

GARMIN.

användarhandbok

EDGE® 800

CYKELDATOR MED PEKSKÄRM OCH GPS



© 2010-2011 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. Om inget annat uttryckligen anges i detta dokument, får ingen del av denna handbok reproduceras, kopieras, överförs, spridas, hämtas eller lagras i något lagringsmedium i något som helst syfte utan föregående uttryckligt skriftligt tillstånd från Garmin. Garmin beviljar härmed tillstånd att ladda ned en enstaka kopia av denna handbok till en hårddisk eller annat elektroniskt lagringsmedium för visning, samt för utskrift av en kopia av handboken eller av eventuell revidering av den, under förutsättning att en sådan elektronisk eller utskriven kopia av handboken innehåller hela copyrightredogörelsens text och även under förutsättning att all obehörig kommersiell distribution av handboken eller eventuell revidering av den är strängt förbjuden.

Informationen i detta dokument kan ändras utan förvarning. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Besök Garmins webbplats (www.garmin.com) för aktuella uppdateringar och tilläggsinformation om användning och drift av denna och andra produkter från Garmin.

Garmin®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap®, Virtual Partner® och Edge® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag, registrerat i USA och andra länder. Garmin Connect™, GSC™, ANT™ och ANT+™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd av Garmin.

Windows® är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation i USA och/eller andra länder. Mac® är ett registrerat varumärke som tillhör Apple Computer, Inc. Firstbeat och Analyzed by Firstbeat är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Firstbeat Technologies Ltd. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

Innehållsförteckning

Introduktion	1	Para ihop GSC 10	15
Konfigurera enheten	1	ANT+-sensorer från tredje part.....	16
Registrera enheten	1	ANT+-sensor – felsökning	18
Om batteriet.....	1	Pulszoner.....	19
Översikt över enheten	2	Historik	20
Träning	4	Visa information om cykelturen	20
Ta en cykeltur	4	Dataregistrering.....	22
Spara kördata.....	4	Datahantering	23
Varningar	4	Navigering	25
Träningspass	5	Platser	25
Virtual Partner.....	8	Ruttinställningar.....	27
Banor.....	9	Köpa fler kartor.....	28
ANT+-sensorer	12	Kartinställningar.....	30
Para ihop ANT+-sensorer.....	12	Inställningar	31
Sätta på pulsmätaren	13	Anpassa dina sidor och datafälten ...	31
Para ihop pulsmätaren	13	Uppdatera din cykelprofil.....	36
Installera GSC 10	15	Inställningar för träningspass.....	36
		Systeminställningar	39
		Inställningar för användarprofilen	42

Bilagor	43
Registrera enheten	43
Om Edge-enheten	43
Uppdatera programvaran	43
Kontakta Garmins produktsupport....	43
Köpa tillbehör.....	44
Sköta om enheten	44
Specifikationer	44
Om batteriet.....	46
Ladda Edge-enheten	47
Pulsmätar- och GSC 10-batterier	48
Hjulstorlek och omkrets	50
Felsökning	52
Index	54

Introduktion

VARNING

Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram. I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

Konfigurera enheten

Följ instruktionerna i *Snabbstartshandboken för Edge 800* när du använder Edge® första gången.

Registrera enheten

Hjälp oss att hjälpa dig på ett bättre sätt genom att fylla i vår onlineregistrering redan i dag.

- Gå till <http://my.garmin.com>.
- Spara inköpskvittot, i original eller kopia, på ett säkert ställe.

Om batteriet

VARNING

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


Edge-enheten drivs av ett inbyggt litiumjonbatteri som du kan ladda med den nätadapter eller USB-kabel som medföljer i produktförpackningen ([sidan 47](#)).

OBS! Edge-enheten laddas inte utanför temperaturområdet 0 °C–45 °C (32 °F–113 °F).




Översikt över enheten

Knappar



	Tryck här och håll knappen intryckt för att slå på eller stänga av enheten. Tryck för att öppna statussidan och justera bakgrundsbelysningen.
LAP/ RESET	Tryck på knappen om du vill skapa ett nytt varv. Tryck på och håll ned RESET om du vill spara kördata och återställa tiduret.
START/ STOP	Tryck här när du vill starta eller stoppa tiduret.


Pekskärmsknappar

	Välj för att se satellitinformation och öppna menyn för GPS-inställningar.
	Välj för att öppna menyn för inställningar. Välj för att visa ytterligare funktioner medan du tittar på en rutt.
	Välj för att radera en rutt, ett träningspass eller en aktivitet.
	Välj för att stänga sidan utan att spara den.
	Välj för att spara ändringar och stänga sidan.
	Välj för att återgå till föregående sida.
 	Välj för att byta sida eller rulla på sidan. Du kan även svepa med fingret över pekskärmen.
	Välj för att skriva en del av namnet och begränsa sökningen.



Tips och genvägar

Låsa pekskärmen

Du kan låsa pekskärmen för att undvika oavsiktliga beröringar.


1. Tryck på .
Statussidan öppnas.
2. Välj **Lås**.

Växla cyklar






1. Tryck på .
Statussidan öppnas.
2. Välj  för att bytacyklar.



Använda belysningen

- Tryck när som helst på pekskärmen om du vill slå på bakgrundsbelysningen.
- Tryck på  för att tända bakgrundsbelysningen och reglera ljusstyrkan.
OBS! Bakgrundsbelysningen tänds även av varningar och meddelanden.
- Reglera när bakgrundsbelysningen ska slockna ([sidan 47](#)).

Ändra inställningarna för ANT+-tillbehör

1. Tryck på .
Statussidan öppnas.
2. Välj , ,  eller .

Byta datafält

Du kan när som helst peka på och hålla ett datafält intryckt för att markera det.

När du lyfter fingret ombeds du välja ett nytt datafält ([sidan 31](#)).

Träning

Ta en cykeltur

Innan du kan spela in historiken bör du lokalisera satellitsignaler eller koppla Edge till sensorn ANT+™ (sidan 12).



1. På tidurssidan trycker du på **START** för att starta tiduret.

Historiken registreras bara när tiduret är igång.

2. När du är klar trycker du på **STOP**.

Spara körddata

Tryck på och håll ned **RESET** om du vill spara cykeldata och återställa tiduret.

Varningar

Du kan använda Edge-enhetens varningsfunktion om du vill träna mot vissa tids-, distans-, kalori-, puls-, takt- och kraftmål.

Använda tids-, distans- och kalorivarningar

1. Välj **MENU > Träning > Varningar**.
2. Välj **Tidsvarning**, **Distansvarning**, eller **Kalorivarning**.
3. Slå på varningen.
4. Ange tid, distans eller kaloriantal.
5. Ta en cykeltur.

Varje gång du når ett varningsvärde avger Edge en pipsignal och ett meddelande visas.

OBS! Information om hur du aktiverar ljudsignaler för meddelanden finns på [sidan 41](#).

Använda avancerade varningar

Du kan aktivera larm på förhand om du har en pulsmätare (tillval), GSC™ 10 eller kraftsensorn ANT+ från tredje part.

1. Välj **MENU > Träning > Varningar**.
2. Välj ett alternativ:
 - Välj **Pulslarm** för att ange lägsta respektive högsta puls i slag per minut (bpm).
OBS! Mer information om puls zoner finns på [sidan 13](#).
 - Välj **Taktlarm** om du vill ange trampans snabbaste och långsammaste varvantal per minut (rpm).
 - Välj **Kraftlarm** för att ange lägsta respektive högstakraftvärde i watt.

3. Ta en cykeltur.

Varje gång du överstiger eller kommer under den angivna pulsen, takten eller kraften avges en pipsignal och ett meddelande visas.

OBS! Information om hur du aktiverar ljudsignaler för meddelanden finns på [sidan 41](#).

Träningspass

Du kan använda Edge-enheten för att skapa träningspass med mål för varje steg och olika distanser, tider och vilovarv. När du har skapat ett träningspass kan du använda Garmin Training Center® för att schemalägga träningspasset för en viss dag. Du kan planera pass i förväg och lagra dem på din Edge-enhet.

Skicka träningspass till Edge-enheten

- Skicka träningspass från Garmin Training Center.
- Överföra träningsfiler ([sidan 23](#)).

Skapa träningspass

Du kan skapa träningspass med Garmin Training Center ([sidan 20](#)) och överföra dem till Edge-enheten. Du kan även skapa och spara ett träningspass direkt på din Edge-enhet.

1. Välj **MENU > Träning > Träningspass > Nytt träningspass**.
2. Ange ett namn på träningspasset.
3. Välj **<Lägg till nytt steg>**.
4. Välj **Varaktighet** om du vill ange hur steget ska mätas.
Till exempel kan du välja **Distans** om du vill avsluta steget efter en viss distans.
Om du väljer **Öppna** kan du avsluta steget under passet genom att trycka på **LAP**.
5. Om du vill kan du ange ett värde i fältet under **Varaktighet**.
6. Välj **Mål** om du vill välja mål under steget.

Till exempel kan du välja **Puls** om du vill hålla en jämn puls under steget.

7. Om du vill kan du välja en målzon eller ange ett eget intervall.

Du kan till exempel välja en pulszon. Varje gång du överstiger eller kommer under den angivna pulsen avger Edge en pipsignal och ett meddelande visas.


8. Om du vill kan du välja **Ja** i fältet **Vilovarv**.

Under ett vilovarv fortsätter tiduret att gå och data registreras.

9. Välj för att spara steget.
10. Välj för att spara träningspasset.

Upprepa steg i träningspass

Innan du kan upprepa ett steg i ett träningspass måste du skapa ett träningspass med minst ett steg.

1. Välj **Lägg till nytt steg**.
2. Välj ett alternativ i fältet **Varaktighet**:
 - Välj **Repetera** om du vill upprepa ett steg en eller flera gånger.
Du kan till exempel upprepa ett 5 km-steg tio gånger.
 - Välj **Upprepa tills** om du vill upprepa ett steg under en viss varaktighet.
Du kan till exempel upprepa ett 5 km-steg i 60 minuter eller tills din puls uppgår till 160 slag/min.
3. I fältet **Tillbaka till steg** väljer du ett steg som du vill upprepa.
4. Välj  för att spara steget.

Påbörja ett träningspass

1. Välj **MENU > Träning > Träningspass**.
2. Välj ett träningspass.
3. Välj **Kör träningspass**.
4. Tryck på **START**.

När du har påbörjat ett träningspass visar Edge-enheten varje steg, det uppsatta målet (om det finns något) och information om det pågående träningspasset. En signal hörs när du börjar närma dig slutet av ett steg i träningspasset. Ett meddelande visas, som räknar ned tiden eller avståndet tills ett nytt steg börjar.

Avsluta ett steg

Tryck på **LAP** om du vill avsluta ett steg i förtid.

Avbryta ett träningspass



Välj **MENU > Träning > Träningspass > Avbryt träningspass**.

Om redigering av träningspass


Du kan redigera träningspass i Garmin Training Center eller direkt i Edge-enheten. Om du ändrar träningspass i Edge-enheten kan det hända att ändringarna blir tillfälliga. Garmin Training Center fungerar som huvudlista för träningspass. Om du ändrar ett pass i Edge-enheten skrivs ändringarna över nästa gång du överför träningspass från Garmin Training Center. Om du vill göra en permanent ändring i ett träningspass redigerar du passet i Garmin Training Center och överför det sedan till Edge-enheten.

Redigera ett träningspass med hjälp av Edge-enheten

1. Välj **MENU > Träning > Träningspass**.
2. Välj ett träningspass.
3. Välj **Redigera**.
4. Välj ett steg.

5. Utför alla nödvändiga ändringar och välj  för att spara steget.
6. Välj  för att spara träningspasset.

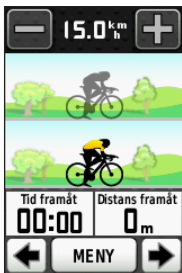
Ta bort ett träningspass

1. Välj **MENU > Träning > Träningspass**.
2. Välj ett träningspass.
3. Välj  **> Ja**.

Virtual Partner

Din Virtual Partner® är ett unikt verktyg som utformats för att hjälpa dig att uppnå dina träningsmål.

1. Ta en cykeltur.
2. Gå till sidan för Virtual Partner för att se vem som leder.
Överst på sidan finns + och - som du kan trycka på under cykelturen för att justera hastigheten för din Virtual Partner.



Banor

Banor ger dig möjlighet att träna enligt en tidigare registrerad aktivitet. Du kan följa en sparad bana helt enkelt för att det är en bra rutt. Du kan till exempel spara en cykelvänlig rutt till jobbet. Du kan även följa en sparad bana och försöka att uppnå eller överskrida uppsatta träningsmål. Om till exempel den ursprungliga banan slutfördes på 30 minuter, kommer du att tävla mot en Virtual Partner som försöker klara av banan på under 30 minuter.

Garmin rekommenderar att du använder Garmin Connect™ eller Garmin Training Center (sidan 20) för att skapa och överföra banor.

Kontrollpunkter

Du måste använda Garmin Training Center för att lägga till kontrollpunkter på en bana. Du kan markera kontrollpunkter eller platser på banan som du vill komma ihåg, till exempel vätskekontroller eller etappmål.

Skapa banor med Edge-enheten

Innan du kan skapa en bana måste du ha en historik med GPS-spårdata sparad på Edge-enheten.

1. Välj **MENU > Banor > Skapa ny bana**.
2. Välj en tidigare tur som du vill basera banan på.
3. Ange ett namn på banan och välj


Skicka banor till Edge-enheten

- Skicka banor från Garmin Training Center.
- Överföra banfiler ([sidan 23](#)).

Påbörja en bana

Du kan separat spela in en uppvärmningsaktivitet på Edge-enheten. Du bör nollställa tiduret innan du startar banan.

1. Välj **MENU > Banor**.
2. Välj en bana.
3. Se informationssidan för banan (valfritt).

Du kan även välja  för att redigera banans egenskaper. Du kan till exempel ändra färgen på banans linje som visas på kartan.

4. Välj **Kör**.
Historiken registreras även om du inte är på banan. Då banan är avslutad visas ett meddelande.

Följa en bana på webben

Du måste ha ett Garmin Connect-konto ([sidan 20](#)).

1. Anslut Edge-enheten till datorn.
2. Gå till www.garminconnect.com och sök fram en aktivitet.
3. Klicka på **Skicka till enhet**.
4. Koppla från Edge-enheten och starta den.
5. Välj **MENU > Banor**.
6. Välj bana > **Kör**.

Alternativ för att avvika från banan

Du kan ta med en uppvärmning innan du påbörjar banan. Tryck på **START** om du vill påbörja banan och värm sedan upp som vanligt. Undvik banan när du värmer upp. När du är redo att börja vänder du dig mot banan. När du vänder in på själva banan, visas ett meddelande.

OBS! När du trycker på **START** startar Virtual Partner banan och väntar inte på att du slutför uppvärmningen.

Om du avviker från banan visar Edge-enheten ett meddelande. Använd bankartan eller kontrollpunkterna för att hitta tillbaka till banan.

Ändra banans hastighet

1. Välj **MENU** > **Banor**.
2. Välj en bana > **Kör**.
3. Bläddra till sidan för Virtual Partner.

4. Använd + och - överst på sidan för att justera tiden i procent för att slutföra banan.

Om du till exempel vill förbättra bantiden med 20 % anger du en banhastighet på 120 %. Du tävlar mot Virtual Partner om att slutföra en 30-minuters bana på 24 minuter.

Avbryta en bana

Välj **MENU** > **Banor** > **Avbryt bana**.

Ta bort en bana

1. Välj **MENU** > **Banor**.
2. Välj en bana.
3. Välj  > **Ja**.

ANT+-sensorer

Edge-enheten är kompatibel med följande tillbehör för ANT+:

- Pulsmätare ([sidan 13](#))
- Hastighets- och taktensorn GSC 10 ([sidan 15](#))
- ANT+-sensorer från tredjepartstillverkare ([sidan 16](#))

Besök <http://buy.garmin.com> för mer information om hur du köper extra tillbehör.

Para ihop ANT+-sensorer

Du bör starta pulsmätaren eller installera sensorn innan du kan para ihop dem. Se instruktionerna i *Edge 800 Snabbstartshandboken* eller på tillbehörets förpackning.



- Kontrollera att ANT+-sensorn är kompatibel med Garmin-enheten.
- Placera Edge-enheten inom räckhåll (3 m) för tillbehöret.
Håll dig på minst 10 m avstånd från andra ANT+-sensorer under ihoppningen.
- När du har parat ihop enheterna första gången känner Garmin-enheten automatiskt igen ANT+-sensorn varje gång den aktiveras. Denna process sker automatiskt när du slår på Garmin-enheten och tar bara några sekunder när sensorerna aktiveras och fungerar på rätt sätt.
- När den är ihopparad tar Garmin-enheten endast emot data från din sensor så att du kan vara i närheten av andra sensorer.


Sätta på pulsmätaren

Se instruktionerna i *Edge 800 Snabbstartshandboken* eller på tillbehörets förpackning.

Para ihop pulsmätaren

Om du har köpt en pulsmätare separat, måste du para ihop den med Edge-enheten för att kunna se information om dina hjärtslag. Du måste ta på dig pulsmätaren innan du kan para ihop den.

1. Slå på Edge-enheten.
2. Flytta Edge-enheten inom räckhåll (3 m) för pulsmätaren.
3. Välj **MENU** >  > **Cykelinställningar** > **Puls** > **ANT+ Puls**.
4. Välj **Pulsmätare** > **Ja**.
5. Tryck på .

När pulsmätaren är ihopparad visas ett meddelande och  visas på statussidan.


6. Välj vid behov **Återskanna**.
7. Anpassa vid behov datafältet för pulsen (sidan 31).

När du har satt på pulsmätaren är den i viloläge och redo att sända data.

TIPS: Om pulsdata visas oregelbundet eller inte alls, behöver du kanske dra åt remmen på bröstet eller värma upp i 5–10 minuter (sidan 18).

Ställa in dina pulszoner

Edge-enheten använder informationen i din användarprofil från den första konfigurationen för att fastställa dina pulszoner. Ange maximal puls, vilopuls och pulszoner för att få korrekt information om kaloriförbränningen under cykelturen.

1. Välj **MENU** >  > **Cykelinställningar** > **Puls** > **Pulszoner**.
2. Ange din max- och vilopuls.
Pulszonernas värde uppdateras automatiskt, men du kan även redigera varje värde manuellt.
3. Välj **Baserat på** > och välj ett alternativ:
 - Välj **BPM** för att se och redigera pulszonerna i hjärtslag per minut.
 - Välj **% Max.** för att se och redigera pulszonerna som procent av din maximala puls.
 - Välj **% HRR** för att se och redigera pulszonerna som procent av din vilopuls.

Om pulszoner

Många idrottsmän använder pulszoner till 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 puls zoner kan du förhindra att du övertränar och minska risken för skador.

Om du känner till din maximala puls kan du ange den och låta Edge-enheten räkna ut dina puls zoner baserat på de procentandelar som visas i tabellen på (sidan 19).





Om du inte känner till din maxpuls kan du använda någon av de beräkningsfunktioner som är tillgängliga på Internet. Vissa gym och vårdcentraler erbjuder ett test som mäter maximal puls.

Installera GSC 10

Se instruktionerna i *Edge 800 Snabbstartshandboken* eller på tillbehörets förpackning.

Para ihop GSC 10

Om du har köpt en GSC 10 separat, behöver du para ihop den med Edge-enheten för att se information om din hastighet och takt. Du måste installera GSC 10 innan du kan para ihop den.

1. Slå på Edge-enheten.
2. Flytta Edge-enheten inom räckhåll (3 m) för GSC 10.
3. Välj **MENU** >  > **Cykelinställningar** > **Cykelprofiler**.
4. Välj en cykel.
5. Välj **ANT+ Hastighet/takt** > **Cykelsensorer** > **Ja**.
6. Tryck på .
När GSC 10 är ihopparad visas ett meddelande och   visas på statussidan.
7. Anpassa valfria datafält (sidan 31).

Om GSC 10


Taktdata från GSC 10 registreras alltid. Om det inte finns någon GSC 10 ihopparad används GPS-data för att beräkna hastigheten och avståndet.

Takten är dina tramptag mätt enligt vevarmens varvtal per minut (v/min). Det finns två sensorer på GSC 10: en för takt och en för hastighet.

Information om taktvarningar finns på [sidan 5](#).

Takten i medeltal

Inställningen för att beräkna medeltalet utan att ta med nollvärden är tillgänglig om du tränar med en taktensor (tillval). Standardinställningen är att utelämnas nollvärden som uppstår när du inte trampar.

För att aktivera eller avaktivera funktionen som beräknar medeltal utan att ta med nollvärden, välj **MENU** >  > **Cykelinställningar** > **Datainspelning** > **Medeltal** > **Takt**.

ANT+-sensorer från tredje part

En lista med ANT+-sensorer från tredje part som är kompatibla med Edge finns på www.garmin.com/intosports.

Para ihop din kraftmätare


Läs tillverkarens instruktioner.

När pulsmätaren är ihopparad visas ett meddelande och  visas på skärmen.

Kalibrera din kraftmätare


Kalibreringsanvisningar för just din kraftmätare finns i tillverkarens instruktioner.

Innan du kan kalibrera din kraftmätare måste den vara korrekt installerad och datainspelning pågå.

1. Välj **MENU** >  > **Cykelinställningar** > **Cykelprofiler**.
2. Välj en cykel.
3. Välj **ANT+ Kraft** > **Kalibrera**.
4. Håll kraftmätaren aktiv genom att trampa tills ett meddelande visas.

Ange dina kraftzoner


Du kan ange sju anpassade kraftzoner med Garmin Connect eller Garmin Training Center. Om du känner till ditt FTP-värde ("functional threshold power"), kan du ange det och låta Edge-enheten beräkna dina kraftzoner automatiskt.

1. Välj **MENU** >  > **Cykelinställningar** > **Cykelprofiler**.
2. Välj en cykel.
3. Välj **Kraftzoner**.
4. Ange ditt FTP-värde.
5. Välj **Baserat på** > och välj ett alternativ:

- Välj **Watt** för att se och redigera zonerna i watt.
- Välj **% FTP** för att se och redigera pulszonerna som procent av ditt FTP-värde.

Kraften i medeltal

Inställningen för att beräkna medeltalet utan att ta med nollvärden är tillgänglig om du tränar med en kraftsensor (tillval). Standardinställningen är att utelämnat nollvärden som uppstår när du inte trampar.

För att beräkna medeltalet utan att ta med nollvärden, välj **MENU** >  > **Cykelinställningar** > **Dataregistrering** > **Medeltal** > **Kraft**.

ANT+-sensor – felsökning

Problem	Lösning
ANT+-sensorn paras inte ihop med min enhet.	<ul style="list-style-type: none"> Håll dig på minst 10 m avstånd från andra ANT-sensorer medan ihopparningen pågår. Flytta enheten inom räckhåll (3 m) för pulsmätaren vid ihopparning. Om problemet kvarstår byter du batteri.
Jag har en ANT+-sensor från tredje part.	Kontrollera att den är kompatibel med Edge-enheten (www.garmin.com/intosports).
Pulsdata är oexakta eller oregelbundna.	<ul style="list-style-type: none"> Se till att pulsmätaren ligger tätt mot kroppen. Fukta elektroderna igen. Använd vatten, saliv eller elektroddgel. Rengör elektroderna. Smuts- och svettrester på elektroderna kan störa pulssignalerna. Placera elektroderna på ryggen istället för på bröstet. Använd en bomullströja eller fukta tröjan om det är lämpligt för din aktivitet. Syntettyger som gnids eller slår mot pulsmätaren kan skapa statisk elektricitet som stör pulssignalerna. Flytta dig bort från källor till kraftiga elektromagnetiska fält och vissa trådlösa 2,4 GHz-sensorer, som kan störa pulsmätaren. Störningar kan orsakas av högspänningsledning, elmotorer, mikrovågsugnar, trådlösa 2,4 GHz-telefoner och trådlösa nätverksåtkomstpunkter.
Hur hårt ska skruven på sensorarmen sitta när jag installerar GSC 10?	Garmin rekommenderar att vridmomentet är på 0,2 – 0,3 Nm (1,9 till 2,4 lbf-in) så att förseglingen på GSC 10 är tät.

Pulszoner

	% av max- eller vilopuls	Erhållen ansträngning	Fördelar
1	50 % till 60 %	Avslappnat, lätt tempo > rytmisk andning	Aerobisk träning på nybörjarnivå > minskar stress
2	60 % till 70 %	Bekväm takt > något djupare andning, konversation möjlig	Grundläggande konditionsträning > bra återhämtningstakt
3	70 % till 80 %	Måttlig takt > svårare att upprätthålla konversation	Förbättrad aerobisk kapacitet > optimal kardiovaskulär träning
4	80 % till 90 %	Snabb takt och en aning obekvämt > tung andning	Förbättrad anaerobisk kapacitet och gräns > högre hastighet
5	90 % till 100 %	Spurttempo, ohållbart under längre perioder > ansträngd andning	Anaerobisk och muskulär uthållighet > mera kraft

Historik

Din Edge-enhet sparar automatiskt historik när tiduret är igång. När Edge-minnet är fullt visas ett meddelande. Edge-enheten tar inte automatiskt bort eller skriver över din historik. På [sidan 21](#) kan du läsa om hur du tar bort historik.

Överför din historik ([sidan 20](#)) till Garmin Connect eller Garmin Training Center med jämna mellanrum för att bevara alla dina kördata.

Historiken innefattar tid, distans, kalorier, medelfart, maxfart, höjd och detaljerad varvinformation. Edge-historiken kan även innefatta puls, takt och kraft.

OBS! Historiken registreras inte när du har stoppat eller pausat tiduret.

Visa information om cykelturen

Du kan visa sparade och pågående turer, men då måste tiduret vara stoppat.

1. Välj **MENU** > **Historik** > **Aktiviteter**.
2. Välj en tur från listan eller välj **Aktivitet pågår**.

Visa sammanlagda distanser och tider

Välj **MENU** > **Historik** > **Totalt** för att se cykelturens sammanlagda distans och tid.

Kostnadsfri programvara

Garmin har två programalternativ för att spara och analysera dina cykeldata:

- Garmin Connect är webbaserad programvara.
- Garmin Training Center är ett datorprogram som inte kräver

internet efter att det installerats.

1. Gå till www.garmin.com/intosports.
2. Välj din produkt.
3. Klicka på **Program**.
4. Följ instruktionerna på skärmen.

Överföra historik till datorn

OBSERVERA

Förhindra korrosion genom att torka mini-USB-porten, väderskyddet och omgivande område noga innan du laddar eller ansluter enheten till en dator.

1. Anslut USB-kabeln till en ledig USB-port på datorn.
2. Lyft upp väderskyddet ① från mini-USB-porten ②.



3. Anslut den smala änden av USB-kabeln till mini-USB-porten.
4. Öppna Garmin Connect (www.garminconnect.com) eller Garmin Training Center.
5. Följ instruktionerna som medföljer programvaran.

Ta bort historiken

När du har överfört historiken från datorn kan du ta bort den från Edge-enheten.

1. Välj **MENU > Historik > Ta bort**.
2. Välj ett alternativ:

- Välj **Alla aktiviteter** om du vill ta bort alla kördata från historiken.
 - Välj **Gamla aktiviteter** om du vill ta bort aktiviteter som spelats in för en månad sedan eller mer.
 - Välj **Alla summer** om du vill återställa sammanlagda kördistanser och tider.
- OBS!** Det här innebär inte att du tar bort någon historik.

3. Välj **Ja**.


Dataregistrering

Edge-enheten har funktionen smart registrering. Den registrerar nyckelpunkter där du ändrar riktning, hastighet eller puls.

När en kraftmätare från tredje part (sidan 16) är ansluten till enheten registrerar Edge-enheten punkter varje sekund. Då punkter registreras varje sekund används mer av det tillgängliga minnet på Edge-enheten.

Information om hur du beräknar medeltalet för takten och kraften utan att ta med nollvärden finns på sidorna [sidorna 16–17](#).

Byt platsen för datalagring

1. Välj **MENU** >  > **System** > **Dataregistrering** > **Plats**.
2. Välj **Internt minne** (enhetens minne) eller **Minneskort** (tillvalet minneskort krävs).

Installera ett microSD-kort

Du kan köpa microSD-minneskort från en elektronikleverantör eller köp förinstallerade kort med kartdata från din Garmin-återförsäljare.

1. Lyft upp väderskyddet ① ovanpå microSD-kortplatsen ②.



2. Sätt i kortet genom att trycka ner det tills du hör ett klick.

Datahantering

Du kan använda Edge-enheten som en USB-masslagringsenhet.

OBS! Enheten är inte kompatibel med Windows® 95, 98, Me eller NT. Den är heller inte kompatibel med Mac® OS 10.3 eller tidigare.

Ansluta USB-kabeln

OBSERVERA

Förhindra korrosion genom att torka mini-USB-porten, väderskyddet och omgivande område noga innan du laddar eller ansluter enheten till en dator.

1. Anslut USB-kabeln till en USB-port på datorn.
2. Lyft upp väderskyddet från mini-USB-porten.

3. Anslut den smala änden av USB-kabeln till mini-USB-porten.

Enheten och minneskortet (tillval) visas som flyttbara enheter under Den här datorn på Windows-datorer eller som en volym på skrivbordet på Mac-datorer.

Läsa in filer

När du har anslutit enheten till datorn kan du överföra följande filer manuellt till Edge-enheten: .txc, .fit, .gpx och .crs.

1. Bläddra i datorn efter filen.
2. Välj **Redigera > Kopiera**.
3. Öppna ”Garmin”-enheten eller -volymen.
4. Öppna **Garmin\Nya filer**-mappen eller -volymen.

5. Välj **Redigera > Klistra in**.

Alla banfiler konverteras och sparas i **Garmin/Banor**-mappen eller -volymen.

Ta bort filer

OBSERVERA



Minnet i enheten innehåller viktiga systemfiler som du inte bör ta bort.

När du har anslutit enheten till datorn kan du ta bort filer manuellt.

1. Öppna enheten Garmin eller minneskortenheten eller -volymen.
2. Välj filen.
3. Tryck på **Delete** på tangentbordet.

Koppla bort USB-kabeln

När du är klar med filerna kan du koppla bort USB-kabeln.

1. Slutför en åtgärd:
 - För Windows: klicka på utmatningsikonen  i systemfältet.
 - För Mac: dra volymikonen till papperskorgen .
2. Koppla bort enheten från datorn.

Navigering

I det här avsnittet beskrivs följande egenskaper och inställningar:



- Positioner och Vart? (sidan 25)
- Ruttinställningar (sidan 27)
- Tillvalskartor (sidan 28)
- Kartinställningar (sidan 30)

Platser

Du kan registrera och lagra platser i enheten.

Spara din position

Du kanspara din aktuella position, till exempel ditt hem eller en parkeringsplats. Du behöver lokalisera satellitsignaler innan du kan spara din position.

1. Välj  på kartan.
2. Välj positionsikonen .

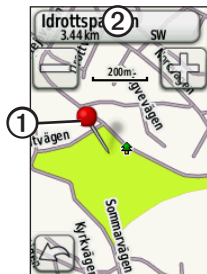
Positionsikonen visar din position på kartan.


3. Välj **Spara** eller **Spara och redigera**.

Spara positioner från kartan

1. Välj  på kartan.
2. Sök positionen på kartan.

En knappål ① markerar platsen, och information om positionen visas överst på kartan.



3. Tryck på namnet ② om du vill visa ytterligare information om positionen.
4. Tryck på  > **OK** för att spara positionen.

Navigering

1. Välj  för att redigera positionsinformation.

Sök fram en sparad position


1. Välj **MENU > Vart? > Positioner**.
2. Välj en position > **Kör**.

Sök fram de senaste positionerna

Enheten lagrar de senaste 50 platserna som du hittat.

1. Välj **MENU > Vart? > Senaste sök**.
2. Välj en position > **Kör**.

Sök fram kända koordinater

1. Välj **MENU > Vart? > Koordinater**.
2. Ange koordinaterna och välj .
3. Välj **Kör**.

Återvänd till start

Du kan när som helst under cykelturen återvända till din startposition. Tiduret bör vara igång för att funktionen ska kunna användas.

1. Tryck på **STOP** under cykelturen men återställ inte tiduret.
2. Välj **MENU > Vart? > Återvänd till start > Kör**.


Edge-enheten ger instruktioner om hur du återvänder till startpositionen för din cykeltur.

Avbryt navigering


Medan du navigerar till en plats, tryck på **MENU > Vart? > Avbryt navigering**.

Räkna ut en position

Du kan skapa en ny position genom att räkna ut avstånd och bäring från en markerad position till en ny position.


1. Välj **MENU > Vart? > Positioner**.
2. Välj en position.
3. Välj namnet.
4. Välj .
5. Välj **Räkna ut position**.
6. Ange bäring och avstånd till den utvalda platsen.
7. Välj **Spara** eller **Spara och redigera**.

Redigera positioner

1. Välj **MENU > Vart? > Positioner**.
2. Välj en position.
3. Välj namnet.
4. Välj .

5. Välj ett kännetecken.
Välj till exempel **Ändra höjdläge** för att ange en känd altitud för en position.
6. Ange ny information.

Ta bort positioner

1. Välj **MENU > Vart? > Positioner**.
2. Välj en position.
3. Välj namnet.
4. Välj  > **Ta bort position**.

Ruttinställningar


Välj **MENU >  > System > Ruttplan**.

- **Vägledningsmetod** – du kan välja mellan olika sätt att planera din rutt.
 - **Terrängkörning** – beräknar rutter från punkt till punkt.

- **Landsvägskörning enligt tid** (kräver kartor som kan skapa rutter) – beräknar den vägrutt som kräver minsta möjliga körtid.
- **Landsvägskörning enligt distans** (kräver kartor som kan skapa rutter) – beräknar den kortaste vägrutten.
- **Beräknar rutter för** – välj en transportmetod som rutten ska optimeras för.
- **Lås vid väg** (kräver kartor som kan skapa rutter) – låser aktuell positionsmarkör på den närmaste vägen och kompenserar för variationer i den exakta positionen på kartan.
- **Terrängkörning**
 - **Auto** – skapar automatiskt en rutt till nästa punkt.
 - **Manuell** – välj nästa punkt på rutten genom att använda punkten på den aktiva ruttssidan.
- **Avstånd** – leder dig till nästa punkt på rutten när du befinner dig på ett visst avstånd från den aktuella punkten.
- **Ange vägval** (kräver kartor som kan skapa rutter) – välj den vägtyp som du vill undvika.




Köpa fler kartor

Besök <http://buy.garmin.com> eller kontakta en Garmin-återförsäljare.


För att fastställa vilka kartversioner som finns på Edge-enheten, välj **MENU** >  > **System** > **Karta** > **Kartinformation**.

Söka efter en adress


Du kan använda City Navigator®-kartor (tillval) för att söka efter adresser, orter och andraplatser. De detaljerade kartorna, som även kan skapa rutter, innehåller miljontals intressanta platser, till exempel restauranger, hotell och bilverkstäder.

1. Välj **MENU > Vart? > Adress**.
2. Ändra land eller område vid behov.
3. Välj **Stava stad**.
TIPS: Om du är osäker på staden, välj **Sök alla**.
4. Ange staden och välj .
5. Om det behövs väljer du stad.
6. Välj **Ange husnummer**, skriv numret och välj .
7. Välj **Ange gatunamn**, skriv gatunamnet och välj .
8. Om det behövs väljer du gata.
9. Om det behövs väljer du adress.
10. Välj **Kör**.


Sök en intressant plats (POI)

1. Välj **MENU > Vart?**
2. Välj en kategori.
TIPS: Om du känner till namnet på företaget, välj **Alla POI** >  för att skriva namnet.
3. Om det behövs väljer du en underkategori.
4. Välj en position > **Kör**.

Sök närbelägna platser

1. Välj **MENU > Vart?**
2. Välj .
3. Välj ett alternativ.
4. Om det behövs väljer du en kategori och en underkategori.
5. Välj en position > **Kör**.

Ändra kartans orientering

1. Välj **MENU** >  > **System** > **Karta** > **Orientering**.
2. Välj orientering:
 - Välj **Norr uppåt** för att visa norr överst på sidan.
 - Välj **Spår uppåt** för att visa den nuvarande kursen överst på sidan.
 - Välj **Fordonsläge** för att visa vyn från fordonets perspektiv.

Kartinställningar

Välj **MENU** >  > **System** > **Karta**.

- **Orientering** – välj hur kartan ska visas ([sidan 30](#)).
- **Auto Zoom** – väljer automatiskt den optimala zoomnivån som används på din karta. Om du har valt **Av**, måste du manuellt zooma in eller ut.

- **Kartans utseende** – välj för att installera avancerade egenskaper. **Auto** och **Hög Kontrast** har förinställda värden. Välj **Anpassa** för att ställa in enskilt värde.
 - **Zoomnivåer** – kartobjekt ritas eller visas på eller under vald zoomnivå.
 - **Textstorlek** – välj textstorlek på kartobjekt.
 - **Detalj** – välj mängden kartinformation som ska visas.
OBS! En högre detaljinställning kan göra att kartan ritas om långsammare.
 - **Skuggad relief** – visar detaljerad relief på kartan (om den är tillgänglig) eller stänger av skuggning.
- **Kartinformation** – aktiverar eller avaktiverar kartor som för närvarande finns lagrade på enheten.

Inställningar


Du kan anpassa följande inställningar och egenskaper för Edge:

- Datafält ([sidan 31](#))
- Cykelprofiler ([sidan 36](#))
- Inställningar för träningspass ([sidan 36](#))
- Systeminställningar ([sidan 39](#))
- Användarprofilens inställningar ([sidan 42](#))

Anpassa dina sidor och datafälten

Du kan anpassa datafälten för fem tidurssidor, kartan och höjdsidan. Följande instruktioner visar hur du till exempel anpassar sidan för träningstidur.

1. Välj **MENU** >  > **Cykelinställningar** > **Träningsidor** > **Tidurssidor** > **Träningsidur**.
2. Välj **Aktiverad**.

3. Använd + och - för att välja antal datafält som ska visas på sidan.
4. Välj .
5. Välj ett datafält för att ändra i det.

Datafält

Datafält med symbolen * visar brittiska eller metriska enheter. Datafält med symbolen ** kräver en ANT+-sensor.

Datafält	Beskrivning
Batterinivå	Återstående batteriladdning.
Dist. kvar	Visar under träningspasset återstående avstånd till angivet slutmål.
Dist. till dest.	Avstånd till slutmålet.
Dist. till nästa	Återstående avstånd till nästa punkt på rutten eller banan.
Distans – senaste varv. *	Avstånd för det senaste slutförda varvet.
Distans – varv* **	Tillryggalagt avstånd på det aktuella varvet.

Inställningar

Datafält	Beskrivning
Distans *	Tillyryggalagt avstånd på den aktuella cykelturen.
ETA nästa	Den beräknade tidpunkten då du når nästa punkt på rutten eller banan.
ETA vid destination	Den beräknade tidpunkten då du når slutmålet.
GPS – Signalstyrka	Styrkan på GPS-satellitssignalen.
GPS-noggrannhet *	Felmarginal för din exakta position. Exempel: din GPS-position är exakt till inom +/- 3,6 meter (12 fot).
Grad	Beräkning av stigning under cykelturen. Exempel: om du för varje 3 meter (10 fot) du stiger (höjd) färdas 60 meter (200 fot), är din grad 5 %.
Hastighet – medel *	Medelhastighet för cykelturen.

Datafält	Beskrivning
Hastighet – senaste varvet **	Medelhastighet för det senaste hela varvet.
Hastighet *	Aktuell hastighet.
Höjd *	Höjd över eller under havet.
Kalorier	Mängden kalorier som förbränts.
Kalorier från fett	Mängden kalorier från fett som förbränts.
Kalorier kvar	Visar under träningspasset de återstående kalorierna av angiven kalorimängd.
Klocka	Aktuell tid på dagen baserat på dina tidsinställningar (format, tidszon och sommartid).
Kraft – % FTP **	Aktuell uteffekt i % FTP (Functional Threshold Power).

Datafält	Beskrivning
Kraft – 3 sek-med. **	Kraftuteffektens rörliga medeltal per tre sekunder.
Kraft – 30 sek-med. **	Kraftuteffektens rörliga medeltal per trettio sekunder.
Kraft – kJ **	Total (ackumulerad) uteffekt i kilojoule.
Kraft – max. **	Toppfart som erhöles under den aktuella resan.
Kraft – max. Senaste varvet **	Toppfart som erhöles under det senaste hela varvet.
Kraft – medel **	Medeluteffekt för den aktuella cykelturens varaktighet.
Kraft – medel Senaste varvet **	Kraftens genomsnittliga uteffekt under det senaste hela varvet.
Kraft – varv **	Medeluteffekt för det aktuella varvet.

Datafält	Beskrivning
Kraft – watt/kg **	Kraftens genomsnittliga uteffekt i watt per kilogram.
Kraft **	Aktuell uteffekt i watt.
Kraftzon **	Aktuellt intervall för uteffekt (1 till 7) baserat på FTP eller egna inställningar.
Maxhastighet *	Toppfart som erhöles under den aktuella cykelturen.
Position vid nästa	Nästa punkt på rutten eller banan.
Position vid slutmålet	Den sista punkten på rutten eller banan.
Puls – %HRR **	Procentandel av pulsreserv (maxpuls minus vilopuls).
Puls – %max. **	Procentandel av maxpuls.
Puls – medel. %HRR **	Snittprocentandel av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för cykelturen.

Inställningar

Datafält	Beskrivning
Puls – medel. %max. **	Snittprocentandel av maxpulsen för cykelturen.
Puls – medel. **	Medelpuls för cykelturen.
Puls – varv %HRR **	Snittprocentandel av pulsreserven (maxpuls minus vilopuls) för varvet.
Puls – varv %max. **	Snittprocentandel av maxpulsen för varvet.
Puls – varv **	Medelpuls för det aktuella varvet.
Puls **	Hjärtslag per minut (bpm).
Pulsdiagram **	Linjediagram som visar din aktuella pulszon (1 till 5).
Pulsmål **	Visar under träningspasset hur mycket under eller över angiven puls du ligger.

Datafält	Beskrivning
Pulszon **	Aktuellt intervall för puls (1 till 5). Standardzonerna är baserade på din användarprofil, maximala puls och vilopuls.
Riktning	Riktningen som du rör dig i.
Senaste varvtid	Tid för att slutföra det senaste hela varvet.
Solnedgång	Tiden för solnedgång baserat på din GPS-position.
Soluppgång	Tiden för soluppgång baserat på din GPS-position.
Takt – medel **	Medeltakt för den aktuella cykelturens varaktighet.
Takt – varv **	Genomsnittlig takt för det aktuella varvet.

Datafält	Beskrivning
Takt **	Antal varv för vevarmen per minut.
Temperatur *	Aktuell temperatur i Fahrenheit eller Celsius. OBS! Edge-enheten kan visa högre temperaturer än luftens verkliga temperatur om den ligger i direkt solljus eller i din hand eller laddas upp med ett externt batteri. Dessutom kan det ta lite tid för Edge-enheten att ställa om sig efter stora temperaturväxlingar.
Tid	Stoppurstdid.
Tid – Förfluten	Den totala registrerade tiden från att du tryckte på START och sedan på RESET .
Tid – Medel Varv	Genomsnittlig tid för att slutföra varven hittills.

Datafält	Beskrivning
Tid – Varv	Tid för det aktuella varvet.
Tid kvar	Visar under träningspasset den återstående tiden om sluttid har angivits.
Tid till dest.	Den beräknade tid som behövs för att nå slutmålet.
Tid till nästa	Den beräknade tiden som behövs tills du når nästa punkt på ruten eller banan.
Total stigning *	Total höjdstigning för den aktuella cykelturen.
Totalt nedför *	Total höjdförlust för den aktuella cykelturen.
Trippmätare	En fortgående uppräknig av det tillryggalagda avståndet för alla färder.
Varv	Antal fullbordade varv.
Varv – hastighet *	Medelhastighet för det aktuella varvet.


Inställningar

Datafält	Beskrivning
Vertikal fart *	Fart uppför eller nedför i meter/fot per timme.
Vertikal fart – 30 s. medel *	Rörligt medeltal per trettio sekunder för vertikal fart.

Uppdatera din cykelprofil

Du kan anpassa tre cykelprofiler.

Edge-enheten använder cykelns vikt, trippmätarens värde och hjulstorleken för korrekt beräkning av kördata.

1. Välj **MENU** >  > **Cykelinställningar** > **Cykelprofiler**.
2. Välj en cykel.
3. Välj **Cykeldetaljer**.
4. Ange ett namn för cykelprofilen, cykelns vikt och trippmätarens värde.


5. Om du använder hastighets-, takt- eller kraftsensor välj **Hjulstorlek**.

- Välj **Automatiskt** för att beräkna hjulstorleken med hjälp av GPS-distansen.
- Välj **Anpassa** om du vill ange din hjulstorlek. En tabell med storlekar och omkrets finns på [sidan 50](#).

Inställningar för träningspass

Markera varv enligt position


Med Auto Lap® kan du automatiskt markera en viss position under varvet. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer över olika delar av en tur (till exempel en lång backe eller sprintsträckor). Under rutten ska du välja alternativet Enligt position för att aktivera varvmätaren att visa varvets alla positioner som markerats på banan.

1. Välj **MENU** >  > **Cykelinställningar** > **Auto Lap** > **Aktivera Auto Lap**.
2. Välj **Enligt position**.
3. Välj **Markera positioner**.
4. Välj ett alternativ:
 - Välj **Tryck Lap** för att aktivera varvmätare varje gång du trycker på **LAP** och även varje gång du passerar någon av dessa positioner igen.
 - Välj **Start och varv** för att aktivera varvräknaren på den GPS-position där du trycker på **START** och på alla platser under turen där du trycker på **LAP**.
 - Välj **Mark och Lap** om du vill aktivera varvräknaren på en viss GPS-position som markerats innan cykelturen och vid valda positioner under turen där du tryckt på **LAP**.

5. Anpassa vid behov varvets datafält ([sidan 31](#)).

Markera varv enligt distans


Med varvautomatiken Auto Lap kan du automatiskt markera vissa distanser under varvet. Den här funktionen är användbar när du vill jämföra prestationer för olika delar av en cykeltur (till exempel var 40:e kilometer eller var 10:e mile).

1. Välj **MENU** >  > **Cykelinställningar** > **Auto Lap** > **Aktivera Auto Lap**.
2. Välj **Enligt distans**.
3. Välj **Markera positioner**.
4. Ange ett värde.
5. Anpassa vid behov varvets datafält ([sidan 31](#)).

Använda Auto Pause

Med funktionen Auto Pause® pausas tiduret automatiskt under cykelturen när du stannar eller om hastigheten sjunker under ett angivet värde. Den här funktionen är användbar om sträckan innehåller trafikljus eller andra platser där du måste sakta in eller stanna.

OBS! Den pausade tiden sparas inte med dina historikdata.


1. Välj **MENU** >  > **Cykelinställningar** > **Auto Pause** > **Auto Pause-läge**.
2. Välj ett alternativ:
 - Välj **Vid stopp** om du vill att tiduret pausas automatiskt när du slutar röra på dig.
 - Välj **Anpassad fart** om du vill att tiduret ska pausas automatiskt när farten går under ett angivet värde.

3. Anpassa vid behov det valfria datafältet för tiden (**sidan 31**).

Om du vill visa hela tiden (från det du trycker på **START** och till **RESET**) väljer du datafältet **Tid – förfluten**.


Använda Auto Scroll

Använd funktionen Auto Scroll om du automatiskt vill bläddra genom alla sidor med träningsdata medan tiduret är igång.

1. Välj **MENU** >  > **Cykelinställningar** > **Auto Scroll** > **Auto Scroll-hastighet**.
2. Välj en visningshastighet: **Långsam**, **Medel** eller **Snabb**.

Ändra startpåminnelsen

Funktionen Start Notice känner automatiskt av när Edge-enheten har upptäckt satelliter och börjar röra på sig. Det är en påminnelse om att starta tiduret så att dina kördata kan registreras.

1. Välj **MENU** >  > **Cykelinställningar** > **Start Notice** > **Start Notice-läge**.
2. Välj ett alternativ:
 - Välj **En gång**.
 - Välj **Upprepa** > **Tidsintervall** för att ange tiden mellan påminnelserna.


Systeminställningar

- GPS-inställningar ([sidan 39](#))
- Bildskärmsinställningar ([sidan 40](#))
- Kartinställningar (se Navigering, [sidan 30](#))
- Ruttinställningar (se Navigering, [sidan 27](#))

- Inställningar för datainspelning (se Historik, [sidan 22](#))
- Enhetsinställningar ([sidan 41](#))
- Systemkonfiguration ([sidan 41](#))
- Konfigurationsinställningar ([sidan 41](#))
- Inställningar för vägen ([sidan 42](#))

GPS-inställningar

Träna inomhus



1. Välj **MENU** >  > **System** > **GPS** > **GPS-läge**.
2. Välj **Stäng av**.

När GPS-funktionen är avstängd är fart- och distansdata inte tillgängliga om du inte har en tillvalssensor som skickar fart- och distansdata till Edge-enheten (t.ex. GSC 10). Nästa gång du slår på Edge-enheten söker den efter satellitsignaler igen.


Inställningar

Ange höjdläge

Om du har exakt information om höjdläget för din nuvarande position kan du manuellt kalibrera Edge-enhetens höjdmätare.


1. Välj **MENU** >  > **System** > **GPS** > **Ange höjd**.
2. Ange höjden och välj .

Ange position

1. Välj **MENU** >  > **System** > **GPS** > **Ange position**.
2. Välj **Spara** för att spara din nuvarande position eller **Spara och redigera**.

Satellitsida

På satellitsidan visas den aktuella GPS-satellitinformationen.

Välj **MENU** >  > **System** > **GPS** > **Visa satelliter**.

GPS-noggrannheten visas längst ner på satellitsidan. De gröna staplarna anger styrkan på varje satellitsignal som tas emot (numret på satelliten visas under varje stapel).

Besök www.garmin.com/aboutGPS för mer information om GPS.

Bildskärmsinställningar

Välj **MENU** >  > **System** > **Bildskärm**.

- **Bakgrundsbelysning** – se [sidan 47](#).
- **Bakgrund** – installerar bakgrundsbild (wallpaper).
- **Skärmavbildning** – ta skärmbilder på enheten.
- **Kalibrera bildskärmen** – se [sidan 52](#).

Anpassa måttenheter

Du kan anpassa måttenheterna för distans och hastighet, höjd, temperatur, vikt och position.

1. Välj **MENU** >  > **System** > **Måttenheter**.
2. Välj en inställning.
3. Välj en enhet för inställningen.

Systemkonfiguration

Välj **MENU** >  > **System** > **Systemkonfiguration**.


- **Språk** – anger Edge-enhetens språk.
- **Ljud** – anger ljudsignaler.
- **Tid** – anger tidsformatet i 12 t eller 24 t.
- **Automatisk avstängning** – se [sidan 47](#).

Tidszoner

Varje gång du slår på Edge-enheten och söker efter satelliter hittar den automatiskt din tidszon och det aktuella klockslaget.


Ändra konfigurationsinställningarna

Du kan ändra alla inställningar du konfigurerade i den första konfigurationen.

1. Välj **MENU** >  > **System** > **Första konfig** > **Ja**.
2. Stäng av enheten.
3. Slå på enheten.
4. Följ instruktionerna på skärmen.

Använda vågen

Om du har en våg som är kompatibel med ANT+ kan Edge-enheten läsa av data från vågen.


1. Välj **MENU** >  > **System** > **Våg**.
Ett meddelande visas när vågen hittats.
2. Ställ dig på vågen när detta indikeras.

OBS! Om du använder en våg som mäter kroppssammansättning tar du av dig skor och strumpor för att säkerställa att alla parametrar läses av och registreras.

3. Kliv av vågen när detta indikeras.
TIPS: Om ett fel inträffar kliver du av vågen. Kliv på när detta indikeras.

Inställningar för användarprofilen

Du kan uppdatera dina inställningar för kön, ålder, vikt, längd, aktivitetsklass och idrottare hela livet. Edge-enheten utnyttjar informationen för att kalkylera korrekta körddata.

Välj **MENU** >  > **Användarprofil**.

Om Idrottare hela livet

En person som har idrottat hela livet har tränat intensivt i många år (med undantag för perioder med mindre skador) och har en vilopuls på 60 slag/min. eller lägre. Inställningen Idrottare hela livet påverkar vissa vågberäkningar.

Om kalorier

Tekniken för kaloriförbrukning baserat på pulsanalys tillhandahålls av Firstbeat Technologies Ltd. Mer information finns på www.firstbeattechnologies.com.


Bilagor

Registrera enheten

Hjälp oss att hjälpa dig på ett bättre sätt genom att fylla i vår onlineregistrering redan i dag!

- Gå till <http://my.garmin.com>.
- Spara inköpskvittot, i original eller kopia, på ett säkert ställe.

Om Edge-enheten

För att se viktig information om programvaran och enhetens ID, välj **MENU** >  > **Om Edge**.

Uppdatera programvaran

1. Välj ett alternativ:
 - Använd WebUpdater. Gå till www.garmin.com/products/webupdater.
 - Använd Garmin Connect. Gå till www.garminconnect.com.
2. Följ instruktionerna på skärmen.

Kontakta Garmins produktsupport

Kontakta Garmins produktsupport om du har frågor om produkten.

- I USA går du till www.garmin.com/support eller kontaktar Garmin USA per telefon på (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.
- I Storbritannien kontaktar du Garmin (Europe) Ltd. via telefon på 0808 2380000.
- I Europa går du till www.garmin.com/support och klickar på **Contact Support** för inhemsk

supportinformation eller kontakta Garmin (Europe) Ltd. per telefon på +44 (0) 870 8501241.

Köpa tillbehör

Besök <http://buy.garmin.com> eller kontakta din Garmin-återförsäljare för information om tillbehör och reservdelar.

Sköta om enheten

OBSERVERA

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

Använd aldrig ett hårt eller vasst föremål på pekskärmen eftersom den då kan skadas.

Använd inte kemiska rengörings- eller lösningsmedel som kan skada plastkomponenterna.

Rengöra enheten

1. Använd en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.
2. Torka enheten torr.

Rengöra skärmen

1. Använd en mjuk, ren och luddfri trasa.
2. Om det behövs använder du vatten, isopropylalkohol eller linsrengöring.
3. Fukta trasan med vätskan och torka försiktigt rent skärmen med den.

Specifikationer

OBSERVERA

Edge-enheten är vattentät enligt IEC Standard 60529 IPX7. Den tål att vara nedsänkt i vatten på 1 meters djup i 30 minuter. Längre tider kan leda till att enheten skadas. Om enheten varit under vatten måste du torka av den och sedan blåsa den torr innan du använder eller laddar den.

Edge – Specifikationer	
Batterityp	1100 mAh uppladdningsbart, inbyggt litiumjon-batteri
Batteriets livslängd	15 timmar vid vanlig användning
Extern batteri (tillbehör)	20 timmar vid vanlig användning
Drifttemperatur-område	-20 °C till 60 °C (-4 °F till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	0 °C till 45 °C (32 °F till 113 °F)

Edge – Specifikationer	
Band (O-ring) för Edge Mount	<p>Två storlekar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1,3 × 1,5 × 0,9 tum AS568-125 • 1,7 × 1,9 × 0,9 tum AS568-131 <p>OBS! Använd endast EPDM-utbytesband (Ethylene Propylene Diene Monomer). Besök http://buy.garmin.com eller kontakta en Garmin-återförsäljare.</p>

Pulsmätare – Specifikationer	
Vattentålighet	30 m (98,4 fot) Den här produkten sänder inte pulldata till GPS-enheten när du simmar.
Batteri	CR2032, 3 volts, kan bytas av användaren (sidan 48)
Batteriets livslängd	Cirka 4,5 år (vid 1 timmes användning om dagen)
Drifttemperatur	-5 °C till 50 °C (23 °F till 122 °F) OBS! I kalla förhållanden bör du ha lämpliga kläder så att pulsmätaren håller sig varm med hjälp av kroppstemperaturen.
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz/ANT+ för trådlös kommunikation

GSC 10 – Specifikationer	
Vattentålighet	IPX7
Batteri	CR2032, 3 volts, kan bytas av användaren (sidan 48)
Batteriets livslängd	Cirka 1,4 år (vid 1 timmes användning om dagen)
Drifttemperatur	-15 °C till 70 °C (5 °F till 158 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz/ANT+ för trådlös kommunikation

Om batteriet




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


Maximera batteriets livslängd

Omfattande användning av skärmbelysning kan förkorta batteriets livslängd avsevärt.

Minska bakgrundsbelysningen


1. Tryck på  för att öppna statussidan.
2. Justera ljusstyrkan.

Justera tidsgränsen för belysning

1. Välj **MENU** >  > **System** > **Bildskärm** > **Tidsgräns för belysning**.
2. Välj en kort tidsgräns för belysningen.

Aktivera automatisk avstängning

Den här funktionen stänger automatiskt av Edge-enheten efter 15 minuters inaktivitet.

1. Välj **MENU** >  > **System** > **Systeminställningar** > **Automatisk avstängning**.
2. Välj På.

Ladda Edge-enheten

OBSERVERA

Förhindra korrosion genom att torka mini-USB-porten, väderskyddet och omgivande område noga innan du laddar eller ansluter enheten till en dator.

1. Anslut nätadaptorn till ett vanligt vägguttag.
2. Lyft upp väderskyddet ① från mini-USB-porten ②.



3. Stick in den lilla ändan på nätadaptern i mini-USB-porten.

Information om hur du ansluter enheten till datorn med USB-kabeln finns på [sidan 21](#).

4. Fulladda enheten.

Ett fulladdat batteri kan användas i cirka 15 timmar innan det måste laddas igen.

Pulsmätar- och GSC 10-batterier



Använd inte vassa föremål när du tar bort de utbytbara batterierna.



Kontakta din lokala återvinningscentral för korrekt återvinning av batterierna. Perkloratmaterial – särskild hantering kan gälla. Mer information finns på www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Byt pulsmätarens batteri

1. Använd en liten stjärnskruvmejsel för att ta bort de fyra skruvarna på baksidan av modulen.
2. Ta bort locket och batteriet.



3. Vänta i 30 sekunder.
4. Sätt i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt.
- OBS!** Se till att du inte skadar eller tappar bort O-ringpackningen.
5. Sätt tillbaka locket på baksidan och de fyra skruvarna.

När du har bytt ut pulsmätarens batteri måste du para ihop det med enheten igen ([sidan 13](#)).

Byt batteri i GSC 10

1. Hitta det runda batterilocket ① på sidan av GSC 10.



2. Använd ett mynt för att vrida locket motsols tills det lossnar tillräckligt för att avlägsnas helt (pilen pekar mot olåst läge).
3. Ta bort locket och batteriet ②.
4. Vänta i 30 sekunder.

5. Sätt i det nya batteriet med pluspolen vänd uppåt.

OBS! Se till att du inte skadar eller lossar på o-ringpackningen på locket.

6. Använd ett mynt för att vrida locket medsols på plats (pilen pekar mot låst läge).

När du har bytt batteri i GSC 10 måste du para ihop det med enheten igen ([sidan 15](#)).

Hjulstorlek och omkrets

Hjulstorleken är angiven på båda sidorna av däcket. Information om hur du anger cykelprofil finns på [sidan 36](#).




Hjulstorlek	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1 020
14 × 1,75	1 055
16 × 1,5	1 185
16 × 1,75	1 195
18 × 1,5	1 340
18 × 1,75	1 350
20 × 1,75	1 515
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 tubdäck	1 785

Hjulstorlek	L (mm)
24 × 1-1/8	1 795
24 × 1-1/4	1 905
24 × 1,75	1 890
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1(59)	1 913
26 × 1(65)	1 952
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

Hjulstorlek	L (mm)
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 × 38 A	2 125
650 × 38 B	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

Hjulstorlek	L (mm)
700C tubdäck	2 130
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200

Felsökning

Problem	Lösning
Jag behöver kalibrera pekskärmen.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av enheten. 2. Håll ned RESET-knappen när du sätter på enheten. <p>TIPS! Du kan även välja MENU >  > System > Bildskärm > Skärmkalibrering.</p>
Knapparna reagerar inte. Hur återställer jag Edge-enheten?	<p>Tryck och håll nedtryckt  i 10 sekunder.</p> <p>OBS! Det här raderar inte dina data eller inställningar.</p>
Jag vill rensa alla användardata från Edge-enheten.	<p>OBS! Det här tar bort-all information som du har angett förutom historiken.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av enheten. 2. Placera fingret i det övre vänstra hörnet av pekskärmen. 3. Slå på enheten medan du håller kvar fingret på pekskärmen. 4. Välj Ja.
Hur återställer jag enheten till de ursprungliga fabriksinställningarna?	<p>Välj MENU >  > System > Första konfig > Återställning till fabriksinställningar > Ja.</p>
Min enhet hämtar inga satellitsignaler.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ta med Edge-enheten ut ur parkeringsgarage och undan från höga byggnader och träd. 2. Slå på enheten. 3. Stå eller sitt still i flera minuter.
Batteriet räcker inte länge.	<p>Minska ljusstyrkan och tidsbegränsningen för skärmbelysningen (sidan 47).</p>
Hur kan jag kontrollera att Edge-enheten är i USB-masslagringsläge?	<p>En ny flyttbar enhet visas under Den här datorn om du har Windows eller som en volym på skrivbordet om du har Mac OS.</p>

Problem	Lösning
Min Edge-enhet är ansluten till datorn men intar inte masslagringsläge.	Du kan ha läst in en skadad fil. <ol style="list-style-type: none"> 1. Koppla bort Edge-enheten från datorn. 2. Stäng av Edge-enheten. 3. Tryck på RESET och håll den nedtryckt medan du ansluter Edge-enheten till datorn. Fortsätt att trycka på RESET i ytterligare 10 sekunder eller tills Edge-enheten intar masslagringsläge.
Det finns inga nya flyttbara enheter i listan över diskenheter.	Om du har anslutit flera nätverksenheter till datorn kan det eventuellt uppstå problem när Windows ska tilldela enhetsbokstäver till dina Garmin-diskenheter. I operativsystemets hjälp finns mer information om hur du ansluter diskenheter.
Banan, rutten eller spåret har fått ett nytt namn.	Du kan läsa in .tcx-, gpx och .crs-filer i Edge-enheten. När du väljer en bana konverteras filen till en .fit-banfil.
Banpunkten (waypoint) jag överfört till Edge-enheten saknas.	Punkterna konverteras och läggs till filen positioner.fit. Välj MENU > Vart? > Positioner .
En del av mina data saknas från min Edge-historik.	När Edge-enhetens minne blir fullt spelas inga fler data in. Du kan undvika att förlora data genom att regelbundet överföra data till datorn.
Jag behöver byta monteringsremmarna.	Gå till http://buy.garmin.com eller kontakta en Garmin-återförsäljare. Köp bara remmar tillverkade av EPDM.

Index

- A**
adresser 28
ange position 25
anpassade datafält 31–34
ANT+-sensorer 12–19
 felsökning 18
 ihoppning 13
 specifikationer 46
användarprofil 42
Auto Lap 36, 37
automatisk avstängning (Auto Power Down) 47
Auto Pause 38
Auto Scroll (bläddra automatiskt) 38
- B**
bakgrundsbelysning 3, 40, 47
band 45, 53
banor 9–11, 24
 hastighet 11
- läsa in 23
redigera 10
ta bort 11
- batteri
 Edge 46–47
 GSC 10 48–49
 ladda 1
 pulsjäkmätare 48–49
- C**
cykelprofiler 36
 byt 3
- D**
däckstorlek 36, 50
datafält 3, 31–34
datafält för temperatur 35
dataöverföring 23
dataregistring 22
distans
 datafält 32
 varningar 4
- E**
enhets-ID 43
- F**
felsökning 18, 52
filer
 läsa in 23
 ta bort 24
första konfiguration 41
förvara enheten 44
- G**
Garmin Connect 5, 9, 20
Garmins produktsupport 43
Garmin Training Center 5, 6, 8, 9, 10, 20
GPS
 noggrannhet 32
 satellit sida 40
grad 32
GSC 10 16, 18, 46

H

- hastighets- och taktsensor 46
- historik 20, 53
 - ta bort 21
 - visa 20
- hjulstorlekar 36, 50
- höjd
 - datafält 32, 35
 - position 27

I

- Idrottare hela livet 42
- inställningar 31
- intressanta platser 29

K

- kalibrera din kraftmätare 16
- kalori
 - datafält 32
 - förbrukning 42
 - varningar 4
- kartinställningar 30–31
- kartor 28
- knappar 2

- konfigurationsinställningar 41

- koordinater 26

kraft

- datafält 33–34
- dataregistrering 22
- meter 16
- varningar 5
- zoner 17

L

- ladda Edge-enheten 1, 47
- läsa in filer 23
- läsa pekskärmen 3
- litiumjonbatteri 1, 45
- ljud 41

M

- mättenheter 41
- microSD-kortplats 22
- minneskort 22

N

- navigera i terrängen 27
- navigeringsfunktioner 25–27

O

- O-ringar (band) 45
- överför data 23

P

- para ihop ANT+-sensorer 12
- pausad tid 38
- pekskärm 2–3
 - kalibrera 52
 - rengöra 44
- positioner
 - beräkna 27
 - markera 25
 - redigera 27
 - senaste sök 26
 - söka 28
 - spara 25
 - ta bort 27
- produktregistrering 43
- produktsupport 43
- profiler
 - användare 42
 - cykel 36
- programvara

Index

uppdateringar 43
puls
datafält 34–35
varningar 5
zoner 13–15
pulsjätare 13

R

redigera
rutfunktioner 10
träningsspass 8
registrera enheten 1, 43
rengöra enheten 44
rensa användardata 52
reservdelar 44
rutinställningar 27

S

säkerhetsinformation 1
satellitsignaler 40, 52
senast hittade platser 26
smart inspelning 22

söka satellitsignaler 40, 52
spara dina data 4
specifikationer 44
spela in historik 4
språk 41
startmeddelande 39

T

ta bort
banor 11
filer 24
historik 21
positioner 27
träningsspass 8
takt
datafält 35
träning 16
varningar 5
tekniska specifikationer 44
terränginställningar 27
tid

datafält 35
förfluten tid totalt 38
varningar 4
zoner och format 41
tidur 20
tillbaka till start 26
tillbehör 12, 44
träna med Edge-enheten 4
träning
inomhus 39
träningsspass 5–8
läsa in 23
redigera 8
skapa 6
ta bort 8
trippmätare 35

U

uppdatera programvaran 43
USB 23, 52

V

väderskyddslock 23

våg 42

varningar 4

vertikal fart 36

Virtual Partner 8, 9, 11

Z

zoner

 kraft 17

 puls 13–15

 tid 41

De senaste kostnadsfria programuppdateringarna (exklusive kartdata)
under hela livslängden för dina Garmin-produkter finns på
Garmins webbplats på www.garmin.com.

**GARMIN**®



© 2010-2011 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounslow Business Park, Southampton,
Hampshire, SO40 9LR Storbritannien

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan