English

Svenska

Norsk

Suomi

GPS & Heart Rate Monitor

Pulsklocka med GPS

Pulsklokke med GPS

Sykemittarikello jossa GPS-vastaanotin

Art.no	Model
31-5115	D02I280

Ver. 201206

runtastic®
makes sports funtastic

clas ohlson

GPS & Heart Rate Monitor

Art.no 31-5115 Model D02I280

Please read the entire instruction manual before using the product and save it for future reference. We reserve the right for any errors in text or images and any necessary changes made to technical data. If you have any questions regarding technical problems please contact our Customer Services.

Note! This is only a quick reference guide. The complete user manual (English only) can be downloaded at *www.runtastic.com*.

Safety

This product must not be used by anyone (including children) suffering from physical or mental impairment. This product should not be used by anyone who does not have the proper experience or knowledge of the product unless they have been instructed in its use by someone who takes responsibility for their safety.

Never let children play with the product.

Product description

Pulse watch with integrated GPS and wireless chest strap. Time, timer, alarm, lap-time, altitude, distance, compass and navigation, pulse rate, calories, pace, speed, backlight, energy-saving mode and more. Water-resistant down to 30 m (watch only). Transfers your results to your computer for further analysis via the included data cable. The watch is charged via the data cable. Chest strap battery: 1 × CR2032 (included).

Getting started

Press and hold in [LAP/RESET] for about 5 seconds.
The time is displayed.

Charging the pulse watch

The watch has a built-in lithium-polymer battery. Charge for at least 3 hours before first use.

1. Connect one end of the USB lead to the pulse watch and the other end to your computer.

2. This image is displayed during charging.

Chest strap

Front

Back

Attach the chest strap with the sensors against your chest muscles.

GPS reception

Satellite signal reception can only be guaranteed in good weather and open terrain.

Operating modes

The mode can be changed by pressing [MODE].
The following modes are available:

Clock mode *GPS navigation* *GPS workout* *Compass mode*

Settings mode

1. Press and hold in [MODE] for about 3 seconds.
2. Select using [ST/STP] and [LAP/RESET].
3. Confirm your selection by pressing [VIEW].

Exercising

There are two modes when the pulse watch is turned on; cold start and warm start. Cold start means that the pulse watch is being used for the first time or has not been used for a long time. It takes about 1 minute for the GPS function to start.
Warm start means that it takes about 10 seconds for the GPS function to start. This mode only works when the pulse watch has not moved far from the location where it was last used.

Search for a satellite

In settings mode, select **GPS**, then **On/Off** and set the GPS to **On**.
In GPS workout mode, hold in [VIEW]. When a workout mode signal is received, the following image is displayed:

GPS status

Searching for satellites.

When this symbol appears, the watch has a 2D-position (the altitude is missing).

When this symbol appears, the watch has a 3D-position.

If contact with the satellite is lost, the message “GPS Lost” is displayed until any button is pressed.

Switching the GPS off manually

You can stop the GPS searching for satellites by:

- In settings mode, select **GPS** and then **On/Off** and then **GPS Off**.
- In GPS workout mode, hold in [VIEW].

GPS timeout

The timeout mode can be set from 5 to 30 minutes. The standard setting is 5 minutes. If the GPS function is on when you enter a room and the reception is lost, the search for a satellite is cancelled to save battery power.

In settings mode, select **GPS** and then **Timeout**.
Select the time interval, **5 mins** or **30 mins**.

GPS workout

Press [MODE] and go to “GPS-Workout-mode”
The display looks like this:

To start or stop a workout session press [ST/STP]. To save the session before beginning a new one: Press and hold [LAP/RESET] until ”DONE” is shown in the display. When you begin to exercise, certain details of your workout such as speed, distance and time, appear on the display.

Workout data row 1 and 3

Altitude	Altitude	999
Calories	Calories	Cal 999
Distance	Distance	99.99
Heading	Heading (degree indication)	349°
HR-Avg	Average heart rate	AV 124 55%
HR-Max	Maximum heart rate	124 55%
HR-Min	Minimum heart rate	124 55%
HR	Current heart rate	124 55%
HRZ-Abv	Time above heart rate zone	9:99 55
HRZ-Blw	Time below heart rate zone	9:99 55
HRZ-In	Time in heart rate zone	9:99 55
LapDist	Lap distance	99.99
LapNo	Lap number	Lap 23
LapTime	Lap time	23'45'55
Pace Avg	Average pace (km/min)	AV 9:59
Pace Max	Maximun pace (km/min)	9:59
Pace	Current pace (km/min)	9:59
Speed Avg	Average speed	AV 9.9
Speed Max	Maximun speed	9.9
Speed	Current speed	9.9
TimeOfDay	Time	AM 12:59 45
Wkout Time	Training time	55'55'55

Workout data row 2

Distance	Distance	999.9
HR	Heart rate	145 75%
LapDist	Lap distance	999.9
LatLong	Latitude and Longitude	23.45°67.69 N 123.45°67.89 W
PaceAvg	Average pace	34:55
SpeedAvg	Average speed	34.5
Speed	Speed	34.5
TimeOfDay	Time	3:45 45
Wkout Time	Training time	59'59" 55

Settings

Workout data - basic settings

In settings mode, select **Workout**, then **Profiles** and then **Reset**.
The basic workout data settings are:

Display 1: Distance, average speed, time.
Display 2: Number of laps, heart rate, lap time.
Display 3: Altitude, time, calories.

Changing modes manually

In GPS workout mode, press [VIEW] to switch between the different displays.

Changing modes automatically

When the scan mode is activated, the pulse watch switches automatically between the 3 modes. In settings mode, select **Workout**, then **Viewscan** and then **On**.

Heart rate measurement

In settings mode, select **HRM**, then **On/Off** and then **On**.
Heart rate measurement is activated.

Pairing the chest strap to the pulse watch

Every chest strap has its own ID number and will have been paired with the pulse watch at the factory. If you replace either the watch or the chest strap, you will need to pair the two devices to prevent faulty readings.

1. In settings mode, select **HRM** and then **Pairing**.
2. Press in the contact surfaces of the sensors for a few seconds.
3. If pairing was succesful, “DONE!” will appear in the display.
4. If pairing was unsuccesful, “FAIL” will appear in the display. Try the pairing procedure again.

GPS navigation mode

Press [MODE] repeatedly until you come to “GPS Navigation Mode”.
The following will appear in the display:

Routes and points

Up to 10 routes can be saved in the pulse watch, but only one can be used at a time. Each route can consist of up to 99 waypoints and the waypoints can be linked together or separate.
The GPS navigation mode has two sub-functions: **Navigation display** and **Go-to display**. You can select either by pressing [VIEW].

Compass mode

Press [MODE] until you come to “Compass” – the following will appear on the display:

Compass calibration

Sometimes the compass needs to be calibrated.

- If it is to be used for the first time.
- If it is to be used in a different location from where it was last calibrated.

To calibrate: Go to **Settings**, **System**, **Compass** and then **Calibrate**.
Hold the pulse watch parallel to the ground and rotate it clockwise until "DONE" appears on the display.

Uploading data

Runtastic Connect is a software program for uploading workout data from your pulse watch to your personal Runtastic account. After installation you can analyse your workout data and customize your fitness programme.

Downloading the Runtastic Connect software

To download the free software, go to *http://www.runtastic.com/connect.*

Installing Runtastic Connect

Note: Do not connect the USB cable to your computer until prompted to do so.

1. Double-click on the downloaded file to start the installation process.
2. Follow the instructions displayed on the screen. The drivers for the USB cable will be installed at the same time.

Connecting the pulse watch to your computer

Connect the watch to your computer using the USB cable. Runtastic Connect will open automatically once linked to the watch and the following window will appear on the screen.

Click on **Connect account** to create/open your own runtastic account.

Disposal

This product should be disposed of in accordance with local regulations. If you are unsure how to proceed, contact your local authority.

Specifications

Battery	GPS watch: Lithium-polymer 3.7 V, 380 mAh Chest strap: 1 × CR2032
Frequency	2.4 GHz

Pulsklocka med GPS

Art.nr 31-5115 Modell D02I280

Läs igenom hela bruksanvisningen före användning och spara den sedan för framtida bruk. Vi reserverar oss för ev. text- och bildfel samt ändringar av tekniska data. Vid tekniska problem eller andra frågor, kontakta vår kundtjänst (se adressuppgifter på baksidan).

OBS! Detta är endast en snabbguide, komplett bruksanvisning (endast engelska) finns att ladda ner på *www.runtastic.com*.

Säkerhet

Produkten får ej användas av personer (inklusive barn) med begränsad fysisk eller mental förmåga. Den får ej heller användas av personer utan tillräcklig erfarenhet och kunskap om de inte har fått instruktioner om användningen av någon som ansvarar för deras säkerhet. Låt aldrig barn leka med produkten.

Produktbeskrivning

Pulsklocka med inbyggd GPS och bröstband för trådlös överföring av pulsvärden. Tid, timer, alarm, varvtid, altitud, distans, kompass med navigation, puls, kalorier, tempo, hastighet, bakgrundsbelysning, energisparläge m.m. Vattenskyddad 30 m (klockan). Överför värden smidigt till datorn med medföljande datorkabel eller håll koll på värdena direkt i klockan. Klockan laddas med datorkabeln. Bröstbandet drivs med 1 × CR2032-batteri (ingår).

Att komma igång

Tryck och håll ned [LAP/RESET] i ca 5 sekunder.
Tidsläge visas.

Ladda pulsklockan

Klockan har ett inbyggt litiumpolymerbatteri. Ladda i minst 3 timmar före första användning.

1. Anslut ena änden av USB-kabeln till pulsklockan och den andra änden till en dator.

2. Under laddningen visas följande bild i displayen.

Bröstbandet

Framsida

Baksida

Sätt på bröstbandet på överkroppen med sensorerna mot bröstmusklerna.

Svenska

GPS mottagning

Signalstyrkan från en satellit kan endast garanteras under klara väderförhållanden och i öppen terräng.

Användningslägen

Du kan skifta läge genom att trycka på [MODE].
Följande användningslägen finns:

Tidsläge *GPS-navigering* *GPS-workout* *Kompassläge*

Inställningsläge

1. Tryck och håll ned [MODE] i ca 3 sekunder.
2. Stega med [ST/STP] och [LAP/RESET].
3. Bekräfta ditt val med [VIEW].

Träning

Det finns 2 olika lägen när man startar pulsklockan, kall och varm start. Kall start innebär att pulsklockan används för första gången eller inte har använts under en längre tid. Det tar ca 1 minut att starta GPS-funktionen. Varm start innebär att det tar ca 10 sekunder att starta pulsklockans GPS-funktion. Detta fungerar endast när pulsklockan inte flyttats långt från den senast avlästa platsen.

Söka efter satelliter

I inställningsläge välj **GPS**, sedan **On/Off** och ställ GPS till **On**.
Tryck och håll ned [VIEW] i GPS-workoutläge.
När en signal mottages visas följande:

GPS status

Söker efter satelliter.

När denna symbol visas har klockan hittat en 2D-position (altituden saknas).

När denna symbol visas har klockan hittat en 3D-position.

Om kontakten med satelliterna tappas visas ”GPS Lost” i displayen tills du trycker på valfri knapp.

GPS manuellt stopp

Du kan stoppa sökandet efter satelliter manuellt genom att i inställningsläget välja **GPS** och sen **On/Off** och **GPS Off**.
Tryck och håll ned [VIEW] i GPS-workout.

GPS timeout

Timeoutläge kan ställas in mellan 5 eller 30 minuter. Standardinställningen är 5 minuter. När GPS-funktionen är på och du går in i ett rum och tappar mottagningen så stoppas sökandet efter satelliter för att spara batteri.

I inställningsläget välj, **GPS**, sedan **Timeout**.
Välj sedan tid, **5 mins** eller **30 mins**.

GPS-workout

Tryck på [MODE] och gå till ”GPS-Workout-mode”.
Följande visas i displayen (exempel).

För att starta eller stoppa ett träningspass tryck [ST/STP]. För att spara träningspasset innan nästa påbörjas: håll in [LAP/RESET] tills ”DONE” visas på displayen. När du börjar träna visas information i displayen som hastighet, längd, tid etc.

Träningsdata rad 1 och 3

Altitude	Höjd över havet	999
Calories	Kalorier	Cal 999
Distance	Distans	99.99
Heading	Riktning (indikeras i grader)	349°
HR-Avg	Medelpuls	AV 124 55%
HR-Max	Maxpuls	↑ 124 55%
HR-Min	Minpuls	↓ 124 55%
HR	Puls	124 55%
HRZ-Abv	Tid över inställd Pulszon	9:99 55
HRZ-Blw	Tid under inställd Pulszon	9:99 55
HRZ-In	Tid i inställd Pulszon	9:99 55
LapDist	Varvets distans	99.99
LapNo	Varvnummer	Lap 23
LapTime	Varvtid	23'45'55
Pace Avg	Genomsnittligt tempo (min/km)	AV 9:59
Pace Max	Max tempo (km/min)	↑ 9:59
Pace	Tempo (km/min)	9:59
Speed Avg	Genomsnittlig hastighet	AV 9.9
Speed Max	Max hastighet	↑ 9.9
Speed	Hastighet	9.9
TimeOfDay	Tid	AM 12:59 45
Wkout Time	Träningstid	55'55'55

Träningsdata rad 2

Distance	Distans	999.9
HR	Puls	145 75%
LapDist	Varvets distans	999.9
LatLong	Latitud och Longitud	23.45°67.69 N 123.45°67.89 W
PaceAvg	Genomsnittligt tempo	34:55
SpeedAvg	Genomsnittlig hastighet	34.5
Speed	Hastighet	34.5
TimeOfDay	Tid	3:45 45
Wkout Time	Träningstid	59′59″ 55

Inställningar

Träningsdata, grundinställningar

I inställningsläge, välj **Workout**, sedan **Profiles** och **Reset**.
Grundinställningar för träningsdata är:

Display 1: Längd, medelhastighet, tid.
Display 2: Antal varv, puls, varvtid.
Display 3: Höjd, tid, kalorier.

Manuellt byte mellan lägen

I GPS Workout-läge, tryck på [VIEW] för att skifta mellan displayerna.

Automatiskt byte mellan lägen

När skanningsläge är aktiverat skiftar pulsklockan automatiskt mellan de 3 lägena. I inställningsläge, välj **Workout**, sedan **Viewscan** och **On**.

Pulsmätning

I inställningsläge, välj **HRM**, sedan **On/Off** och **On**.
Pulsmätningen aktiveras.

Länkning mellan bandet och pulsklockan

Varje bröstband har sitt eget id-nummer och kommer länkat med pulsklockan från fabriken. Om du byter ut pulsklockan eller bältet måste de länkas igen för att förhindra fel.

1. I inställningläge, välj **HRM** och sedan **Pairing**.
2. Tryck på kontaktytorna på sensorerna i några sekunder.
3. Om länkningen lyckas visas ”DONE!” i displayen.
4. Om länkningen misslyckas visas ”FAIL” i displayen. Upprepa då samma process igen.

GPS-navigeringsläge

Tryck på [MODE] flera gånger tills du kommer till ”GPS Navigation Mode”. Följande visas i displayen:

Rutter och punkter

Det går att spara upp till 10 rutter i pulsklockan men bara 1 kan användas per gång. En rutt kan bestå av upp till 99 punkter. Punkter inom en rutt kan länkas samman eller var för sig.
GPS-navigeringsläget har två funktioner: **Navigation display** och **Go-to display**. Du kan välja mellan dessa genom att trycka på [VIEW].

Kompassläge

Tryck på [MODE] tills du kommer till ”Compass”. Följande visas i displayen:

Kalibrering av kompass

Ibland måste kompassen kalibreras.

- Om den används för första gången.
- Om kompassen ska användas på en annan plats än där den kalibrerades senast.

För att kalibrera: Gå till **Settings**, **System**, **Compass** och sedan **Calibrate**. Håll pulsklockan parallellt med marken och rotera den medsols tills ”DONE” visas i displayen.

Ladda ned data

Runtastic Connect är en mjukvara för att ladda upp träningsdata från pulsklockan till din Runtastic profil. Efter installationen kan du analysera dina träningsdata och individanpassa din träningsplan.

Ladda ned programmet Runtastic Connect

Du kan ladda ned programmet på *http://www.runtastic.com/connect.*

Installera programmet Runtastic Connect

Obs! Anslut inte USB-kabeln till din dator förrän programmet anger att du ska göra det.

1. Dubbelklicka på filen för att starta installationen.
2. Följ instruktionerna på skärmen. Drivrutiner för USB-kabeln installeras också.

Ansluta pulsklockan till datorn

Anslut pulsklockan med USB-kabeln till datorn. Runtastic Connect öppnas och följande bild visas på skärmen.

Du kan nu skapa ditt eget konto genom att klicka på **Connect account**.

Avfallshantering

När du ska göra dig av med produkten ska detta ske enligt lokala föreskrifter. Är du osäker på hur du ska gå tillväga, kontakta din kommun.

Specifikationer

Batteri	GPS-klockan: Litiumpolymer 3,7 V, 380 mAh Bröstbandet: 1 × CR2032
Frekvens	2,4 GHz

Pulsklokke med GPS

Art.nr. 31-5115 Modell D02I280

Les brukerveiledningen nøye før produktet tas i bruk, og ta vare på den for framtidig bruk. Vi reserverer oss mot ev. tekst- og bildefeil, samt forandringer av tekniske data. Ved tekniske problemer eller spørsmål, ta kontakt med vårt kundesenter. (Se opplysninger om kundesenteret i denne bruksanvisningen).

Obs! Dette er kun en hurtigguide, komplett bruksanvisning (kun på engelsk) kan lastes ned fra nettet på *www.runtastic.com*.

Sikkerhet

Produktet må ikke benyttes av personer (inkl. barn) med begrensede fysiske eller mentale ferdigheter. Det skal heller ikke brukes av personer som ikke har tilstrekkelig erfaring og kunnskap om bruken av produktet. Brukeren skal ha fått instruksjoner om bruken av noen som har ansvaret for deres sikkerhet. La aldri barn leke med produktet.

Produktbeskrivelse

Pulsklokke med innebygd GPS og brystbånd for trådløs overføring av pulsverdier. Tid, timer, alarm, rundetid, altitud, distanse, kompass med navigasjon, puls, kalorier, tempo, hastighet, bakgrunnsbelysning, energisparemodus m.m. Vannavvisende 30 m (klokken). Dataene overføres enkelt til datamaskinen med de medfølgende kablene eller man kan holde rede på verdiene direkte på klokken. Klokken lades via datamaskinen. Brystbåndet drives med 1 × CR2032-batteri (medfølger).

Kom i gang

Trykk og hold [LAP/RESET] inne i ca. 5 sekunder. Klokkeslettet vises.

Norsk

Lading av pulsklokken

Klokken har innebygget litiumpolymerbatteri. Lad batteriene i minst 3 timer før første gangs bruk.

1. Den ene enden på USB-kabelen kobles til pulsklokke og den andre til datamaskinen.

2. Ved lading vil følgende bilde komme opp i displayet.

Norsk

Brystbåndet

Forsiden

Baksiden

Plasser brystbåndet på overkroppen med sensorene mot brystmusklene.

GPS-mottak

Signalene fra satteliter kan kun garanteres ved gode værforhold og i åpent terreng.

Brukermodus

Modus endres ved å trykke på [MODE].
Følgende innstillingsmuligheter er:

Tidsmodus *GPS-navigering* *GPS-workout* *Kompassmodus*

For å komme til innstillingsmodus

1. Trykk og hold [MODE] inne i ca. 3 sekunder.
2. Gå opp og ned med [ST/STP] og [LAP/RESET].
3. Bekreft valget med [VIEW].

Trening

Pulsklokken har 2 forskjellige startinnstillinger: kald eller varm start.
Kald start vil si at pulsklokken brukes for første gang eller ikke har vært brukt på en stund. Det tar ca. 1 minutt å starte GPS-funksjonen.
Varm start innebærer at det tar ca. 10 sekunder å starte klokkens GPS-funksjon. Dette fungerer kun når pulsklokken ikke flyttes langt fra den siste avleste plassen.

Søk etter satellitter

I innstillingsmodus velg **GPS**, deretter **On/Off** og still GPS på **On**.
Trykk inn [VIEW] og hold den inne i GPS-workout-modus. Når signal mottas vises følgende:

GPS-status

Søker etter satellitter.

Når dette symbolet vises har klokken funnet en 2D-posisjon (altitude mangler).

Når dette symbolet vises har klokken funnet en 3D-posisjon.

Hvis kontakten med satellittene forsvinner, vises «GPS Lost» på displayet helt til man trykker på en knapp.

GPS manuell stopp

Søk etter satellitt kan søkes manuelt ved å:
Velg **GPS** og deretter **On/Off** og **GPS Off**.
Trykk inn [VIEW] og hold den inne i GPS-workout-modus.

GPS timeout

Timeoutmodus kan stilles inn på mellom 5 og 30 minutter. Standardinnstillingen er 5 minutter. Når GPS-funksjonen er på og man går inn i et rom vil mottaket forsvinne. Dette for å spare batteriet.

I innstillingsmodus, velg **GPS**, deretter **Timeout**.
Velg deretter tid: **5 mins** eller **30 mins**.

GPS-workout

Trykk på [MODE] og gå til «GPS-Workout-mode».
Følgende kommer opp på displayet (eksempel).

For å starte eller stoppe en treningsøkt, trykk på [ST/STP]. For å lagre disse opplysningene før neste økt startes: hold [LAP/RESET] inne til ”DONE” vises på skjermen. Når treningen starter vises informasjon som hastighet, lengde, tid etc. i displayet.

Treningsdata rad 1 og 3

Altitude	Høyde over havet	999
Calories	Kalorier	Cal 999
Distance	Distanse	99.99
Heading	Retning (indikeres i grader)	349°
HR-Avg	Gjennomsnittspuls	AV 124 55%
HR-Max	Makspuls	↑ 124 55%
HR-Min	Minpuls	↓ 124 55%
HR	Puls	124 55%
HRZ-Abv	Tid over innstilt Pulssone	9:99 55
HRZ-Blw	Tid under innstilt Pulssone	9:99 55
HRZ-In	Tid i innstilt Pulssone	9:99 55
LapDist	Rundens distanse	D 99.99
LapNo	Rundenummer	Lap 23
LapTime	Rundetid	23'45'55
Pace Avg	Genomsnittligt tempo (min/km)	AV 9:59
Pace Max	Maks tempo (km/min)	↑ 9:59
Pace	Tempo (km/min)	9:59
Speed Avg	Genomsnittlig hastighet	AV 9.9
Speed Max	Max hastighet	↑ 9.9
Speed	Hastighet	9.9
TimeOfDay	Tid	AM 12:59 45
Wkout Time	Treningstid	55'55'55

Norsk

Treningsdata rad 2

Distance	Distanse	999.9
HR	Puls	145 75%
LapDist	Rundens distanse	999.9
LatLong	Latitud og Longitud	23.45°67.69 N 123.45°67.89 W
PaceAvg	Genomsnittligt tempo	34:55
SpeedAvg	Genomsnittlig hastighet	34.5
Speed	Hastighet	34.5
TimeOfDay	Tid	3:45 45
Wkout Time	Treningstid	59'59" 55

Norsk

Innstillinger

Treningsdata, grunninnstillinger

Velg **Workout**, deretter **Profiles** og **Reset** i innstillingsmodus. Grunninnstillingene for treningsdataene er:

Display 1: Lengde, gjennomsnittshastighet, tid.
Display 2: Antall runder, puls, rundetid.
Display 3: Høyde, tid, kalorier.

Manuell skifting mellom innstillingene

I GPS Workout-modus trykker man på [VIEW] for å skifte mellom de forskjellinge skjermbildene (Display 1–3).

Automatisk skifting mellom innstillingene

Når skanningsmodus er aktivert skifter pulsklokken automatisk mellom de 3 innstillingene. Velg **Workout**, deretter **Viewscan** og **On**.

Pulsmåling

Velg **HRM**, deretter **On/Off** og **On** i innstillingsmodus. Pulsmålingen aktiveres.

Lenking mellom bånd og klokken

Hvert brystbånd har sitt eget id-nummer og kommer ferdig lenket til pulsklokken fra fabrikk. Hvis du skifter pulsklokken eller belte må de lenkes opp mot hverandre.

1. Velg **HRM** og deretter **Pairing**.
2. Trykk på kontaktflatene på sensorene i noen sekunder.
3. Hvis lenkingen er vellykket vil «DONE» vises på skjermen.
4. Hvis lenkingen er mislykket vil «FAIL» vises på skjermen. Gjenta da prosessen.

GPS-navigeringsmodus

Trykk på [MODE] gjentatte ganger til du kommer til «GPS Navigation Mode». Følgende vises i displayet:

Ruter og punkter

Inntil 10 ruter kan lagres i pulsklokken, men man kan kun lagre én av gangen. En rute kan bestå av inntil 99 punkter. Punktene innen én rute kan lenkes sammen eller hver for seg.
GPS-navigeringsvelge har to subfunksjoner: **Navigation display** og **Go-to display**. Du kan velge mellom disse ved å trykke på [VIEW].

Kompassmodus

Trykk på [MODE] til du kommer til «Compass». Følgende kommer opp på displayet:

Norsk

Kalibrering av kompass

Kompasset må kalibreres av og til.

- Første gang det brukes.
- Hvis kompasset skal brukes på et annet sted enn der det ble kalibrert sist.

For å kalibrere: Gå til **Settings**, **System**, **Compass** og deretter **Calibrate**. Hold pulsklokken parallelt med bakken og drei den medsols til «DONE» vises i displayet.

Laste ned data

Runtastic Connect er en software og benyttes for å laste ned treningsdata fra pulsklokken til Runtastic profilen din. Etter installasjonen kan du analysere treningsdataene og tilpasse treningsplanen din til deg.

Nedlastning av programmet Runtastic Connect

Programmet lastes ned fra følgende adresse: *http://www.runtastic.com/connect.*

Innstallasjon av programmet Runtastic Connect

Obs! USB-kabelen må ikke kobles til datamaskinen før programmet beskriver at du skal gjøre det.

1. Dobbeltklikk på filen for å starte installasjonen.
2. Følg instruksjonene på skjermen. Driver for USB-kabelen installeres også.

Kobling av pulsklokke til datamaskin

Pulsklokken kobles til datamaskinen med USB-kabelen.
Runtastic Connect åpnes og følgende bilde kommer opp på skjermen.

Nå kan du lage din egen konto ved å klikke på **Connect account**.

Avfallshåndtering

Når produktet skal kasseres, må det skje i henhold til lokale forskrifter.
Ved usikkerhet, ta kontakt med lokale myndigheter.

Spesifikasjoner

Batteri GPS-klokken: Litiumpolymer 3,7 V; 380 mAh
Brystbåndet: 1 × CR2032

Frekvens 2,4 GHz

Sykemittarikello jossa GPS-vastaanotin

Tuotenro 31-5115 Malli D02I280

Lue käyttöohjeet ennen tuotteen käyttöönottoa ja säilytä ne tulevaa tarvetta varten. Pidätämme oikeuden teknisten tietojen muutoksiin. Emme vastaa mahdollisista teksti- tai kuvavirheistä. Jos laitteeseen tulee teknisiä ongelmia, ota yhteys myymälään tai asiakaspalveluun (yhteystiedot käyttöohjeen lopussa).

HUOM.! Tämä on pikaopas. Täydellisen käyttöohjeen (englanniksi) voit ladata osoitteesta *www.runtastic.com*.

Turvallisuus

Tuotetta saavat käyttää aikuiset, joilla ei ole fyysisiä tai psyykkisiä rajoitteita. Henkilöt, joilla ei ole riittävästi kokemusta ja taitoja, eivät saa käyttää tuotetta ilman turvallisuudesta vastaavan henkilön antamia ohjeita. Älä koskaan anna lasten leikkiä tuotteella.

Suomi

Tuotekuvaus

Sykemittarikello, jossa GPS ja rintanauha sykearvojen langattomaan tiedonsiirtoon. Kellonaika, ajastin, hälytys, kierrosajat, korkeus, välimatka, kompassi navigaatiota varten, syke, kalorit, tahti, nopeus, taustavalo, energiansäästötila ym.
Kellon vesitiiviys 30 m. Siirrä arvot kätevästi tietokoneelle mukana tulevalla tietokonekaapelilla tai katso arvoja suoraan kellosta. Kello ladataan tietokonekaapelin avulla. Rintanauhan paristo (1 kpl CR2032) sisältyy pakkaukseen.

Käytön aloittaminen

Paina [LAP/RESET] noin viiden sekunnin ajan.
Kellonaikatila näkyy näytöllä.

Sykemittarikellon lataaminen

Kellossa on sisäänrakennettu litiumpolymeeri akku. Lataa akkua vähintään 3 tuntia ennen ensimmäistä käyttökertaa.

1. Liitä USB-kaapelin toinen pää sykemittarikelloon ja toinen pää tietokoneeseen.

2. Viereinen kuva näkyy näytöllä latauksen aikana.

Rintanauha

Etupuoli

Takapuoli

Aseta rintanauha ylävartaloon siten, että anturit ovat rintalihasten kohdalla.

Suomi

GPS-vastaanotto

Satelliitin signaalinvoimakkuus voidaan taata ainoastaan hyvissä sääolosuhteissa ja avoimessa maastossa.

Käyttötilat

Tilaa vaihdetaan painamalla [MODE].
Sykemittarissa on seuraavat käyttötilat:

Kellonaika *GPS-navigointi* *GPS-harjoittelu* *Kompassitila*

Asetustila

1. Pidä [MODE]-painiketta painettuna noin kolmen sekunnin ajan.
2. Siirry painamalla [ST/STP] ja [LAP/RESET].
3. Vahvista valinta painamalla [VIEW].

Harjoittelu

Sykemittarissa on kaksi eri käynnistystilaa: kylmä ja lämmin käynnistys. Kylmäkäynnistystä käytetään, kun sykemittaria käytetään ensimmäistä kertaa, tai kun sykemittaria ei ole käytetty pitkään aikaan. GPS-toiminnon käynnistymisessä kestää noin minuutti.
Lämpimässä käynnistyksessä sykemittarin GPS-toiminto käynnistyy noin 10 sekunnissa. Lämmin käynnistys toimii silloin, kun sykemittaria ei ole siirretty kauas edellisestä mittauspaikasta.

Hae satelliitteja seuraavalla tavalla

Valitse asetustilassa **GPS**, sen jälkeen **On/Off** ja aseta GPS asentoon **On**. Pidä painiketta [VIEW] painettuna GPS-harjoittelutilassa. Kun laite vastaanottaa signaalin, näytöllä näkyy:

GPS:n tila

Hakee satelliitteja.

Kun tämä symboli näkyy, kello on löytänyt 2D-aseman (korkeus puuttuu).

Kun tämä symboli näkyy, kello on löytänyt 3D-aseman.

Jos kello menettää yhteyden satelliitteihin, näytöllä lukee ”GPS Lost”, kunnes painat jotain painiketta.

GPS-satelliittihaun manuaalinen pysäyttäminen

Voit keskeyttää satelliittien manuaalisen haun seuraavalla tavalla:
Valitse asetustilassa **GPS** ja sen jälkeen **On/Off** ja **GPS Off**.
Pidä painiketta [VIEW] painettuna GPS-harjoittelutilassa.

GPS timeout

Timeout-tilan ajaksi voi valita 5 tai 30 minuuttia. Tehdasasetuksena on 5 minuuttia. Kun GPS-toiminto on päällä, ja siirryt sisätiloihin, laite saattaa menettää GPS-yhteyden. Tässä tapauksessa satelliittien haku keskeytyy akun säästämiseksi.

Valitse asetustilassa **GPS** ja sen jälkeen **Timeout**.
Valitse sen jälkeen aika: **5 mins** tai **30 mins**.

GPS-harjoittelu

Paina [MODE] ja siirry kohtaan ”GPS-Workout-mode”.
Seuraavat tiedot näkyvät näytöllä (esimerkki).

Aloita tai lopeta treenijakso painamalla [ST/STP]. Tallenna treenijakso ennen seuraavan aloittamista painamalla [LAP/RESET]-painiketta, kunnes näytöllä lukee ”DONE”. Kun aloitat harjoittelun, näytöllä näkyvät harjoittelutiedot, kuten nopeus, etäisyys, aika jne.

Harjoittelutiedot rivit 1 ja 3

Altitude	Korkeus merenpinnasta	999
Calories	Kalorit	Cal 999
Distance	Pituus	99.99
Heading	Suunta (asteina)	349°
HR-Avg	Keskisyke	AU 124 55 %
HR-Max	Maksimisyke	↑ 124 55 %
HR-Min	Minimisyke	↓ 124 55 %
HR	Syke	124 55 %
HRZ-Abv	Säädetyn sykealueen ylittävä aika	9:99 55
HRZ-Blw	Säädetyn sykealueen alittava aika	9:99 55
HRZ-In	Aika säädetyn sykealueen sisällä	z 9:99 55
LapDist	Kierroksen pituus	D 99.99
LapNo	Kierroksen numero	Lap 23
LapTime	Varvtid	23’45’55
Pace Avg	Keskitahti (min/km)	AU 9:59
Pace Max	Maksimitahti (km/min)	↑ 9:59
Pace	Tahti (km/min)	9:59
Speed Avg	Keskinopeus	AU 9.9
Speed Max	Maksiminopeus	↑ 9.9
Speed	Nopeus	9.9
TimeOfDay	Aika	AM 12:59 45
Wkout Time	Harjoitteluaika	55’55’55

Suomi

Harjoittelutiedot rivi 2

Distance	Pituus	999.9
HR	Syke	145 75%
LapDist	Kierroksen pituus	999.9
LatLong	Leveys- ja pituusaste	23.45°67.69 N 123.45°67.89 W
PaceAvg	Keskimääräinen tahti	34:55
SpeedAvg	Keskinopeus	34.5
Speed	Nopeus	34.5
TimeOfDay	Kellonaika	3:45 45
Wkout Time	Harjoitteluaika	59′59″ 55

Asetukset

Harjoittelutiedot, perusasetukset

Valitse asetustilassa **Workout** ja sen jälkeen **Profiles** sekä **Reset**. Harjoittelutietojen perusasetukset ovat:

Näyttötila 1: Pituus, keskinopeus, aika.
Näyttötila 2: Kierrosten määrä, syke, kierrosaika.
Näyttötila 3: Korkeus, aika, kalorit.

Tilojen manuaalinen vaihtaminen

Vaihda näyttötilojen välillä painamalla GPS-harjoittelutilassa [VIEW].

Tilojen automaattinen vaihtaminen

Skannaustilan ollessa aktivoituna sykemittari vaihtaa automaattisesti kolmen tilan välillä. Valitse asetustilassa **Workout** ja sen jälkeen **Viewscan** ja **On**.

Sykemittaus

Valitse asetustilassa **HRM** ja sen jälkeen **On/Off** ja **On**. Sykemittaus aktivoituu.

Yhteyden muodostaminen rintanauhan ja sykemittarin välille

Jokaisessa rintanauhassa on oma id-numero. Rintanauhan ja sykemittarin välinen yhteys on muodostettu valmiiksi jo tehtaalla. Jos vaihdat sykemittarin tai nauhan, niiden välille pitää muodostaa yhteys:

1. Valitse asetustilassa **HRM** ja sen jälkeen **Pairing**.
2. Paina antureiden kontaktipintoja muutaman sekunnin ajan.
3. Näytöllä lukee ”DONE”, kun yhteyden muodostaminen on onnistunut.
4. Näytöllä lukee ”FAIL”, jos yhteyden muodostaminen epäonnistuu. Toista siinä tapauksessa samat vaiheet uudelleen.

GPS-navigointitila

Paina [MODE] useita kertoja, kunnes tulet kohtaan ”GPS Navigation Mode” Seuraavat tiedot näkyvät näytöllä:

Reitit ja pisteet

Sykemittariin voi tallentaa 10 reittiä, mutta vain yhtä reittiä voi käyttää kerrallaan. Yhdellä reitillä voi olla 99 pistettä. Yhden reitin pisteet voi liittää toisiinsa tai ne voi pitää erillään.
GPS-navigointitilassa on kaksi alitoimintoa: **Navigation Display** ja **Go-to-display**. Valitse painamalla [VIEW].

Kompassitila

Paina [MODE], kunnes pääset kohtaan ”Compass”.
Näytöllä näkyy seuraavat tiedot:

Suomi

Kompassin kalibroiminen

Kompassi tulee kalibroida seuraavissa tapauksissa:

- Ennen ensimmäistä käyttökertaa.
- Jos kompassia käytetään eri paikassa, kuin missä se kalibroitiin edellisen kerran.

Kalibroi kompassi seuraavalla tavalla: Siirry kohtaa **Settings**, **System**, **Compass** ja sen jälkeen **Calibrate**. Pidä sykemittaria horisontaalisesti ja pyöritä sitä myötäpäivään, kunnes näytöllä lukee ”DONE”.

Tietojen siirtäminen tietokoneelle

Runtastic Connect on ohjelmisto, jonka avulla voit ladata harjoittelutietoja sykemittarista Runtastic-profiiliin tietokoneelle. Asennuksen jälkeen voit analysoida harjoittelutietoja ja muokata itsellesi sopivan harjoitteluohjelman.

Runtastic Connect -ohjelman lataaminen tietokoneelle

Lataa ohjelma osoitteessa *http://www.runtastic.com/connect.*

Runtastic Connect -ohjelman asentaminen tietokoneelle

Huom! Liitä USB-kaapeli tietokoneeseen vasta, kun ohjattu asennus pyytää asentamaan kaapelin.

1. Aloita asennus kaksoisnapsauttamalla tiedostoa.
2. Noudata näytölle ilmestyviä ohjeita. USB-kaapelin ajurit asentuvat myös.

Sykemittarikellon liittäminen tietokoneeseen

Liitä sykemittarikello tietokoneeseen USB-kaapelilla. Runtastic Connect aukeaa ja seuraava kuva ilmestyy näytölle.

Voit nyt luoda oman tilin napsauttamalla **Connect account**.

Kierrättäminen

Kierrätä tuote asianmukaisesti, kun poistat sen käytöstä. Tarkempia kierrätysohjeita saat kuntasi jäteneuvonnasta.

Tekniset tiedot

Akku GPS-kello: 3,7 V, 380 mAh, litiumpolymeeri
Rintanauha: 1 × CR2032

Taajuus 2,4 GHz

Suomi

Declaration of Conformity

CE

Hereby, Clas Ohlson AB, declares that the following product(s):

GPS Watch with HRM

Art. no: 31-5115 Model: D02I280

is in compliance with the essential requirements and
other relevant provisions of Directive 1999/5/EC

Article 3.1a (Safety):	EN 60950-1: 2006+A11: 2009+A1:2010 EN 50371:2002
Article 3.1b (EMC):	EN 301489-1 EN 301489-3 EN 55022:2006+A1:2007 EN 55024:2010
Article 3.2 (Radio):	EN 300440-2

CE

Insjön, Sweden, June 2012

Klas Balkow
President

Clas Ohlson, 793 85 Insjön, Sweden

Sverige

Kundtjänst	Tel: 0247/445 00 Fax: 0247/445 09 E-post: kundtjanst@clasohlson.se
Internet	www.clasohlson.se
Post	Clas Ohlson AB, 793 85 INSJÖN

Norge

Kundesenter	Tlf.: 23 21 40 00 Faks: 23 21 40 80 E-post: kundesenter@clasohlson.no
Internett	www.clasohlson.no

Post Clas Ohlson AS, Postboks 485 Sentrum, 0105 OSLO

Suomi

Asiakaspalvelu	Puh.: 020 111 2222 Sähköposti: info@clasohlson.fi
Internet	www.clasohlson.fi
Osoite	Clas Ohlson Oy, Annankatu 34–36 A, 00100 HELSINKI

Great Britain

	For consumer contact, please visit www.clasohlson.co.uk and click on customer service.
Internet	www.clasohlson.co.uk

clas ohlson