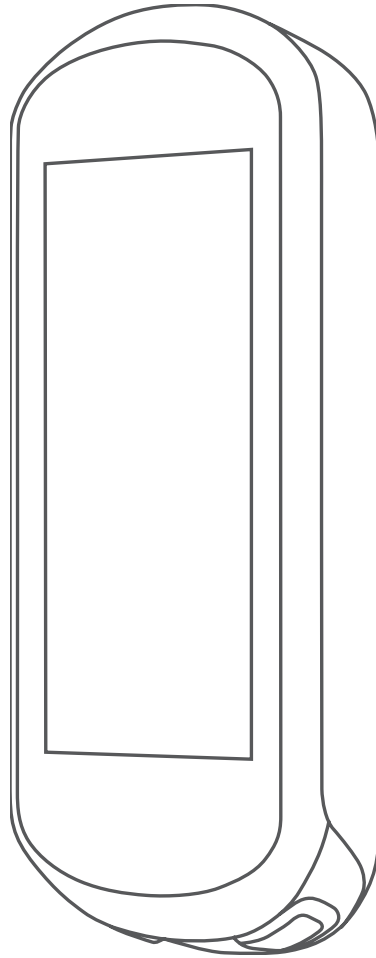




EDGE® EXPLORE

Gebruikershandleiding

© 2018 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Alle rechten voorbehouden. Volgens copyrightwetgeving mag deze handleiding niet in zijn geheel of gedeeltelijk worden gekopieerd zonder schriftelijke toestemming van Garmin. Garmin behoudt zich het recht voor om haar producten te wijzigen of verbeteren en om wijzigingen aan te brengen in de inhoud van deze handleiding zonder de verplichting te dragen personen of organisaties over dergelijke wijzigingen of verbeteringen te informeren. Ga naar www.garmin.com voor de nieuwste updates en aanvullende informatie over het gebruik van dit product.

Garmin®, het Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause® en Edge® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™ en Varia™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Android™ is een handelsmerk van Google Inc. Apple® en Mac® zijn handelsmerken van Apple, Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Het woordmerk en de logo's van Bluetooth® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. STRAVA en Strava™ zijn handelsmerken van Strava, Inc. Windows® is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en andere landen. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

Dit product is ANT+® gecertificeerd. Ga naar www.thisisant.com/directory voor een lijst met compatibele producten en apps.

M/N: A03490

Inhoudsopgave

Inleiding	1	Gegevensbeheer	8
Knoppen	1	Het toestel aansluiten op uw computer	8
Uw smartphone koppelen	1	Bestanden overbrengen naar uw toestel	8
Overzicht startscherm	1	Bestanden verwijderen	9
Widgets weergeven	1	De USB-kabel loskoppelen	9
De schermverlichting gebruiken	1	Uw toestel aanpassen	9
Het aanraakscherm gebruiken	1	Connect IQ functies die u kunt downloaden	9
Het aanraakscherm vergrendelen	1	Connect IQ functies downloaden via uw computer	9
Het toestel opladen	1	Uw gebruikersprofiel instellen	9
Over de batterij	2	Uw ritinstellingen bijwerken	9
De standaardsteun installeren	2	Een gegevensscherm toevoegen	9
De Edge losmaken	2	Een gegevensscherm bewerken	9
Navigatie	2	Volgorde van gegevensschermen wijzigen	10
Een rit maken	2	Waarschuwingen	10
Satellietsignalen ontvangen	3	Auto Lap®	10
Locaties	3	Automatische slaapstand gebruiken	10
Uw locatie markeren	3	Auto Pause gebruiken	10
Locaties opslaan vanaf de kaart	3	Auto Scroll gebruiken	10
Naar een locatie navigeren	3	De timer automatisch starten	11
Naar bekende coördinaten navigeren	3	Telefooninstellingen	11
Terug naar startlocatie navigeren	3	Gastmodus	11
Stoppen met navigeren	3	Gastmodus inschakelen	11
Een locatie projecteren	3	Gastmodus uitschakelen	11
Locaties bewerken	3	Systeeminstellingen	11
Een locatie verwijderen	3	GPS inschakelen of uitschakelen	11
Koersen	4	De accentkleur wijzigen	11
Een koers plannen en volgen	4	Scherminstellingen	11
Een koers volgen vanaf Garmin Connect	4	Instellingen voor gegevens vastleggen	11
Een rondrit maken en volgen	4	De maateenheden wijzigen	11
Tips voor het rijden van een koers	4	De toesteltonen in- en uitschakelen	11
Koersgegevens weergeven	4	De taal van het toestel wijzigen	12
Een koers stoppen	5	Tijdzones	12
Een koers verwijderen	5	Toestelinformatie	12
Koersopties	5	Specificaties	12
Kaartinstellingen	5	Toestelonderhoud	12
De oriëntatie van de kaart wijzigen	5	Het toestel schoonmaken	12
Route-instellingen	5	Problemen oplossen	12
Bluetooth connected functies	5	Het toestel herstellen	12
Een GroupTrack sessie starten	5	Standaardinstellingen herstellen	12
Tips voor GroupTrack sessies	6	Gebruikersgegevens en instellingen wissen	12
Functies voor ongevaldetectie en hulp vragen	6	Levensduur van de batterijen maximaliseren	12
Ongevaldetectie	6	De modus Batterijbesparing inschakelen	12
Hulp	6	Ik kan mijn telefoon niet koppelen met het toestel	12
De functies voor ongevaldetectie en hulp vragen instellen	6	De ontvangst van GPS-signalen verbeteren	12
Uw contacten voor noodgevallen weergeven	6	Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt	13
Hulp vragen	6	Vervangende O-ringen	13
Ongevaldetectie in- en uitschakelen	7	Toestelgegevens weergeven	13
Een automatisch bericht annuleren	7	De software bijwerken via Garmin Express	13
Een statusupdate verzenden na een ongeval	7	Productupdates	13
Draadloze sensoren	7	Meer informatie	13
De draadloze sensors koppelen	7	Appendix	13
Uw hartslagzones instellen	7	Gegevensvelden	13
Omgevingsbewustzijn	7	Berekeningen van hartslagzones	14
Geschiedenis	7	Wielmaat en omvang	14
Uw rit weergeven	8	Blootstelling aan RF-straling	14
Gegevenstotalen weergeven	8	Index	16
Een rit verwijderen	8		
Persoonlijke records	8		
Uw persoonlijke records weergeven	8		
Een persoonlijk record terugzetten	8		
Een persoonlijk record verwijderen	8		
Garmin Connect	8		
Uw rit verzenden naar Garmin Connect	8		

Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

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

Raadpleeg altijd een arts voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.

Knoppen



①	Selecteer om het toestel in de slaapstand te zetten of eruit te halen. Houd ingedrukt om het toestel in of uit te schakelen en het aanraakscherm te vergrendelen.
②	Selecteer deze knop als u een nieuwe ronde wilt markeren.
③	Selecteer deze knop om de activiteiten-timer te starten of te stoppen.

Uw smartphone koppelen

Om gebruik te maken van de connected functies van het Edge toestel moet het direct via de Garmin Connect™ Mobile app worden gekoppeld, in plaats van via de Bluetooth® instellingen op uw smartphone.

- U kunt de Garmin Connect Mobile app via de app store op uw telefoon installeren en openen.
- Houd ingedrukt om het toestel in te schakelen.
De eerste keer dat u het toestel inschakelt, stelt u de taal van het toestel in. In het volgende scherm wordt u gevraagd een koppeling tot stand te brengen met uw smartphone.
TIP: Veeg op het startscherm omlaag naar de instellingenwidget en selecteer **Telefoon > Koppel smartphone** om handmatig naar de koppelmodus te gaan.
- Selecteer een optie om uw toestel toe te voegen aan uw Garmin Connect account:
 - Als dit het eerste toestel is dat u koppelt met de Garmin Connect Mobile app, volgt u de instructies op het scherm.
 - Als u reeds een toestel hebt gekoppeld met de Garmin Connect Mobile app, selecteert u in het menu of **Garmin toestellen > Voeg toestel toe**, en volgt u de instructies op het scherm.

Als het toestel is gekoppeld, wordt een bericht weergegeven en synchroniseert uw toestel automatisch met uw smartphone.

Overzicht startscherm

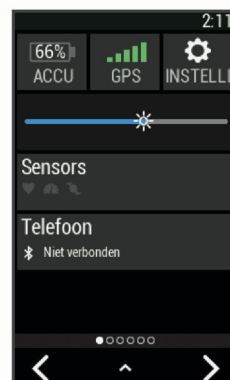
Vanuit het startscherm hebt u snel toegang tot alle functies van het Edge toestel.

	Selecteer om een rit te maken.
Waarheen?	Selecteer om te zoeken naar locaties, nuttige punten of adressen.
Koersen	Selecteer om een nieuwe koers te maken of een opgeslagen koers te openen.
	Selecteer om uw geschiedenis, persoonlijke records, contactpersonen en instellingen weer te geven.
IQ	Selecteer om uw Connect IQ™ apps, widgets en gegevensvelden weer te geven.

Widgets weergeven

Uw toestel wordt geleverd met diverse vooraf geïnstalleerde widgets, en als u uw toestel koppelt met een smartphone of ander compatibel toestel, zijn er nog meer widgets beschikbaar.

- Veeg in het startscherm omlaag vanaf de bovenkant van het scherm.



De instellingenwidget wordt weergegeven. Een knipperend pictogram betekent dat het toestel aan het zoeken is. U kunt elk pictogram selecteren om de instellingen te wijzigen.

- Veeg naar links of rechts om meer widgets te bekijken.

Als u de volgende keer naar beneden veegt op de widgets te bekijken, wordt de laatst bekeken widget weergegeven.

De schermverlichting gebruiken

Tik op het aanraakscherm om de schermverlichting in te schakelen.

OPMERKING: U kunt de time-out voor de schermverlichting aanpassen (*Scherminstellingen*, pagina 11).

- Veeg in het startscherm of een gegevensscherm omlaag vanaf de bovenkant van het scherm.
- Selecteer , en gebruik de pijlen om de helderheid handmatig aan te passen.

Het aanraakscherm gebruiken

- Tik op het scherm wanneer de timer loopt om de timer-overlay weer te geven.
Met de timer-overlay kunt u teruggaan naar het startscherm tijdens een rit.
- Selecteer om terug te keren naar het startscherm.
- Veeg of selecteer de pijlen om te bladeren.
- Selecteer om terug te keren naar de vorige pagina.
- Selecteer om uw wijzigingen op te slaan en de pagina te sluiten.
- Selecteer om de pagina te sluiten en terug te keren naar de vorige pagina.
- Selecteer om nabij een locatie te zoeken.
- Selecteer om een item te verwijderen.
- Selecteer voor meer informatie.

Het aanraakscherm vergrendelen

U kunt het scherm vergrendelen om te voorkomen dat u per ongeluk op het scherm tikt en functies activeert.

- Houd ingedrukt en selecteer **Vergr. scherm**.
- Selecteer tijdens een activiteit.

Het toestel opladen

LET OP

U voorkomt corrosie door de USB-poort, de beschermkap en de omringende delen grondig af te drogen voordat u het toestel oplaadt of aansluit op een computer.

Het toestel wordt van stroom voorzien met een ingebouwde lithium-ionbatterij die u kunt opladen via een standaard stopcontact of een USB-poort op uw computer.

OPMERKING: Opladen is alleen mogelijk binnen het goedgekeurde temperatuurbereik (*Specificaties, pagina 12*).

- 1 Trek de beschermkap ① van de USB-poort ② omhoog.



- 2 Steek het kleine uiteinde van de USB-kabel in de USB-poort op het toestel.
- 3 Steek het grote uiteinde van de USB-kabel in een netadapter of een USB-poort van een computer.
- 4 Sluit de netadapter aan op een standaard stopcontact.
Als u het toestel op een voedingsbron aansluit, wordt het toestel ingeschakeld.
- 5 Laad het toestel volledig op.

Nadat u het toestel hebt opgeladen, sluit u de beschermkap.

Over de batterij

WAARSCHUWING

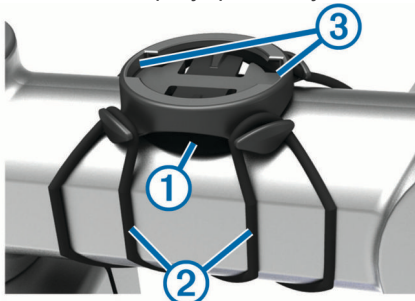
Dit toestel bevat een lithium-ionbatterij. Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

De standaardsteun installeren

Voor optimale GPS-ontvangst plaatst u de fietssteun zodanig dat de voorzijde van het toestel op de lucht is gericht. U kunt de fietssteun op de stuurpen of op de stuurstang plaatsen.

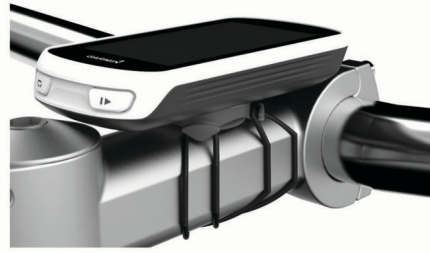
- 1 Selecteer een geschikte en veilige plek om het toestel te bevestigen zonder dat dit uw veiligheid op de fiets in gevaar brengt.
- 2 Plaats de rubberen schijf ① op de achterzijde van de fietssteun.

De rubberen lipjes zijn in lijn met de achterzijde van de fietssteun, zodat deze op zijn plaats blijft.



- 3 Plaats de fietssteun op de stuurpen.
- 4 Bevestig de fietssteun stevig met de twee banden ②.

- 5 Breng de lipjes aan de achterzijde van het toestel in lijn met de inkepingen op de fietssteun ③.
- 6 Duw iets omlaag en draai het toestel met de klok mee totdat het vastklikt.



De Edge losmaken

- 1 Draai de Edge rechtsom om het toestel te ontgrendelen.
- 2 Til de Edge van de steun.

Navigatie

Een rit maken

Als u een draadloze sensor of draadloos accessoire gebruikt, kunt u deze koppelen en activeren bij de eerste installatie (*De draadloze sensors koppelen, pagina 7*).

- 1 Houd  ingedrukt om het toestel in te schakelen.
- 2 Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
De satellietbalken worden groen als het toestel gereed is.
- 3 Selecteer .
- 4 Selecteer  om de activiteiten-timer te starten.



OPMERKING: De geschiedenis wordt alleen vastgelegd als de activiteiten-timer is gestart.

- 5 Veeg naar links of rechts om meer gegevensschermen te bekijken.
U kunt omlaag vegen vanaf de bovenkant van de gegevensschermen om de widgets weer te geven.
- 6 Tik zo nodig op het scherm om de timer-overlay weer te geven.

- 7 Selecteer  om de activiteiten-timer te stoppen.

TIP: Voordat u deze rit opslaat en deelt op uw Garmin Connect account, kunt u het rittype wijzigen. Nauwkeurige rittypegegevens zijn belangrijk voor het kiezen van fietsvriendelijke routes.

- 8 Selecteer **Bewaar rit**.
- 9 Selecteer .

Satellietsignalen ontvangen

Het toestel dient mogelijk vrij zicht op de satellieten te hebben om satellietsignalen te kunnen ontvangen. De tijd en datum worden automatisch ingesteld op basis van uw GPS-positie.

TIP: Ga voor meer informatie over GPS naar www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Ga naar buiten naar een open gebied.
De voorzijde van het toestel moet naar de lucht zijn gericht.
- 2 Wacht terwijl het toestel satellieten zoekt.
Het kan 30 tot 60 seconden duren voordat satellietsignalen worden gevonden.

Locaties

U kunt op het toestel locaties vastleggen en bewaren.

Uw locatie markeren

Voordat u een locatie kunt markeren, dient u satellieten te zoeken.

Als u oriëntatiepunten wilt onthouden of wilt terugkeren naar een bepaald punt, markeer dan de locatie op de kaart.

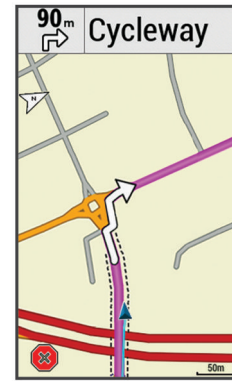
- 1 Maak een rit.
- 2 Selecteer **Waarheen?** > > **Markeer positie** > ✓.

Locaties opslaan vanaf de kaart

- 1 Selecteer **Waarheen?** > > **Selecteer het zoekgebied** > **Een punt op de kaart**.
- 2 Zoek de gewenste locatie op de kaart.
- 3 Selecteer de locatie.
Er verschijnt informatie over de locatie boven aan de kaart.
- 4 Selecteer de informatie over de locatie.
- 5 Selecteer > ✓.

Naar een locatie navigeren

- 1 Selecteer **Waarheen?**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Zoek op kaart** als u naar een locatie op de kaart wilt navigeren.
 - Selecteer **Zoeken** om naar een nuttig punt, stad, kruispunt of locatie met bekende coördinaten te navigeren.
TIP: U kunt selecteren om uw zoekgebied te verfijnen.
 - Selecteer **Zoek adres** om een specifiek adres in te voeren.
 - Selecteer **Opgeslagen locaties** om naar een opgeslagen locatie te navigeren.
TIP: U kunt selecteren om specifieke zoekinformatie in te voeren.
 - Selecteer **Recent gevonden** om te navigeren naar een van de laatste 50 locaties die u hebt gevonden.
 - Selecteer > **Selecteer het zoekgebied** om uw zoekgebied te verfijnen.
- 3 Selecteer een locatie.
- 4 Selecteer **Rijden**.
- 5 Volg de instructies op het scherm naar uw bestemming.



Naar bekende coördinaten navigeren

- 1 Selecteer **Waarheen?** > **Zoekfuncties** > **Coördinaten**.
- 2 Geef de coördinaten op en selecteer ✓.
- 3 Volg de instructies op het scherm naar uw bestemming.

Terug naar startlocatie navigeren

Tijdens een rit kunt u op ieder gewenst moment terugkeren naar het startpunt.

- 1 Maak een rit ([Een rit maken](#), pagina 2).
- 2 Tik tijdens uw rit ergens op het scherm om de timer-overlay weer te geven.
- 3 Selecteer > **Waarheen?** > **Terug naar start**.
- 4 Selecteer **Langs dezelfde route** of **Meest directe route**.
- 5 Selecteer **Rijden**.

Het toestel navigeert terug naar het startpunt van uw rit.

Stoppen met navigeren

- 1 Blader naar de kaart.
- 2 Selecteer > ✓.

Een locatie projecteren

U kunt een nieuwe locatie maken door de afstand en peiling te projecteren vanaf een gemarkeerde locatie naar een nieuwe locatie.

- 1 Selecteer **Waarheen?** > **Opgeslagen locaties**.
- 2 Selecteer een locatie.
- 3 Selecteer de informatie over de locatie boven in het scherm.
- 4 Selecteer > **Projecteer locatie**.
- 5 Geef de afstand en de peiling op voor de geprojecteerde locatie.
- 6 Selecteer ✓.

Locaties bewerken

- 1 Selecteer **Waarheen?** > **Opgeslagen locaties**.
- 2 Selecteer een locatie.
- 3 Selecteer de informatiebalk boven in het scherm.
- 4 Selecteer .
- 5 Selecteer een kenmerk.
Selecteer bijvoorbeeld **Wijzig hoogte** om een bekende hoogte voor de locatie op te geven.
- 6 Voer de nieuwe informatie in en selecteer ✓.

Een locatie verwijderen

- 1 Selecteer **Waarheen?** > **Opgeslagen locaties**.
- 2 Selecteer een locatie.
- 3 Selecteer de informatie over de locatie boven in het scherm.
- 4 Selecteer > **Verwijder locatie** > ✓.

Koersen

U kunt vanuit uw Garmin Connect een koers verzenden naar uw toestel. Als de koers op uw toestel is opgeslagen, kunt u deze daarop volgen. Het is ook mogelijk om direct op uw toestel een aangepaste koers te maken en op te slaan.

U kunt bijvoorbeeld een vastgelegde koers volgen omdat de route u beviel. Of u kunt een fietsvriendelijke route naar uw werk vastleggen en volgen.

Een koers plannen en volgen

U kunt een aangepaste koers maken en volgen. Een koers bestaat uit een serie via-punten of locaties die u naar uw bestemming leidt.

1 Selecteer **Koersen > Koers maken > Voeg eerste locatie toe**.

2 Selecteer een optie:

- Als u uw huidige locatie op de kaart wilt selecteren, selecteert u **Huidige locatie**.
- Als u een opgeslagen locatie wilt selecteren, selecteert u **Opgeslagen** en kiest u een locatie.
- Als u een locatie wilt selecteren waarnaar u onlangs hebt gezocht, selecteert u **Recent gevonden** en kiest u een locatie.
- Als u een positie op de kaart wilt selecteren, selecteert u **Kaart gebruiken** en selecteert u een locatie.
- Als u een nuttig punt wilt zoeken of selecteren, selecteert u **Categ. nuttige punten** en selecteert u een nuttig punt in de buurt.
- Als u een stad wilt selecteren, selecteert u **Plaatsen** en kiest u een nabijgelegen stad.
- Als u een adres wilt selecteren, selecteert u **Adressen** en voert u het adres in.
- Als u een kruising wilt selecteren, selecteert u **Kruispunten** en voert u de straatnamen in.
- Als u coördinaten wilt gebruiken, selecteert u **Coördinaten** en voert u de coördinaten in.

3 Selecteer **Gebruik**.

TIP: Vanuit de kaart kunt u een andere locatie selecteren en selecteert u **Gebruik** om verder te gaan met het toevoegen van locaties.

4 Selecteer **Voeg volgende locatie toe**.

5 Herhaal de stappen 2 tot en met 4 totdat u alle locaties voor de route hebt geselecteerd.

6 Selecteer **Bekijk kaart**.

Het toestel berekent uw route en vervolgens wordt er een kaart van de route weergegeven.

TIP: Selecteer  om een hoogteprofiel van de route te bekijken.

7 Selecteer **Rijden**.

Een koers volgen vanaf Garmin Connect

Voordat u een koers kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect, pagina 8](#)).

1 Selecteer een optie:

- Open de Garmin Connect Mobile app.
- Ga naar connect.garmin.com.

2 Maak een nieuwe koers of kies een bestaande koers.

3 Selecteer **Verzend naar toestel**.

4 Volg de instructies op het scherm.

5 EdgeSelecteer op het toestel **Koersen > Opgeslagen koersen**.

6 Selecteer de koers.

7 Selecteer **Rijden**.

Een rondrit maken en volgen

Het toestel kan een rondrit maken op basis van een opgegeven afstand, startlocatie en navigatierichting.

1 Selecteer **Koersen > Rondrit**.

2 Selecteer **Afstand** en voer de totale afstand van de koers in.

3 Selecteer **Startlocatie**.

4 Selecteer een optie:

- Als u uw huidige locatie op de kaart wilt selecteren, selecteert u **Huidige locatie**.
- Als u een positie op de kaart wilt selecteren, selecteert u **Kaart gebruiken** en selecteert u een locatie.
- Als u een opgeslagen locatie wilt selecteren, selecteert u **Opgeslagen locaties** en kiest u een locatie.
- Als u een nuttig punt wilt zoeken of selecteren, selecteert u **Zoekfuncties > Categ. nuttige punten** en selecteert u een nuttig punt in de buurt.
- Als u een stad wilt selecteren, selecteert u **Zoekfuncties > Plaatsen** en kiest u een nabijgelegen stad.
- Als u een adres wilt selecteren, selecteert u **Zoekfuncties > Adressen** en voert u het adres in.
- Als u een kruising wilt selecteren, selecteert u **Zoekfuncties > Kruispunten** en voert u de straatnamen in.
- Als u coördinaten wilt gebruiken, selecteert u **Zoekfuncties > Coördinaten** en voert u de coördinaten in.

5 Selecteer **Startrichting** en selecteer een richting.

6 Selecteer **Zoeken**.

TIP: Selecteer  om opnieuw te zoeken.

7 Selecteer een koers om deze op de kaart weer te geven.

TIP: Selecteer  en  om de overige koersen weer te geven.

8 Selecteer **Rijden**.

Tips voor het rijden van een koers

- Gebruik afslagbegeleiding ([Koersopties, pagina 5](#)).
- Als u een warming-up doet, selecteert u  om de koers te starten en voert u de warming-up uit zoals normaal.
- Zorg ervoor dat u tijdens de warming-up niet op het pad van de koers komt.
Als u klaar bent om te beginnen, gaat u naar de koers. Als u op het pad van de koers komt, wordt er een bericht weergegeven.
- Blader naar de kaart om de koerskaart weer te geven.
Als u van de koers afwijkt, wordt een bericht weergegeven.

Koersgegevens weergeven

1 Selecteer **Koersen > Opgeslagen koersen**.

2 Selecteer een koers.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer **Overzicht** om een overzicht van koersgegevens weer te geven.
- Selecteer **Kaart** om de koers op de kaart weer te geven.
- Selecteer **Hoogte** om een hoogtegrafiek van de koers weer te geven.
- Selecteer **Ronden** om een ronde te selecteren en extra informatie weer te geven over elke ronde.

Een koers op de kaart weergeven

Voor elke koers die op uw toestel is opgeslagen, kunt u instellen hoe deze wordt weergegeven op de kaart. U kunt bijvoorbeeld instellen dat de rit naar uw werk altijd in geel wordt weergegeven op de kaart. En u kunt een andere koers in groen

weergeven. Zo kunt u de koersen zien onder het rijden zonder dat u een bepaalde koers volgt.

- 1 Selecteer **Koersen > Opgeslagen koersen**.
- 2 Selecteer de koers.
- 3 Selecteer **Instellingen**.
- 4 Selecteer **Altijd weergeven** om de koers weer te geven op de kaart.
- 5 Selecteer **Kleur** en selecteer een kleur.
- 6 Selecteer **Koerspunten** om ook koerspunten weer te geven op de kaart.

De volgende keer dat u in de buurt van de koers rijdt, wordt deze weergegeven op de kaart.

Een koers stoppen

- 1 Blader naar de kaart.
- 2 Selecteer  > .

Een koers verwijderen

- 1 Selecteer **Koersen > Opgeslagen koersen**.
- 2 Selecteer een koers.
- 3 Selecteer  > .

Koersopties

Selecteer **Koersen > Opgeslagen koersen > **.

Afslagbegeleiding: Hiermee schakelt u afslagaanwijzingen in of uit.

Koersfoutwaarschuwing: Waarschuwt u als u van de koers afwijkt.

Zoeken: Hiermee kunt u opgeslagen koersen op naam zoeken.

Filter: Hiermee kunt u op koerstype filteren, bijvoorbeeld Strava™ koersen.

Wis: Hiermee kunt u alle of meerdere opgeslagen koersen van het toestel verwijderen.

Kaartinstellingen

Selecteer  > **Segmentwaar.** > **Kaart**.

Oriëntatie: Hiermee stelt u in hoe de kaart wordt weergegeven op de pagina.

Auto.zoom: Hiermee selecteert u automatisch een zoomniveau voor de kaart. Als u **Uit** selecteert, moet u handmatig in- en uitzoomen.

Begeleidingstekst: Hiermee stelt u in wanneer afslag-voor-afslag navigatieaanwijzingen worden weergegeven (vereist navigatiekaarten).

Kaartzichtbaarheid: Hiermee kunt u de geavanceerde kaartfuncties opgeven.

Kaartinformatie: Hiermee kunt u de op het toestel geladen kaarten in- of uitschakelen.

De oriëntatie van de kaart wijzigen

- 1 Selecteer  > **Segmentwaar..**
- 2 Selecteer **Kaart > Oriëntatie**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Noord boven** om het noorden boven aan de pagina weer te geven.
 - Selecteer **Koers boven** om uw huidige reisrichting boven aan de pagina weer te geven.
 - Selecteer **3D-modus** om de kaart driedimensionaal weer te geven.

Route-instellingen

Selecteer  > **Segmentwaar.** > **Routebepaling**.

Trendline™ pop. routing: Routes worden uitgestippeld op basis van de populairste ritten van Garmin Connect.

Routemodus: Hiermee stelt u uw transportmiddel in om uw route te optimaliseren.

Berekeningswijze: Hiermee stelt u de methode in waarmee uw route wordt berekend.

Zet vast op weg: Zet het positiepictogram, dat uw positie op de kaart aangeeft, vast op de dichtstbijzijnde weg.

Te vermijden instellen: Hiermee stelt u in welke wegtypen u wilt vermijden.

Herberekenen: Herberekent automatisch de route wanneer u van de route afwijkt.

Bluetooth connected functies

Het Edge toestel beschikt over Bluetooth connected functies voor uw compatibele smartphone of fitness toestel. Voor sommige functies moet u de Garmin Connect Mobile app op uw smartphone installeren. Ga naar www.garmin.com/intosports/apps voor meer informatie.

OPMERKING: Uw toestel moet zijn verbonden met uw Bluetooth smartphone om gebruik te kunnen maken van enkele van deze functies.

LiveTrack: Geef uw vrienden en familie de gelegenheid om uw races en trainingsactiviteiten in real-time te volgen. U kunt volgers uitnodigen via e-mail of social media, waardoor zij uw live-gegevens op een Garmin Connect volgpagina kunnen zien.

GroupTrack: Hiermee kunt u andere fietsers in uw groep die LiveTrack gebruiken direct op het scherm en in real-time volgen. U kunt vooraf ingestelde berichten sturen naar andere fietsers in uw GroupTrack sessie die een compatibel Edge toestel hebben.

Activiteiten uploaden naar Garmin Connect: Uw activiteit wordt automatisch naar Garmin Connect verstuurd, zodra u klaar bent met het vastleggen van de activiteit.

Koersen downloaden van Garmin Connect: Hiermee kunt u zoeken naar koersen op Garmin Connect met uw smartphone en deze naar uw toestel verzenden.

Interactie met social media: Hiermee kunt u een update op uw favoriete social media-website plaatsen wanneer u een activiteit uploadt naar Garmin Connect.

Weerupdates: Verstuurt real-time weersberichten en waarschuwingen naar uw toestel.

Meldingen: Geeft telefoonmeldingen en berichten weer op uw toestel.

Berichten: Hiermee kunt u reageren op een oproep of een bericht met vooraf ingestelde berichten. Deze functie is beschikbaar voor compatibele Android™ smartphones.

Ongevaldetectie: Via de Garmin Connect Mobile app kunt u een bericht sturen naar uw contacten voor noodgevallen als het Edge toestel een incident detecteert.

Hulp: Hiermee kunt u via de Garmin Connect Mobile app een automatisch sms-bericht met uw naam en GPS-locatie sturen naar uw contactpersonen voor noodgevallen.

Een GroupTrack sessie starten

Voordat u een GroupTrack sessie kunt starten, moet u een smartphone met de Garmin Connect Mobile app koppelen met uw toestel ([Uw smartphone koppelen, pagina 1](#)).

Tijdens een rit kunt u andere fietsers in uw GroupTrack sessie op de kaart zien.

- 1 Selecteer op het Edgetoestel  > **Connected functies > GroupTrack** om de weergave van connecties op het kaartscherm in te schakelen.
- 2 Selecteer in het instellingenmenu van de Garmin Connect Mobile app **LiveTrack > GroupTrack**.

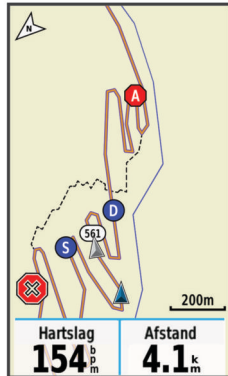
3 Selecteer **Zichtbaar voor > Alle connecties**.

OPMERKING: Als u meerdere compatibele toestellen hebt, selecteert u één daarvan voor de GroupTrack sessie.

4 Selecteer **Start LiveTrack**.

5 Selecteer ► op het Edge toestel en begin uw rit.

6 Blader naar de kaart om uw connecties weer te geven.



Tik op een pictogram op de kaart om de locatie en koersinformatie van andere fietsers die deelnemen aan de GroupTrack sessie weer te geven.

7 Blader naar de GroupTrack lijst.

Als u in de lijst een fietser selecteert, wordt deze midden op de kaart weergegeven.

Tips voor GroupTrack sessies

Met de functie GroupTrack kunt u andere fietsers in uw groep die LiveTrack gebruiken direct op het scherm volgen. Alle fietsers in de groep moeten connecties van u zijn in uw Garmin Connect account.

- Rijd buiten en gebruik GPS.
- Koppel uw Edge Explore toestel met uw smartphone via Bluetooth technologie.
- Selecteer in het instellingenmenu op de Garmin Connect Mobile app **Connecties** om de lijst met fietsers voor uw GroupTrack sessie bij te werken.
- Zorg dat al uw connecties zijn gekoppeld met hun smartphones en start een LiveTrack sessie in de Garmin Connect Mobile app.
- Zorg dat al uw connecties binnen bereik zijn (40 km of 25 mijl).
- Blader tijdens een GroupTrack sessie naar de kaart om uw connecties weer te geven.
- Stap even af als u wilt proberen om de locatie en koersinformatie van andere fietsers in de GroupTrack sessie weer te geven.

Functies voor ongevaldetectie en hulp vragen

Ongevaldetectie

⚠ VOORZICHTIG

Ongevaldetectie is een aanvullende functie die in eerste instantie is bedoeld voor gebruik op de weg. Ongevaldetectie dient niet te worden beschouwd als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij ongelukken. De Garmin Connect Mobile app neemt geen contact op met hulpdiensten namens u.

Als door uw Edge toestel met GPS een ongeval wordt gedetecteerd, kan de Garmin Connect Mobile app automatisch een sms- en e-mailbericht met uw naam en GPS-locaties verzenden naar uw contacten voor noodgevallen.

Op uw toestel en gekoppelde smartphone wordt een bericht weergegeven met de mededeling dat uw contacten na 30 seconden zullen worden gewaarschuwd. Als u geen hulp nodig hebt, kunt u de automatische noodoproep annuleren.

Voordat u ongevaldetectie op uw toestel kunt inschakelen, moet u in de Garmin Connect Mobile app de gegevens invoeren van de in geval van nood te waarschuwen personen. Uw gekoppelde smartphone moet zijn voorzien van een data-abonnement en zich bevinden in het dekingsgebied van de netwerkprovider voor datacommunicatie. Uw contacten voor noodgevallen moeten sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

Hulp

⚠ VOORZICHTIG

Hulp is een aanvullende functie en dient niet te worden beschouwd als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij ongelukken. De Garmin Connect Mobile app neemt geen contact op met hulpdiensten namens u.

Als uw Edge toestel met GPS is verbonden met de Garmin Connect Mobile app, kunt u een automatisch sms-bericht met uw naam en GPS-locatie laten sturen naar uw contactpersonen voor noodgevallen.

Voordat u de hulpfunctie op uw toestel kunt inschakelen, moet u in de Garmin Connect Mobile app de gegevens invoeren van de in geval van nood te waarschuwen personen. Uw via Bluetoothgekoppelde smartphone moet zijn voorzien van een data-abonnement en zich bevinden in het dekingsgebied van de netwerkprovider voor datacommunicatie. Uw contacten voor noodgevallen moeten sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

Op uw toestel wordt een bericht weergegeven met de mededeling dat uw contactpersonen na een afteltijd zullen worden gewaarschuwd. Als u geen hulp nodig hebt, kunt u het bericht annuleren.

De functies voor ongevaldetectie en hulp vragen instellen

- 1 U kunt de Garmin Connect Mobile app via de app store op uw telefoon installeren en openen.
- 2 Koppel uw smartphone met het toestel (*Uw smartphone koppelen, pagina 1*).
- 3 Ga naar de instellingen van de Garmin Connect Mobile app, selecteer **Contacten voor noodgevallen** en geef uw fietsergegevens en de gegevens van in noodgevallen te waarschuwen contactpersonen op.
Uw geselecteerde contactpersonen ontvangen een bericht waarin wordt bevestigd dat zij in noodgevallen de te waarschuwen contacten zijn.
OPMERKING: Wanneer u contactpersonen voor noodgevallen invoert, wordt ongevaldetectie automatisch ingeschakeld op uw toestel.
- 4 Schakel GPS in op uw Edge toestel (*GPS inschakelen of uitschakelen, pagina 11*).

Uw contacten voor noodgevallen weergeven

Voordat u uw contacten voor noodgevallen op uw toestel kunt weergeven, moet u uw fietsergegevens en de gegevens van in noodgevallen te waarschuwen contacten opgeven in de Garmin Connect Mobile app.

Selecteer ► > **Connected functies** > **Contacten**.

De namen en telefoonnummers van uw in noodgevallen te waarschuwen contacten worden weergegeven.

Hulp vragen

Voordat u hulp kunt vragen, moet u GPS inschakelen op uw Edge toestel.

- 1 Houd  vier seconden lang ingedrukt om de hulpfunctie te activeren.
U hoort een pieptoon en het toestel verzendt het bericht nadat de wachttijd van vijf seconden is verstreken.
- 2 Selecteer indien nodig **Verzend** om het bericht meteen te verzenden.

Ongevaldetectie in- en uitschakelen

Selecteer  > **Connected functies** > **Ongevaldetectie**.

Een automatisch bericht annuleren

Als een ongeval door uw toestel wordt gedetecteerd, kunt u het automatische waarschuwingsbericht op uw toestel of uw gekoppelde smartphone annuleren om te voorkomen dat het naar uw contacten voor noodgevallen wordt verzonden.

Selecteer **Annuleer** >  voordat de 30 seconden wachttijd is verstreken.

Een statusupdate verzenden na een ongeval

Voordat u een statusupdate naar uw contacten voor noodgevallen kunt verzenden, moet uw toestel een ongeval detecteren en een automatisch waarschuwingsbericht verzenden naar uw contacten voor noodgevallen.

U kunt een statusupdate verzenden naar uw contacten voor noodgevallen om ze te informeren dat u geen hulp nodig hebt.

- 1 Veeg vanaf de bovenkant van het scherm naar beneden en veeg naar links of rechts om de bedieningswidget weer te geven.
- 2 Selecteer **Ongeval gedetecteerd** > **Ik ben OK**.
Een bericht wordt verzonden naar al uw contacten voor noodgevallen.

Draadloze sensoren

Uw toestel kan worden gebruikt in combinatie met draadloze ANT+® of Bluetooth sensoren. Ga voor meer informatie over compatibiliteit en de aanschaf van optionele sensoren naar buy.garmin.com.

De draadloze sensors koppelen

Voordat u kunt koppelen, moet u de hartslagmeter omdoen of de sensor plaatsen.

Koppelen is het maken van een verbinding met ANT+ of Bluetooth draadloze sensors, bijvoorbeeld het verbinden van een hartslagmeter met uw Garmin® toestel.

- 1 Breng het toestel binnen 3 m (10 ft.) van de sensor.
OPMERKING: Zorg ervoor dat u minstens 10 m (33 ft.) bij sensors van andere gebruikers vandaan bent tijdens het koppelen.
- 2 Selecteer  > **Sensors** > **Voeg sensor toe**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer een sensortype.
 - Selecteer **Zoek alles** om sensors in de buurt te zoeken.Er wordt een lijst met beschikbare sensors weergegeven.
- 4 Selecteer een of meerdere sensors om te koppelen met uw toestel.
- 5 Selecteer **Voeg toe**.
Wanneer de sensor is gekoppeld met uw toestel, is de sensorstatus Verbonden. U kunt een gegevensveld aanpassen om sensorgegevens weer te geven.

Uw hartslagzones instellen

Het toestel gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw hartslagzones te bepalen. U kunt de hartslagzones handmatig aanpassen op basis van uw fitnessdoelen ([Fitnessdoelstellingen](#), pagina 7). Stel uw maximale hartslag,

hartslag in rust en hartslagzones in voor de meest nauwkeurige caloriegegevens tijdens een activiteit.

- 1 Selecteer  > **Mijn statistieken** > **Trainingszones** > **Hartslagzones**.
- 2 Voer de maximumwaarde en rustwaarde voor uw hartslag in.
De zonewaarden worden automatisch bijgewerkt; u kunt elke waarde echter ook handmatig aanpassen.
- 3 Selecteer **Op basis van**:
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **BPM** om de zones in aantal hartslagen per minuut weer te geven en te wijzigen.
 - Selecteer **% Max.** om de zones als een percentage van uw maximumhartslag weer te geven en te wijzigen.
 - Selecteer **% HSR** om de zones als een percentage van uw hartslagreserve weer te geven en te wijzigen (maximale hartslag min hartslag in rust).

Hartslagzones

Vele atleten gebruiken hartslagzones om hun cardiovasculaire kracht te meten en te verbeteren en om hun fitheid te verbeteren. Een hartslagzone is een bepaald bereik aan hartslagen per minuut. De vijf algemeen geaccepteerde hartslagzones zijn genummerd van 1 tot 5 op basis van oplopende intensiteit. Over het algemeen worden hartslagzones berekend op basis van de percentages van uw maximale hartslag.

Fitnessdoelstellingen

Als u uw hartslagzones kent, kunt u uw conditie meten en verbeteren door de onderstaande principes te begrijpen en toe te passen.

- Uw hartslag is een goede maatstaf voor de intensiteit van uw training.
- Training in bepaalde hartslagzones kan u helpen uw cardiovasculaire capaciteit en kracht te verbeteren.

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel ([Berekeningen van hartslagzones](#), pagina 14) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitnessdoeleinden.

Als u uw maximale hartslag niet kent, gebruik dan een van de rekenmachines die beschikbaar zijn op internet. Bij sommige sportscholen en gezondheidscentra kunt u een test doen om de maximale hartslag te meten. De standaard maximale hartslag is 220 min uw leeftijd.

Omgevingsbewustzijn

Uw Edge toestel kan worden gebruikt met Varia™ slimme fietsverlichting en achteruitkijkradar voor een verbeterd omgevingsbewustzijn. Raadpleeg de handleiding van het Varia toestel voor meer informatie.

OPMERKING: U moet mogelijk de Edge software bijwerken voordat u Varia toestellen kunt koppelen ([De software bijwerken via Garmin Express](#), pagina 13).

Geschiedenis

Tot de geschiedenisgegevens behoren tijd, afstand, calorieën, snelheid, rondegangegevens, hoogte en optionele ANT+ sensorgegevens.

OPMERKING: De geschiedenis wordt niet vastgelegd wanneer de timer is gestopt of gepauzeerd.

Als het geheugen van het toestel vol is, wordt er een bericht weergegeven. Het toestel overschrijft of verwijdert niet automatisch uw geschiedenis. Upload uw geschiedenis regelmatig naar Garmin Connect om al uw ritgegevens bij te houden.

Uw rit weergeven

- 1 Selecteer  > **Geschiedenis** > **Ritten**.
- 2 Selecteer een rit.
- 3 Selecteer een optie.

Gegevenstotalen weergeven

U kunt de totalen van verzamelde gegevens weergeven die u hebt opgeslagen op uw toestel, zoals het aantal ritten, tijd, afstand en calorieën.

Selecteer  > **Geschiedenis** > **Totalen**.

Een rit verwijderen

- 1 Selecteer  > **Geschiedenis** > **Ritten**.
- 2 Selecteer een rit.
- 3 Selecteer  > **Wis** > ✓.

Persoonlijke records

Bij het voltooien van een rit worden op het toestel eventuele nieuwe persoonlijke records weergegeven die u tijdens deze rit hebt gevestigd. Tot uw persoonlijke records behoren uw snelste tijd over een standaardafstand, uw langste rit en de grootste stijging tijdens een rit.

Uw persoonlijke records weergeven

Selecteer  > **Mijn statistieken** > **Persoonlijke records**.

Een persoonlijk record terugzetten

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de vorige waarde.

- 1 Selecteer  > **Mijn statistieken** > **Persoonlijke records**.
- 2 Selecteer een record om terug te zetten op de vorige waarde.
- 3 Selecteer **Vorig record** > ✓.

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Een persoonlijk record verwijderen

- 1 Selecteer  > **Mijn statistieken** > **Persoonlijke records**.
- 2 Selecteer een persoonlijk record.
- 3 Selecteer  > ✓.

Garmin Connect

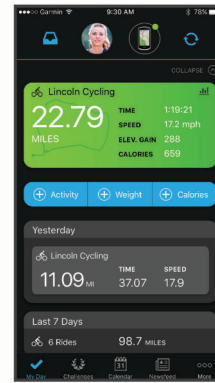
U kunt contact houden met uw vrienden op Garmin Connect. Garmin Connect biedt u de hulpmiddelen om te volgen, te analyseren, te delen en elkaar aan te moedigen. Leg de prestaties van uw actieve lifestyle vast, zoals hardloopsessies, wandelingen, fietstochten, zwemsessies, hikes, triatlons en meer.

U kunt uw gratis Garmin Connect account maken wanneer u uw toestel met uw telefoon koppelt met behulp van de Garmin Connect Mobile app, of u kunt naar connect.garmin.com gaan.

Uw activiteiten opslaan: Nadat u een activiteit met uw toestel hebt voltooid en opgeslagen, kunt u die activiteit uploaden naar Garmin Connect en deze zo lang bewaren als u zelf wilt.

Uw gegevens analyseren: U kunt meer gedetailleerde informatie over uw activiteit weergeven, zoals tijd, afstand, hoogte, hartslag, verbrande calorieën, cadans, een bovenaanzicht van de kaart, tempo- en snelheidsgrafieken, en instelbare rapporten.

OPMERKING: Voor sommige gegevens hebt u een optioneel accessoire nodig, zoals een hartslagmeter.



Uw activiteiten delen: U kunt contact houden met vrienden en elkaars activiteiten volgen of koppelingen naar uw activiteiten plaatsen op uw favoriete sociale netwerksites.

Uw rit verzenden naar Garmin Connect

- Synchroniseer uw Edge toestel met de Garmin Connect Mobile app op uw smartphone.
- Gebruik de USB-kabel die bij uw Edge toestel is geleverd om ritgegevens naar uw Garmin Connect account op uw computer te sturen.

Gegevensbeheer

OPMERKING: Het toestel is niet compatibel met Windows® 95, 98, ME, Windows NT®, en Mac® OS 10.3 en ouder.

Het toestel aansluiten op uw computer

LET OP

U voorkomt corrosie door de USB-poort, de beschermkap en de omringende delen grondig af te drogen voordat u het toestel oplaadt of aansluit op een computer.

- 1 Trek de beschermkap van de USB-poort omhoog.
- 2 Sluit de kleine connector van de USB-kabel aan op de USB-poort.
- 3 Steek het grote uiteinde van de USB-kabel in een USB-poort van de computer.

Uw toestel wordt als verwisselbaar station weergegeven in Deze computer op Windows computers en als geïnstalleerd volume op Mac computers.

Bestanden overbrengen naar uw toestel

- 1 Verbind het toestel met uw computer.

Op Windows computers wordt het toestel weergegeven als een verwisselbaar station of draagbaar apparaat. Op Mac computers wordt het toestel weergegeven als een geïnstalleerd volume.

OPMERKING: Op sommige computers met meerdere netwerkstations worden toestelstations mogelijk niet correct weergegeven. Zie de documentatie bij uw besturingssysteem voor meer informatie over het toewijzen van het station.

- 2 Open de bestandsbrowser op de computer.
- 3 Selecteer een bestand.
- 4 Selecteer **Edit** > **Copy**.
- 5 Open het draagbare apparaat, station of volume voor het toestel.
- 6 Blader naar een map.
- 7 Selecteer **Edit** > **Paste**.

Het bestand verschijnt in de lijst met bestanden in het geheugen van het toestel.

Bestanden verwijderen

LET OP

Als u niet weet waar een bestand voor dient, verwijder het dan niet. Het geheugen van het toestel bevat belangrijke systeembestanden die niet mogen worden verwijderd.

- 1 Open het **Garmin** station of volume.
- 2 Open zo nodig een map of volume.
- 3 Selecteer een bestand.
- 4 Druk op het toetsenbord op de toets **Delete**.

OPMERKING: Als u een Apple® computer gebruikt, moet u de map Trash leegmaken om de bestanden volledig te verwijderen.

De USB-kabel loskoppelen

Als uw toestel als een verwisselbaar station of volume is aangesloten op uw computer, dient u het toestel op een veilige manier los te koppelen om gegevensverlies te voorkomen. Als uw toestel als een draagbaar toestel is aangesloten op uw Windows computer, hoeft u het niet op een veilige manier los te koppelen.

- 1 Voer een van onderstaande handelingen uit:
 - Op Windows computers: Selecteer het pictogram **Hardware veilig verwijderen** in het systeemvak en selecteer uw toestel.
 - Voor Apple computers selecteert u het toestel en selecteert u **File > Eject**.
- 2 Koppel de kabel los van uw computer.

Uw toestel aanpassen

Connect IQ functies die u kunt downloaden

U kunt Connect IQ functies van Garmin en andere leveranciers aan uw toestel toevoegen via de Connect IQ Mobile app.

Gegevensvelden: Hiermee kunt u nieuwe gegevensvelden downloaden die sensors, activiteiten en historische gegevens op andere manieren presenteren. U kunt Connect IQ gegevensvelden toevoegen aan ingebouwde functies en pagina's.

Widgets: Hiermee kunt u direct informatie bekijken, zoals sensorgegevens en meldingen.

Apps: Hiermee kunt u interactieve functies toevoegen aan uw toestel, zoals nieuwe soorten buiten- en fitnessactiviteiten.

Connect IQ functies downloaden via uw computer

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Ga naar apps.garmin.com en meld u aan.
- 3 Selecteer een Connect IQ functie en download deze.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Uw gebruikersprofiel instellen

U kunt uw instellingen voor geslacht, leeftijd, gewicht en lengte bijwerken. Het toestel gebruikt deze informatie om nauwkeurige ritgegevens te berekenen.

- 1 Selecteer  > **Mijn statistieken > Gebruikersprofiel**.
- 2 Selecteer een optie.

Uw ritinstellingen bijwerken

- 1 Selecteer  > **Segmentwaar..**
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Gegevensschermen** om de gegevensschermen en gegevensvelden aan te passen ([Een gegevensscherm bewerken, pagina 9](#)).

- Selecteer **Waarschuwingen** om uw trainingswaarschuwingen aan te passen ([Waarschuwingen, pagina 10](#)).
- Selecteer **Automatische functies > Auto Lap** om in te stellen hoe rondes worden gemarkeerd ([Ronden op positie markeren, pagina 10](#)).
- Selecteer **Automatische functies > Autom. slaapstand** om in te stellen dat het toestel automatisch in de slaapstand gaat na 5 minuten inactiviteit ([Automatische slaapstand gebruiken, pagina 10](#)).
- Selecteer **Automatische functies > Auto Pause** om in te stellen wanneer de timer automatisch pauzeert ([Auto Pause gebruiken, pagina 10](#)).
- Selecteer **Automatische functies > Auto Scroll** om de weergave van de pagina's met trainingsgegevens aan te passen wanneer de timer loopt ([Auto Scroll gebruiken, pagina 10](#)).
- Selecteer **Timer start-modus** om in te stellen hoe het toestel het begin van een rit detecteert en dat de timer automatisch start ([De timer automatisch starten, pagina 11](#)).
- Selecteer **Navigatie-aanwijzingen** om afslag-voor-afslag instructies als bericht of op de kaart te tonen.
- Selecteer **Kaart** om de kaartinstellingen aan te passen ([Kaartinstellingen, pagina 5](#)).
- Selecteer **Routebepaling** om de route-instellingen aan te passen ([Route-instellingen, pagina 5](#)).

Alle wijzigingen die u aanbrengt worden opgeslagen in de ritinstellingen.

Een gegevensscherm toevoegen

- 1 Selecteer  > **Segmentwaar..**
- 2 Selecteer **Gegevensschermen > Voeg toe > Gegevensscherm**.
- 3 Selecteer een categorie en selecteer één of meer gegevensvelden.
- 4 Selecteer .
- 5 Selecteer een optie.
 - Selecteer een andere categorie als u meer gegevensvelden wilt selecteren.
 - Selecteer .
- 6 Selecteer  of  om de indeling te wijzigen.
- 7 Selecteer .
- 8 Selecteer een optie.
 - Tik twee keer op een gegevensveld om het te wijzigen.
 - Tik op een gegevensveld en tik daarna op een ander gegevensveld om de volgorde te wijzigen.
- 9 Selecteer .

Een gegevensscherm bewerken

- 1 Selecteer  > **Segmentwaar..**
- 2 Selecteer **Gegevensschermen**.
- 3 Selecteer een gegevensscherm.
- 4 Selecteer **Indeling/gegev.velden**.
- 5 Selecteer een categorie, selecteer gegevensvelden die u wilt toevoegen of verwijderen, en selecteer  > .
- 6 Selecteer  of  om de indeling te wijzigen.
- 7 Selecteer .
- 8 Selecteer een optie.
 - Tik twee keer op een gegevensveld om het te wijzigen.
 - Tik op een gegevensveld en tik op een ander gegevensveld om de volgorde te wijzigen.
- 9 Selecteer .

Volgorde van gegevensschermen wijzigen

- 1 Selecteer > **Segmentwaar..**
- 2 Selecteer **Gegevensschermen** > .
- 3 Selecteer een gegevensscherm.
- 4 Selecteer of .
- 5 Selecteer .

Waarschuwingen

U kunt -waarschuwingen gebruiken om te trainen met specifieke doelstellingen voor tijd, afstand, hartslag, cadans en calorieën.

Bereikwaarschuwingen instellen

Als u een optionele hartslagmeter of cadanssensor hebt, kunt u bereikwaarschuwingen instellen. Een bereikwaarschuwing wordt afgegeven wanneer het toestel een waarde meet die boven of onder een opgegeven waardenbereik ligt. U kunt het toestel bijvoorbeeld waarschuwingen laten geven als uw hartslag onder 90 bpm of boven 160 bpm komt ([Uw hartslagzones instellen, pagina 7](#)).

- 1 Selecteer > **Segmentwaar..** > **Waarschuwingen**.
- 2 Selecteer **Hartslagwaarsch.** of **Cadanswaarschuwing**.
- 3 Schakel indien nodig de waarschuwing in.
- 4 Selecteer de minimum- en maximumwaarde of selecteer zones.
- 5 Selecteer indien nodig .

Telkens als u boven of onder het opgegeven bereik komt, wordt een bericht weergegeven. U hoort ook een pieptoon als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([De toesteltonen in- en uitschakelen, pagina 11](#)).

Een terugkerende waarschuwing instellen

Een terugkerende waarschuwing wordt afgegeven telkens wanneer het toestel een opgegeven waarde of interval registreert. U kunt bijvoorbeeld instellen dat het toestel u elke 30 minuten waarschuwt.

- 1 Selecteer > **Segmentwaar..**
- 2 Selecteer **Waarschuwingen**.
- 3 Selecteer een waarschuwingstype.
- 4 Schakel de waarschuwing in.
- 5 Voer een waarde in.
- 6 Selecteer .

Telkens als u de opgegeven waarde voor een waarschuwing bereikt, wordt een bericht weergegeven. U hoort ook een pieptoon als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([De toesteltonen in- en uitschakelen, pagina 11](#)).

Auto Lap®

Ronden op positie markeren

Met de functie Auto Lap kunt u de ronde automatisch markeren op een bepaalde positie. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende gedeelten van een rit wilt vergelijken (bijvoorbeeld na een lange klim of na een sprint). Tijdens een koers kunt u de functie Op positie gebruiken om een ronde te starten bij alle rondepunten die voor de koers zijn vastgelegd.

- 1 Selecteer > **Segmentwaar..**
- 2 Selecteer **Automatische functies** > **Auto Lap** > **Auto Lap-trigger** > **Op positie** > **Ronde bij**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Alleen bij druk. op ronde** om de rondeteller te activeren telkens als u selecteert en telkens als u een van deze locaties opnieuw passeert.
 - Selecteer **Start & ronde** om de rondeteller te activeren op de GPS-locatie waar u selecteert en op elke locatie tijdens de rit waar u selecteert.

- Selecteer **Markeer en ronde** om de rondeteller te activeren op een specifieke GPS-locatie die u vóór de rit hebt gemarkeerd en bovendien op elke locatie tijdens de rit wanneer u selecteert.

- 4 Pas zo nodig de rondegegevensvelden aan ([Een gegevensscherm bewerken, pagina 9](#)).

Ronden op afstand markeren

Met de functie Auto Lap kunt u de ronde automatisch markeren op basis van een bepaalde afstand. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende gedeelten van een rit wilt vergelijken (bijvoorbeeld om de 10 mijl of 40 km).

- 1 Selecteer > **Segmentwaar..**
- 2 Selecteer **Automatische functies** > **Auto Lap** > **Auto Lap-trigger** > **Op afstand** > **Ronde bij**.
- 3 Voer een waarde in.
- 4 Pas zo nodig de rondegegevensvelden aan ([Een gegevensscherm bewerken, pagina 9](#)).

Ronden op tijd markeren

Met de functie Auto Lap kunt u de ronde automatisch markeren op basis van een bepaalde tijd. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende gedeelten van een rit wilt vergelijken (bijvoorbeeld om de 20 minuten).

- 1 Selecteer > **Segmentwaar..**
- 2 Selecteer **Automatische functies** > **Auto Lap** > **Auto Lap-trigger** > **Op tijd** > **Ronde bij**.
- 3 Voer een waarde in.
- 4 Pas zo nodig de rondegegevensvelden aan ([Een gegevensscherm bewerken, pagina 9](#)).

Automatische slaapstand gebruiken

U kunt de Autom. slaapstand functie gebruiken om automatisch in de slaapstand te gaan na 5 minuten van inactiviteit. Tijdens de slaapstand is het scherm uitgeschakeld en zijn de ANT+ sensors, Bluetooth en GPS niet verbonden.

- 1 Selecteer > **Segmentwaar..**
- 2 Selecteer **Automatische functies** > **Autom. slaapstand**.

Auto Pause gebruiken

U kunt de functie Auto Pause® gebruiken om de timer automatisch te onderbreken als u stopt met bewegen of wanneer uw snelheid onder de opgegeven waarde komt. Dit is handig als er verkeerslichten of andere plaatsen voorkomen in uw route waar u langzamer moet fietsen of moet stoppen.

OPMERKING: De geschiedenis wordt niet vastgelegd wanneer de timer is gestopt of gepauzeerd.

- 1 Selecteer > **Segmentwaar..**
- 2 Selecteer **Automatische functies** > **Auto Pause**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Zodra gestopt** om de timer automatisch te onderbreken wanneer u stopt met bewegen.
 - Selecteer **Aangepaste snelheid** om de timer automatisch te pauzeren wanneer uw snelheid onder een bepaalde waarde komt.
- 4 Pas zo nodig optionele tijdgegevensvelden aan ([Een gegevensscherm bewerken, pagina 9](#)).

Auto Scroll gebruiken

Met de functie Auto Scroll doorloopt u automatisch alle schermen met trainingsgegevens terwijl de timer loopt.

- 1 Selecteer > **Segmentwaar..**
- 2 Selecteer **Automatische functies** > **Auto Scroll**.
- 3 Selecteer een weergavesnelheid.

De timer automatisch starten

Met deze functie herkent het toestel automatisch dat er satellietsignalen worden ontvangen en dat de fiets rijdt. De activiteiten-timer wordt gestart of u wordt eraan herinnerd om de activiteiten-timer te starten, zodat uw ritgegevens worden vastgelegd.

1 Selecteer  > **Segmentwaar..**

2 Selecteer **Timer start-modus**.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer **Handmatig** en vervolgens  om de activiteiten-timer te starten.
- Selecteer **Op verzoek** om een visuele herinnering te krijgen wanneer u de startmeldingssnelheid bereikt.
- Selecteer **Automatisch** om de activiteiten-timer automatisch te starten wanneer u de startmeldingssnelheid bereikt.

Telefooninstellingen

Selecteer  > **Connected functies** > **Telefoon**.

Schakel in: Hiermee schakelt u Bluetooth draadloze technologie in.

OPMERKING: De overige Bluetooth instellingen worden alleen weergegeven als Bluetooth draadloze technologie is ingeschakeld.

Toestelnaam: Hiermee kunt u een gebruiksvriendelijke naam invoeren ter identificatie van uw toestellen met draadloze Bluetooth technologie.

Koppel smartphone: Hiermee koppelt u uw toestel met een compatibele smartphone met Bluetooth functionaliteit. Met deze instelling kunt u Bluetooth draadloze functies gebruiken, zoals LiveTrack en activiteiten uploaden naar Garmin Connect.

Meldingen voor telefoon en SMS: Hiermee kunt u telefoonmeldingen vanaf uw compatibele smartphone inschakelen.

Gemiste oproepen en SMS-berichten: Geeft gemiste telefoonmeldingen vanaf uw compatibele smartphone weer.

Handtekening sms-antwoord: Hiermee kunnen handtekeningen in tekstberichten worden opgenomen.

Gastmodus

Met de gastmodus kunt u een beperkt aantal functies en instellingen beschikbaar stellen voordat u het toestel met een gastgebruiker deelt.

Gastmodus inschakelen

1 Selecteer  > **Gastmodus** > **Schakel in**.

2 Selecteer een optie:

- Als u de gastmodus wilt inschakelen en een code wilt instellen om deze uit te schakelen, selecteert u , voert u een 4-cijferige code in en selecteert u .
- Om de gastmodus in te schakelen zonder code, selecteert u .

Het toestel beperkt de instellingen die beschikbaar zijn voor aanpassing.

Gastmodus uitschakelen

1 Selecteer  > **Gastmodus** > **Schakel in**.

2 Voer indien nodig de 4-cijferige code in en selecteer .

OPMERKING: Na drie mislukte pogingen, wordt u gevraagd de universele ontgrendelingscode in te voeren: Garmin.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer  om de toestelinstellingen die voor de gastmodus werden gebruikt te herstellen.

- Selecteer  om de toestelinstellingen die voor de gastmodus werden gebruikt te behouden.

Systeeminstellingen

Selecteer  > **Systeem**.

- GPS-instellingen (*GPS inschakelen of uitschakelen*, pagina 11)
- Kleurinstellingen (*De accentkleur wijzigen*, pagina 11)
- Scherminstellingen (*Scherminstellingen*, pagina 11)
- Instellingen voor gegevensopslag (*Instellingen voor gegevens vastleggen*, pagina 11)
- Toestelinstellingen (*De maateenheden wijzigen*, pagina 11)
- Geluidsinstellingen (*De toesteltonen in- en uitschakelen*, pagina 11)
- Taalinstellingen (*De taal van het toestel wijzigen*, pagina 12)

GPS inschakelen of uitschakelen

U kunt GPS uitschakelen bij indoortrainingen of om batterijvermogen te sparen.

Selecteer  > **Systeem** > **GPS-modus**.

De accentkleur wijzigen

U kunt de accentkleur van het toestel wijzigen.

1 Selecteer  > **Systeem** > **Kleur**.

2 Selecteer een accentkleur.

Scherminstellingen

Selecteer  > **Systeem** > **Scherf**.

Helderheid: Hiermee kunt u de helderheid van de schermverlichting instellen.

Time-out van scherm: Hiermee kunt u de tijdsduur instellen voordat de schermverlichting wordt uitgeschakeld.

Kleurmodus: Hiermee stelt u in of het toestel dag- of nachtkleuren weergeeft. U kunt de optie Automatisch selecteren om het toestel automatisch te laten overschakelen naar dag- of nachtkleuren op basis van de tijd van de dag.

Schermafbeelding: Hiermee kunt u de scherm afbeelding van het toestel opslaan.

Instellingen voor gegevens vastleggen

Selecteer  > **Systeem** > **Gegevensopslag**.

Opslaginterval: Hiermee stelt u in hoe het toestel activiteitsgegevens vastlegt. Met de optie Smart legt u belangrijke punten vast waar u van richting bent veranderd of waarop uw snelheid of hartslag is gewijzigd. Met de optie 1 sec legt u elke seconde punten vast. Hiermee ontstaat een zeer gedetailleerd overzicht van uw activiteit, maar de omvang van het opgeslagen activiteitenbestand neemt aanzienlijk toe.

Cadans middelen: Bepaalt of het toestel nulwaarden voor cadans meetelt, die optreden wanneer de pedalen niet bewegen. Standaard worden nulwaarden die optreden als u niet trapt, genegeerd.

Registreer HSV: Hiermee worden uw hartslagvariaties tijdens een activiteit vastgelegd.

De maateenheden wijzigen

U kunt de eenheden voor afstand, snelheid, hoogte, gewicht, positieweergave en tijdweergave aanpassen.

1 Selecteer  > **Systeem** > **Eenheden**.

2 Selecteer een type maatsysteem.

3 Selecteer een maateenheid voor de instelling.

De toesteltonen in- en uitschakelen

Selecteer  > **Systeem** > **Geluid**.

De taal van het toestel wijzigen

Selecteer  > **Systeem** > **Taal voor tekst**.

Tijdzones

Telkens wanneer u het toestel inschakelt en naar satellieten zoekt of gegevens synchroniseert met uw smartphone, worden de tijdzone en het tijdstip automatisch vastgesteld.

Toestelinformatie

Specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Levensduur van batterij	Maximaal 12 uur.
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20° tot 60°C (van -4° tot 140°F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0° tot 45°C (van 32° tot 113°F)
Draadloze frequentie/ draadloos protocol	2,4 GHz bij 4 dBm nominaal
Waterbestendigheid	IEC 60529 IPX7 ¹

Toestelonderhoud

LET OP

Bewaar het toestel niet op een plaats waar het langdurig aan extreme temperaturen kan worden blootgesteld, omdat dit onherstelbare schade kan veroorzaken.

Gebruik nooit een hard of scherp object om het aanraakscherm te bedienen omdat het scherm daardoor beschadigd kan raken.

Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen, oplosmiddelen en insectenwerende middelen die plastic onderdelen en oppervlakken kunnen beschadigen.

Breng de beschermkap van de USB-poort goed aan om beschadiging van de poort te voorkomen.

Het toestel schoonmaken

1 Veeg het toestel schoon met een doek die is bevochtigd met een mild schoonmaakmiddel.

2 Veeg de behuizing vervolgens droog.

Laat het toestel na reiniging helemaal drogen.

Problemen oplossen

Het toestel herstellen

Als het toestel niet meer reageert, moet u het mogelijk herstellen. Uw gegevens en instellingen worden dan niet gewist.

Houd  10 seconden ingedrukt.

Het toestel wordt gereset en ingeschakeld.

Standaardinstellingen herstellen

U kunt de standaard configuratie-instellingen en activiteitenprofielen herstellen. Hiermee wist u niet uw geschiedenis of activiteitsgegevens, zoals ritten, workouts en koersen.

Selecteer  > **Systeem** > **Herstel toestel** > **Herstel standaardinstellingen** > .

Gebruikersgegevens en instellingen wissen

U kunt alle gebruikersgegevens wissen en het toestel herstellen naar de oorspronkelijke instellingen. Hiermee wist u uw geschiedenis en gegevens zoals ritten, workouts en koersen, en herstelt u de toestelinstellingen en activiteitenprofielen.

Bestanden die u via uw computer op het toestel hebt gezet, worden niet gewist.

Selecteer  > **Systeem** > **Herstel toestel** > **Wis gegevens en instellingen** > .

Levensduur van de batterijen maximaliseren

- Schakel **Modus Batterijbesparing** (*De modus Batterijbesparing inschakelen*, pagina 12).
- Verminder de sterkte van de schermverlichting (*De schermverlichting gebruiken*, pagina 1) of verkort de time-out voor de schermverlichting (*Scherminstellingen*, pagina 11).
- Selecteer het registratie-interval **Smart** (*Instellingen voor gegevens vastleggen*, pagina 11).
- Schakel de functie **Autom. slaapstand** in (*Automatische slaapstand gebruiken*, pagina 10).
- Schakel de draadloze functie **Telefoon** uit (*Telefooninstellingen*, pagina 11).
- Selecteer de instelling **GPS** (*GPS inschakelen of uitschakelen*, pagina 11).
- Verwijder draadloze sensors die u niet meer gebruikt.

De modus Batterijbesparing inschakelen

In de modus Batterijbesparing worden de instellingen automatisch aangepast voor een zo lang mogelijke batterijduur voor langere ritten. Tijdens een activiteit wordt het scherm uitgeschakeld. U kunt automatische waarschuwingen inschakelen en op het scherm tikken om het te activeren. In de modus Batterijbesparing worden GPS-spoorpunten en -sensoregegevens minder vaak geregistreerd. Afstandsmeting, snelheidsmeting en spoorgegevens zijn minder nauwkeurig.

OPMERKING: In de modus Batterijbesparing wordt de geschiedenis vastgelegd als de timer is ingeschakeld.

- Selecteer  > **Modus Batterijbesparing** > **Schakel in**.
- Selecteer de waarschuwingen die het scherm tijdens een activiteit activeren.

Ik kan mijn telefoon niet koppelen met het toestel

- Breng het toestel binnen bereik van uw smartphone.
- Als uw toestellen al zijn gekoppeld, schakelt u Bluetooth op beide toestellen uit en weer in.
- Als uw toestellen niet zijn gekoppeld, schakelt u Bluetooth draadloze technologie op uw smartphone in.
- Open de Garmin Connect Mobile app op uw smartphone, selecteer  of  en vervolgens **Garmin toestellen** > **Voeg toestel toe** om de koppelmodus in te schakelen.
- Veeg op het startscherm omlaag naar de instellingenwidget en selecteer **Telefoon** > **Koppel smartphone** om naar de koppelingsmodus te gaan.

De ontvangst van GPS-signalen verbeteren

- Synchroniseer het toestel regelmatig met uw Garmin Connect account:
 - Verbind uw toestel met een computer via de USB-kabel en de Garmin Express™ app.
 - Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect Mobile app op uw Bluetooth smartphone.
- Na verbinding met uw Garmin Connect account downloadt het toestel diverse dagen aan satellietgegevens, zodat het toestel snel satellietsignalen kan vinden.
- Ga met uw toestel naar buiten, naar een open plek, ver weg van hoge gebouwen en bomen.
- Blijf enkele minuten stilstaan.

¹ Het toestel is bestand tegen incidentele blootstelling aan water tot een diepte van 1 meter gedurende maximaal 30 minuten. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt

- 1 Selecteer .
- 2 Blader omlaag naar het laatste item in de lijst en selecteer het.
- 3 Blader omlaag naar het zevende item in de lijst en selecteer het.
- 4 Selecteer uw taal.

Vervangende O-ringen

Voor de steunen zijn vervangende banden (O-ringen) verkrijgbaar.

OPMERKING: Gebruik alleen vervangende banden van EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer). Ga naar <http://buy.garmin.com> of neem contact op met uw Garmin dealer.

Toestelgegevens weergeven

- 1 Selecteer  > **Systeem** > **Over**.
- 2 Selecteer een optie.
 - Selecteer **Informatie over regelgeving** om informatie over regelgeving en het modelnummer weer te geven.
 - Selecteer **Copyrightinfo** om softwaregegevens, de toestel-id en de licentieovereenkomst weer te geven.

De software bijwerken via Garmin Express

Voordat u de toestelsoftware kunt bijwerken, moet u beschikken over een Garmin Connect account en de Garmin Express toepassing downloaden.

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
Als er nieuwe software beschikbaar is, stuurt Garmin Express deze naar uw toestel.
- 2 Volg de instructies op het scherm.
- 3 Koppel uw toestel niet los van de computer tijdens het bijwerken.

Productupdates

Installeer Garmin Express (www.garmin.com/express) op uw computer.

Op die manier kunt u gemakkelijk gebruikmaken van de volgende diensten voor Garmin toestellen:

- Software-updates
- Kaartupdates
- Productregistratie

Meer informatie

- Ga naar support.garmin.com voor meer handleidingen, artikelen en software-updates.
- Ga naar www.garmin.com/intosports.
- Ga naar www.garmin.com/learningcenter.
- Ga naar buy.garmin.com of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.

Appendix

Gegevensvelden

Voor sommige gegevensvelden hebt u ANT+ accessoires nodig om de gegevens weer te geven.

Afst. tot volg.: De resterende afstand tot het volgende waypoint op uw route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

Afstand: De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige activiteit of het huidige spoor.

Afstand - Ronde: De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige ronde.

Afstand tot koerspunt: De resterende afstand tot het volgende punt in de koers.

Afst t. best.: De resterende afstand tot de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

Afst te gn: De resterende afstand tijdens een koers als u een afstandsdoel hebt opgegeven.

Batterijniveau: De resterende batterijvoeding.

Batterijstatus: Het resterende batterijvermogen van een fietslamp-accessoire.

Cadans: Fietsen. Het aantal omwentelingen van de pedaalarm. Voor weergave van deze gegevens moet uw toestel zijn aangesloten op een cadansaccessoire.

Cadans - Gemiddeld: Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.

Cadans - Ronde: Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige ronde.

Calorieën: De hoeveelheid calorieën die u hebt verbrand.

ETA bij volg.: Het geschatte tijdstip waarop u het volgende waypoint op de route zult bereiken (aangepast aan de lokale tijd van het waypoint). Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

ETA op bestemming: Het geschatte tijdstip waarop u de eindbestemming zult bereiken (aangepast aan de lokale tijd van de bestemming). Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

GPS-nauwkeurigheid: De foutmarge voor uw exacte locatie. Uw GPS-locatie is bijvoorbeeld accuraat binnen +/- 3,65 meter (12 ft.).

GPS-signaalsterkte: De sterkte van het signaal van de GPS-satelliet.

Hartslag: Uw aantal hartslagen per minuut. Uw toestel moet zijn aangesloten op een compatibele hartslagmeter.

Hoogte: De hoogte van uw huidige locatie boven of onder zeeniveau.

HS - %Max.: Het percentage van maximale hartslag.

HS - Gem.: De gemiddelde hartslag voor de huidige activiteit.

HS - Ronde: De gemiddelde hartslag voor de huidige ronde.

HS-zone: Uw huidige hartslagbereik (1 tot 5). De standaardzones zijn gebaseerd op uw gebruikersprofiel en de maximale hartslag (220 min uw leeftijd).

Kilometerteller: Een lopende meting van de afstand die is afgelegd voor alle trips. Dit totaal wordt niet gewist als de reisgegevens worden hersteld.

Koers: De richting waarin u zich verplaatst.

Lichtmodus: De configuratiemodus van het lichtnetwerk.

Locatie bij bestemming: Het laatste punt in een route of koers.

Locatie bij volgende: Het volgende punt in een route of koers.

Resterende stijging: De resterende stijging tijdens een koers als u een hoogtedoel hebt opgegeven.

Ronden: Het aantal ronden dat is voltooid voor de huidige activiteit.

Snelheid: De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.

Snelheid - Gemiddeld: De gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit.

Snelheid - Maximum: De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.

Snelheid - Ronde: De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.

Status bundelhoek: De modus van de koplampbundel.

Stijging naar volgende koerspunt: De resterende stijging tot het volgende punt in de koers.

Tijd: De tijd van de dag, op basis van uw huidige locatie en tijdstellingen (notatie, tijdzone en zomertijd).

Tijd: De stopwatchtijd voor de huidige activiteit.

Tijd - Gem. ronde: De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.

Tijd - Ronde: De stopwatchtijd voor de huidige ronde.

Tijd te gaan: De resterende tijd tijdens een koers als u een tijdsdoel hebt opgegeven.

Tijd tot best.: De tijd die u naar verwachting nodig hebt om de bestemming te bereiken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

Tijd tot volg.: De tijd die u naar verwachting nodig hebt om het volgende waypoint op de route te bereiken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

Tijd - Verstreken: De totale verstreken tijd. Als u bijvoorbeeld de timer start en 10 minuten hardloopt, vervolgens de timer 5 minuten stopt en daarna de timer weer start en 20 minuten hardloopt, bedraagt de verstreken tijd 35 minuten.

Totale daling: De totale afstand van de daling sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

Totale stijging: De totale afstand van de stijging sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

Verbonden lampen: Het aantal verbonden lampen.

Zon onder: Het tijdstip waarop de zon ondergaat, gebaseerd op uw GPS-positie.

Zon op: Het tijdstip waarop de zon opkomt, gebaseerd op uw GPS-positie.

Berekeningen van hartslagzones

Zone	% van maximale hartslag	Waargenomen inspanning	Voordelen
1	50–60%	Ontspannen, comfortabel tempo, regelmatige ademhaling	Aerobische training voor beginners, verlaagt het stressniveau
2	60–70%	Comfortabel tempo, iets diepere ademhaling, gesprek voeren is mogelijk	Standaardcardiovasculaire training; korte herstelperiode
3	70–80%	Gematigd tempo, gesprek voeren iets lastiger	Verbeterde aerobische capaciteit, optimale cardiovasculaire training
4	80–90%	Hoog tempo en enigszins oncomfortabel; zware ademhaling	Verbeterde anaerobische capaciteit en drempel, hogere snelheid
5	90–100%	Sprinttempo, kan niet lang worden volgehouden; ademhaling zwaar	Anaerobisch en musculair uithoudingsvermogen; meer kracht

Wielmaat en omvang

Uw snelheidsensor detecteert automatisch uw wielmaat. Indien nodig, kunt u handmatig uw wielmaat invoeren in de instellingen van de snelheidsensor.

De wielmaat wordt aan weerszijden van de band aangegeven. Dit is geen volledige lijst. U kunt ook de omtrek van uw wiel meten of een van de rekenmachines op internet gebruiken.

Bandafmeting	Wielmaat (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 (tubulair)	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C (tubulair)	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Blootstelling aan RF-straling

Dit toestel bevat een mobiele zendontvanger die van een antenne gebruikmaakt om radiofrequente (RF) energie uit te

zenden en te ontvangen voor spraak- en datacommunicatie. Het toestel zendt radiofrequente straling uit onder de gepubliceerde limieten als het toestel met maximaal vermogen en met door Garmin geautoriseerde accessoires wordt gebruikt. Om te kunnen voldoen aan de vereisten voor naleving van regels omtrent blootstelling aan RF-straling van de Amerikaanse FCC, dient het toestel alleen in een compatibele houder of volgens de installatie-instructies te worden gebruikt. Het toestel dient niet op enigerlei andere wijze te worden gebruikt.

Dit toestel mag zich niet in de buurt van een andere zender of antenne bevinden en mag ook niet in combinatie met een andere zender of antenne worden gebruikt.

Index

A

aanraakscherm 1
accessoires 7, 13
activiteiten opslaan 2
adressen, zoeken 3
afstand, waarschuwingen 10
ANT+ sensoren 7
ANT+ sensors 1, 7
 koppelen 7
applicaties 5, 9
 smartphone 1
Auto Lap 10
Auto Pause 10
auto scroll 10
automatische slaapstand 10

B

banden 13
banen 4
basisinstellingen 12
batterij
 maximaliseren 12
 opladen 1
 type 2
bestanden, overbrengen 8
Bluetooth sensoren 7
Bluetooth technologie 5, 11

C

cadans, waarschuwingen 10
calorie, waarschuwingen 10
computer, verbinden 8
Connect IQ 9
contacten voor noodgevallen 6, 7
coördinaten 3

E

ervaren sporter 9

G

Garmin Connect 1, 4–6, 8
Garmin Express, software bijwerken 13
gastmodus 11
gebruikersgegevens, verwijderen 9
gebruikersprofiel 9
gegevens
 opslaan 8
 overbrengen 8
 schermen 9, 10
 vastleggen 11
gegevens opslaan 8
gegevensvelden 9, 10, 13
geschiedenis 2, 7, 8
 naar de computer verzenden 8
 verwijderen 8
GPS 11
 signaal 1, 3, 12
GroupTrack 5, 6

H

hartslag
 waarschuwingen 10
 zones 7, 14
het toestel herstellen 12
hulp 6

I

installeren 2
instellingen 9, 11
 toestel 12

K

kaarten 3, 4
 bijwerken 13
 instellingen 5
 locaties zoeken 3
 oriëntatie 5
knoppen 1

koersen 4, 5
 laden 4
 maken 4
 verwijderen 5
 wijzigen 4
koppelen 1
 ANT+ sensors 7
 Bluetooth sensors 7
 smartphone 1, 12

L

LiveTrack 5, 6
locaties 3
 verwijderen 3
 verzenden 6
 wijzigen 3
zoeken met de kaart 3

M

maateenheden 11

N

navigatie 3
 stoppen 3
 terug naar start 3
nuttige punten, zoeken 3

O

O-ringen. Zie banden
ongevaldetectie 6, 7

P

persoonlijke records 8
 verwijderen 8
pictogrammen 1
problemen oplossen 12, 13
profielen, gebruiker 9

R

ronden 1
routes
 instellingen 5
 maken 4

S

satellietsignalen 1, 3, 12
scherm 11
 vergrendelen 1
scherminstellingen 11
schermknoppen 1
schermverlichting 1, 11
slaapmodus 10
smartphone 1, 5, 9, 11
 koppelen 1, 12
software
 bijwerken 13
 licentie 13
 versie 13
specificaties 12
startmelding 11
systeeminstellingen 11

T

taal 12, 13
terug naar start 3
tijd, waarschuwingen 10
tijdzones 12
timer 2, 7
toestel
 herstellen 12
 onderhoud 12
toestel aanpassen 9, 10
toestel bevestigen 2
toestel schoonmaken 12
toestel-id 13
tonen 11
training
 pagina's 2
 schermen 9, 10

U

updates, software 13

USB 13

loskoppelen 9

V

vergrendelen, scherm 1
verwijderen, alle gebruikersgegevens 9, 12
via-punten, projecteren 3

W

waarschuwingen 10
Wi-Fi 1
widgets 9
wielmaten 14

Z

zones, tijd 12

