

Foot Pod



[instructions \(EN\)](#)

[instructions \(FR\)](#)

[istruzioni \(IT\)](#)

[anweisungen \(DE\)](#)

[instrucciones \(ES\)](#)

[instruções \(PT\)](#)

[instructies \(NL\)](#)

[instruktioner \(DA\)](#)

[ohjeet \(FI\)](#)

[instruksjoner \(NO\)](#)

[instruktioner \(SV\)](#)



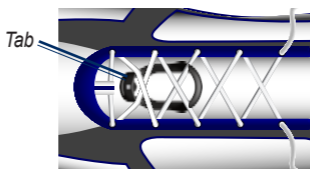
See the *Important Safety and Product Information* guide in the product box for product warnings and other important information.

Activating the Foot Pod

The foot pod is on standby and is ready to send data as soon as you install it or move it.

Installing on shoe laces

1. Press the tab 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 two 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 from shifting during your workout.
5. Snap the foot pod into the lace clip. The arrow on the foot pod must be pointed toward the front of your shoe.

Installing under insole



NOTE: Your compatible shoe will have a pocket under the insole. You may need to remove a foam insert before installing the foot pod.

1. Press the tab on the lace clip. Lift and separate the foot pod from the lace clip.
2. Lift the insole of the shoe.

3. Place the foot pod in the pocket with the ANT+™ logo facing up and the notch pointing toward the front of your shoe.

Pairing

Pairing is the connecting of ANT+ wireless sensors, for example, connecting your foot pod with a Forerunner. After you pair the first time, your Forerunner automatically recognizes your foot pod each time it is activated. See your Forerunner owner's manual for information about displaying the foot pod data.

1. Move away (20 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 Forerunner owner's manual.

Calibrating (Optional)

Calibrating your foot pod is optional and can improve accuracy. See your Forerunner owner's manual for calibrating instructions.

Turning Off the Foot Pod

After 30 minutes of inactivity, the foot pod powers off to conserve the battery.

Battery Information

WARNING: Do not use a sharp object to remove user-replaceable batteries. Contact your local waste disposal department to properly recycle the batteries.

When the battery is low, a message appears on your Forerunner. 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. Twist the cover counter-clockwise until it is loose enough to remove.
3. Remove the cover and the battery.
4. Place the new battery into the cover with the positive side facing the inside of the cover.
5. Replace cover by aligning the dots and rotating clockwise.



Technical Specifications

Physical size: L × W × H: 35 mm × 25 mm × 7.5 mm
(excluding clip)

Weight: 10 g (including battery)

Water Resistance: 10 m

Transmission range: Minimum 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: 400 hours run time

Operating temperature: From -10°C to 60°C (From 14°F to 140°F)

Sensor Accuracy Range: From 0°C to 40°C (From 32°F to 104°F)

Radio frequency/protocol: 2.4 GHz ANT™

System Compatibility: ANT+™

Limited Warranty

Garmin's standard limited warranty applies to this accessory. For more information, see the *Important Safety and Product Information* in the Garmin product box.



Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit, pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

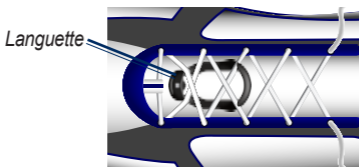
FR

Activation du podomètre

Le podomètre est en attente et prêt à envoyer des données dès que vous l'installerez ou que vous le déplacerez.

Installation sur lacets

1. Appuyez sur la languette qui se trouve 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 deux reprises le clip dans votre lacet en laissant suffisamment de lacet dépasser pour pouvoir faire votre nœud.



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

Installation sous la semelle intérieure



REMARQUE : votre chaussure compatible est équipée d'une poche sous la semelle intérieure. Il vous faudra peut-être retirer une talonnette en mousse avant d'installer le podomètre.

1. Appuyez sur la languette qui se trouve sur le clip à lacet. Soulevez le podomètre pour le détacher du clip à lacet.
2. Soulevez la semelle intérieure de la chaussure.

3. Placez le podomètre dans la poche, le logo ANT+™ vers le haut et l'encoche pointant vers l'avant de la chaussure.

Couplage

FR

Le couplage consiste à connecter les capteurs sans fil ANT+, par exemple à connecter votre podomètre à un Forerunner.

Après le premier couplage, le Forerunner reconnaît automatiquement votre podomètre à chaque fois qu'il est activé. Pour plus d'informations sur l'affichage des données du podomètre, reportez-vous au manuel d'utilisation du Forerunner.

1. Eloignez (de 20 m) le Forerunner d'autres capteurs lors de la première tentative de couplage à votre podomètre.
2. Approchez votre podomètre à portée (3 m) du Forerunner.
3. Suivez les instructions présentées dans le manuel d'utilisation du Forerunner pour coupler votre périphérique.

Étalonnage (facultatif)

L'étalonnage du podomètre est facultatif, mais il améliore la précision de l'appareil. Reportez-vous au manuel d'utilisation du Forerunner pour prendre connaissance des instructions d'étalonnage.

Arrêt du podomètre

Le podomètre s'éteint après 30 minutes d'inactivité afin de préserver la pile.

Informations sur les piles

Lorsque la pile parvient à épuisement, un message apparaît sur le Forerunner. Cela signifie qu'il reste environ cinq heures d'autonomie.

AVERTISSEMENT : n'utilisez pas d'objet pointu pour retirer les piles remplaçables par l'utilisateur. Contactez votre déchetterie locale pour le recyclage des piles.

Lorsque la pile parvient à épuisement, un message apparaît sur le Forerunner. 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. Faites tourner le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que vous soyez en mesure de l'enlever.
3. Retirez le cache et la pile.
4. Placez la pile neuve à l'intérieur du compartiment, le pôle positif vers l'intérieur.
5. Pour remettre le cache en place, alignez les points, puis faites-le tourner dans le sens des aiguilles d'une montre.



Caractéristiques techniques

Dimensions : (L × L × H) : 35 mm × 25 mm × 7,5 mm (sans le clip)

Poids : 10 g (avec la pile)

Résistance à l'eau : 10 m

Portée de transmission : 3 m minimum (9,8 pi)

Précision de la vitesse et de la distance : sans étalonnage 95 %, avec étalonnage 98 %

Pile : pile CR2032 (3 volts) remplaçable par l'utilisateur contenant du perchlorate – une manipulation spéciale peut être nécessaire. Rendez-vous sur www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Autonomie de la pile : 400 heures de parcours

Température de fonctionnement : de -10 °C à 60 °C (de 14 °F à 140 °F)

Plage de précision du capteur : de 0 °C à 40 °C (de 32 °F à 104 °F)

Fréquence radio/protocole : 2,4 GHz ANT™

Compatibilité système : ANT+™

Garantie limitée

La garantie limitée standard de Garmin s'applique à cet accessoire. Pour plus d'informations, consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage de votre produit Garmin.



Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere la guida *Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza* inclusa nella confezione.

Attivazione del Foot Pod

Il Foot Pod si trova in modalità standby ed è pronto ad inviare i dati una volta installato o non appena ci si muove.

IT

Installazione sui lacci delle scarpe

1. Premere la linguetta del fermo per lacci. Sollevare e separare il Foot Pod dal fermo per lacci.
2. Allentare leggermente i lacci della scarpa.
3. Inserire il fermo in due sezioni fisse dei lacci, lasciando spazio sufficiente nella parte superiore per annodarli.



4. Annodare i lacci per tenere fermo il Foot Pod durante l'allenamento.
5. Inserire il Foot Pod nel fermo. La freccia sul Foot Pod deve essere rivolta verso la parte anteriore della scarpa.

Installazione sotto la suola interna



NOTA: la scarpa compatibile deve disporre di un alloggiamento sotto la suola interna. È necessario rimuovere l'inserto di gomma prima di installare il Foot Pod.

1. Premere la linguetta del fermo per lacci. Sollevare e separare il Foot Pod dal fermo per lacci.
2. Sollevare la suola interna della scarpa.

3. Posizionare il Foot Pod nell'alloggiamento con il logo ANT+™ rivolto verso l'alto e la scanalatura rivolta verso la parte anteriore della scarpa.

Associazione

Per associazione si intende il riconoscimento dei sensori wireless ANT+, ad esempio, per collegare il Foot Pod al Forerunner. Dopo la prima associazione, il Forerunner riconosce automaticamente il Foot Pod ogni volta che questo viene attivato. Per informazioni relative alla visualizzazione dei dati provenienti dal Foot Pod, consultare il manuale dell'utente di Forerunner.

1. Allontanarsi (20 m) da qualsiasi altro sensore mentre Forerunner tenta di eseguire l'associazione col Foot Pod.
2. Posizionare il Foot Pod all'interno della portata di Forerunner (3 m).
3. Seguire le istruzioni specifiche nel manuale dell'utente di Forerunner.

Calibrazione (facoltativa)

La calibrazione del Foot Pod è facoltativa e può migliorarne la precisione. Per istruzioni sulla calibrazione, consultare il manuale dell'utente di Forerunner.

Spegnimento del Foot Pod

Dopo 30 minuti di inattività, il Foot Pod si spegne automaticamente per ridurre il consumo della batteria.

Informazioni sulla batteria

AVVERTENZA: non utilizzare oggetti acuminati per rimuovere le batterie sostituibili dall'utente. Per un corretto riciclo delle batterie, contattare le autorità locali preposte.

Se la batteria sta per esaurirsi, sul Forerunner viene visualizzato un messaggio. 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 del Foot Pod.
2. Far ruotare il coperchio in senso antiorario finché non viene allentato sufficientemente per essere rimosso.
3. Rimuovere il coperchio e la batteria.
4. Inserire la nuova batteria nel coperchio con il lato positivo rivolto verso l'interno del coperchio.
5. Reinscrivere il coperchio allineando i puntini e facendolo ruotare in senso orario.



Specifiche tecniche

Dimensioni: L × P × A: 35 mm × 25 mm × 7,5 mm
(escluso il fermo)

Peso: 10 g (compresa batteria)

Resistenza all'acqua: 10 m

Portata di trasmissione: 3 m (9,8 ft) minimo

Precisione su velocità e distanza: non calibrato 95%,
calibrato 98%

Batteria: CR2032 sostituibile dall'utente (3 Volt). Materiale in perclorato: potrebbe richiedere un trattamento speciale. Visitare il sito Web www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Durata della batteria: tempo di funzionamento di 400 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 ANT™

Compatibilità di sistema: ANT+™

Garanzia limitata

Il presente accessorio è soggetto alla Garanzia limitata standard di Garmin. Per ulteriori informazioni, vedere *Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza* nella confezione del prodotto Garmin.



Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

Aktivieren des Laufsensors

Der Laufsensord befindet sich im Standby-Modus und sendet Daten, sobald sie ihn angebracht haben oder ihn bewegen.

Anbringen an den Schnürsenkeln

1. Drücken Sie die Lasche auf dem Senkelclip. Heben Sie den Laufsensord an, und lösen Sie ihn vom Senkelclip.
2. Lockern Sie die Schnürsenkel ein wenig.
3. Führen Sie den Senkelclip durch zwei Ösen. Achten Sie darauf, dass die Schnürsenkel noch lang genug zum Binden sind.



4. Ziehen Sie die Schnürsenkel fest, damit der Laufsensord während des Trainings nicht verrutscht.
5. Rasten Sie den Laufsensord im Senkelclip ein. Der Pfeil auf dem Laufsensord muss zur Schuhspitze zeigen.

Anbringen unter der Einlegesohle



HINWEIS: Ihr kompatibler Laufschuh verfügt über eine Aussparung unter der Einlegesohle. Sie müssen ggf. den Schaumstoffeinsatz entfernen, bevor Sie den Laufsensord anbringen können.

1. Drücken Sie die Lasche auf dem Senkelclip. Heben Sie den Laufsensord an, und lösen Sie ihn vom Senkelclip.
2. Heben Sie die Einlegesohle an.

DE

3. Legen Sie den Laufsensoren ein. Das ANT+™-Logo muss dabei nach oben und die Kerbe in Richtung der Schuhspitze zeigen.

Koppeln

Unter Koppeln versteht man das Herstellen einer Verbindung zwischen drahtlosen ANT+™-Sensoren (z. B. dem Laufsensoren und einem Forerunner). Nach der ersten Kopplung erkennt der Forerunner den Laufsensoren bei jeder weiteren Aktivierung automatisch. Im Benutzerhandbuch des Forerunner finden Sie Informationen zum Anzeigen der Laufsensoren-Daten.

1. Entfernen Sie sich 20 m von anderen Sensoren, während der Forerunner zum ersten Mal eine Verbindung mit dem Laufsensoren herstellt.
2. Bringen Sie nun den Laufsensoren in die Nähe (3 m) des Forerunner.
3. Befolgen Sie die spezifischen Anweisungen zum Koppeln im Benutzerhandbuch des Forerunner.

Kalibrierung (optional)

Die Kalibrierung des Laufsensors ist optional und erhöht unter Umständen die Genauigkeit. Weitere Informationen zur Kalibrierung finden Sie im Benutzerhandbuch des Forerunner.

Ausschalten des Laufsensors

Hinweis: Findet 30 Minuten lang keine Bewegung statt, schaltet sich der Laufsensoren zur Schonung der Batterie aus.

Informationen zur Batterie

WARNUNG: Verwenden Sie zum Entnehmen der austauschbaren Batterie keine scharfen Gegenstände. Wenden Sie sich zum ordnungsgemäßen Recycling der Batterie an die zuständige Abfallentsorgungsstelle.

Wenn die Batterie schwach ist, wird eine Meldung auf dem Forerunner angezeigt. Die Batterie hat dann noch eine Betriebsdauer von ca. fünf Stunden.

So ersetzen Sie die Batterie:

1. Die kreisförmige Batterieabdeckung befindet sich auf der Rückseite des Laufsensors.
2. Drehen Sie die Batterieabdeckung gegen den Uhrzeigersinn, bis Sie sie abnehmen können.
3. Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie.
4. Setzen Sie die neue Batterie in die Abdeckung ein, wobei die Seite mit dem Plus nach innen zeigen muss.
5. Setzen Sie die Abdeckung wieder ein, indem Sie diese auf die Markierungspunkte ausrichten und im Uhrzeigersinn drehen.



DE

Technische Daten

Maße: L × B × H: 35 mm × 25 mm × 7,5 mm (ohne Clip)

Gewicht: 10 g (inklusive Batterie)

Wasserbeständig: 10 m

Übertragungsbereich: mindestens 3 m (9,8 Fuß)

Genauigkeit der Angaben zu Laufgeschwindigkeit und -entfernung: unkalibriert 95 %, kalibriert 98 %

Batterie: vom Benutzer austauschbare CR2032-Lithium-Batterie (3 Volt), Materialbestandteil: Perchlorat – u. U. besondere Handhabung erforderlich. Siehe www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Betriebsdauer der Batterie: 400 Stunden Laufzeit

Betriebstemperatur: -10 °C bis 60 °C (14 °F bis 140 °F)

Genauigkeitsbereich des Sensors: 0 °C bis 40 °C
(32 °F bis 104 °F)

Funkfrequenz/Protokoll: 2,4 GHz ANT™

Systemkompatibilität: ANT+™

Eingeschränkte Garantie

Die eingeschränkte Garantie von Garmin gilt für dieses Zubehör. Weitere Informationen finden Sie in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt von Garmin beiliegt.



Consulte la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrará advertencias e información importante sobre el producto.

Activación del podómetro

El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos en cuanto lo instale o lo mueva.

Instalación en los cordones de la zapatilla

1. Presione la pestaña 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 dos secciones de los cordones que sean seguras y deje espacio suficiente en la parte superior para atar los cordones.



4. Átese bien los cordones para evitar que el podómetro se mueva durante la sesión de ejercicio.
5. Ajuste el podómetro en el clip para cordones. La flecha del podómetro debe apuntar a la parte delantera de la zapatilla.

Instalación bajo la plantilla



NOTA: las zapatillas compatibles disponen de un compartimento bajo la plantilla. Puede que necesite quitar una pieza de espuma para instalar el podómetro.

1. Presione la pestaña del clip para cordones. Levante y separe el podómetro del clip para cordones.
2. Levante la plantilla de la zapatilla.

3. Coloque el podómetro en el compartimento con el logotipo de ANT+™ orientado hacia arriba y la muesca apuntando hacia la parte delantera de la zapatilla.

Vinculación

La vinculación consiste en la conexión de los sensores inalámbricos ANT+, por ejemplo, la conexión del podómetro con un sistema Forerunner. Tras vincularlos por primera vez, el sistema Forerunner reconocerá automáticamente el podómetro cada vez que se active. Consulte el manual del usuario de Forerunner para obtener información sobre la visualización de los datos del podómetro.

1. Aléjese (20 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 de Forerunner.

Calibración (opcional)

La calibración del podómetro es opcional y puede aumentar su precisión. Consulte el manual del usuario de Forerunner para obtener instrucciones de calibración.

Apagado del podómetro

Tras 30 minutos de inactividad, el podómetro se apaga para ahorrar energía de la pila.

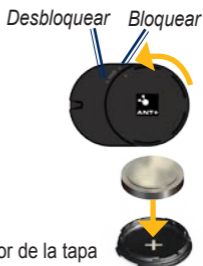
Información sobre la pila

ADVERTENCIA: no utilice un objeto afilado para retirar las pilas sustituibles por el usuario. Póngase en contacto con el servicio local de recogida de basura para reciclar correctamente las pilas.

Cuando el nivel de la pila es bajo, aparece un mensaje en el sistema Forerunner. 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. Gire la tapa en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que se afloje lo suficiente para poder retirarla.
3. Retire la tapa y la pila.
4. Coloque la nueva pila en el interior de la tapa con el extremo positivo orientado hacia el interior de la misma.
5. Vuelva a colocar la tapa alineando los puntos y girando en el sentido de las agujas del reloj.



Especificaciones técnicas

Tamaño físico: L. × An. × Pr. 35 mm × 25 mm × 7,5 mm
(clip no incluido)

Peso: 10 g (pila incluida)

Resistencia al agua: 10 m

Alcance de transmisión: mínimo 3 m (9,8 pies)

Precisión de distancia y velocidad: sin calibrar 95%,
calibrado 98%

Pila: CR2032 (3 voltios) sustituible por el usuario
Perclorato: puede requerir una manipulación especial.
Consulte www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Duración de la pila: 400 horas en funcionamiento

Temperatura de funcionamiento: de -10 °C a 60 °C
(de 14 °F a 140 °F)

Alcance de precisión del sensor: de 0 °C a 40 °C (de 32 °F
a 104 °F)

Radiofrecuencia/protocolo: 2,4 GHz ANT™

Compatibilidad del sistema: ANT+™

Garantía limitada

La garantía limitada estándar de Garmin se aplica a este accesorio. Para obtener más información, consulte la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto de Garmin.



Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Activar o podómetro

O podómetro encontra-se em espera e pronto a enviar dados assim que o instalar ou mover.

Instalar nos atacadores

1. Prima a patilha no clip dos atacadores. Levante e separe o podómetro do clipe.
2. Desaperte ligeiramente os atacadores.
3. Introduza o clip através de duas 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. A seta do podómetro deve apontar à parte frontal do sapato.

Instalar na parte interior do sapato



NOTA: O seu sapato compatível terá um bolso na parte interior. Poderá ter de remover uma espuma de protecção antes de instalar o podómetro.

1. Prima a patilha no clip dos atacadores. Levante e separe o podómetro do clipe.
2. Levante a palmilha do sapato.

3. Coloque o podómetro no bolso com o logótipo ANT+™ virado para cima e a ranhura a apontar à parte frontal do sapato.

Emparelhamento

O emparelhamento é o processo de ligação dos sensores sem fios ANT+, por exemplo, ligar o podómetro ao Forerunner. Após emparelhar pela primeira vez, o Forerunner reconhece automaticamente o podómetro sempre que o activar. Consulte o manual do utilizador do Forerunner para mais informações acerca da apresentação de dados no podómetro.

1. Afaste-se dos outros sensores (20 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 utilizador do Forerunner.

PT

Calibrar (Opcional)

A calibração do podómetro é opcional e pode aumentar a precisão. Consulte o seu manual do utilizador do Forerunner para instruções sobre a calibração.

Desligar o podómetro

Nota: Após 30 minutos de inactividade, o podómetro desliga-se para preservar a bateria.

Informação acerca da pilha

AVISO: Não utilize objectos afiados para retirar as baterias. Contacte o seu departamento local de tratamento de resíduos para obter instruções para a correcta reciclagem das baterias.

Quando a pilha está fraca, é apresentada uma mensagem no seu Forerunner. 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 podômetro.
2. Rode a tampa para a esquerda desapertando-a e removendo-a.
3. Remova a tampa e a bateria.
4. Coloque a nova pilha na tampa com a face positiva virada para o interior da tampa.
5. Substitua a tampa alinhando os pontos e rodando para a esquerda.



Especificações técnicas

Tamanho: C × L × A: 35 mm × 25 mm × 7,5 mm
(clip excluído)

Peso: 10 g (incluindo a bateria)

Impermeabilidade: 10 m

Alcance de transmissão: Mínimo 3 m (9,8 ft.)

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: 400 horas de tempo de corrida

Temperatura de funcionamento: De -10°C a 60°C (De 14°F
a 140°F)

Intervalo de precisão do sensor: De 0°C a 40°C (De 32°F
a 104°F)

Frequência/protocolo rádio: 2,4 GHz ANT™

Compatibilidade do sistema: ANT+™

Garantia Limitada

A garantia limitada da Garmin aplica-se a este dispositivo. Para obter mais informações, consulte *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto Garmin.



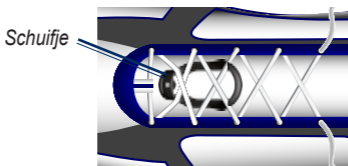
Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

De voetsensor activeren

De voetsensor is stand-by en klaar voor het verzenden van gegevens zodra u de sensor plaatst of beweegt.

Plaatsing op de schoenveters

1. Druk op het lipje op de veterclip. Trek de voetsensor uit de veterclip.
2. Maak uw veters een beetje losser.
3. Rijg de veterclip door twee 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 niet verschuift tijdens uw training.
5. Klik de voetsensor in de veterclip. De pijl op de voetsensor moet naar de voorkant van de schoen wijzen.

Plaatsing onder de binnenzool



OPMERKING: uw compatibele schoen is voorzien van een vakje onder de binnenzool. Mogelijk dient u een stukje schuimrubber te verwijderen voordat u de voetsensor kunt plaatsen.

1. Druk op het lipje op de veterclip. Trek de voetsensor uit de veterclip.
2. Trek de binnenzool van de schoen omhoog.

3. Plaats de voetsensor in het vakje. Zorg dat het ANT+™-logo naar boven wijst en de inkeping naar de voorkant van de schoen.

Koppelen

Koppelen is het verbinden van draadloze ANT+-sensoren, bijvoorbeeld het verbinden van uw voetsensor met een Forerunner. Na de eerste keer koppelen zal uw Forerunner uw voetsensor automatisch herkennen, telkens wanneer deze wordt geactiveerd. Raadpleeg de gebruiksaanwijzing van uw Forerunner voor meer informatie het weergeven van voetsensorgegevens.

1. Houd afstand (20 m) van andere sensoren zolang de Forerunner voor de eerste keer bezig is te koppelen met uw voetsensor.
2. Breng uw voetsensor binnen het bereik (3 m) van de Forerunner.
3. Volg de aanwijzingen voor het koppelen op in de gebruiksaanwijzing van uw Forerunner.

NL

Kalibreren (optioneel)

Kalibratie van uw trainingsassistent is optioneel en kan de nauwkeurigheid verbeteren. Zie de gebruiksaanwijzing van uw Forerunner voor instructies over het kalibreren.

De voetsensor uitschakelen

Na 30 minuten zonder activiteit schakelt de trainingsassistent zichzelf uit om de batterij te sparen.

Batterijgegevens

WAARSCHUWING: gebruik nooit een scherp voorwerp om batterijen te verwijderen die door de gebruiker kunnen worden vervangen. Neem contact op met uw gemeente voor informatie over het hergebruik van de batterijen.

Er verschijnt een bericht op uw Forerunner als de batterij bijna leeg is. Na ongeveer 5 uur is de batterij leeg.

Zo vervangt u de batterij: *Ontgrendel* *Vergrendel*

1. Het batterijdeksel is rond en bevindt zich op de achterkant van de voetsensor.
2. Draai de deksel tegen de klok in totdat u deze gemakkelijk kunt verwijderen.
3. Verwijder de deksel en de batterij.
4. Plaats de nieuwe batterij in de deksel met de pluskant naar de binnenkant van de deksel.
5. Plaats de deksel terug door de stippen op één lijn te brengen en de deksel met de klok mee te draaien.



Technische specificaties

Afmetingen: L × B × H: 35 mm × 25 mm × 7,5 mm
(exclusief clip)

Gewicht: 10 g (inclusief batterij)

Waterbestendig: tot 10 m

Zendbereik: minimaal 3 m

Nauwkeurigheid voor snelheid en afstand: ongekalibreerd
95%, gekalibreerd 98%

Batterij: vervangbare CR2032, 3 V. Perchloraten;
voorzichtigheid is geboden. Zie www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Levensduur batterij: 400 uur looptijd

Bedrijfstemperatuur: -10 °C tot 60 °C

Sensorbereik: 0 °C tot 40 °C

Radiofrequentie/-protocol: 2,4 GHz ANT™

Systeemcompatibiliteit: ANT+™

Beperkte garantie

Op dit accessoire is de standaard beperkte garantie van Garmin van toepassing. Raadpleeg voor meer informatie de *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking van het Garmin-product.



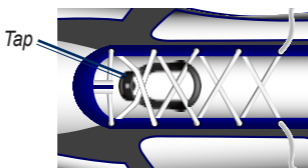
Se guiden *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Aktivering af fodsensoren

Fodsensoren er i standby og klar til at sende data, når du installerer eller flytter den.

Placering på snørebånd

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



4. Bind dine snørebånd omhyggeligt, så fodsensoren holdes på plads, mens du træner.
5. Sæt fodsensoren i snørebåndscipsen. Pilen på fodsensoren skal pege mod forenden af din sko.

Placering under indlægssålen



BEMÆRK: Din compatible sko har en lomme under indlægssålen. Du skal evt. fjerne et skumindlæg, før du placerer fodsensoren.

1. Tryk på spændet på snørebåndscipsen. Løft fodsensoren væk fra snørebåndscipsen.
2. Tag indlægssålen ud af skoen.
3. Placer fodsensoren i lommen med ANT+™-logoet vendende opad og hakket vendende mod forenden af skoen.

Parring

Parring er tilslutning af ANT+ trådløse sensorer, f.eks. tilslutning af din fodsensor til en Forerunner. Når du har parret første gang, genkender din Forerunner automatisk din fodsensor, hver gang den aktiveres. Se i brugervejledningen til Forerunner for at få oplysninger om visning af data fra fodsensoren.

1. Gå væk (20 m) fra andre sensorer, mens din Forerunner prøver at oprette forbindelse til din fodsensor første gang.
2. Anbring din fodsensor inden for rækkevidde af Forerunner (3 m).
3. Følg de særlige parringsoplysninger i brugervejledningen til Forerunner.

Kalibrering (valgfri)

Det er valgfrit, om du vil kalibrere din fodsensor, men det kan forbedre nøjagtigheden. Se kalibreringsvejledning i brugervejledningen til Forerunner.

DA

Slukning af fodsensoren

Efter 30 minutter uden aktivitet slukker fodsensoren for at spare på batteriet.

Batterioplysninger

ADVARSEL: Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batterier, der kan udskiftes af brugeren. Kontakt din lokale genbrugsstation for oplysninger om korrekt genanvendelse af batterierne.

Hvis batteriniveauet er lavt, vises en meddelelse på din Forerunner. Der er så ca. fem timers batterilevetid tilbage.

Sådan udskiftes batteriet:

1. Find det runde batteridæksel på bagsiden af fodsensoren.
2. Vrid dækslet mod uret, indtil det kan fjernes.
3. Fjern dækslet og batteriet.
4. Placer det nye batteri i dækslet med den positive side mod indersiden af dækslet.
5. Sæt dækslet på plads, så prikkerne er ud for hinanden, og drej mod uret.



Tekniske specifikationer

Fysisk størrelse: L × B × H: 35 mm × 25 mm × 7,5 mm
(ekskl. clip)

Vægt: 10 g (inkl. batteri)

Vandtæt: Ned til 10 m

Rækkevidde: Minimum 3 m (9,8 ft.)

Hastigheds- og afstandsnøjagtighed: Uden kalibrering 95 %, med kalibrering 98 %

Batteri: CR2032 (3 V) perkloratmateriale, kan udskiftes af brugeren – særlig håndtering kan være nødvendig.
Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Batterilevetid: 400 timers brugstid

Arbejdstemperatur: Fra -10 °C til 60 °C (fra 14 °F til 140 °F)

Sensorens nøjagtighedsområde: Fra 0 °C til 40 °C
(fra 32 °F til 104 °F)

Radiofrekvens/protokol: 2,4 GHz ANT™

Systemkompatibilitet: ANT+™

Begrænset garanti

Garmins almindelige forbrugergaranti gælder for dette tilbehør. For yderligere oplysninger se *Vigtige oplysninger om sikkerhed og produkter* i æsken til Garmin-produktet.



Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Jalka-anturin aktivoiminen

Jalka-anturi on valmiustilassa ja on valmis lähettämään tietoja heti, kun asennat sen tai liikutat sitä.

Asentaminen kengännauhoihin

1. Paina jalka-anturin pidikkeessä olevaa kielekettä. Nosta jalka-anturi erilleen pidikkeestä.
2. Avaa hieman kengännauhoja.
3. Kiinnitä pidike tukevasti paikalleen pujottamalla se kahden ristikkäin kulkevan nauhakerroksen alle. Jätä nauhojen yläpäähän tarpeeksi tilaa, jotta voit sitoa kengännauhat hyvin kiinni.



4. Kiinnitä kengännauhat kunnolla, jotta jalka-anturi pysyy paikallaan harjoituksen aikana.
5. Napsauta jalka-anturi pidikkeeseen. Jalka-anturin nuoli on suunnattava kengän kärjen suuntaisesti.

Asentaminen pohjallisen alle



HUOMAUTUS: Yhteensopivan kengän pohjallisen alla on tasku. Kengästä on ehkä irrotettava vaahtomuovinen lisäosa ennen jalka-anturin asentamista.

1. Paina jalka-anturin pidikkeessä olevaa kielekettä. Nosta jalka-anturi erilleen pidikkeestä.
2. Nosta kengän pohjallista.

3. Aseta jalka-anturi taskuun ANT+™-logo ylöspäin ja lovi kengän kärkeä kohti.

Pariliitos

Pariliitos merkitsee esimerkiksi langattomien ANT+-tunnistinten liittämistä Forerunneriin. Kun olet luonut pariliitoksen ensimmäisen kerran, Forerunner-laite tunnistaa jalka-anturin automaattisesti aina, kun se aktivoidaan. Lisätietoja jalka-anturin tietojen tarkastelemisesta on Forerunnerin käyttöoppaassa.

1. Kun muodostat ensimmäisen kerran pariliitoksen Forerunnerista jalka-anturiin, siirry 20 metrin etäisyydelle muista antureista.
2. Varmista, että jalka-anturi on Forerunner-laitteen toimintaetäisyydellä (3 m).
3. Noudata Forerunnerin käyttöoppaassa olevia pariliitoksen muodostamista koskevia ohjeita.

Kalibrointi (valinnainen)

Jalka-anturin kalibroiminen on valinnainen toiminto, joka voi parantaa mittaustarkkuutta. Kalibrointiohjeet ovat Forerunnerin käyttöoppaassa.

Jalka-anturin kytkeminen pois toiminnasta

Kun jalka-anturi on ollut 30 minuuttia käyttämättä, se kytkeytyy pois toiminnasta säästääkseen paristoa.

Paristojen tiedot

VAROITUS: Älä irrota paristoa terävällä esineellä. Kysy lisätietoja paristojen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta.

Kun pariston virta on vähissä, siitä näkyy ilmoitus Forerunnerissa. Pariston käyttöaika on jäljellä noin viisi tuntia.

Pariston vaihtaminen:

1. Etsi jalka-anturin takaosassa oleva pyöreä paristokotelon kansi.
2. Käännä kantta vastapäivään, kunnes se irtoaa.
3. Irrota kansi ja paristo.
4. Aseta uusi paristo kanteen positiivinen puoli kantta vasten.
5. Aseta kansi takaisin paikalleen kohdistamalla pisteet ja kääntämällä kantta myötäpäivään.



Tekniset tiedot

Mitat: P × L × K: 35 × 25 × 7,5 mm (ilman pidikettä)

Paino: 10 g (sisältää pariston)

Vedenkestävyys: 10 m

Lähetysalue: Vähintään 3 m

Nopeuden ja etäisyyden tarkkuus: Kalibroimaton 95 %, kalibroitu 98 %

Paristo: Vaihdeettava CR2032-paristo (3 voltia)

Perklooraattimateriaali – saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Lisätietoja on osoitteessa www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Pariston kesto: 400 tunnin käyttö

Käyttölämpötila: -10 - 60 °C

Tunnistimen tarkkuusalue: 0 - 40 °C

Radiotaajuus/yhteyskäytäntö: 2,4 GHz ANT™

Järjestelmän yhteensopivuus: ANT+™

Rajoitettu takuu

Garminin yleinen rajoitettu tuotetakuu pätee tähän lisävarusteeseen. Lisätietoja on Garmin-laitteen mukana toimitetussa *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaassa.



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

Aktivere fotsensoren

Fotsensoren er i standbymodus og klar til å sende data med en gang du installerer den eller flytter den.

Installere på skolissene

1. Trykk på tappen på lisseklemmen. Løft og fjern fotsensoren fra lisseklemmen.
2. Løsne skolissene litt.
3. Tre lisseklemmen gjennom to faste deler av skolissene med nok plass på toppen til å knyte skolissene.



4. Knyt skolissene godt for å holde fotsensoren sikkert på plass under treningen.
5. Knepp fotsensoren på plass i lisseklemmen. Fotsensoren må peke mot skotuppen.

Installere under innersålen



MERK: Skoen må være kompatibel og ha en lomme under innersålen. Det kan hende at du må fjerne et skuminnlegg før du kan installere fotsensoren.

1. Trykk på tappen på lisseklemmen. Løft og fjern fotsensoren fra lisseklemmen.
2. Løft innersålen i skoen.
3. Plasser fotsensoren i lommen med ANT+™-logoen opp. Hakket må peke mot skotuppen.

NO

Paring

Paring innebærer at du oppretter en forbindelse mellom trådløse ANT+-sensorer, for eksempel mellom fotsensoren og en Forerunner-enhet. Etter den første paringen gjenkjenner Forerunner-enheten fotsensoren hver gang den aktiveres. Hvis du vil ha informasjon om å vise dataene fra fotsensoren, kan du se i brukerveiledningen til Forerunner-enheten.

1. Beveg deg (20 m) bort fra andre sensorer mens Forerunner-enheten forsøker å pares med fotsensoren for første gang.
2. Hold fotsensoren innenfor rekkevidden (3 m) til Forerunner-enheten.
3. Følg instruksjonene for paring i brukerveiledningen.

Kalibrering (valgfritt)

Det er valgfritt å kalibrere fotsensoren, men det kan forbedre nøyaktigheten. Du finner instruksjoner om kalibrering i brukerveiledningen til Forerunner-enheten.

Slå av fotsensoren

Når fotsensoren har vært inaktiv i 30 minutter, slår den seg automatisk av for å spare batterikapasitet.

Batteriinformasjon

ADVARSEL: Ikke ta ut batterier med en skarp gjenstand. Kontakt den lokale renovasjonsetaten for å få mer informasjon om hvor du kan resirkulere batteriene på forsvarlig måte.

Når batterinivået er lavt, vises det en melding på Forerunner-enheten. Det er igjen ca. fem timer av batterilevetiden.

Slik bytter du batteriet:

1. Finn det runde batteridekselet på baksiden av fotsensoren.
2. Vri dekselet mot klokken til det er så løst at du kan ta det av.
3. Fjern dekselet og batteriet.
4. Plasser det nye batteriet i dekslet med den positive siden inn mot dekslet.
5. Sett dekslet på igjen ved å passe på at punktene er på linje og deretter dreie med klokken.



Tekniske spesifikasjoner

Fysisk størrelse: L × B × H: 35 × 25 × 7,5 mm (uten klemme)

Vekt: 10 g (med batteri)

Vanntetthet: 10 m

Overføringsområde: Minimum 3 m (9,8 fot)

Nøyaktighet for hastighet og distanse: Ikke kalibrert 95 %, kalibrert 98 %

Batteri: CR2032 (3 volt) som kan byttes ut av brukeren, i perkloratmateriale – spesiell håndtering kan være påkrevd. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Batterilevetid: 400 timer løpsti

Driftstemperatur: Fra -10 til 60 °C (fra 14 til 140 °F)

Nøyaktighetsområde for sensor: Fra 0 til 40 °C (fra 32 til 104 °F)

Radiofrekvens/protokoll: 2,4 GHz ANT™

Systemkompatibilitet: ANT+™

Begrenset garanti

Garmins standard begrenset garanti gjelder for dette tilbehøret. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken fra Garmin.



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

Aktivera fotenheten

Fotenheten är satt i viloläge och klar att skicka data så snart som du installerar eller flyttar den.

Installera på skosnören

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



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

Installera under sulan



OBS! Den kompatibla skon har en ficka under sulan. Det kan hända att du behöver ta bort ett inlägg innan du installerar fotenheten.

1. Tryck på fliken på skosnörsklämman. Lyft och ta bort fotenheten från klämman.
2. Lyft upp skons sula.

3. Sätt i fotenheten i fickan med ANT+™-logotypen uppåt och så att spåret pekar framåt på skon.

Para ihop

Att para ihop betyder att ansluta trådlösa ANT+-sensorer, t. ex. att ansluta din fotenhet till en Forerunner. Efter att du har parat ihop första gången känner din Forerunner automatiskt igen fotenheten varje gång den aktiveras. Information om hur du visar fotenhetsdata finns i Forerunner-användarhandboken.

1. Flytta dig (20 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 Forerunner-användarhandbok.

Kalibrera (valfritt)

Det är inte nödvändigt att kalibrera fotenheten men det kan förbättra noggrannheten. I Forerunner-användarhandboken finns kalibreringsinstruktioner.

Stänga av fotenheten

Efter 30 minuters inaktivitet stängs fotenheten av för att spara på batteriet.

Batteriinformation

WARNING! Använd inte vassa föremål när du tar bort utbytbara batterier. Kontakta din lokala återvinningscentral för korrekt återvinning av batterierna.

När batteriet är svagt visas ett meddelande på din Forerunner. Då återstår ungefär fem timmars batteritid.

SV

Så här ersätter du batteriet:

1. Sök efter det runda batterilocket på baksidan av fotenheten.
2. Vrid locket moturs tills det lossnar tillräckligt mycket för att du ska kunna ta bort det.
3. Ta bort locket och batteriet.
4. Sätt i det nya batteriet i locket med den positiva sidan vänd mot lockets insida.
5. Sätt tillbaka locket genom att passa in punkterna mot varandra och vrida medurs.



Tekniska specifikationer

Storlek: L × B × H: 35 × 25 × 7,5 mm (exklusive klämma)

Vikt: 10 g (inklusive batteri)

Vattenskydd: 10 m

Sändningsräckvidd: minst 3 m (9,8 fot)

Hastighets- och distansnoggrannhet: ej kalibrerad 95 %, kalibrerad 98 %

Batteri: utbytbart CR2032 (3 Volt) Perkloratmaterial – särskild hantering kan gälla. Se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Batterilivslängd: 400 timmars löptid

Driftstemperatur: från -10 °C till 60 °C (från 14 °F till 140 °F)

Sensors noggrannhetsområde: från 0 °C till 40 °C (från 32 °F till 104 °F)

Radiofrekvens/protokoll: 2,4 GHz ANT™

Systemkompatibilitet: ANT+™

Begränsad garanti

Garmins vanliga begränsade garanti gäller för detta tillbehör. Mer information finns i *Viktig säkerhets- och produktinformation* i produktförpackningen för Garmin-produkten.

EN

Garmin® is a trademark of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. This trademark may not be used without the express permission of Garmin.

Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

FR

IT

DE

For the latest product information and accessories, visit the Garmin Web site at www.garmin.com.

ES

PT

GARMIN®

© 2008 Garmin Ltd. or its subsidiaries

NL

DA

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

FI

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

NO

SV

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

www.garmin.com



October 2008

Printed in Taiwan

Part Number 190-00945-91 Rev. B