

# Garmin Swim™ Schnellstartanleitung



## Einführung

### ⚠️ WARNUNG

Lassen Sie sich stets von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.

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

## Erste Schritte

Führen Sie folgende Schritte aus, wenn Sie den Garmin Swim zum ersten Mal verwenden.

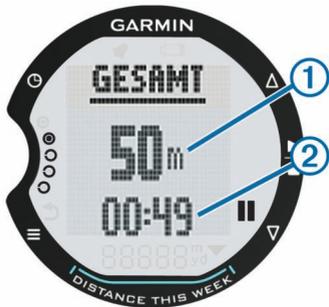
- 1 Wählen Sie eine beliebige Taste, um das Gerät einzuschalten.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 3 Wählen Sie , und wählen Sie die Schwimmbadgröße.
- 4 Beginnen Sie ein Schwimmtraining ([Seite 2](#)).
- 5 Zeigen Sie das Protokoll an ([Seite 3](#)).
- 6 Senden Sie das Protokoll an den Computer ([Seite 3](#)).

## Beginnen des Schwimmtrainings

- 1 Wählen Sie .

Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal verwenden, werden Sie aufgefordert, die Schwimmbadgröße einzugeben. Wenn Sie ein anderes Schwimmbad aufsuchen, müssen Sie die Schwimmbadgröße erneut einrichten ([Seite 3](#)).

- 2 Wählen Sie , um die Stoppuhr zu starten.

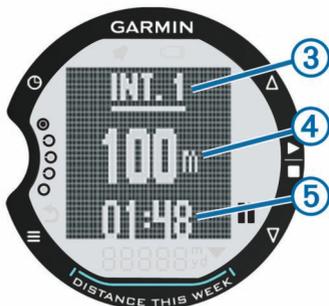


Das Protokoll wird nur aufgezeichnet, wenn die Stoppuhr läuft. Gesamt-Distanz ① und Gesamtzeit ② werden auf der Seite **GESAMT** angezeigt.

- 3 Wählen Sie , um weitere Schwimmdaten anzuzeigen.

Anweisungen zum Hinzufügen einer weiteren Seite mit benutzerdefinierten Datenfeldern finden Sie im Benutzerhandbuch ([Seite 3](#)).

- 4 Wählen Sie in der Erholungsphase die Option , um die Stoppuhr anzuhalten.



Der Bildschirm für die Pause umfasst die Intervallnummer ③, die Intervalldistanz ④ und die Schwimmzeit für das Intervall ⑤. Der Bildschirm wird mit umgekehrten Farben angezeigt, bis Sie  wählen und weiterschwimmen.

- 5 Wählen Sie nach dem Training die Option .

- 6 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **WEITER**, um mit dem Schwimmen fortzufahren. Die Stoppuhr wird fortgesetzt.
- Wählen Sie **SPEICHERN**, um das Training im Protokoll zu speichern.
- Wählen Sie **LÖSCHEN**, um das Training zu löschen, ohne es zu speichern.

## Geräteinformationen

### Tasten



①		Wählen Sie die Taste, um die Uhrzeit anzuzeigen.
②		Wählen Sie die Taste, um durch Menüs und Einstellungen zu blättern. Wählen Sie die Taste, um die Beleuchtung einzuschalten.
③		Drücken Sie die Taste, um die Stoppuhr zu starten oder anzuhalten. Wählen Sie die Taste, um eine Option auszuwählen und eine Meldung zu bestätigen.
④		Wählen Sie die Taste, um durch Menüs und Einstellungen zu blättern. Wählen Sie die Taste, um die Stoppuhr anzuhalten. Wählen Sie die Taste, um die Stoppuhr neu zu starten.
⑤		Wählen Sie die Taste, um das Menü zu öffnen. Wählen Sie die Taste, um eine Seite oder Einstellung zu verlassen.
⑥		Wählen Sie die Taste, um zum Schwimmmodus zu wechseln und Trainingsseiten anzuzeigen. <b>TIPP:</b> Drücken Sie die blaue Taste an der Seite.

### Symbole

	Der Alarm ist aktiviert.
	Die Batterie ist schwach.
	Wählen Sie die Taste, um die Stoppuhr anzuhalten. Das Symbol blinkt, wenn die Stoppuhr angehalten ist. Wählen Sie die Taste, um die Stoppuhr neu zu starten.
	Die Liste umfasst weitere Elemente.
	Wählen Sie die Taste, um eine Seite oder Einstellung zu verlassen.

### Ruhezustand

Das Gerät aktiviert den Ruhezustand, wenn mehr als eine Minute lang keine Bewegung erkannt wurde. Dadurch wird die Batterie-Betriebszeit verlängert. Wenn das Gerät wieder eine Bewegung erkennt, wird der Ruhezustand deaktiviert.

## Informationen zum Schwimmen

### Informationen zum Aufzeichnen der Distanz

Der Garmin Swim misst die Distanz nach abgeschlossenen Bahnen und zeichnet die Daten auf. Die Schwimmbadgröße muss richtig angegeben sein, damit eine genaue Distanz angezeigt wird ([Seite 3](#)).

**TIPP:** Schwimmen Sie die gesamte Bahn mit einem Schwimmstil, um genaue Ergebnisse zu erhalten. Halten Sie die Stoppuhr an, wenn Sie eine Ruhepause einlegen.

**TIPP:** Damit das Gerät Ihre Bahnen zählen kann, stoßen Sie sich kräftig von der Wand ab und gleiten ein Stück vor dem ersten Zug.

**TIPP:** Bei Übungen müssen Sie entweder die Stoppuhr anhalten oder die Übungsaufzeichnungsfunktion verwenden. Weitere Informationen zur Übungsaufzeichnungsfunktion finden Sie im Benutzerhandbuch (Seite 3).

Die Gesamt-Distanz für die Woche (mit Beginn am Montag) wird auf der Seite für die Zeit als **DISTANZ DIESER WOCHE** angezeigt. Die Distanz wird unter Verwendung der aktuellen Poolgröße angezeigt.

### Einrichten der Schwimmbadgröße

- 1 Wählen Sie **≡** > **SCHWIMMEN** > **SCHWIMMBADGRÖSSE**.
- 2 Wählen Sie die Schwimmbadgröße aus, oder geben Sie eine benutzerdefinierte Größe ein.

### Begriffsklärung für das Schwimmen

**HINWEIS:** Weitere Informationen zu Datenfeldern für das Schwimmen finden Sie im Benutzerhandbuch (Seite 3).

- Eine *Bahn* kennzeichnet die Strecke, die Sie beim Schwimmen einer Schwimmbadlänge zurücklegen.
- Ein *Intervall* setzt sich aus einer oder mehreren Bahnen zusammen. Wenn Sie die Option **II** wählen, um eine Ruhepause einzulegen, erstellen Sie ein Intervall.
- Ein *Zug* wird jedes Mal gezählt, wenn der Arm, an dem Sie das Gerät tragen, einen vollständigen Bewegungsablauf vollzieht.
- Der *Swolfwert* wird aus der Summe der Zeit für eine Bahn und der Anzahl der Züge berechnet, die zum Schwimmen der Bahn erforderlich sind. Beispielsweise entsprechen 30 Sekunden plus 15 Züge einem Swolfwert von 45. Swolf ist eine Maßeinheit für die Effizienz beim Schwimmen, und ebenso wie beim Golf stellen niedrigere Werte ein besseres Ergebnis dar.

### Schwimmstile

Schwimmstile werden angezeigt, wenn Sie das Intervallprotokoll aufrufen. Sie können Schwimmstile auch als benutzerdefiniertes Datenfeld auswählen. Informationen zum Anpassen der Datenfelder finden Sie im Benutzerhandbuch (Seite 3).

<b>KRAUL</b>	Kraulschwimmen
<b>RÜCKEN</b>	Rückenschwimmen
<b>BRUST</b>	Brustschwimmen
<b>SCHMETTERLING</b>	Schmetterlingsschwimmen
<b>VERSCHIEDEN</b>	Mehr als ein Schwimmstil in einem Intervall
<b>ÜBUNG</b>	Aufzeichnungen für Übungen

### Protokoll

Der Garmin Swim kann bei normalem Gebrauch ca. 30 Schwimmtrainings speichern. Wenn der Speicher voll ist, werden die ältesten Daten überschrieben. Außerdem wird eine Warnung angezeigt.

**HINWEIS:** Wenn die Stoppuhr angehalten oder unterbrochen wurde, werden keine Protokoll Daten aufgezeichnet.

### Anzeigen des Protokolls

Das Protokoll enthält Angaben zu Datum, Gesamtzeit des Trainings, Gesamtschwimmzeit, Gesamt-Distanz, Gesamtanzahl der Bahnen, Durchschnittspace, durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge, durchschnittliche Effizienz beim Schwimmen, Gesamtkalorien und Intervall Daten (sofern diese verwendet wurden).

- 1 Wählen Sie **≡** > **PROTOKOLL** > **ANZEIGEN**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **GESAMT**, um die Gesamtwerte für die Distanz, die Gesamtzeit und die Schwimmzeit

anzuzeigen. Gesamtdaten werden unter Verwendung der aktuellen Schwimmbadgröße angezeigt.

- Wählen Sie **WOCHE**, um die Gesamtdaten für eine bestimmte Woche anzuzeigen. Gesamtdaten werden unter Verwendung der aktuellen Schwimmbadgröße angezeigt.
- Wählen Sie **TRAININGS**, um Details für ein bestimmtes Training anzuzeigen. Ein Training wird unter Verwendung der Schwimmbadgröße angezeigt, die bei Abschluss der Sitzung ausgewählt war. Es ist auch möglich, Details zu Intervallen anzuzeigen (sofern diese verwendet wurden).

### Löschen des Protokolls

- 1 Wählen Sie **≡** > **PROTOKOLL** > **LÖSCHEN**.
- 2 Wählen Sie eine Option:
  - Wählen Sie **ALLE**, um alle Daten aus dem Protokoll zu löschen.
  - Wählen Sie **GESAMT**, um die Gesamtdaten für Distanz, Zeit und Schwimmzeiten zurückzusetzen.
  - Wählen Sie **TRAININGS**, um ein bestimmtes Training zu löschen.
- 3 Wählen Sie **JA**.

### Verwenden von Garmin Connect™

Garmin Connect ist eine webbasierte Software zum Speichern und Analysieren von Daten.

- 1 Rufen Sie die Website [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) auf.
- 2 Wählen Sie **Erste Schritte**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

### Senden des Protokolls an den Computer

Sie müssen über ein Garmin Connect-Konto verfügen (Seite 3) und das Gerät über den USB ANT Stick™ mit dem Computer koppeln (Seite 3). Die Uhr darf sich beim Koppeln oder bei der Datenübertragung nicht im Ruhezustand befinden.

- 1 Schließen Sie den USB ANT Stick **1** an einen USB-Anschluss des Computers an.



Die Treiber des USB ANT Stick sorgen automatisch für die Installation von ANT Agent™. Sie können ANT Agent herunterladen, falls die Installation nicht automatisch über die Treiber erfolgt. Weitere Informationen finden Sie unter <http://connect.garmin.com/help/start/ant>.

- 2 Das Gerät muss sich in Reichweite (3 m/9 Fuß) des Computers befinden.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

### Fehlerbehebung

#### Benutzerhandbuch

Sie können die aktuellste Version des Benutzerhandbuchs im Internet herunterladen.

- 1 Rufen Sie die Website [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) auf.
- 2 Wählen Sie das Produkt aus.
- 3 Klicken Sie auf **Handbücher**.

#### Registrieren des Geräts

Helfen Sie uns, unseren Service weiter zu verbessern, und füllen Sie die Online-Registrierung noch heute aus.

- Rufen Sie die Website <http://my.garmin.com> auf.

- Bewahren Sie die Originalquittung oder eine Fotokopie an einem sicheren Ort auf.

### Zurücksetzen des Geräts auf Werkseinstellungen

Wenn das Gerät nicht mehr reagiert, müssen Sie es möglicherweise zurücksetzen.

**HINWEIS:** Bei diesem Vorgang werden alle vom Benutzer eingegebenen Daten sowie das Protokoll gelöscht.

1 Halten Sie gleichzeitig die Tasten **≡**, **⊖** und **△** gedrückt.

2 Wählen Sie **JA**.

### Pflege des Geräts

#### **HINWEIS**

Lesen Sie sorgfältig die Anweisungen im Benutzerhandbuch, bevor Sie die Batterie austauschen ([Seite 3](#)).

Setzen Sie das Gerät keinen starken Erschütterungen aus, und verwenden Sie es sorgsam. Andernfalls kann die Lebensdauer des Produkts eingeschränkt sein.

Spülen Sie das Gerät mit klarem Wasser ab, nachdem es mit Chlor- oder Salzwasser, Sonnenschutzmitteln, Insektenschutzmitteln, Kosmetika, Alkohol oder anderen scharfen Chemikalien in Berührung gekommen ist. Wenn das Gerät diesen Substanzen über längere Zeit ausgesetzt ist, kann dies zu Schäden am Gehäuse führen.

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel oder Lösungsmittel, die die Kunststoffteile beschädigen könnten.

Wischen Sie das Gerät nach der Reinigung trocken, und bewahren Sie es an einem kühlen und trockenen Ort auf.

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es über längere Zeit extrem hohen oder niedrigen Temperaturen ausgesetzt sein kann, da dies zu Schäden am Gerät führen kann.



# www.garmin.com/support



913-397-8200  
1-800-800-1020



0808 2380000  
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



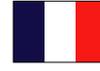
00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

## **Garmin International, Inc.**

1200 East 151st Street  
Olathe, Kansas 66062, USA

## **Garmin (Europe) Ltd.**

Liberty House, Hounsdown Business Park  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Vereinigtes Königreich

## **Garmin Corporation**

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.  
New Taipei City, 221, Taiwan (Republik China)

Garmin® und das Garmin-Logo sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, Garmin Swim™ und USB ANT Stick™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

