

## vivosmart® Användarhandbok

### Introduktion

#### ⚠ VARNING

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

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

### Komma igång

Innan du kan använda vivosmart enheten måste du konfigurera enheten på den kompatibla mobila enheten eller datorn.

Välj ett alternativ:


- Konfigurera enheten på den mobila enheten (*Konfigurera på mobil enhet, sidan 1*).
- Konfigurera enheten på datorn (*Konfigurera på datorn, sidan 1*).

#### Konfigurera på mobil enhet

För att du ska kunna para ihop vivosmart enheten med din mobila enhet måste den mobila enheten stödja Bluetooth® Smart trådlös teknik. Information om kompatibilitet finns på [www.Garmin.com/BLE](http://www.Garmin.com/BLE).

Du kan använda appen Garmin Connect™ Mobile för att para ihop vivosmart enheten och slutföra installationsprocessen. Det gör att du kan dela och analysera data och hämta programvaruuppdateringar från din mobila enhet.

**Obs!** Till skillnad från andra Bluetooth enheter som är ihopparade via Bluetooth inställningarna på den mobila enheten, måste vivosmart enheten vara ihopparad direkt via mobilappen Garmin Connect.

- 1 Anslut laddningsfästet ordentligt på enheten (*Ladda enheten, sidan 1*).
- 2 Anslut USB-kabeln till en strömkälla. Enheten slås på och  visas.
- 3 Gå till [www.GarminConnect.com/vivosmart](http://www.GarminConnect.com/vivosmart) i webbläsaren på den mobila enheten.
- 4 Installera och öppna Garmin Connect Mobile appen.
- 5 Följ instruktionerna på din mobila enhet för att para ihop vivosmart enheten och slutföra konfigurationsprocessen.

**Obs!** Du kan para ihop vivosmart enheten med en annan mobil enhet när du slutfört den första konfigurationen (*Para ihop din mobila enhet med vivosmart enheten, sidan 3*).

#### Konfigurera på datorn

- 1 Anslut laddningsfästet ordentligt på enheten (*Ladda enheten, sidan 1*).
- 2 Anslut USB-kabeln till en USB-port på datorn. Enheten slås på och  visas.
- 3 Håll på  på pekskärmen tills du ser .
- 4 Gå till [www.GarminConnect.com/vivosmart](http://www.GarminConnect.com/vivosmart).
- 5 Hämta och installera Garmin Express™ installationsprogramvaran:

- Om du använder ett operativsystem för Windows® väljer du **Hämta för Windows**.

- Om du använder ett operativsystem för Mac® väljer du **Hämta för Mac**.
- 6 Följ instruktionerna på datorn för att para ihop din vivosmart enhet och slutföra konfigurationsprocessen.

### Ladda enheten

#### ⚠ VARNING

Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

#### OBS!


Förhindra korrosion genom att torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar eller ansluter till en dator.

- 1 Anslut USB-kabeln till en USB-port på datorn.
- 2 Passa in laddarens stift mot kontakterna på enhetens baksida och anslut laddningsfästet ① ordentligt på enheten.



- 3 Ladda enheten helt.
- 4 Tryck på ② för att ta bort laddaren.

### Använda pekskärmen

- Dubbelklicka på pekskärmen för att aktivera enheten.
- Obs!** Skärmen stängs av när den inte används. När skärmen är avstängd är enheten fortfarande aktiv och registrerar data.
- Håll på pekskärmen för att visa meny.
- Svep åt vänster eller höger för att bläddra bland enhetens funktioner och menyalternativ.
- Gör ett val genom att peka på pekskärmen.
- Välj  för att avfärda en avisering eller återgå till föregående skärm.
- Gör ett pekskämsval i taget.

### Bära enheten

Du kan bära enheten på både vänster och höger handled. Som standard är skärmen orienterad för vänster handled med spännet mot insidan av handleden. Du kan anpassa skärmens och bandets orientering på ditt Garmin Connect konto (*Enhetsinställningar, sidan 5*).

- 1 Se till att piggarna på fästet är helt isatta i bandet. När båda piggarna är helt isatta sitter enheten ordentligt på handleden.
- 2 Dra hållaren över spännet (valfritt).

Hållaren är en liten ögla som är utformad för att passa över båda ändarna på bandet och spännet. Det ger ytterligare säkerhet och hjälper till att hålla fast bandet under tuffa förhållanden.



- 3 Bär enheten hela dagen (*Använda sömnspårning, sidan 2*).

## Enhetsens funktioner

Du kan svepa åt vänster eller höger för att bläddra bland funktionerna på enheten. Många av de tillgängliga funktionerna visas med en ikon. En blinkande ikon betyder att enheten söker efter en kompatibel sensor, t.ex. en cykels fartsensor eller en pulsmätare. En ikon som lyser med fast sken innebär att sensorn är ihopparad.

**Obs!** Vissa funktioner kanske inte är tillgängliga. Du kan aktivera funktionerna genom att anpassa skärmarna som visas på enheten (*Enhetsinställningar, sidan 5*).

Tid och datum	Aktuell tid på dagen och datum baserat på din plats. Enheten uppdaterar tid och datum varje gång du synkroniserar din enhet med en mobil enhet, eller också kan du ställa in tiden manuellt.
!!	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.
Rörelsefält	Den tid som du har varit inaktiv.
🔥	Antal kalorier som förbränts för den aktuella dagen, inklusive både aktiva och vilande kalorier.
KM eller MI	Den tillryggalagda sträckan i kilometer eller miles för aktuell dag.
🚲 KPH eller MPH	Aktuell cykelfart från en ihopparad fartsensor för cykel.
❤️ ZONE	Information om din aktuella puls och pulszone från en ihopparad pulsmätare.
VIRB	Fjärrkontroller för en ihopparad VIRB™ actionkamera.
▶▶▶	Musikkontroller för en ihopparad mobil enhet.
📧	Antalet nya aviseringar som mottagits från en ihopparad mobil enhet.

## Automatiskt mål

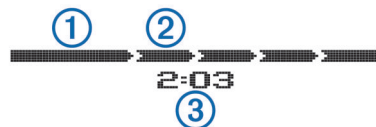
Enheten skapar automatiskt ett dagligt stegmål baserat på dina tidigare aktivitetsnivåer. När du börjar gå eller springa räknar enheten ned antalet återstående steg i ditt dagliga mål. När du når ditt stegmål visar enheten GOAL!, och börjar räkna hur många steg som överskrider ditt dagliga mål.

När du ställer in enheten första gången måste du tilldela en aktivitetsnivå. Den här nivån bestämmer ditt initiala stegmål.

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 tillståndssändringar. Inaktivitetsstapeln påminner dig att om att röra dig. Efter en timmes inaktivitet vibrerar enheten, RÖR DIG! visas och det första segmentet ① fylls i. Ytterligare segment ② fylls i efter var 15:e minut av inaktivitet.



Inaktivitetstiden ③ fortsätter att öka tills inaktivitetsstapeln återställs. Du kan återställa inaktivitetsstapeln genom att gå en kort sträcka.

## Starta en träningsaktivitet

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

- Håll på pekskärmen för att visa meny.
- Välj 🏃.
- Om det behövs väntar du medan enheten paras ihop med en kompatibel pulsmätare eller cykelns fartsensor (*Para ihop ANT+ sensorer, sidan 4*).
- Välj ▶ om du vill starta tiduret.
  - Obs!** Enheten registrerar inte din träningsaktivitet förrän du startar tiduret.
- Starta aktiviteten.
- När du är klar med aktiviteten väljer du ▶ för att stoppa tiduret.
- Välj ett alternativ:
  - Välj ▶ för att starta tiduret igen.
  - Välj 📄 för att spara aktiviteten.
  - Välj ✖ > OK om du vill ta bort aktiviteten.

## Sömnspårning

I viloläget övervakar enheten din vila. Sömnstatistiken omfattar totalt antal sömntimmar, rörelseperioder och perioder med vilksam sömn.

### Använda sömnspårning

Innan du kan använda sömnspårning måste du ha enheten på dig.

- Håll på pekskärmen för att visa meny.
- Välj 🌙 > OK.
- När du vaknar dubbelklickar du på pekskärmen för att aktivera enheten och håller på pekskärmen för att lämna sömnläget.

**Obs!** Om du glömmet att försätta enheten i sömnläge kan du manuellt ange när du somnade och när du vaknade på ditt Garmin Connect konto för att hämta din sömnstatistik.

## Bluetooth anslutna funktioner

vivosmart enheten har flera Bluetooth anslutna funktioner för din kompatibla mobila enhet via Garmin Connect Mobile appen.

**Aviseringar:** Vibrerar och visar aviseringar om inkommande sms, e-postmeddelanden, samtal, kalenderpåminnelser med mera.

**Hitta min telefon:** Hjälper dig hitta en borttappad mobil enhet som är ihopparad via Bluetooth trådlös teknik.

**Varning om övergiven telefon:** Vibrerar och varnar dig när den ihopparade mobila enheten inte längre är inom räckhåll för Bluetooth trådlös teknik.

**Musikkontroller:** Musikkontrollerna för den ihopparade mobila enheten.

**Aktiviteten överförs till ditt Garmin Connect konto:** Gör att du kan skicka aktivitetsdata till den ihopparade mobila enheten. Du kan visa dina data i Garmin Connect Mobile appen.

## Para ihop din mobila enhet med vívosmart enheten


Du kan para ihop vívosmart enheten med en annan mobil enhet när du slutfört den första konfigurationen (*Konfigurera på mobil enhet, sidan 1*).

**Obs!** Du kan bara para ihop vívosmart enheten med en mobil enhet åt gången.

- 1 Gå till [www.GarminConnect.com/vivosmart](http://www.GarminConnect.com/vivosmart) i webbläsaren på den mobila enheten och hämta Garmin Connect Mobile appen.
- 2 Flytta den mobila enheten inom 3 m (10 fot) från vívosmart enheten.
- 3 Håll på pekskärmen på vívosmart enheten för att visa meny.
- 4 Välj **> Para ihop > OK**.
- 5 Öppna Garmin Connect Mobile appen och följ instruktionerna på skärmen.  
Instruktionerna visas vid den första konfigurationen eller så hittar du dem i hjälpen i Garmin Connect Mobile appen.

## Visa aviseringar

Innan du kan visa aviseringar måste du para ihop vívosmart enheten med en kompatibel mobil enhet.

- 1 Välj .
- 2 Svej åt vänster eller höger för att bläddra igenom aviseringarna.
- 3 Välj en avisering.
- 4 Om det behövs väljer du **▼** för att bläddra igenom innehållet i aviseringen.
- 5 Välj **↶** för att återgå till föregående skärm.  
**Obs!** Aviseringen finns kvar på vívosmart enheten tills du visar den på den mobila enheten.

## Hantera aviseringar


Du kan använda den kompatibla mobila enheten för att hantera aviseringar som visas på vívosmart enheten.

Välj ett alternativ:

- Om du använder en iOS® enhet använder du inställningarna för aviseringar på den mobila enheten för att välja de objekt du vill visa på enheten.
- Om du använder en Android™ enhet kan du använda inställningarna i Garmin Connect Mobile appen för att välja de objekt du vill visa på enheten.

## Hitta en borttappad mobil enhet

Den här funktionen kan du använda för att lättare hitta en borttappad mobil enhet som är ihopparad med hjälp av Bluetooth trådlös teknik och som för närvarande är inom räckhåll.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa meny.
- 2 Välj .  
vívosmart enheten börjar söka efter den ihopparade mobila enheten. Det visas staplar på vívosmart enhetens skärm som motsvarar Bluetooth signalstyrkan och en ljudsignal hörs i din mobila enhet.
- 3 Välj **↶** för att stoppa sökningen.

## Stänga av trådlös Bluetooth teknik

- 1 Håll på pekskärmen för att visa meny.
- 2 Välj **> Stäng av** för att stänga av Bluetooth trådlös teknik på vívosmart enheten.

**TIPS:** Läs i användarhandboken till den mobila enheten om hur du stänger av Bluetooth trådlös teknik på den mobila enheten.

## Historik

Enhetsen håller reda på dina dagliga steg, kalorier som förbränts, sömnstatistik och information från ANT+® sensorer (tillval). Du kan skicka historiken till ditt Garmin Connect konto. Datalagringen beror på hur du använder enheten.

Datalagring	Läge
Upp till 1 månad	Endast aktivitetsspårning.
Upp till 3 veckor	Aktivitetsspårning samt omfattande användning av träningsaktivitet. (Till exempel användning av en ihopparad pulsmätare en timme per dag.)

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

## Skicka data till din mobila enhet



Innan du skickar data till din mobila enhet måste du para ihop vívosmart enheten med en kompatibel mobil enhet (*Konfigurera på mobil enhet, sidan 1*).

Enhetsen synkroniseras regelbundet med appen Garmin ConnectMobile. Du kan även skicka data till din mobila enhet när som helst.

- 1 Flytta enheten inom 3 m (10 fot) från din mobila enhet.
- 2 Håll på pekskärmen för att visa meny.
- 3 Välj **↕**.
- 4 Visa dina data i appen Garmin Connect Mobile.

## Skicka data till en dator

Innan du kan skicka data till datorn måste du hämta Garmin Express installationsprogramvaran (*Konfigurera på datorn, sidan 1*).

- 1 Anslut enheten till datorn med USB-kabeln.
- 2 Håll på  på pekskärmen tills du ser .  
Enhetsen går in i masslagringsläge.
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.
- 4 Visa dina data på ditt Garmin Connect konto.

## Garmin Connect

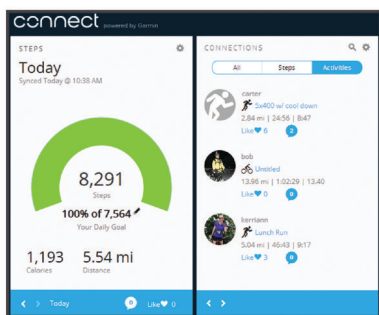
Du kan kontakta dina vänner på ditt Garmin Connect konto. Garmin Connect har verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information med och peppa varandra. Spela in händelserna i ditt aktiva liv inklusive löprundor, promenader, cykelturer, simturer, vandringar, triathlon och mycket mer. Registrera dig för ett kostnadsfritt konto genom att gå till [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**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 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.

## ANT+ sensorer

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

## Ta på dig pulsmätaren

**Obs!** Om du inte har någon pulsmätare kan du hoppa över den här uppgiften.

**Obs!** Enheten kan börja skava om 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.

### OBS!

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.

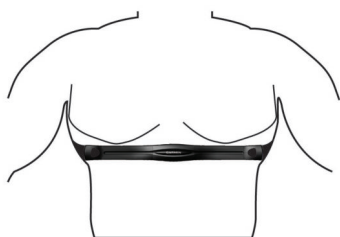
- 1 Tryck en flik ① på remmen genom hålet ② i pulsmätarmodulen.



- 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 ANT+ sensorer

Innan du kan para ihop ANT+ sensorerna måste du aktivera sensorskärmarna på vívosmart enheten. Mer information om hur du anpassar enhetens skärmar hittar du i [Enhetsinställningar](#), sidan 5.

**Obs!** Om enheten levererades med en pulsmätare är pulsskärmerna redan aktiverade och pulsmätaren är ihopparad.

- 1 Slå på pulsmätaren eller installera sensorn.
- 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 ihopparringen.
- 3 Svep åt vänster eller höger för att visa sensorskärmerna.
- 4 Vänta medan enheten ansluter till din ANT+ sensor.
- 5 Vid behov följer du instruktionerna på skärmen för att slutföra ihopparringen.

När sensorn är ihopparad med enheten lyser ikonen med fast sken och sensordata visas.

## Om pulszoner

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

## Träningsmål

Om du känner till dina pulszoner 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 pulszoner kan hjälpa dig att förbättra din kardiovaskulära kapacitet och styrka.
- Genom att känna till dina pulszoner kan du förhindra att du övertränar och minska risken för skador.

Om du känner till din maxpuls kan du använda tabellen ([Beräkning av pulszone](#), sidan 6) för att fastställa den bästa pulszonen 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 maxpulsen är 220 minus din ålder.



## VIRB fjärrkontroll

Med fjärrfunktionen för VIRB kan du styra din VIRB actionkamera på avstånd. Gå in på [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) för att köpa en VIRB actionkamera.

## Styra en VIRB actionkamera

Innan du kan använda fjärrfunktionen hos VIRB måste du aktivera fjärrinställningarna på VIRB kameran. Mer information finns i användarhandboken till *VIRB serien*. Du måste även aktivera VIRB skärmen på vívosmart enheten ([Enhetsinställningar](#), sidan 5).

- 1 Slå på VIRB kameran.
- 2 Svep åt vänster eller höger på vívosmart enheten för att visa VIRB skärmen.
- 3 Vänta medan enheten paras ihop med VIRB kameran ([Para ihop ANT+ sensorer](#), sidan 4).
- 4 Välj ett alternativ:
  - Välj **REC** för att spela in video. Videoräknaren visas på vívosmart enheten.

- Välj  för att avsluta videoinspelningen.
- Välj  för att ta ett foto.

## Anpassa enheten

### Enhetsinställningar

Du kan anpassa dina enhetsinställningar och användarinställningar på ditt Garmin Connect konto.

På din enhetswidget väljer du Enhetsinställningar.

**Larm:** Ställer in en alarmtid och frekvens för enheten.

**Synliga skärmar:** Du kan anpassa de skärmar som enheten visar.

**Obs!** Du måste aktivera puls, cykelfart eller VIRB fjärrkontrollskärmar för att kunna använda enheten ihop med ANT+ sensorer. Du måste aktivera aviseringsskärmen för att kunna visa aviseringar från den mobila enheten.

**Cykelhjulstorlek:** Om du använder en fartsensor för cykel kan du ange hjulets omkrets i millimeter.

**Standardskärm:** Ställer in den skärm som visas när du aktiverar enheten.

**Skärm för automatisk påslagning:** Gör att enheten slår på skärmen automatiskt när du vrider handleden mot kroppen. Du kan anpassa enheten så att funktionen alltid används eller bara används under en schemalagd aktivitet.

**Skärm för automatisk ljusstyrka:** Gör att enheten maximerar skärmens ljusstyrka automatiskt under en schemalagd aktivitet för bättre synlighet utomhus.

**Obs!** Den här inställningen minskar batteriets livslängd.

**Armbandsorientering:** Gör att du kan anpassa spännets riktning på bandet.

**Obs!** Om du bär spännets mot insidan av handleden får du bästa möjliga betraktningvinkel för skärmen.

**Skärmentoriering:** Ställer in om enheten ska visa data i liggande eller stående format.

**Obs!** Aviseringar visas alltid i liggande format.

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

**Språk:** Ställer in det språk som enheten visar.

**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.

### Varningsinställningar

Håll på pekskärmen för att visa menyerna och välj .

**På:** Aktiverar vibrationssignaler.

**Sekretess:** Aktiverar vibrationssignaler och visar aviseringar i sekretessläge.

**Obs!** I sekretessläge visas inte avsändarens namn och aviseringens innehåll i aviseringens varning.

**Av:** Avaktiverar vibrationssignaler.

**Obs!** Varningsinställningarna påverkar inte alarminställningar i ditt Garmin Connect konto.

### Justera skärmens ljusstyrka

1 Håll på pekskärmen för att visa menyerna.

2 Välj .

3 Välj  eller  för att ställa in ljusstyrkan.

**Obs!** Skärmens ljusstyrka påverkar batteriets livslängd.

## Enhetsinformation

### vivosmart – specifikationer

Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteriets livslängd	Upp till 7 dagar
Drifttemperaturområde	Från -10 till 60° C (från 14 till 140° F)
Laddningstemperaturområde	Från 0° till 45° C (från 32° till 113° F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz ANT+ trådlös kommunikation Bluetooth Smart trådlös teknik
Vattenklassning	5 ATM <sup>1</sup>

### 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 <sup>2</sup> <b>Obs!</b> Den här produkten sänder inte pulsdata när du simmar.

### Utbytbara batterier

#### VARNING

Använd inte vassa föremål när du tar ut batterier.

Håll batteriet utom räckhåll för barn.

Stoppa aldrig ett batteri i munnen. Vid förtäring ska du kontakta läkare eller giftinformationscentralen.

Utbytbara knappcells-batterier kan innehålla perkloratmaterial. Särskild hantering kan gälla. Se [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

#### OBSERVERA

Kontakta din lokala återvinningscentral för korrekt återvinning av batterierna.

### 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.

<sup>1</sup> \*Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information hittar du på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> \*Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 10 m. Mer information hittar du på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## 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 aldrig hårda eller vassa föremål på pekskärmen eftersom den då kan skadas.

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 höljjet skadas.

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

### Undvika skada på enheten på grund av starka kemikalier

### OBS!

Spraya inte enheten med starka kemikalier, inklusive men inte begränsat till, insektsmedel som innehåller DEET. Redan mycket små mängder starka kemikalier kan skada plastkomponenterna och påverka skärmens läsbarhet.

### 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.

## Felsökning

### Min enhet visar inte rätt tid

Enhetsen uppdaterar tid och datum varje gång du synkroniserar din enhet med en mobil enhet. Om du byter tidszon måste du synkronisera enheten för att den ska visa rätt tid.


Synkronisera enheten med en mobil enhet ([Skicka data till din mobila enhet](#), sidan 3).


Tid och datum ställs in automatiskt.

### Ställa in tid manuellt

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj ☾ > **Manuellt**.
- 3 Välj **—** eller **+** för att ställa in klockslag och datum.
- 4 Välj ✓ för att bekräfta varje inställning.

### Visa enhetsinformation

Du kan visa programvaruversion och återstående batteriladdning. När batteriet är svagt visas  på enhetens tid- och datumskärm.

- 1 Håll på pekskärmen för att visa menyn.
- 2 Välj .

## Maximera batteriets livslängd

Du kan förlänga batteriets livslängd på flera olika sätt.

- Minska skärmens ljusstyrka ([Justera skärmens ljusstyrka](#), sidan 5).
- Stäng av Bluetooth trådlös teknik när du inte använder anslutna funktioner ([Stänga av trådlös Bluetooth teknik](#), sidan 3).
- Avaktivera vibrationssignaler ([Varningsinställningar](#), sidan 5).

## Programuppdatering

Enhetsen hämtar automatiskt tillgängliga programvaruuppdateringar som en del av normal användning. När du synkroniserar din enhet med Garmin Express tillämpas uppdateringen omedelbart ([Skicka data till en dator](#), sidan 3). När du synkroniserar enheten med Garmin Connect Mobile appen tillämpas uppdateringen nästa gång du laddar enheten ([Skicka data till din mobila enhet](#), sidan 3).

## 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

### Hjulstorlek och omkrets

Hjulstorleken är angiven på båda sidorna av däckets. Det här är inte en heltäckande lista. Du kan även använda någon av de beräkningsfunktioner som är tillgängliga på Internet.

Hjulstorlek	L (mm)
12 x 1,75	935
14 x 1,5	1 020
14 x 1,75	1 055
16 x 1,5	1 185
16 x 1,75	1 195
18 x 1,5	1 340
18 x 1,75	1 350
20 x 1,75	1 515
20 x 1-3/8	1 615
22 x 1-3/8	1 770
22 x 1-1/2	1 785
24 x 1	1 753
24 x 3/4 tubdäck	1 785
24 x 1-1/8	1 795
24 x 1-1/4	1 905
24 x 1,75	1 890
24 x 2,00	1 925
24 x 2,125	1 965
26 x 7/8	1 920
26 x 1(59)	1 913
26 x 1(65)	1 952

Hjulstorlek	L (mm)
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1-3/8	2 068
26 × 1-1/2	2 100
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
650 × 35A	2 090
650 × 38A	2 125
650 × 38B	2 105
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 170
700 × 32C	2 155
700C tubdäck	2 130
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200

## 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.

## Begränsad garanti

Den här produkten från Garmin garanteras vara fri 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 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 eller (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.

Våra 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.

Vi lämnar 90 dagars garanti på reparationer. Om enheten fortfarande täcks av den ursprungliga garantin gäller den nya garantin i 90 dagar eller till slutet av den ursprungliga ettårsgarantin, beroende på vad som inträffar först.

**GARANTIERN OCH GOTTFINNANDE ENSAMRÄTT SOM ANGES HÄR GÄLLER MED ENSAMRÄTT OCH I STÄLLET FÖR ALLA ANDRA GARANTIER, UTTRYCKLIGA, UNDERFÖRSTÅDDA ELLER LAGSTIFTADE, INKLUSIVE ALL ANSVARSSKYLDIGHET SOM HÄRRÖR FRÅN NÅGON GARANTI OM SÄLJBARHET ELLER LÄMPLIGHET FÖR ETT VISST ÄNDAMÅL, LAGSTIFTAD ELLER ANNAN. DENNA GARANTI GER DIG SPECIFIKA LAGLIGA RÄTTIGHETER SOM KAN VARIERA FRÅN STAT TILL STAT.**

Garmin SKA UNDER INGA OMSTÄNDIGHETER HÅLLAS ANSVARIGT FÖR NÅGRA TILLFÄLLIGA, SÄRSKILDA, INDIREKTA SKADOR ELLER FÖLJDSKADOR, VARE SIG DE ORSAKAS AV ANVÄNDNING, MISSBRUK ELLER OFÖRMÅGA ATT ANVÄNDA PRODUKTEN ELLER AV DEFEKTER I PRODUKTEN. VISSA STATER TILLÅTER INTE BEGRÄNSNING AV TILLFÄLLIGA SKADOR ELLER FÖLJDSKADOR, SÅ OVANSTÄENDE BEGRÄNSNINGAR KANSKE INTE GÄLLER DIG.

Garmin har efter eget gottfinnande ensamrätt att reparera eller ersätta enheten eller programvaran (med en ny eller nyrenoverad ersättningsprodukt) eller erbjuda full återbetalning av inköpspriset. DENNA KOMPENSATION ÄR DIN ENDA KOMPENSATION FÖR EN ÖVERTRÄDELSE AV GARANTIN.

Erhåll garantiservice genom att kontakta din lokala återförsäljare auktoriserad av Garmin eller genom att ringa till Garmin produktsupport för anvisningar angående frakt och RMA-nummer. Förpacka enheten noga med en kopia av originalkvittot. Kvittot krävs som inköpsbevis för garantireparationer. Skriv RMA-numret tydligt på paketets utsida. Skicka enheten med frakten betald till valfritt garantiserviceställe för Garmin.

**Inköp via online-auktion:** Produkter som köps via online-auktioner är inte kvalificerade för rabatter eller andra specialerbjudanden från 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. Enheter som inköpts i USA eller Kanada måste returneras till ett servicecenter för Garmin i Storbritannien, USA, Kanada eller Taiwan för service.

© 2014 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

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

Android™ är ett varumärke som tillhör Google Inc. Bluetooth® märket och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken av Garmin är licensierad. iOS® är ett registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc. och används på licens från Apple 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](http://www.thisisant.com/directory) för att se en lista över kompatibla produkter och appar.