

Foot Pod



quick reference guide
guide de reference rapide
guida di riferimento rapido
kurzanleitung
guia de referencia rápida
instrucoes breves
naslaggids
hurtig referenceguide
pikaopas
hurtigveiledning
snabbreferenshandbok

© 2007 Garmin Ltd. or its
subsidiaries
www.garmin.com
August 2007
Part Number 190-00839-06 Rev. A



WARNING: See the Forerunner owner's manual for product warnings and other important information.

Step 1: Activate

The foot pod is on standby and ready to send data. As soon as you install or move the foot pod, the LED blinks three times.

Step 2: Install

1. Press the tabs on the lace clip. Lift and separate the foot pod from the lace clip.
2. Loosen your shoe laces slightly.
3. Thread the lace clip through 2–3 secure sections of your shoelaces, allowing enough room at the top to tie the shoelaces.



4. Tie your shoelaces securely to keep the foot pod in place during your workout.
5. Snap the foot pod into the lace clip. The foot pod must be pointed toward the front of your shoe.

Step 3: Pair

Pairing is the connecting of ANT+Sport™ wireless sensors, like your foot pod with a Forerunner. After you pair the first time, your Forerunner automatically recognizes your foot pod each time it is activated.



NOTE: The pairing instructions differ for each Forerunner model. See your owner's manual.

1. Move away (10 m) from other sensors while the Forerunner is trying to pair with your foot pod for the first time.
2. Bring your foot pod within range (3 m) of the Forerunner.
3. Follow the specific pairing instructions in your owner's manual.

Step 4: Calibrate (Optional)

Calibrating your foot pod is optional and can improve accuracy.



NOTE: The calibration instructions differ for each Forerunner model. See your owner's manual.

Step 5: Run or Walk

See your owner's manual for information about displaying the foot pod data.

Turning Off the Foot Pod

After 30 minutes of inactivity, the foot pod automatically powers off to conserve the battery (LED blinks twice).

Battery Information



NOTE: Contact your local waste disposal department to properly dispose of batteries.

The foot pod contains a user-replaceable CR2032 battery. When the battery is low, the LED blinks six times upon activation (instead of three). Approximately five hours of battery life remain.

To replace the battery:

1. Locate the circular battery cover on the back of the foot pod.
2. Use a coin to twist the cover counter-clockwise until it is loose enough to remove.

3. Remove the cover and replace the battery with the positive side facing up.



NOTE: Be careful not to damage or lose the o-ring gasket on the cover.

4. Use a coin to twist the cover back into place.

Technical Specifications

- **Physical size:** 42 mm x 10 mm
- **Weight:** 27 g (including battery)
- **Water Resistance:** 10 m
- **Transmission range:** Approximately 3 m (9.8 ft)
- **Speed and distance accuracy:** Uncalibrated 95%, calibrated 98%
- **Battery:** User-replaceable CR2032 (3 volts) Perchlorate Material – special handling may apply. See www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
- **Battery life:** 200 hours run time
- **Operating temperature:** 14°F to 140°F (-10°C to 60°C)
- **Sensor Accuracy Range:** 32°F to 104°F (0°C to 40°C)
- **Radio frequency/protocol:** 2.4 GHz/Dynastream ANT+Sport wireless communications protocol

Limited Warranty

Garmin's standard limited warranty applies to this accessory. Refer to the Forerunner owner's manual to view the warranty.

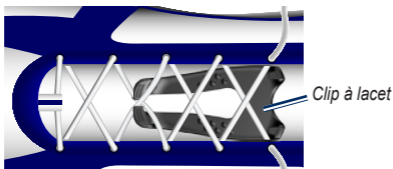
AVERTISSEMENT : Consultez le guide d'utilisation de la Forerunner pour les avertissements et autres informations importantes sur le produit.

Etape 1 : Activation

Le podomètre est en veille et prêt à envoyer des données. Dès que vous installez ou bougez le podomètre, le voyant clignote trois fois.

Etape 2 : Installation

1. Appuyez sur les languettes qui se trouvent sur le clip à lacet. Soulevez le podomètre pour le détacher du clip à lacet.
2. Desserrez légèrement vos lacets de chaussure.
3. Passez à 2 ou 3 reprises le clip dans votre lacet de chaussure, en laissant assez de lacet dépasser pour pouvoir faire votre nœud.



4. Nouez solidement vos lacets de chaussure pour maintenir le podomètre en place pendant l'entraînement.
5. Enclenchez le podomètre dans le clip à lacet. Le podomètre doit pointer vers l'avant de votre chaussure.

Etape 3 : Couplage

Le couplage correspond à la connexion des capteurs à technologie sans fil ANT+Sport™, comme lors de la connexion de votre podomètre avec la Forerunner. Après le premier couplage, la Forerunner reconnaît automatiquement votre podomètre à chaque fois qu'il est activé.



REMARQUE : Les instructions de couplage sont différentes en fonction des modèles de Forerunner. Reportez-vous à votre manuel d'utilisation.

1. Eloignez (de 10 m) la Forerunner d'autres capteurs lors de la première tentative de couplage à votre podomètre.
2. Approchez votre podomètre à portée (3 m) de la Forerunner.
3. Suivez les instructions contenues dans le manuel d'utilisation pour le couplage de votre périphérique.

Etape 4 : Etalonnage (optionnel)

L'étalonnage du podomètre est facultatif, mais il améliore la précision de l'appareil.



REMARQUE : Les instructions d'étalonnage sont différentes en fonction des modèles de Forerunner. Reportez-vous à votre manuel d'utilisation.

Etape 5 : Marche ou course

Pour plus d'informations sur l'affichage des données du podomètre, reportez-vous au manuel d'utilisation.

Arrêt du podomètre

Le podomètre s'éteint automatiquement après 30 minutes d'inactivité afin de préserver la pile (le voyant clignote deux fois).

Informations sur les piles



REMARQUE : Contactez votre déchetterie locale pour plus d'informations sur la mise au rebut des piles.

Le podomètre contient une pile CR2032 remplaçable par l'utilisateur. Lorsque la pile est faible, le voyant clignote six fois à la mise sous tension de l'appareil (et

non plus trois fois). Cela signifie qu'il reste environ cinq heures d'autonomie.

Pour remplacer la pile :

1. Repérez le cache circulaire du compartiment à pile à l'arrière du podomètre.
2. Utilisez une pièce de monnaie pour tourner le couvercle dans le sens antihoraire jusqu'à ce qu'il soit suffisamment desserré pour pouvoir être retiré.
3. Retirez le cache et remplacez la pile en plaçant le pôle positif vers le haut.



REMARQUE : Veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique qui se trouve sur le cache.

4. Utilisez une pièce de monnaie pour remettre le cache en place.

Caractéristiques techniques

- **Dimensions :** 42 mm x 10 mm
- **Poids :** 27 g (avec la pile)
- **Résistance à l'eau :** 10 m
- **Portée de transmission :** environ 3 m
- **Précision de la vitesse et de la distance :** sans étalonnage 95 %, avec étalonnage 98 %
- **Pile :** CR2032 remplaçable par l'utilisateur (3 volts)
Présence de perchlorate : Certaines instructions particulières d'utilisation peuvent s'appliquer. Veuillez consulter le site à l'adresse suivante : www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
- **Autonomie de la pile :** 200 heures de parcours
- **Température de fonctionnement :** -10 °C à 60 °C
- **Plage de précision du capteur :** de 0 °C à 40 °C
- **Fréquences radio/protocole :** 2,4 GHz/protocole de communications sans fil Dynastream ANT+Sport

AVVISO: Per gli avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare il manuale del produttore di Forerunner.

Fase 1: Attivazione

L'accessorio per scarpa è in standby e pronto per inviare dati. Non appena viene installato o si effettua un movimento, il LED lampeggia tre volte.

Fase 2: Installazione

1. Premere le linguette del fermo per lacci. Sollevare e separare l'accessorio per scarpa dal fermo per lacci.
2. Allentare leggermente i lacci della scarpa.
3. Inserire il fermo in 2 o 3 sezioni fisse dei lacci, lasciando spazio sufficiente nella parte superiore per annodarli.



4. Annodare i lacci per mantenere l'accessorio per scarpa in posizione durante l'allenamento.
5. Inserire l'accessorio nel fermo. Posizionare l'accessorio in modo che sia rivolto verso la parte anteriore della scarpa.

Fase 3: Associazione

L'associazione consente di connettere i sensori wireless ANT+Sport™, ad esempio, quelli dell'accessorio per scarpa e di Forerunner. Dopo la prima associazione, il Forerunner riconosce automaticamente l'accessorio per scarpa ogni volta che questo viene attivato.



NOTA: Le istruzioni sull'associazione sono diverse per ogni modello di Forerunner. Consultare il manuale del produttore.

1. Allontanarsi (10 m) da qualsiasi altro sensore mentre Forerunner tenta di eseguire l'associazione con l'accessorio per scarpa.
2. Posizionare l'accessorio all'interno della portata di Forerunner (3 m).
3. Seguire le istruzioni specifiche nel manuale del produttore.

Fase 4: Calibrazione (opzionale)

La calibrazione dell'accessorio per scarpa è opzionale e può migliorarne la precisione.



NOTA: Le istruzioni sulla calibrazione sono diverse per ogni modello di Forerunner. Consultare il manuale del produttore.

Fase 5: Per correre o camminare

Per informazioni relative alla visualizzazione dei dati provenienti dall'accessorio per scarpa, consultare il manuale del produttore.

Spegnimento dell'accessorio per scarpa

Dopo 30 minuti di inattività, l'accessorio si disattiva automaticamente per ridurre il consumo della batteria (il LED lampeggia due volte).

Informazioni sulla batteria



NOTA: Per un corretto smaltimento delle batterie, contattare le autorità locali preposte.

L'accessorio per scarpa contiene una batteria CR2032 sostituibile dall'utente. Quando la carica della batteria è in esaurimento, il LED lampeggia sei volte all'attivazione dell'accessorio (invece di tre). Ciò indica

che la durata residua della batteria è di circa cinque ore.

Per sostituire la batteria:

1. Individuare il coperchio rotondo della batteria sul retro dell'accessorio per scarpa.
2. Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio in senso antiorario finché non viene allentato sufficientemente per essere rimosso.
3. Rimuovere il coperchio e sostituire la batteria con il lato positivo rivolto verso l'alto.



NOTA: Prestare attenzione a non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello sul coperchio.

4. Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio e reinserirlo in posizione.

Specifiche tecniche

- **Dimensioni fisiche:** 42 mm x 10 mm
- **Peso:** 27 g (batteria inclusa)
- **Resistenza all'acqua:** 10 m
- **Portata di trasmissione:** circa 3 m
- **Precisione di velocità e distanza:** non calibrato 95%, calibrato 98%
- **Batteria:** CR2032 sostituibile dall'utente (3 volt)
Materiale in perclorato: potrebbe essere richiesto un trattamento speciale, visitare il sito www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
- **Durata della batteria:** tempo di funzionamento di 200 ore
- **Temperatura di funzionamento:** da -10°C a 60°C (da 14°F a 140°F)
- **Intervallo di precisione del sensore:** da 0°C a 40°C (da 32°F a 104°F)
- **Frequenza radio/protocollo:** 2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless ANT+Sport Dynastream

WARNUNG: Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen, die im Benutzerhandbuch zu Forerunner enthalten sind.

Schritt 1: Aktivieren

Der Foot Pod befindet sich im Standby-Modus und ist zum Senden von Daten bereit. Sobald Sie den Foot Pod installieren oder bewegen, blinkt die LED drei Mal.

Schritt 2: Installieren

1. Drücken Sie die Registerkarten auf dem Senkelclip. Heben Sie den Foot Pod an, und lösen Sie ihn vom Senkelclip.
2. Lockern Sie die Schnürsenkel ein wenig.
3. Führen Sie den Senkelclip durch zwei bis drei Ösen, wobei die Schnürsenkel noch genügend lang zum Binden bleiben sollten.



4. Ziehen Sie die Schnürsenkel fest, damit der Foot Pod während des Workout nicht verrutscht.
5. Rasten Sie den Foot Pod im Senkelclip ein. Der Foot Pod muss zur Schuhspitze zeigen.

Schritt 3: Koppeln

Unter Koppeln versteht man die Verbindung von ANT (z. B. Ihr Foot Pod) und drahtlosen Sport™-Sensoren (z. B. ein Forerunner). Nach der ersten Koppelung erkennt Ihr Forerunner Ihren Foot Pod bei jeder weiteren Aktivierung automatisch.



HINWEIS: Die Anweisungen zum Koppeln unterscheiden sich bei den verschiedenen Forerunner-Modellen. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.

1. Entfernen Sie sich (10 m) von anderen Sensoren, während der Forerunner zum ersten Mal versucht, mit dem Foot Pod zu koppeln.
2. Bringen Sie nun den Foot Pod in die Nähe (3 m) des Forerunner.
3. Befolgen Sie die spezifischen Anweisungen zum Koppeln im Benutzerhandbuch.

Schritt 4: Kalibrieren (optional)

Die Kalibrierung Ihres Foot Pod ist optional und erhöht unter Umständen die Genauigkeit.



HINWEIS: Die Anweisungen zum Kalibrieren unterscheiden sich bei den verschiedenen Forerunner-Modellen. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.

Schritt 5: Rennen oder Gehen

In Ihrem Benutzerhandbuch finden Sie Informationen zum Anzeigen der Foot Pod-Daten.

Foot Pod ausschalten

Werden 30 Minuten lang keine Eingaben vorgenommen, schaltet sich der Foot Pod zur Schonung des Akkus automatisch aus (LED blinkt zwei Mal).

Informationen zum Akku

Wenden Sie sich zur ordnungsgemäßen Entsorgung von Akkus an die zuständige Abfallentsorgungsstelle.

Der Foot Pod enthält einen austauschbaren CR2032-Akku. Wenn der Akku schwach ist, blinkt die LED bei der Aktivierung sechs Mal (anstatt drei Mal). Der Akku

hat dann noch eine Betriebsdauer von ca. fünf Stunden.

So ersetzen Sie den Akku:

1. Die kreisförmige Akkuabdeckung befindet sich auf der Rückseite des Foot Pod.
2. Drehen Sie die Akkuabdeckung mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn bis Sie sie abnehmen können.
3. Entfernen Sie die Abdeckung, und setzen Sie den neuen Akku ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigt.



HINWEIS: Achten Sie darauf, die Rollringdichtung auf der Abdeckung nicht zu beschädigen oder zu lockern.

4. Drehen Sie die Abdeckung mit einer Münze wieder fest.

Technische Daten

- **Maße:** 42 mm x 10 mm
- **Gewicht:** 27 g (inklusive Akku)
- **Wasserbeständig:** 10 m
- **Übertragungsbereich:** ca. 3 m
- **Genauigkeit der Angaben zu Laufgeschwindigkeit und -distanz:** unkalibriert 95 %, kalibriert 98 %
- **Akku:** austauschbarer CR2032-Akku (3 Volt)
Material: Perchlorat – möglicherweise besondere Handhabung erforderlich. Weitere Informationen finden Sie unter www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
- **Akku-Betriebsdauer:** 200 Stunden Laufzeit
- **Betriebstemperatur:** -10°C bis 60°C (14°F bis 140°F)
- **Sensorgenauigkeit:** 0°C bis 40°C (32°F bis 104°F)
- **Funkfrequenz/Protokoll:** 2,4 GHz/Dynastream ANT+Sport drahtloses Kommunikationsprotokoll

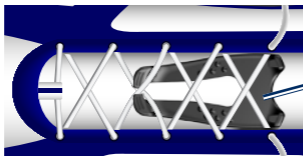
ADVERTENCIA: Consulte el manual del usuario de Forerunner, donde encontrará advertencias e información importante sobre el producto.

Paso 1: Activación

El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos. En cuanto instale o mueva el podómetro, el LED parpadeará tres veces.

Paso 2: Instalación

1. Presione las pestañas del clip para cordones. Levante y separe el podómetro del clip para cordones.
2. Afloje ligeramente los cordones de la zapatilla.
3. Introduzca el clip a través de 2 o 3 secciones de los cordones que sean seguras y deje espacio suficiente en la parte superior para atar los cordones.



Clip para cordones

4. Átese bien los cordones para que el podómetro permanezca en su sitio durante la sesión de ejercicio.
5. Ajuste el podómetro en el clip para cordones. El podómetro debe apuntar a la parte delantera de la zapatilla.

Paso 3: Emparejamiento

El emparejamiento consiste en la conexión de sensores inalámbricos ANT+Sport™, como la de un podómetro con un sistema Forerunner. Tras el primer emparejamiento, el sistema Forerunner reconocerá automáticamente el podómetro cada vez que se active.



NOTA: Las instrucciones de emparejamiento son diferentes para cada modelo de Forerunner. Consulte el manual del usuario.

1. Aléjese (10 m) de otros sensores mientras el sistema Forerunner intenta emparejarse con el podómetro por primera vez.
2. Sitúe el podómetro dentro del alcance del sistema Forerunner (3 m).
3. Siga las instrucciones de emparejamiento específicas que aparecen en el manual del usuario.

Paso 4: Calibración (opcional)

La calibración del podómetro es opcional y puede aumentar su precisión.



NOTA: Las instrucciones de calibración son diferentes para cada modelo de Forerunner. Consulte el manual del usuario.

Paso 5: Uso para correr o caminar

Consulte el manual del usuario para obtener información sobre la visualización de los datos del podómetro.

Apagado del podómetro

Tras 30 minutos de inactividad, el podómetro se apaga automáticamente para ahorrar pilas (el LED parpadeará dos veces).

Información sobre las pilas



NOTA: Póngase en contacto con el servicio local de recogida de basura para desechar correctamente las pilas.

El podómetro contiene una pila CR2032 reemplazable por el usuario. Cuando el nivel de la pila es bajo, el LED parpadea seis veces al activar el dispositivo (en

lugar de tres). En ese momento, la pila funcionará durante unas cinco horas más.

Para sustituir la pila:

1. Localice la tapa de pilas circular en la parte posterior del podómetro.
2. Utilice una moneda para girar la tapa en sentido contrario al de las agujas del reloj hasta que se afloje lo suficiente para poder retirarla.
3. Retire la tapa y sustituya la pila colocando el polo positivo hacia arriba.



NOTA: Procure no deteriorar o aflojar la junta circular de la tapa.

4. Utilice una moneda para girar la tapa y volver a colocarla en su sitio.

Especificaciones técnicas

- **Tamaño físico:** 42 mm x 10 mm
- **Peso:** 27 g (pila incluida)
- **Resistencia al agua:** 10 m
- **Alcance de transmisión:** aproximadamente 3 m
- **Precisión de distancia y velocidad:** sin calibrar 95%; calibrado 98%
- **Pila:** CR2032 (3 voltios) reemplazable por el usuario. Perclorato: puede requerir una manipulación especial. Consulte www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
- **Vida útil de la pila:** 200 horas en funcionamiento
- **Temperatura de funcionamiento:** -10°C a 60°C (14°F a 140°F)
- **Alcance de precisión del sensor:** 0°C a 40°C (32°F a 104°F)
- **Radiofrecuencia/protocolo:** 2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica ANT+Sport de Dynastream

ADVISO: Consulte o Manual do Proprietário para ver os avisos do produto e outras informações importantes.

Passo 1: Activar

O podómetro encontra-se em espera e pronto a enviar dados. Assim que instalar ou mover o podómetro, o LED apresenta-se intermitente três vezes.

Passo 2: Instalar

1. Prima as presilhas no clipe dos atacadores. Levante e separe o podómetro do clipe.
2. Desaperte ligeiramente os atacadores.
3. Introduza o clipe através de 2–3 secções fixas dos atacadores, deixando alguma folga na parte superior para atar os atacadores.



4. Ate os atacadores de modo firme para manter o podómetro posicionado durante o exercício.
5. Fixe o podómetro ao clipe. O podómetro deve apontar à parte frontal do sapato.

Passo 3: Emparelhar

O emparelhamento é o processo de ligação dos sensores sem fios ANT+Sport™, tal como o podómetro ao Forerunner. Após emparelhar pela primeira vez, o Forerunner reconhece automaticamente o podómetro sempre que o activar.



NOTA: As instruções de emparelhamento diferem consoante o modelo de Forerunner. Consulte o manual do proprietário.

1. Afaste-se dos outros sensores (10 m) enquanto o Forerunner tenta emparelhar com o seu podómetro pela primeira vez.
2. Aproxime o podómetro (3 m) do Forerunner.
3. Siga as instruções de emparelhamento específicas constantes do manual do proprietário.

Passo 4: Calibrar (opcional)

A calibragem do podómetro é opcional e pode aumentar a precisão.



NOTA: As instruções de calibragem diferem consoante o modelo de Forerunner. Consulte o manual do proprietário.

Passo 5: Caminhar ou correr

Consulte o manual do proprietário para mais informações acerca da apresentação de dados no podómetro.

Desligar o podómetro

Após 30 minutos de inactividade, o podómetro desliga-se automaticamente para preservar a bateria (o LED apresenta-se intermitente duas vezes).

Informação acerca da pilha



NOTA: Contacte o departamento de tratamento de resíduos da sua área de residência de modo a obter instruções sobre como eliminar correctamente a pilha.

O podómetro contém uma pilha CR2032. Quando a pilha está fraca, o LED apresenta-se intermitente seis vezes no momento da activação (em vez de três). Tal significa que restam cerca de cinco horas à pilha.

Para substituir a pilha:

1. Localize a tampa circular do compartimento da pilha, na parte posterior do podómetro.
2. Com uma moeda, rode a tampa para a esquerda, desapertando-a e removendo-a.
3. Remova a tampa e substitua a pilha, com a face positiva virada para cima.



NOTA: Tenha cuidado em não danificar ou perder a anilha da tampa.

4. Volte a colocar a tampa e, com uma moeda, aperte-a.

Especificações técnicas

- **Tamanho:** 42 mm x 10 mm
- **Peso:** 27 g (incluindo a pilha)
- **Impermeabilidade:** 10 m
- **Alcance de transmissão:** Aproximadamente 3 m
- **Precisão da distância e da velocidade:** Não calibrado 95%, calibrado 98%
- **Pilha:** CR2032 substituível (3 volt)
Existência de perclorato; pode requerer cuidados no manuseamento. Consulte www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
- **Vida da bateria:** 200 horas
- **Temperatura de funcionamento:** -10 °C a 60 °C
- **Intervalo de precisão do sensor:** 0 °C a 40 °C
- **Frequência/protocolo rádio:** protocolo de comunicações sem fios ANT+Sport 2,4 GHz/Dynastream

WAARSCHUWING: Raadpleeg de gebruikershandleiding van de Forerunner voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

Stap 1: Activeren

De voetsensor is standby en klaar voor het zenden van gegevens. Zodra u de voetsensor installeert of verplaatst, knippert de LED drie keer.

Stap 2: Installeren

1. Druk op de lipjes op de veterclip. Trek de voetsensor uit de veterclip.
2. Maak uw veters een beetje losser.
3. Rijg de veterclip door 2 tot 3 secties van uw veters, waarbij u bovenaan voldoende ruimte overlaat om de veters vast te maken.



4. Maak uw veters goed vast, zodat de voetsensor goed blijft zitten tijdens uw training.
5. Klik de voetsensor in de veterclip. De voetsensor moet naar de voorkant van de schoen wijzen.

Stap 3: Koppelen

Koppelen is het maken van de verbinding tussen draadloze ANT+Sport™-sensoren, zoals uw voetsensor, en een Forerunner. Na de eerste keer koppelen zal uw Forerunner uw voetsensor automatisch herkennen, telkens wanneer deze wordt geactiveerd.



OPMERKING: De aanwijzingen voor het koppelen verschillen per type Forerunner. Raadpleeg uw gebruikershandleiding.

1. Houd afstand (10 m) tot andere sensoren zolang de Forerunner voor de eerste keer bezig is te koppelen met de uw voetsensor.
2. Breng uw voetsensor binnen het bereik (3 m) van de Forerunner.
3. Volg de aanwijzingen voor het koppelen op in uw gebruikershandleiding.

Stap 4: Kalibreren (optioneel)

Kalibratie van uw voetsensor is optioneel en kan de nauwkeurigheid verbeteren.



OPMERKING: De aanwijzingen voor het kalibreren verschillen per type Forerunner. Raadpleeg uw gebruikershandleiding.

Stap 5: Rennen of lopen

Raadpleeg de gebruikershandleiding voor meer informatie het weergeven van voetsensorgegevens.

De voetsensor uitschakelen

Na 30 seconden zonder activiteit schakelt de voetsensor automatisch uit om de batterij te sparen (LED knippert twee maal).

Batterijgegevens



OPMERKING: Neem contact op met uw gemeente voor informatie over het afdanken van batterijen.

De voetsensor bevat een CR2032-batterij die door de gebruiker kan worden vervangen. Als de batterijspanning laag wordt, knippert de LED zes keer bij het inschakelen van de voetsensor (in plaats van drie keer). Na ongeveer 5 uur is de batterij leeg.

Zo vervangt u de batterij:

1. Het batterijdeksel is rond en bevindt zich op de achterkant van de voetsensor.
2. Gebruik een muntje om het deksel tegen de klok in los te draaien.
3. Verwijder het deksel en vervang de batterij met de pluskant naar boven.



OPMERKING: Zorg dat u de afdichting op het deksel niet beschadigt of verliest.

4. Gebruik een muntje om het deksel vast te draaien.

Technische specificaties

- **Fysieke afmetingen:** 42 mm x 10 mm
- **Gewicht:** 27 g (inclusief batterij)
- **Waterdicht tot:** 10 m
- **Zenderbereik:** ongeveer 3 m
- **Nauwkeurigheid voor snelheid en afstand:** ongekalibreerd 95%, gekalibreerd 98%
- **Batterij:** CR2032, 3 V, vervangbaar
Bevat perchloraat – speciale afvalverwerkingsvoorschriften zijn van toepassing. Neem voor meer informatie contact op met de afvalverwerking in uw gemeente.
- **Batterijlevensduur:** 200 uur looptijd
- **Temperatuurbereik:** -10°C tot 60°C
- **Sensorbereik:** 0°C to 40°C
- **Radiofrequentie/protocol:** 2.4 GHz/Dynastream ANT+Sport-protocol voor draadloze communicatie

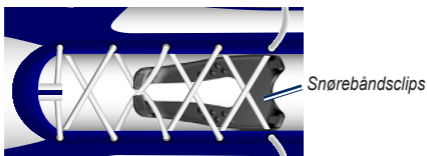
ADVARSEL: Se betjeningsvejledningen til Forerunner for at få oplysninger om produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Trin 1: Aktiver

Foot Pod'en er i standby og klar til at sende data. Når du installerer eller flytter Foot Pod'en, blinker lysdioden tre gange.

Trin 2: Installer

1. Tryk på spændet på snørebåndscipsen. Løft Foot Pod'en væk fra snørebåndscipsen.
2. Løsn dine snørebånd lidt.
3. Før snørebåndscipsen gennem 2–3 af snørebåndets viklinger, så de løse ender er lange nok, til at snørebåndende kan bindes.



4. Bind dine snørebånd omhyggeligt, så Foot Pod'en holdes på plads, mens du træner.
5. Sæt Foot Pod'en snørebåndscipsen. Foot Pod'en skal peges mod forenden af din sko.

Trin 3: Parrig

Ved parring forbindes ANT+Sport™ trådløse sensorer, som din Foot Pod til en Forerunner. Når du har parret første gang, genkender din Forerunner automatisk din Foot Pod, hver gang den aktiveres.



BEMÆRK: Parringsinstruktionerne er forskellige afhængigt af Forerunner-modellen. Se din betjeningsvejledning.

1. Gå væk (10 m) fra andre sensorer, mens din Forerunner prøver at oprette forbindelse til din Foot Pod første gang.
2. Anbring din Foot Pod inden for Forerunner'ens rækkevidde (3 m).
3. Følg de særlige parringsoplysninger i betjeningsvejledningen.

Trin 4: Kalibrer (valgfrit)

Det er valgfrit, om du vil kalibrere din Foot Pod, men det kan forbedre nøjagtigheden.



BEMÆRK: Kalibreringsinstruktionerne er forskellige afhængigt af Forerunner-modellen. Se din betjeningsvejledning.

Trin 5: Løb eller gå

Se i betjeningsvejledningen for at få oplysninger om visning af data fra Foot Pod'en.

Slukke for Foot Pod'en

Efter 30 minutter uden aktivitet, slukker Foot Pod'en automatisk for at spare på batteriet (lysdioden blinker 2 gange).

Batterioplysninger



BEMÆRK: Følg de lokale retningslinjer for bortskaffelse af batterier.

Foot Pod'en indeholder et CR2032-batteri, som kan udskiftes af brugeren. Hvis batteriniveauet er lavt, blinker lysdioden 6 gange (i stedet for 3), når Foot Pod'en aktiveres. Så er der cirka fem timers batterilevetid tilbage.

Sådan udskiftes batteriet:

1. Find det runde batteridæksel på bagsiden af Foot Pod'en.

2. Drej dækslet mod uret med en mønt, indtil det er løst nok til at kunne fjernes.
3. Fjern dækslet og sæt det nye batteri i med den positive side opad.



BEMÆRK: Vær forsigtig med ikke at beskadige eller miste dækslets tætningsring.

4. Drej dækslet tilbage på plads med en mønt.

Tekniske specifikationer

- **Fysisk størrelse:** 42 mm x 10 mm
- **Vægt:** 27 g (med batteri)
- **Vandtæt:** Ned til 10 m
- **Rækkevidde:** Cirka 3 m
- **Hastigheds- og afstandsnøjagtighed:** Uden kalibrering 95%, med kalibrering 98%
- **Batteri:** CR2032 (3 volts), kan udskiftes af brugeren
Perklorat-materiale – særlig håndtering kan være nødvendig, se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
- **Batterilevetid:** 200 timers brugstid
- **Arbejdstemperatur:** -10°C til 60°C)
- **Sensorens nøjagtighedsområde:** 0°C til 40°C
- **Radiofrekvens/protokol:** 2,4 GHz/Dynastream ANT+Sport trådløs kommunikationsprotokol

VAROITUS: Forerunner-laitteen käyttöoppaassa on lisätietoja tuotteen varoituksista ja muista tärkeistä seikoista.

Vaihe 1: Aktivoi

Jalka-anturi on valmiustilassa ja valmis lähettämään tietoja. Kun asennat tai siirrät jalka-anturia, merkkivalo välähtää kolme kertaa.

Vaihe 2: Asenna

1. Paina jalka-anturin pidikkeessä olevia kielekkeitä. Nosta jalka-anturi erilleen pidikkeestä.
2. Avaa hieman kengännauhoja.
3. Kiinnitä pidike tukevasti paikalleen pujottamalla se kengännauhaan 2 - 3 kerroksen pituudelta. Jätä yläpään tarpeeksi tilaa, jotta voit sitoa kengännauhat kiinni.



Jalka-anturin
pidike

4. Varmista, että jalka-anturi pysyy paikallaan harjoittelun aikana kiinnittämällä kengännauhat kunnolla.
5. Napsauta jalka-anturi pidikkeeseen. Jalka-anturi on suunnattava kengän kärjen suuntaisesti.

Vaihe 3: Pariliitos

Pariliitoksen avulla langattomat ANT+Sport™-anturit, kuten laitteen jalka-anturi, liitetään Forerunner-laitteeseen. Kun olet luonut pariliitoksen ensimmäisen kerran, Forerunner-laite tunnistaa jalka-anturin automaattisesti aina, kun se aktivoidaan.



HUOMAUTUS: Pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat Forerunner-mallin mukaan. Lisätietoja on laitteen käyttöoppaassa.

1. Kun muodostat ensimmäisen kerran pariliitoksen Forerunnerista jalka-anturiin, siirry 10 metrin etäisyydelle muista antureista.
2. Varmista, että jalka-anturi on Forerunner-laitteen toimintaetäisyydellä (3 m).
3. Noudata käyttöoppaassa olevia pariliitoksen muodostamista koskevia ohjeita.

Vaihe 4: Kalibroi (valinnainen)

Jalka-anturin kalibroiminen on valinnainen toiminto, joka voi parantaa mittaustarkkuutta.



HUOMAUTUS: Kalibrointia koskevat ohjeet vaihtelevat Forerunner-mallin mukaan. Lisätietoja on laitteen käyttöoppaassa.

Vaihe 5: Juokse tai kävele

Lisätietoja jalka-anturin tietojen tarkastelemisesta on käyttöoppaassa.

Jalka-anturin kytkeminen pois toiminnasta

Kun jalka-anturi on ollut 30 minuuttia käyttämättä, se kytkeytyy automaattisesti pois toiminnasta säästääkseen paristoa (merkkivalo vilkkuu kahdesti).

Paristojen tiedot



HUOMAUTUS: Kysy lisätietoja paristojen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta.

Jalka-anturissa on vaihdettava CR2032-paristo. Kun pariston virta on vähissä, merkkivalo vilkkuu aktivoinnin yhteydessä kuusi kertaa (kolmen sijaan). Pariston käyttöaikaa on jäljellä noin viisi tuntia.

Pariston vaihtaminen:

1. Etsi jalka-anturin takaosassa oleva pyöreä paristokotelon kansi.
2. Avaa kansi kiertämällä sitä kolikon avulla vastapäivään.
3. Irrota kansi ja vaihda paristo siten, että positiivinen puoli on ylöspäin.



HUOMAUTUS: Älä vahingoita tai kadota kannen o-renkaan tiivistettä.

4. Kiinnitä kansi paikalleen kolikon avulla.

Tekniset tiedot

- **Fyysinen koko:** 42 mm x 10 mm
- **Paino:** 27 g (sisältää pariston)
- **Vedenkestävyys:** 10 m
- **Lähetysalue:** noin 3 m
- **Nopeuden ja etäisyyden tarkkuus:** kalibroimaton 95 %, kalibroitu 98 %
- **Paristo:** vaihdettava CR2032-paristo (3 voltia)
Perklooraattimateriaali – saattaa vaatia erityiskäsittelyä, lisätietoa on osoitteessa www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
- **Pariston kesto:** 200 tunnin käyttö
- **Käyttölämpötila:** -10°C...60°C
- **Anturin tarkkuusalue:** 0°C...40°C
- **Radiotaajuus/protokolla:** 2,4 GHz / langaton
Dynastream ANT+Sport -tiedonsiirtoprotokolla

ADVARSEL: Se brukermanualen for Forerunner-enheten for produktadvarsler og annen viktig informasjon.

Trinn 1: Aktivere

Foot Pod er i standbymodus og er klar til å sende data. Når du installerer eller flytter Foot Pod, blinker LED-lampen tre ganger.

Trinn 2: Installere

1. Trykk på tappene på lisseklemmen. Løft og fjern Foot Pod fra lisseklemmen.
2. Løsne skolissene litt.
3. Tre lisseklemmen gjennom 2-3 faste deler av skolissene med nok plass på toppen til å knytte skolissene.



4. Knyt skolissene godt for å holde Foot Pod sikkert på plass under treningen.
5. Klikk Foot Pod på plass i lisseklemmen. Foot Pod må peke mot skotuppen.

Trinn 3: Sammenkoble

Sammenkobling er å opprette en forbindelse mellom de trådløse ANT+Sport™-sensorene, som Foot Pod, og en Forerunner. Etter den første sammenkoblingen gjenkjenner Forerunner-enheten Foot Pod hver gang den aktiveres.



MERKNAD: Instruksjonene for sammenkobling er forskjellige for hver enkelt Forerunner-modell. Se i brukermanualen.

1. Beveg deg (10 m) fra andre sensorer mens Forerunner-enheten forsøker å kobles sammen med Foot Pod for første gang.
2. Hold Foot Pod innenfor området (3 m) til Forerunner-enheten.
3. Følg de bestemte instruksjonene for sammenkobling i brukermanualen.

Trinn 4: Kalibrere (valgfritt)

Det er valgfritt å kalibrere Foot Pod, men det kan forbedre nøyaktigheten.



MERKNAD: Kalibreringsinstruksjonene er forskjellige for hver enkelt Forerunner-modell. Se i brukermanualen.

Trinn 5: Løpe eller gå

Hvis du vil ha informasjon om å vise dataene fra Foot Pod, kan du se i brukermanualen.

Slå av Foot Pod

Etter å ha vært inaktiv i 30 minutter slår Foot Pod seg av automatisk for å spare batteristrømmen (LED-lampen blinker to ganger).

Batteriinformasjon



MERKNAD: Kontakt ditt lokale renovasjonsselskap for å få mer informasjon om hvor du skal avhende batterier.

Foot Pod har et CR2032-batteri som kan byttes ut av brukeren. Når batteriet er svakt, blinker LED-lampen seks ganger ved aktivering (i stedet for tre). Det er igjen ca. fem timer av batterilevetiden.

Slik bytter du batteriet:

1. Finn det runde batteridekselet på baksiden av Foot Pod.
2. Bruk en mynt til å vri dekselet mot klokken til det løsner og kan fjernes.
3. Fjern dekselet, ta ut batteriet, og sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.



MERKNAD: Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen på dekselet.

4. Bruk en mynt til å vri dekselet tilbake på plass.

Tekniske spesifikasjoner

- **Fysisk størrelse:** 42 x 10 mm
- **Vekt:** 27 g (med batteri)
- **Vanntetthet:** 10 m
- **Overføringsområde:** ca. 3 m
- **Nøyaktighet for hastighet og avstand:** ikke kalibrert 95 %, kalibrert 98 %
- **Batteri:** CR2032 (3 volt) som kan byttes ut av brukeren
Perkloratmateriale – spesiell håndtering kan være påkrevd, se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
- **Batterilevetid:** 200 timer løpsti
- **Driftstemperatur:** -10 °C til 60 °C
- **Nøyaktighetsområde for sensor:** 0 °C til 40 °C
- **Radiofrekvens/protokoll:** 2,4 GHz / trådløs
Dynastream ANT+Sport-kommunikasjonsprotokoll

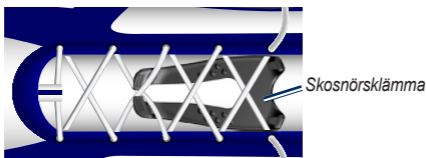
WARNING! I användarhandboken till Forerunner finns viktig information om produkten och säkerhet.

Steg 1: Aktivera

Fotenheten är satt i viloläge och klar att skicka data. När du installerar eller flyttar på fotenheten blinkar lysdioden tre gånger.

Steg 2: Installera

1. Tryck på flikarna på skosnörsklämman. Lyft och ta bort fotenheten från klämman.
2. Lossa lite på dina skosnören.
3. Trä klämman genom 2–3 säkra ställen på skosnörena, så att det fortfarande går att knyta skorna.



4. Knyt skorna ordentligt så att fotenheten sitter på plats under hela träningspasset.
5. Sätt fast fotenheten i skosnörsklämman. Fotenheten måste peka framåt på skon.

Steg 3: Para ihop

Att para ihop betyder att ansluta trådlösa ANT+Sport™-sensorer, som din fotenhet, till en Forerunner. Efter att du har parat ihop första gången känner din Forerunner automatiskt igen fotenheten varje gång den aktiveras.



OBS! Hoppningsanvisningarna kan skilja sig åt beroende på Forerunner-modell. Se användarhandboken.

1. Flytta dig (10 m) från andra sensorer medan Forerunner-enheten försöker ansluta till din fotenhet första gången.
2. Se till att fotenheten befinner sig inom (3 m) från Forerunner-enheten.
3. Följ de specifika hoppningsanvisningar som anges i din användarhandbok.

Steg 4: Kalibrera (valfritt)

Det är inte nödvändigt att kalibrera fotenheten men det kan förbättra noggrannheten.



OBS! Kalibreringsanvisningarna kan skilja sig åt beroende på Forerunner-modell. Se användarhandboken.

Steg 5: Spring eller gå

Information om hur du visar fotenhetsdata finns i användarhandboken.

Stänga av fotenheten

Efter 30 minuters inaktivitet stängs fotenheten av automatiskt för att spara på batterierna (lysdioden blinkar två gånger).

Batteriinformation



OBS! Kontakta din lokala avfallsmyndighet för information om var du kan kasta batterierna.

Fotenheten innehåller ett extra CR2032-batteri. När batteriet är svagt blinkar lysdioden sex gånger när den aktiveras (istället för tre). Då återstår ungefär fem timmars batteritid.

Så här ersätter du batteriet:

1. Sök efter det runda batterilocket på baksidan av fotenheten.

2. Använd ett mynt för att vrida locket moturs tills det lossnar tillräckligt mycket för att du ska kunna ta bort det.
3. Ta bort locket och byt ut batteriet med den positiva sidan vänd uppåt.



OBS! Skada inte eller lossa på o-ringpackningen på locket.

4. Använd ett mynt när du sätter fast det igen.

Tekniska specifikationer

- **Fysisk storlek:** 42 mm x 10 mm
- **Vikt:** 27 g (inklusive batteri)
- **Vattenskyddad:** 10 m
- **Sändningsräckvidd:** Cirka 3 m
- **Hastighets- och distansnoggrannhet:** Okalibrerad 95 %, kalibrerad 98 %
- **Batteri:** CR2032 (3 volt) som användaren kan byta ut
Perkloratmaterial – särskild hantering kan gälla. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
- **Batterilivslängd:** 200 timmars löptid
- **Driftstemperatur:** -10 °C till +60 °C
- **Sensorsnoggrannhetsområde:** 0 °C till 40 °C
- **Radiofrekvens-/protokoll:** 2,4 GHz/Dynastream ANT+Sport trådlöst kommunikationsprotokoll