli med i en vennskapelig konkurranse med kontaktene dine og nå målene dine.

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

Analysér data: Du kan vise mer detaljert informasjon om aktiviteten, inkludert tid, avstand, puls, forbrente kalorier 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.

Administrér innstillinger: Du kan tilpasse enheten og brukerinnstillingene dine på Garmin Connect kontoen din.

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>.

Sette på pulsmåleren

MERK: Hvis du ikke har en pulsmåler, kan du hoppe over dette trinnet.

MERK: Enheten kan forårsake gnagsår når den brukes over lengre tid. For å lindre dette problemet kan du påføre et smøremiddel eller en gel mot gnisning midt på modulen, der den kommer i kontakt med huden.

LES DETTE

Ikke påfør smøremiddel eller gel mot gnisning på elektrodene.

Ikke bruk gel eller smøremiddel som inneholder solkrem.

Bruk pulsmåleren direkte mot huden rett under brystkassen. Den bør sitte så stramt at den holder seg på plass under aktiviteten.

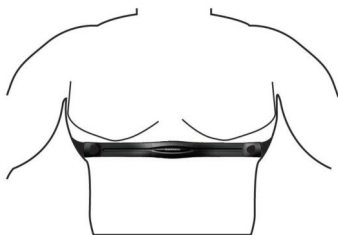
- 1 Skyv én av tappene ① på stroppen gjennom sporet ② i pulsmålermodulen.



- 2 Trykk tappen ned.
- 3 Fukt elektrodene ③ på baksiden av modulen for å opprette god kontakt mellom brystet og pulsmålermodulen.



- 4 Spenn stroppen rundt brystet, og fest den til den andre siden av pulsmålermodulen.



Garmin® logoen skal vises med riktig side opp.

- 5 Sørg for at enheten er innenfor 3 m (10 fot) av pulsmåleren. Pulsmåleren er aktiv og sender data når du har satt den på.

Pare sensorer med ANT+

Før du kan parkoble ANT+ sensorerne, må du aktivere sensorskjermbildene på vívosmart enheten. Hvis du vil ha mer informasjon om hvordan du tilpasser enhetsskjermbildene, kan du se *Enhetsinnstillinger*, side 4.

MERK: Hvis enheten ble levert med en pulsmåler, er skjermbildet for pulsmåling allerede aktivert, og pulsmåleren er parkoblet.

- 1 Ta på deg pulsmåleren, eller installer sensoren.
- 2 Sørg for at enheten er innenfor rekkevidden til sensoren (3 m (10 fot)).
MERK: Stå 10 m (33 fot) unna andre ANT+ sensorer når du skal parkoble enhetene.
- 3 Dra fingeren mot venstre eller høyre for å vise sensorskjermbildet.
- 4 Vent mens enheten kobler til ANT+ sensoren.
- 5 Følg eventuelt instruksjonene på skjermen for å fullføre parkoblingen.

Når sensoren er parkoblet med enheten, vises ikonet kontinuerlig og sensordataene vises.

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 6) 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 treningsentre tilbyr en test som måler maksimal puls. Standard maksimal puls er 220 minus alderen din.

VIRB fjernkontroll

Fjernkontrollfunksjonen VIRB lar deg styre VIRB actionkameraet på avstand. Du kan kjøpe et VIRB actionkamera på www.garmin.com/VIRB.

Kontrollere et VIRB actionkamera

Før du kan bruke fjernkontrollfunksjonen VIRB, må du aktivere fjernkontrollfunksjonene på VIRB kameraet. Du finner mer i informasjon i *brukerveiledningen til VIRB serien*. Du må også aktivere VIRB skjermbildet på vívosmart enheten (*Enhetsinnstillinger*, side 4).

- 1 Slå på VIRB kameraet.
- 2 Dra fingeren mot venstre eller høyre på vívosmart enheten for å vise **VIRB** skjermbildet.
- 3 Vent mens enheten parkobles med VIRB kameraet (*Pare sensorer med ANT+*, side 4).
- 4 Velg et alternativ:
 - Velg **REC** for å ta opp video. Videotelleren vises på vívosmart enheten.
 - Velg **RED** for å stoppe videoopptak.
 - Velg **📷** for å ta et bilde.

Tilpasse enheten

Enhetsinnstillinger

Du kan tilpasse enhetsinnstillingene og brukerinnstillingene dine på Garmin Connect kontoen.

Gå til enhetswidgeten, og velg Enhetsinnstillinger.

Alarm: Stiller inn alarmklokkeslett og -frekvens for enheten.

Synlige skjermbilder: Lar deg tilpasse hvilke skjermbilder som vises på enheten.

MERK: Du må aktivere skjermbildet for pulsmåleren, sykkelhastigheten eller VIRB fjernkontrollen for å kunne bruke enheten med ANT+ sensorer. Du må aktivere varselskjermbildet for å kunne vise varsler fra mobilenheten.

Sykkelhjulstørrelse: Hvis du bruker en sensor for sykkelhastighet, kan du angi hjulomkretsen i millimeter.

Standard skjerm bilde: Angir skjerm bildet som vises når du aktiverer enheten.

Automatisk på: Gjør at enheten kan slå på skjermen automatisk når du vrir håndleddet mot kroppen. Du kan tilpasse enheten til alltid å bruke denne funksjonen eller bare under en tidsstyrt aktivitet.

Automatisk lysstyrke: Gjør at enheten kan maksimere lysstyrken på skjermen automatisk under en tidsstyrt aktivitet, slik at den synes bedre utendørs.

MERK: Denne innstillingen reduserer batteriets levetid.

Stropporientering: Gjør at du kan tilpasse retningen på spennen på stroppen.

MERK: Hvis du har spennen mot innsiden av håndleddet, får du best visningsvinkel for skjermen.

Skjermorientering: Angir at enheten skal vise data i liggende eller stående format.

MERK: Varsler vises alltid i liggende format.

Tidsformat: Angir om enheten skal vise tiden i 12- eller 24-timers format.

Språk: Angir språket som vises på enheten.

Enheter: Angir om enheten skal vise avstanden som er tilbakelagt i kilometer eller miles.

Egendefinert skritt lengde: Lar enheten bruke den egendefinerte skritt lengden din til å beregne den tilbakelagte avstanden din mer nøyaktig.

Puls: Lar deg beregne makspuls og angi egendefinerte pulssoner.

Varselinnstillinger

Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen, og velg

På: Aktiverer vibrasjonsvarsler.

Personvern: Aktiverer vibrasjonsvarsler og viser varsler i personvernmodus.

MERK: I personvernmodus vises ikke avsenderens navn og varselets innhold i varselmeldingen.

Av: Deaktiverer vibrasjonsvarsler.

MERK: Varselinnstillinger påvirker ikke innstillingene for alarmklokken på Garmin Connect kontoen din.

Justere lysstyrken på skjermen

1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.

2 Velg

3 Velg eller for å justere lysstyrken.

MERK: Lysstyrken på skjermen påvirker batteriets levetid.

Informasjon om enheten

vivosmart – spesifikasjoner

Batteritype	Oppladbart, innebygd litiumionbatteri
Batterilevetid	Opptil 7 dager
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 60 °C (fra 14 til 140 °F)
Ladetemperaturområde	Fra 0 til 45 °C (fra 32 til 113 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz trådløs kommunikasjonsprotokoll med ANT+ Bluetooth Smart trådløs teknologi
Vanntetthetsvurdering	5 ATM ¹

Spesifikasjoner for pulsmåler

Batteritype	CR2032, 3-volt, kan byttes av brukeren
Batterilevetid	Ca. 3 år (1 time per dag)

¹ *Enheden tåler trykk tilsvarende en dybde på 50 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Driftstemperaturområde	Fra -10 til 50 °C (fra 14 til 122 °F)
Radiofrekvens/protokoll	ANT+ trådløs kommunikasjonsprotokoll på 2,4 GHz
Kapslingsgrad	1 ATM ² MERK: Dette produktet sender ikke pulldata når du svømmer.

Batterier som kan byttes ut av brukeren

ADVARSEL

Ikke ta ut batteriene med en skarp gjenstand.

Oppbevar batteriet utilgjengelig for barn.

Du må aldri putte batterier i munnen. Hvis du svelger et batteri, må du ta kontakt med lege.

Utbyttbare knappcellebatterier kan inneholde perkloratmateriale. Spesiell håndtering kan være påkrevd. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

FORSIKTIG

Kontakt et lokalt renovasjonsselskap for å få mer informasjon om hvor du skal resirkulere batterier.

Bytte batteriet i pulsmåleren

1 Finn det runde batteridekselet på baksiden av pulsmåleren.



2 Bruk en mynt til å vri dekselet mot klokken til det løsner og kan fjernes (pilen peker mot **ÅPEN**).

3 Ta av dekselet, og ta ut batteriet.

4 Vent i 30 sekunder.

5 Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.

MERK: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.

6 Bruk en mynt til å vri dekselet med klokken til det sitter på plass (pilen peker mot **LÅST**).

Når du har byttet ut batteriet i pulsmåleren, må du kanskje pare pulsmåleren med enheten igjen.

Ta vare på enheten

LES DETTE

Unngå kraftige slag og hard behandling. Dette kan redusere produktets levetid.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

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.

Skyll enheten godt med ferskvann hvis den er blitt utsatt for klor, saltvann, solkrem, kosmetikk, alkohol eller andre sterke kjemikalier. Dekselet kan bli skadet dersom det utsettes for disse stoffene over lengre tid.

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

² *Enheden tåler trykk tilsvarende en dybde på 10 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Unngå enhetsskade fra sterke kjemikalier

LES DETTE

Ikke spray sterke kjemikalier på enheten, inkludert, men ikke begrenset til, insektmidler som inneholder DEET. Selv små mengder sterke kjemikalier kan skade plastdelene og gjøre skjermen mindre lesbar.

Rengjøre enheten

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

Ta vare på pulsmåleren

LES DETTE

Oppsamling av svette og salt på stroppen kan redusere pulsmålerens evne til å rapportere nøyaktige data.

- Skyll stroppen etter hver bruk.
- Vask stroppen for hånd med jevne mellomrom. Bruk en liten mengde mildt vaskemiddel, for eksempel oppvaskmiddel.

MERK: Stroppen kan bli ødelagt hvis du bruker for mye vaskemiddel.

- Ikke kjør stroppen i tørketrommel.
- Heng opp stroppen eller legg den flatt når du skal tørke den.

Feilsøking

Enheden min viser ikke riktig klokkeslett

Enheden oppdaterer klokkeslettet og datoen når du synkroniserer enheten med en mobilenhet. Når du endrer tidssone, bør du synkronisere enheten for å få riktig klokkeslett.

Synkroniser enheten med en mobilenhet ([Send data til mobilenheten](#), side 3).

Dato og klokkeslett oppdateres automatisk.

Angi klokkeslett manuelt

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg ☰ > **Manuelt**.
- 3 Velg — eller + for å justere klokkeslettet og datoen.
- 4 Velg ✓ for å bekrefte hver innstilling.

Vise enhetsinformasjon

Du kan vise programvareversjonen og gjenværende batteristrøm. Når batterinivået er lavt, vises 🔋 på skjermbildet for klokkeslett og dato på enheten.

- 1 Hold fingeren på berøringsskjermen for å vise menyen.
- 2 Velg ⓘ.

Maksimere batterilevetiden

Det finnes flere ting du kan gjøre for å øke batterilevetiden.

- Redusere lysstyrken på skjermen ([Justere lysstyrken på skjermen](#), side 5).
- Slå av trådløs Bluetooth teknologi når du ikke bruker tilkoblede funksjoner ([Slå av Bluetooth trådløs teknologi](#), side 3).
- Deaktivere vibrasjonsvarsler ([Varselinnstillinger](#), side 5).

Programvareoppdatering

Enheden laster automatisk ned tilgjengelige programvareoppdateringer som en del av den vanlige bruken. Når du synkroniserer enheten med Garmin Express, installeres oppdateringen umiddelbart ([Send data til datamaskinen](#), side 3). Når du synkroniserer enheten med Garmin Connect Mobile-programmet, installeres oppdateringen neste gang du lader enheten ([Send data til mobilenheten](#), side 3).

Tillegg

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 kardiovaskulær trening, bra nedtrapningstempo
3	70–80 %	Moderat tempo, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær 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 kalkulatoren 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

Hjulstørrelse	L (mm)
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
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

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Begrenset garanti

Dette Garmin produktet garanteres å være feilfritt med hensyn til materiell og utførelse i ett år fra kjøpsdatoen. I denne perioden vil Garmin, etter eget valg, reparere eller skifte ut enhver komponent som ikke fungerer ved normal bruk. Slike reparasjoner eller utskiftninger utføres kostnadsfritt for kunden, både når det gjelder deler og arbeid, forutsatt at kunden selv dekker eventuelle transportkostnader. Denne garantien gjelder ikke: (i) kosmetiske skader, for eksempel riper, hakk og bulker; (ii) forbruksdeler, for eksempel batterier, med mindre produktet har blitt skadet på grunn av en defekt i materialet eller utførelsen; (iii) skade som skyldes uhell, misbruk, feil bruk, vann, flom, brann eller andre naturhendelser eller eksterne årsaker; (iv) skade som skyldes service som er utført av personer som ikke er autoriserte serviceleverandører for Garmin; eller (v) skade på et produkt som har blitt endret uten skriftlig tillatelse fra Garmin, eller (vi) skade på et produkt som er koblet til strøm- og/eller datakabler fra andre leverandører enn Garmin. I tillegg forbeholder Garmin seg retten til å nekte garantikrav mot

produkter eller tjenester som er innhentet og/eller som brukes i strid med lovene i et hvilket som helst land.

Våre navigasjonsprodukter er kun beregnet på bruk som reisehjelp og skal ikke brukes til eventuelle formål som krever nøyaktig måling av retning, avstand, posisjon eller topografi. Garmin gir ingen garantier for nøyaktigheten eller fullstendigheten til kartdataene.

Reparasjoner har en garanti på 90 dager. Hvis enheten som sendes inn, fortsatt er dekket av den opprinnelige garantien, gjelder den nye garantien i 90 dager eller til den opprinnelige garantien på ett år utløper, avhengig av hvilken av dem som varer lengst.

GARANTIENE OG RETTSMIDLENE SOM ER NEDFELT HER, ER EKSKLUSIVE OG ERSTATTER ALLE ANDRE GARANTIER, UTTRYKKELEGE, UNDERFORSTÅTTE ELLER LOVPÅLAGTE, INKLUDERT ETHVERT ERSTATNINGSANSVAR SOM OPPSTÅR SOM ET RESULTAT AV GARANTIER OM SALGBARHET, EGNETHET FOR ET BESTEMT FORMÅL, LOVPÅLAGTE ELLER ANDRE. DENNE GARANTIEN GIR DEG SPESIFIKKE JURIDISKE RETTIGHETER SOM KAN VARIERE FRA DELSTAT TIL DELSTAT.

UNDER INGEN OMSTENDIGHETER SKAL Garmin HOLDES ERSTATNINGSANSVARLIG FOR EVENTUELLE TILFELDIGE, SPESIELLE ELLER INDIREKTE SKADER ELLER FØLGESKADER SOM SKYLDES BRUK, FEILAKTIG BRUK ELLER MANGLENDE EVNE TIL Å BRUKE PRODUKTET ELLER PRODUKTFEIL. NOEN DELSTATER TILLATER IKKE ANSVARSFRASKRIVELSE VED TILFELDIGE SKADER OG FØLGESKADER, OG DET ER DERFOR MULIG AT BEGRENNINGENE OVENFOR IKKE GJELDER FOR DEG.

Garmin forbeholder seg retten til, etter egen vurdering, å reparere eller erstatte (med et nytt eller nylig reparert produkt) enheten eller programvaren, eller tilby full refusjon av kjøpesummen. **DETTE RETTSMIDDELET VIL VÆRE DITT ENESTE OG EKSKLUSIVE RETTSMIDDEL VED EVENTUELLE GARANTIBRUDD.**

Hvis du ønsker garantiservice, kan du kontakte din nærmeste Garmin autoriserte forhandler eller ringe Garmin produktsupport for å få instruksjoner om frakt og et RMA-sporingsnummer. Pakk enheten godt inn, og legg ved en kopi av kvitteringen, som kreves som kjøpsbevis for å kunne motta garantiservice. Skriv sporingsnummeret tydelig på utsiden av pakken. Send enheten med betalt porto til et hvilket som helst Garmin verksted som tilbyr garantiservice.

Kjøp på Internett-auksjoner: Produkter som er kjøpt gjennom Internett-auksjoner, kvalifiserer ikke til rabatter eller andre spesialtilbud knyttet til garantidekning fra Garmin. Bekreftelser fra auksjoner på Internett godtas ikke som dokumentasjon i garantisaker. Det kreves en original eller kopi av kvitteringen fra det opprinnelige utsalgsstedet for at en reparasjon skal dekkes av garantien. Garmin vil ikke erstatte manglende komponenter fra en pakke som er kjøpt gjennom en Internett-auksjon.

Internasjonale kjøp: En separat garanti kan gis av internasjonale distributører for enheter som er kjøpt utenfor USA, avhengig av landet. Hvis det er aktuelt, gis denne garantien av den lokale distributøren, og denne distributøren utfører lokal service på enheten. Distributørgarantier er bare gyldige i området for tiltenkt distribusjon. Enheter som er kjøpt i USA eller Canada, må returneres til Garmin servicesenteret i Storbritannia, USA, Canada eller Taiwan for service.

© 2014 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper
Garmin®, Garmin logoen, ANT+® og vivosmart® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Garmin Connect™, Garmin Express™ og VIRB™ er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Android™ er et varemerke for Google, Inc. Bluetooth® navnet og tilknyttede logoer eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. iOS®

er et registrert varemerke for Cisco Systems, Inc. og brukes på lisens av Apple Inc. 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 programmer på www.thisisant.com/directory.