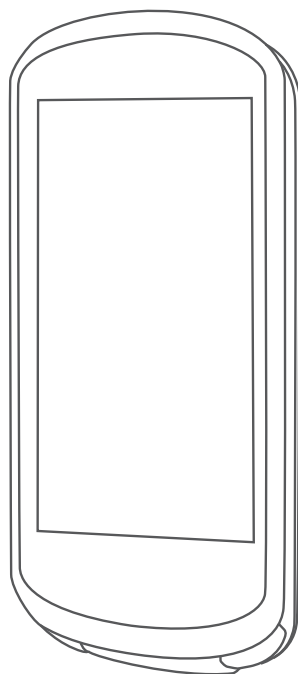


GARMIN®



EDGE® EXPLORE 2

Gebruikershandleiding

© 2022 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®, Edge®, inReach®, VIRB® en Virtual Partner® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ en Vector™ 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. Bosch® is een gedeponeerd handelsmerk van Robert Bosch GmbH. The Cooper Institute®, en alle gerelateerde handelsmerken, zijn het eigendom van The Cooper Institute. Shimano® is een geregistreerd handelsmerk van Shimano, Inc. Windows® en Windows NT® zijn geregistreerde handelsmerken 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: A04457, B04457

Inhoudsopgave

Inleiding..... 1

Overzicht van het toestel.....	1
Overzicht startscherm.....	3
Widgets weergeven.....	3
Glances weergeven.....	4
Het aanraakscherm gebruiken.....	4
Het aanraakscherm	
vergrendelen.....	4
Satellietsignalen ontvangen.....	5

Navigatie..... 5

Een rit maken.....	5
Locaties.....	6
Uw locatie markeren.....	6
Locaties opslaan vanaf de kaart.....	6
Naar een locatie navigeren.....	7
Terug naar startlocatie navigeren.....	7
Een rit starten vanaf een gedeelde	
locatie.....	8
Tijdens een rit naar een gedeelde	
locatie navigeren.....	9
Stoppen met navigeren.....	9
Locaties bewerken.....	9
Een locatie verwijderen.....	9
Een locatie delen vanaf een kaart met	
behulp van de Garmin Connect	
app.....	10
Een gevaar melden.....	10
Koersen.....	11
Een koers plannen en volgen.....	11
Een rondrit maken en volgen.....	12
Een koers maken op basis van een	
recente rit.....	12
Een koers volgen vanaf Garmin	
Connect.....	13
Tips voor het rijden van een koers...	13
Koersgegevens weergeven.....	13
Een koers op de kaart	
weergeven.....	13
ClimbPro gebruiken.....	14
Klimcategorieën.....	14
Koersopties.....	15
De route van een koers wijzigen.....	15
Een koers stoppen.....	15
Een koers verwijderen.....	15

Kaartinstellingen.....	15
Instellingen kaartweergave.....	15
De oriëntatie van de kaart wijzigen..	16
Kaartthema's.....	16
Route-instellingen.....	16
Een activiteit selecteren voor	
routeberekening.....	16

Connected functies..... 16

Uw smartphone koppelen.....	17
Bluetooth connected functies.....	17
Veiligheids- en trackingfuncties.....	18
Ongevaldetectie.....	18
Assistance.....	19
Contacten voor noodgevallen	
toevoegen.....	19
Uw contacten voor noodgevallen	
weergeven.....	19
Hulp vragen.....	19
Ongevaldetectie in- en	
uitschakelen.....	19
Een automatisch bericht	
annuleren.....	20
Een statusupdate verzenden na een	
ongeval.....	20
LiveTrack.....	20
LiveTrack inschakelen.....	20
Een GroupTrack sessie	
starten.....	21
Live Event Sharing.....	22
Live Event Sharing	
inschakelen.....	22
GroupRide.....	22
Een GroupRide sessie starten...	22
Deelnemen aan een GroupRide	
sessie.....	24
Een GroupRide bericht	
verzenden.....	24
GroupRide kaartstatus.....	25
Een GroupRide sessie	
verlaten.....	25
Tips voor GroupRide sessies...	25
Spectator Messaging.....	25
Berichten van toeschouwers	
blokkeren.....	26
Het fietsalarm instellen.....	26
Audiomeldingen afspelen op uw	
smartphone.....	26

Luisteren naar muziek.....	26	De Rally systeemsoftware bijwerken met behulp van de Edge fietscomputer.....	36
Training.....	27	Omgevingsbewustzijn.....	36
Indoortrainingen.....	27	De Varia Camerabediening gebruiken.....	36
Uw indoortrainer koppelen.....	27	De toon voor het groene dreigingsniveau inschakelen.....	37
Een indoortrainer gebruiken.....	27	eBike-training.....	37
Weerstand instellen.....	27	Details van de eBike sensor weergeven.....	37
De gesimuleerde helling instellen.....	27	inReach afstandsbediening.....	37
Doelvermogen instellen.....	28	De inReach afstandsbediening gebruiken.....	37
Een trainingsdoel instellen.....	28		
Racen tegen een eerder voltooide activiteit.....	28		
Mijn statistieken.....	28	Geschiedenis.....	38
Prestatiemetingen.....	29	Uw rit weergeven.....	38
Over VO2 max. indicaties.....	29	Uw tijd in elke trainingszone weergeven.....	38
Geschat VO2 max. weergeven.....	30	Een rit verwijderen.....	38
Tips voor VO2 max.-indicaties voor fietsen.....	30	Gegevenstotalen weergeven.....	38
Hersteltijd.....	31	Gegevenstotalen verwijderen.....	38
Uw hersteltijd weergeven.....	31	Garmin Connect.....	39
Prestatiemeldingen uitschakelen.....	31	Uw rit verzenden naar Garmin Connect.....	39
Uw fitnessleeftijd weergeven.....	31	Gegevens vastleggen.....	39
Minuten intensieve training weergeven.....	31	Gegevensbeheer.....	39
Persoonlijke records.....	32	Het toestel aansluiten op uw computer.....	40
Uw persoonlijke records weergeven.....	32	Bestanden overbrengen naar uw toestel.....	40
Een persoonlijk record terugzetten..	32	Bestanden verwijderen.....	40
Een persoonlijk record verwijderen..	32	De USB-kabel loskoppelen.....	40
Trainingszones.....	32		
Uw gebruikersprofiel instellen.....	32	Uw toestel aanpassen.....	41
Draadloze sensoren.....	33	Connect IQ functies die u kunt downloaden.....	41
De draadloze sensoren koppelen.....	34	Connect IQ functies downloaden via uw computer.....	41
Levensduur batterij draadloze sensor.....	34	Uw activiteitenprofiel bijwerken.....	42
Uw hartslagzones instellen.....	34	Een gegevensscherm toevoegen.....	43
Hartslagzones.....	34	Een gegevensscherm voor muziekbediening toevoegen.....	43
Fitnessdoelstellingen.....	35	Een gegevensscherm bewerken.....	43
Trainen met vermogensmeters.....	35	Volgorde van gegevensschermen wijzigen.....	44
Uw vermogenszones instellen.....	35	Instellingen voor waarschuwingen en aanwijzingen.....	44
De vermogensmeter kalibreren.....	35		
Vermogen in de pedalen.....	36		

Bereikwaarschuwingen instellen..	45
Terugkerende waarschuwingen instellen	45
Auto Lap®	45
Ronden op positie markeren	45
Ronden op afstand markeren	46
Ronden op tijd markeren	46
Aanpassen van rondebanner	46
Auto Pause gebruiken	47
De timer automatisch starten	47
De satellietinstelling wijzigen	47
Automatische slaapstand gebruiken	47
Auto Scroll gebruiken	48
Smartphone-instellingen	48
Gastmodus	48
Gastmodus inschakelen	48
Gastmodus uitschakelen	48
Systeeminstellingen	49
Scherminstellingen	49
De schermverlichting gebruiken...	49
De glances aanpassen	49
De widgetlijst aanpassen	49
Instellingen voor gegevens vastleggen	49
Gegevens middelen voor cadans of vermogen	50
De maateenheden wijzigen	50
De toesteltonen in- en uitschakelen	50
De taal van het toestel wijzigen	50
Tijdzones	50

Toestelinformatie..... 51

Het toestel opladen	51
Over de batterij	51
De standaardsteun installeren	52
De Edge losmaken	52
Een koord bevestigen	53
Edge Overzicht van de steun met stroomvoorziening	53
De Edge steun met stroomvoorziening installeren	54
Vereiste kabels	56
Edge Statuslampje voor de steun met stroomvoorziening	56
Specificaties	57
Productupdates	57

De software bijwerken met de Garmin Connect app	57
De software bijwerken via Garmin Express	57
Toestelgegevens weergeven	57
Informatie over wet- en regelgeving en naleving weergeven	58
Toestelonderhoud	58
Het toestel schoonmaken	58
Edge Onderhoud van de steun met stroomvoorziening	58
De Edge steun met stroomvoorziening reinigen	58
De USB-poort reinigen	59

Problemen oplossen..... 59

De Edge fietscomputer opnieuw instellen	59
Standaardinstellingen herstellen	59
Gebruikersgegevens en instellingen wissen	59
Demomodus verlaten	59
Levensduur van de batterij maximaliseren	59
De Batterijspaarstand inschakelen ..	60
Ik kan mijn smartphone niet koppelen met het toestel	60
De ontvangst van GPS-signalen verbeteren	60
Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt	60
De barometrische hoogtemeter kalibreren	61
De hoogte instellen	61
Temperatuurmetingen	61
Vervangende O-ringen	61
Meer informatie	61

Appendix..... 62

Gegevensvelden	62
Standaardwaarden VO2 Max.	64
Berekeningen van hartslagzones	64
Wielmaat en omvang	65

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.

Overzicht van het toestel



① 	Druk 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 	Druk hierop als u een nieuwe ronde wilt markeren.
③ USB-poort (onder beschermkap)	Til het beschermkapje op om het toestel op te laden of sluit het aan op een computer. Breng het beschermkapje van de USB-poort goed aan om beschadiging van de poort te voorkomen.
④ 	Druk hierop om de activiteitentimer te starten of te stoppen.
⑤ 	Tik op deze knop om het hoofdmenu te openen.
⑥ Korte blik	Veeg omhoog of omlaag op het starscherm om de glances te bekijken. Selecteer om de glance of het menu te openen.
⑦ Activiteitenprofiel	Veeg naar links of rechts om het activiteitenprofiel te wijzigen. Selecteer om uw activiteitenprofiel te openen.
⑧ Widgets	Veeg vanaf de bovenkant van het scherm naar beneden om de widgets weer te geven en veeg naar links of rechts om meer widgets te bekijken.
⑨ Elektronische contactpunten	U kunt opladen met behulp van een extern voedingsaccessoire. OPMERKING: Niet beschikbaar op alle modellen.

OPMERKING: Ga naar buy.garmin.com als u optionele accessoires wilt kopen.

Overzicht startscherm

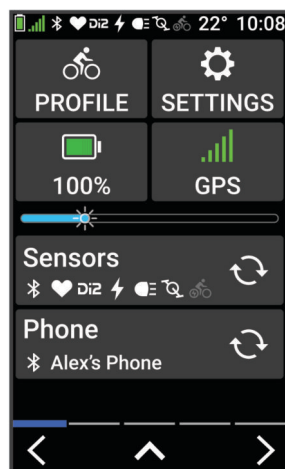
Vanuit het startscherm hebt u snel toegang tot alle functies van de Edge fietscomputer.

	Batterijstatus
	GPS-signaalsterkte
	Bluetooth® status
	Synchronisatie bezig
	Selecteer om een rit te maken. Gebruik de pijlen om het fietsprofiel te wijzigen.
Navigatie	Selecteer om de kaart te bekijken, een locatie te markeren, of locaties, nuttige punten of adressen te zoeken.
Koersen	Selecteer om een nieuwe koers te maken of een opgeslagen koers te openen.
Geschiedenis	Selecteer om uw vorige ritten en totalen weer te geven.
	Selecteer om verbonden functies, persoonlijke records, contactpersonen en instellingen weer te geven. 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 telefoon of ander compatibel toestel, zijn er nog meer widgets beschikbaar.

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



De instellingenwidget wordt weergegeven. Een knipperend pictogram geeft aan dat het toestel een signaal zoekt. Een niet-knipperend pictogram geeft aan dat het signaal is gevonden of de sensor is verbonden. U kunt elk pictogram selecteren om de instellingen te wijzigen.

- 2 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.

Glances weergeven

Glances bieden snelle toegang tot gezondheidsgegevens, activiteitgegevens, ingebouwde sensoren en meer.

- Veeg in het startscherm omhoog.



Het toestel bladert door de glances.

- Selecteer een glance ① om extra informatie weer te geven.
- Selecteer  om de glances aan te passen (*De glances aanpassen, pagina 49*).

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.
- Veeg in het startscherm omhoog om de glances te bekijken.
- Veeg in het startscherm of ritscherm omlaag om de widgets weer te geven.
- Selecteer  om een menu te openen.
- 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 **Vergrendel scherm**.
- Selecteer  tijdens een activiteit.

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.

Navigatie

Navigatiefuncties en -instellingen worden ook gebruikt bij het navigeren van koersen ([Koersen, pagina 11](#)).

- Locaties en plaatsen zoeken ([Locaties, pagina 6](#))
- Een koers plannen ([Koersen, pagina 11](#))
- Route-instellingen ([Route-instellingen, pagina 16](#))
- Kaartinstellingen ([Kaartinstellingen, pagina 15](#))

Een rit maken

Als u een draadloze sensor of accessoire gebruikt, kunt u deze/dit koppelen en activeren bij de eerste installatie ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 34](#)).

- 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 in het startscherm  of  om een fietsprofiel te selecteren.
- 4 Druk op  om de activiteitentimer te starten.

SPEED	AVG SPEED
21.2 ^m _h	17.8 ^m _h
DISTANCE	
26.29 ^m _i	
TIMER	
1:45:15	
CALORIES	↑ TTL ASCENT
1120	1563 ^f _t

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 indien nodig op het scherm om de statusoverlaygegevens (inclusief de levensduur van de batterij) weer te geven of terug te gaan naar het startscherm.
- 7 Selecteer  om de activiteitentimer te stoppen.
- 8 Selecteer **Sla op**.
- 9 Selecteer .

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 **Navigatie** >  > **Markeer positie** > .

Locaties opslaan vanaf de kaart

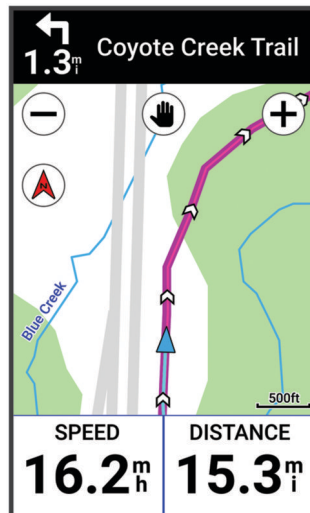
- 1 Selecteer **Navigatie** > **Zoek op kaart**.
- 2 Zoek de gewenste locatie op de kaart.
- 3 Selecteer de locatie.
Er verschijnt informatie over de locatie boven aan de kaart.
- 4 Selecteer de informatie over de locatie.
- 5 Selecteer  > **Locatie opslaan** > .

Naar een locatie navigeren

TIP: U kunt de glance LOCATIE ZOEKEN gebruiken om een snelle zoekactie uit te voeren vanuit het startscherm. Indien nodig kunt u de glance toevoegen aan de glancelijst ([De glances aanpassen, pagina 49](#)).

- 1 Selecteer **Navigatie**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Zoek op kaart** als u naar een locatie op de kaart wilt navigeren.
 - Selecteer **Koersen** om te navigeren met een opgeslagen koers ([Koersen, pagina 11](#)).
 - Selecteer **Zoeken** om naar een nuttig punt (POI), stad, adres, kruispunt of locatie met bekende coördinaten te navigeren.

TIP: U kunt 🔍 selecteren om specifieke zoekinformatie in te voeren.
 - Selecteer **Opgeslagen locaties** om naar een opgeslagen locatie te navigeren.
 - Selecteer **Recent gevonden** om te navigeren naar een van de laatste 50 locaties die u hebt gevonden.
 - Selecteer **⋮ > Zoeken nabij:** om uw zoekgebied te verfijnen.
- 3 Selecteer een locatie.
- 4 Selecteer **Rijden**.
- 5 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.

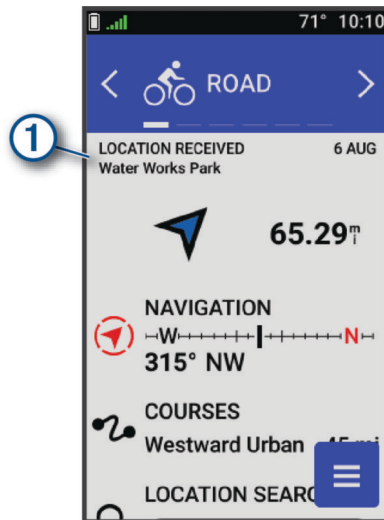
- 1 Maak een rit.
- 2 U kunt op elk moment vanaf de bovenkant van het scherm naar beneden vegen en op de bedieningswidget **Terug naar start** selecteren.
- 3 Selecteer **Langs dezelfde route** of **Meest directe route**.
- 4 Selecteer **Rijden**.

Het toestel navigeert terug naar het startpunt van uw rit.

Een rit starten vanaf een gedeelde locatie

U kunt de Garmin Connect™ app gebruiken om een locatie van Apple® kaarten te delen met uw Edge fietscomputer en naar die locatie ([Een locatie delen vanaf een kaart met behulp van de Garmin Connect app, pagina 10](#)).

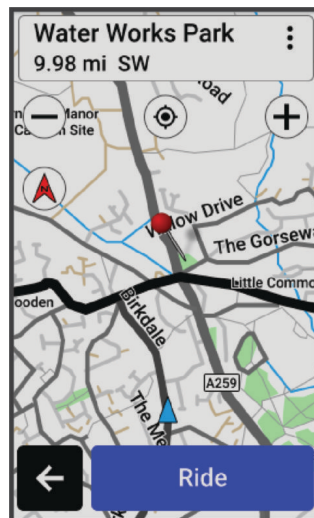
- 1 Selecteer de gedeelde locatiegegevens in het dynamische gebied op het startscherm ①.



Uw Edge fietscomputer geeft een kaart weer met de naam van de gedeelde locatie en de coördinaten.

TIP: De locatie wordt opgeslagen in het **Navigatie > Recent gevonden** menu.

- 2 Selecteer **Rijden**.



- 3 Volg de instructies op het scherm om naar uw bestemming te gaan.

Tijdens een rit naar een gedeelde locatie navigeren

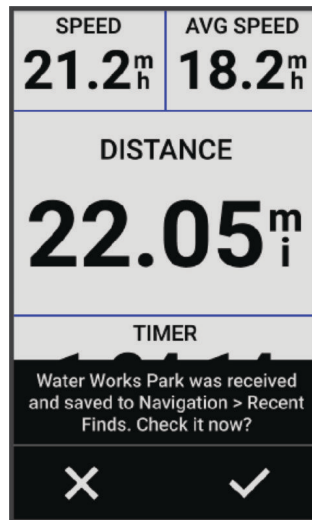
Deze functie is ontworpen voor ritten met GPS. Als u met een Binnen activiteitenprofiel rijdt waarbij navigatie is uitgeschakeld, selecteert u  om de melding te negeren.

TIP: De locatie wordt opgeslagen in het **Navigatie > Recent gevonden** menu.

U kunt gedeelde locaties ontvangen op uw Edge fietscomputer en naar die locaties navigeren ([Een locatie delen vanaf een kaart met behulp van de Garmin Connect app, pagina 10](#)).

- 1 Begin een rit ([Een rit maken, pagina 5](#)).

Uw Edge fietscomputer geeft een melding weer met de naam van een gedeelde locatie.



- 2 Selecteer  om naar de gedeelde locatie te navigeren.
- 3 Volg de instructies op het scherm om naar uw bestemming te gaan.

Stoppen met navigeren

- 1 Tik op het scherm.
- 2 Selecteer **Navigatie stoppen** > .

Locaties bewerken

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

Een locatie delen vanaf een kaart met behulp van de Garmin Connect app

LET OP

Het is uw verantwoordelijkheid om discreet te werk te gaan indien locatiegegevens met anderen worden gedeeld. Zorg er altijd voor dat u weet met wie u uw locatiegegevens deelt en dat u zich comfortabel voelt met de persoon.

OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar als uw voor de koers geschikte Garmin® toestel is gekoppeld met een iPhone® toestel dat gebruikmaakt van Bluetooth technologie.

U kunt locatiegegevens en gegevens van Apple kaarten delen met uw compatibele Garmin toestel.

- 1 Selecteer een locatie op Apple kaarten.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Selecteer indien nodig vanuit de Garmin Connect app het Garmin toestel.

Er verschijnt een melding in de Garmin Connect app die aangeeft dat de locatie nu beschikbaar is op uw toestel ([Een rit starten vanaf een gedeelde locatie, pagina 8](#)).

Een gevaar melden

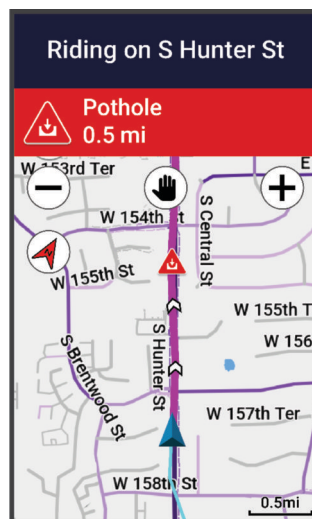
⚠ WAARSCHUWING

Met deze functie kunnen gebruikers informatie over mogelijke gevaren tijdens hun rit doorgeven. Garmin doet geen uitspraken over de nauwkeurigheid, volledigheid of actualiteit van door gebruikers ingediende informatie. Blijf op de hoogte van uw omgeving en houd u aan eventuele aanwijzingen die tijdens uw rit beschikbaar zijn. Als u zich niet bewust bent van uw omgeving kan dit leiden tot schade aan eigendommen of persoonlijk letsel.

Op elk moment tijdens uw rit kunt u een gevaar melden dat gevaarlijk kan zijn voor fietsers, zoals kuilen, loslopende honden of omgevallen bomen. U kunt ook een gevaar op de Edge fietscomputer bevestigen, of melden dat er geen gevaar meer aanwezig is. Gevaren verlopen nadat ze gedurende een bepaalde periode niet zijn gemeld.

- 1 Maak een rit ([Een rit maken, pagina 5](#)).
- 2 Tik op het scherm om de timer-overlay weer te geven.
- 3 Selecteer .
- 4 Selecteer het type gevaar.
- 5 Selecteer **Rapporteer**.

Het gevaar wordt weergegeven op de navigatiekaart en de Edge fietscomputer geeft een geluidssignaal ([Instellingen voor waarschuwingen en aanwijzingen, pagina 44](#)).



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.

TIP: U kunt koersen naar uw toestel verzenden vanuit apps van derden wanneer u uw accounts koppelt of een Connect IQ app gebruikt. Ga naar apps.garmin.com voor meer informatie over Connect IQ apps.

Een koers plannen en volgen

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

TIP: U kunt ook een aangepaste koers maken in de Garmin Connect app en deze naar uw toestel verzenden ([Een koers volgen vanaf Garmin Connect, pagina 13](#)).

- 1 Selecteer **Koersen** >  > **Koers maken**.
- 2 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 & recent** > **Opgeslagen locaties** en selecteert u een locatie.
 - Als u een locatie wilt selecteren waarnaar u onlangs hebt gezocht, selecteert u **Opgeslagen & recent** > **Recent gevonden** en selecteert u een locatie.
 - Als u een nuttig punt wilt zoeken of selecteren, selecteert u **Nuttige punten** en selecteert u een nuttig punt in de buurt.
 - Als u een stad wilt selecteren, selecteert u **Steden** 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.
- 3 Selecteer indien u hierom wordt gevraagd  om een locatie aan de koers toe te voegen.
Er wordt een kaart van de koers weergegeven.
- 4 Selecteer op de kaart een optie om verder te gaan met het toevoegen van locaties:
 - Selecteer  >  om een andere locatie toe te voegen met behulp van de kaart.
 - Selecteer  om naar een andere locatie te zoeken.
 - Selecteer  om de eerder toegevoegde locatie ongedaan te maken.
- 5 Herhaal de stappen 2 tot en met 4 totdat u alle locaties voor de route hebt geselecteerd.
- 6 Veeg indien nodig na afloop vanaf de onderkant van het scherm omhoog en selecteer een optie:
 - Houd  ingedrukt op een locatie en sleep het om de volgorde van de lijst te wijzigen.
 - Veeg naar links en selecteer  om een locatie te verwijderen.
- 7 Selecteer indien nodig een optie:
 - Als u de route met dezelfde route terug naar de beginlocatie wilt berekenen, selecteert u  > **Heen en terug**.
 - Als u de route met een andere route terug naar de beginlocatie wilt berekenen, selecteert u  > **Terug naar start**.
- 8 Selecteer **Sla op**.
- 9 Voer een naam in voor de koers.
- 10 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:
 - Selecteer **Huidige locatie** om uw huidige locatie te selecteren.
 - Als u een locatie 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 selecteert u een locatie.
 - Als u een locatie wilt selecteren waarnaar u onlangs hebt gezocht, selecteert u **Recent gevonden** en selecteert u een locatie.
 - Als u een nuttig punt wilt zoeken of selecteren, selecteert u **Nuttige punten** en selecteert u een nuttig punt in de buurt.
 - 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: U kunt het  en  selecteren om de andere koersen weer te geven.
- 8 Selecteer **Sla op** > **Rijden**.

Een koers maken op basis van een recente rit

U kunt een nieuwe koers maken op basis van een rit die u op dit Edge toestel hebt opgeslagen.

- 1 Selecteer **Geschiedenis** > **Ritten**.
- 2 Selecteer een rit.
- 3 Selecteer  > **Bewaar rit als koers**.
- 4 Geef een naam op voor de koers en selecteer .

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 39](#)).

- 1 Selecteer een optie:
 - Open de Garmin Connect app.
 - Ga naar connect.garmin.com.
- 2 Maak een nieuwe koers en sla deze op, of kies een bestaande koers.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer in de Garmin Connect app, .
 - Op de Garmin Connect website, selecteert u **Verzend naar toestel**.
- 4 Selecteer uw Edge fietscomputer.
- 5 Selecteer een optie:
 - Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect app.
 - Synchroniseer uw toestel met de Garmin Express™ toepassing.

Op uw toestel wordt de koers weergegeven in het dynamische gebied van het startscherm.
- 6 Selecteer de koers.

OPMERKING: Indien nodig kunt u **Koersen** selecteren om een andere koers te selecteren.
- 7 Selecteer **Rijden**.

Tips voor het rijden van een koers

- Gebruik afslagbegeleiding ([Koersopties, pagina 15](#)).
- Als u een warming-up doet, drukt u op  om de koers te starten. Voer 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**.
- 2 Selecteer een koers.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer de koers om deze op de kaart weer te geven.
 - Selecteer de grafiek over beklimmingen om details en hoogtegrafieken voor elke klim weer te geven.
 - Selecteer **Overzicht** om een overzicht van koersgegevens weer te geven.

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**.
- 2 Selecteer de koers.
- 3 Selecteer .
- 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.

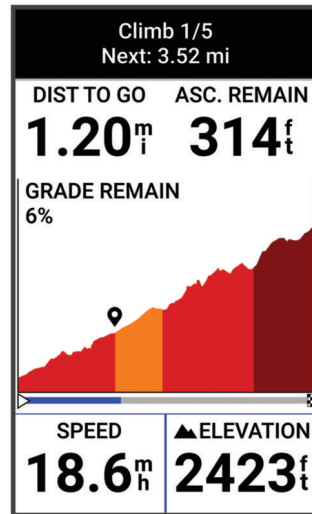
De volgende keer dat u in de buurt van de koers rijdt, wordt deze weergegeven op de kaart.

ClimbPro gebruiken

Met de ClimbPro functie kunt u uw inspanningen voor de komende beklimmingen tijdens een koers beheren. U kunt details over de beklimmingen bekijken, onder meer waar ze zich voordoen, de gemiddelde helling en de totale stijging. De klimcategorieën, op basis van lengte en helling, worden aangegeven met kleur ([Klimcategorieën, pagina 14](#)).

- 1 Schakel de ClimbPro functie voor het activiteitenprofiel in ([Uw activiteitenprofiel bijwerken, pagina 42](#)).
- 2 Bekijk de beklimmingen en koersgegevens ([Koersgegevens weergeven, pagina 13](#)).
- 3 Begin met het volgen van een opgeslagen koers ([Koersen, pagina 11](#)).

Aan het begin van een klim verschijnt het ClimbPro scherm automatisch.



Nadat u de rit hebt opgeslagen, kunt u de tussentijden in uw ritgeschiedenis bekijken.

Klimcategorieën

De klimcategorieën worden bepaald door de klimscore, die wordt berekend aan de hand van de score vermenigvuldigd met de lengte van de klim. Een klim moet een lengte hebben van ten minste 500 meter en een gemiddelde helling van ten minste 3 procent om als een klim te worden beschouwd.

categorie	Klimscore	Kleur
Buitencategorie (BC)	Groter dan 80.000	
Categorie 1	Groter dan 64.000	
Categorie 2	Groter dan 32.000	
Categorie 3	Groter dan 16.000	
Categorie 4	Groter dan 8.000	
Ongecategoriseerd	Groter dan 1.500	

Koersopties

Selecteer **Koersen** > .

Afslagbegeleiding: Hiermee schakelt u afslagaanwijzingen in of uit.

Koersfoutwaarschuwingen: Waarschuwt u als u van de koers afwijkt.

Zoeken: Hiermee kunt u opgeslagen koersen op naam zoeken.

Sorteer: Hiermee kunt u opgeslagen koersen sorteren op naam, afstand of datum.

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

De route van een koers wijzigen

U kunt kiezen hoe het toestel de route opnieuw berekent wanneer u van uw koers afwijkt.

Selecteer een optie wanneer u van de koers afwijkt:

- Als u de navigatie wilt onderbreken totdat u weer terug op koers bent, selecteert u **Pauzeer navigatie**.
- Als u wilt kiezen uit suggesties voor routewijziging, selecteert u **Wijzig route**.

OPMERKING: De eerste optie voor routewijziging is de kortste route terug naar de koers en deze optie wordt automatisch na 10 seconden gestart.

Een koers stoppen

- 1 Blader naar de kaart.
- 2 Veeg vanaf de bovenkant van het scherm naar beneden en blader naar de bedieningswidget.
- 3 Selecteer **Stop koers** > .

Een koers verwijderen

- 1 Selecteer **Navigatie** > **Koersen**.
- 2 Veeg naar links over een koers.
- 3 Selecteer .

Kaartinstellingen

Select  > **Activiteitenprofielen**, select a profile, and select **Navigatie** > **Kaart**.

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

Automatisch zoomen: 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).

Presentatie: Hiermee kunt u de weergave-instellingen op de kaart aanpassen ([Instellingen kaartweergave, pagina 15](#)).

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

Instellingen kaartweergave

Selecteer  > **Activiteitenprofielen**, selecteer een profiel en selecteer **Navigatie** > **Kaart** > **Presentatie**.

Kaartthema: Hiermee past u de kaartweergave aan uw rittype aan. ([Kaartthema's, pagina 16](#))

Populariteitskaart: Hiermee markeert u populaire wegen of paden voor uw rittype. Hoe donkerder de weg of het pad, hoe populairder.

Kaartdetail: Hiermee stelt u het detailniveau in dat op de kaart wordt weergegeven.

Geschiedenislijnkleur: Hiermee kunt u de lijnkleur wijzigen van de route die u hebt afgelegd.

Geavanceerd: Hiermee kunt u zoomniveaus en tekstgrootte instellen en schaduw reliëf en contouren inschakelen.

Standaardkaartinstellingen herstellen: Hiermee herstelt u de standaardinstellingen van de kaartweergave.

De oriëntatie van de kaart wijzigen

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Navigatie** > **Kaart** > **Oriëntatie**.
- 4 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.

Kaartthema's

U kunt het kaartthema wijzigen om de weergave van de kaart aan te passen aan uw rittype.

Selecteer  > **Activiteitenprofielen**, selecteer een profiel en selecteer **Navigatie** > **Kaart** > **Presentatie** > **Kaartthema**.

Klassiek: Gebruikt het klassieke Edge kaartkleurenschema, zonder dat er een extra thema wordt toegepast.

Hoog contrast: Hiermee stelt u de kaart in om gegevens met een hoger contrast weer te geven, voor een betere zichtbaarheid in uitdagende omgevingen.

Mountainbiken: Hiermee stelt u de kaart in om de trailgegevens in de mountainbikemodus te optimaliseren.

Route-instellingen

Selecteer  > **Activiteitenprofielen**, selecteer een profiel en selecteer **Navigatie** > **Routebepaling**.

Trendline™ popularity routing: Berekent routes 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.

Herberekening koers: Herberekent automatisch de route wanneer u van de koers afwijkt.

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

Een activiteit selecteren voor routeberekening

U kunt het toestel de route laten berekenen op basis van het activiteitstype.

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Navigatie** > **Routebepaling** > **Routemodus**.
- 4 Selecteer een optie om uw route opnieuw te berekenen.

U kunt bijvoorbeeld Fietsen op de weg selecteren voor navigatie over de weg of Mountainbiken voor offroadnavigatie.

Connected functies

WAARSCHUWING

Tijdens het fietsen mag u het scherm niet gebruiken om informatie in te voeren of berichten te lezen of te beantwoorden. U kan worden afgeleid, hetgeen kan leiden tot een ongeval met ernstig lichamelijk letsel of de dood tot gevolg.

Connected functies zijn beschikbaar voor uw Edge fietscomputer als u deze verbindt met een compatibele smartphone via Bluetooth technologie.

Uw smartphone koppelen

Om gebruik te maken van de connected functies van de Edge fietscomputer, moeten deze rechtsreeks via de Garmin Connect app worden gekoppeld, in plaats van via de Bluetooth instellingen op uw smartphone.

- 1 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 statuswidget en selecteer **Telefoon > Koppel smartphone** om handmatig naar de koppelmodus te gaan ([Widgets weergeven, pagina 3](#)).

- 2 Scan de QR-code met uw smartphone en volg de instructies op het scherm om het koppelings- en installatieproces te voltooien.

Als de watch is gekoppeld, wordt een bericht weergegeven en synchroniseert uw fietscomputer automatisch met uw smartphone.

Bluetooth connected functies

Het Edgetoestel heeft verschillende Bluetoothconnected functies voor uw compatibele smartphone waarop de Garmin Connecten Connect IQ apps zijn geïnstalleerd. Ga naar www.garmin.com/apps voor meer informatie.

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

Audiomeldingen: Via de Garmin Connect app kunt u op uw smartphone tijdens het fietsen statusberichten afspelen.

Fietsalarm: Hiermee kunt u een alarm inschakelen dat klinkt op het toestel en een waarschuwing naar uw smartphone verzenden wanneer het toestel beweging detecteert.

Connect IQ functies die u kunt downloaden: Hiermee kunt u Connect IQ functies downloaden vanuit de Connect IQ app.

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

Zoek mijn Edge: Hiermee kunt u uw kwijtgeraakte Edge toestel terugvinden dat is gekoppeld met uw smartphone en momenteel binnen bereik is.

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

Muziekbediening: Hiermee kunt u het toestel gebruiken om de muziek op uw smartphone te bedienen.

Meldingen: Geeft smartphonemeldingen en berichten weer op uw toestel.

Veiligheids- en trackingfuncties: ([Veiligheids- en trackingfuncties, pagina 18](#))

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.

Veiligheids- en trackingfuncties

VOORZICHTIG

Veiligheids- en trackingfuncties zijn een aanvullende functie en dienen niet te worden beschouwd als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij ongelukken. De Garmin Connect app neemt geen contact op met hulpdiensten namens u.

LET OP

Om deze functies te kunnen gebruiken, moet GPS zijn ingeschakeld op het Edge Explore 2 toestel en moet het zijn verbonden met de Garmin Connect app via Bluetooth technologie. U kunt noodcontacten in uw Garmin Connect account invoeren.

Het Edge Explore 2 toestel beschikt over veiligheids- en trackingfuncties die moeten worden ingesteld met de Garmin Connect app.

Ga voor meer informatie over veiligheids- en trackingfuncties naar www.garmin.com/safety.

Assistance: Hiermee kunt u een bericht met uw naam, LiveTrack koppeling en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw contactpersonen voor noodgevallen verzenden.

Ongevaldetectie: Wanneer de Edge Explore 2 toestel een incident detecteert tijdens een bepaalde outdoor-activiteit, verzendt het toestel een automatisch bericht, LiveTrack koppeling en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw contactpersonen voor noodgevallen.

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 webpagina kunnen zien.

Live Event Sharing: Hiermee kunt u tijdens een evenement berichten naar vrienden en familie sturen, met realtime updates.

OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar als uw toestel is gekoppeld met een compatibele Android smartphone.

GroupRide: Hiermee kunt u gedeelde koersen, groepsberichten en live locatiegegevens maken en openen met andere fietsers.

GroupTrack: Hiermee kunt u uw connecties die LiveTrack gebruiken, direct op het scherm en in real-time volgen.

Ongevaldetectie

VOORZICHTIG

Ongevaldetectie is een extra functie die alleen beschikbaar is voor bepaalde buitenactiviteiten. Ongevaldetectie dient niet te worden beschouwd als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij ongelukken. De Garmin Connect app neemt geen contact op met hulpdiensten namens u.

LET OP

Voordat u ongevaldetectie op uw toestel kunt inschakelen, moet u contactpersonen voor noodgevallen instellen in de Garmin Connect app. Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. Uw contacten voor noodgevallen moeten sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

Als door uw toestel Edge met GPS een ongeval wordt gedetecteerd, kan de Garmin Connect 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.

Assistance

⚠ 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 app neemt geen contact op met hulpdiensten namens u.

LET OP

Voordat u de hulpfunctie op uw toestel kunt inschakelen, moet u contactpersonen voor noodgevallen instellen in de Garmin Connect app. Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. Uw contacten voor noodgevallen moeten sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

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

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.

Contacten voor noodgevallen toevoegen

Telefoonnummers van contactpersonen voor noodgevallen worden gebruikt voor de veiligheids- en trackingfuncties.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het ●●●.
- 2 Selecteer **Veiligheid en tracking > Veiligheidsfuncties > Contacten voor noodgevallen > Voeg contactpersonen voor noodgevallen toe.**
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Uw contactpersonen voor noodgevallen ontvangen een melding wanneer u ze toevoegt als contactpersoon voor noodgevallen. Ze kunnen uw verzoek vervolgens accepteren of afwijzen. Als een contactpersoon weigert, moet u een andere contactpersoon voor noodgevallen kiezen.

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 app.

Selecteer  > **Veiligheid en tracking > Contacten voor noodgevallen.**

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

Hulp vragen

LET OP

Voordat u hulp kunt aanvragen, moet u GPS op uw Edge toestel inschakelen en contactgegevens voor noodgevallen instellen in de Garmin Connect app. Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. Uw contacten voor noodgevallen moeten e-mails of sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

- 1 Houd  vijf 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.
TIP: U kunt  selecteren voordat de afteltijd is verstreken als u het bericht wilt annuleren.
- 2 Selecteer indien nodig **Verzend** om het bericht meteen te verzenden.

Ongevaldetectie in- en uitschakelen

OPMERKING: Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn.

- 1 Selecteer  > **Veiligheid en tracking > Ongevaldetectie.**
- 2 Selecteer het activiteitenprofiel om ongevaldetectie in te schakelen.

OPMERKING: Ongevaldetectie is standaard ingeschakeld voor bepaalde buitenactiviteiten. Afhankelijk van het terrein en uw rijstijl kunnen valse meldingen optreden.

Een automatisch bericht annuleren

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

Houd **Houd ingedrukt om te annuleren**. ingedrukt 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 in orde**.

Een bericht wordt verzonden naar al uw contacten voor noodgevallen.

LiveTrack

LET OP

Het is uw verantwoordelijkheid om discreet te werk te gaan indien locatiegegevens met anderen worden gedeeld. Zorg er altijd voor dat u weet met wie u uw locatiegegevens deelt en dat u zich comfortabel voelt met de fietser.

Met de functie LiveTrack kunt u uw fietsactiviteiten delen met contactpersonen van uw smartphone en uw sociale media-accounts. Terwijl u deelt, kunnen kijkers uw huidige locatie volgen en uw live-gegevens in realtime op een webpagina bekijken.

Om deze functie te kunnen gebruiken, moet GPS zijn ingeschakeld op het Edge Explore 2 toestel en moet het zijn verbonden met de Garmin Connect app via Bluetooth technologie.

LiveTrack inschakelen

Voordat u uw eerste LiveTrack sessie kunt starten, moet u contactpersonen instellen in de Garmin Connect app.

- 1 Selecteer  > **Veiligheid en tracking > LiveTrack**.

- 2 Selecteer een optie:

- Selecteer **Automatisch starten** om een LiveTrack sessie te starten telkens wanneer u dit type activiteit start.
- Selecteer **LiveTrack naam** om de naam van uw LiveTrack sessie bij te werken. De huidige datum is de standaardnaam.
- Selecteer **Ontvangers** om ontvangers weer te geven.
- Selecteer **Koers delen** om uw ontvangers in staat te stellen uw koers te bekijken.
- Selecteer **Berichten van toeschouwers** als u wilt dat uw ontvangers u sms-berichten kunnen sturen tijdens uw fietsactiviteit ([Spectator Messaging, pagina 25](#)).
- Selecteer **Verleng LiveTrack** om de weergave van de LiveTrack sessie met 24 uur te verlengen.

- 3 Selecteer **Start LiveTrack**.

Ontvangers kunnen uw live-gegevens bekijken op een Garmin Connect volgpagina.

Een GroupTrack sessie starten

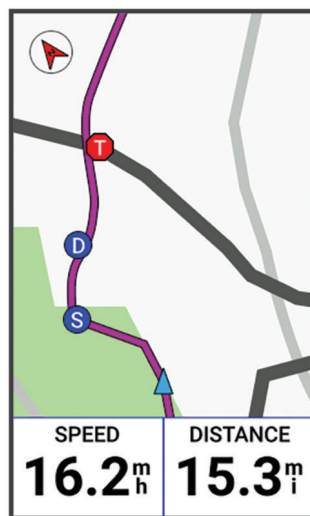
Voordat u een GroupTrack sessie kunt starten, moet u een smartphone met de Garmin Connect app koppelen met uw toestel ([Uw smartphone koppelen, pagina 17](#)).

OPMERKING: Deze functie is vereist voor groepsritten met de Edge Explore fietscomputers en eerder.

Gebruik voor Edge 1040, 840, 540 fietscomputers en later de GroupRide functie ([Deelnemen aan een GroupRide sessie, pagina 24](#)).

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

- 1 Selecteer op de Edge fietscomputer  > **Veiligheid en tracking** > **GroupTrack** om de weergave van connecties op het kaartscherm in te schakelen.
- 2 Selecteer in de Garmin Connect app  of .
- 3 Selecteer **Veiligheid en tracking** > **LiveTrack** >  > **Instellingen** > **GroupTrack** > **Alle connecties**.
- 4 Selecteer **Start LiveTrack**.
- 5 Selecteer op de Edge fietscomputer  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 2 fietscomputer met uw smartphone met behulp van Bluetooth technologie.
- In de Garmin Connect app, selecteert u  > **Connecties**, en selecteert u 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 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.

Live Event Sharing

Met Live event sharing kunt u tijdens een evenement berichten naar vrienden en familie sturen, met realtime updates van bijvoorbeeld de cumulatieve tijd en de laatste rondetijd. Vóór het evenement kunt u de lijst met ontvangers en de berichtinhoud aanpassen in de Garmin Connect app.

Live Event Sharing inschakelen

Voordat u live events kunt delen, moet u de LiveTrack functie in the Garmin Connect app instellen.

OPMERKING: De LiveTrack functies zijn beschikbaar als uw toestel is gekoppeld met de Garmin Connect app met behulp van Bluetooth technologie, via een compatibele Android smartphone.

- 1 Schakel uw Edge fietscomputer in.
- 2 Selecteer in de Garmin Connect app, **••• > Veiligheid en tracking > Live Event delen**.
- 3 Selecteer **Toestellen** en selecteer uw Edge fietscomputer.
- 4 Selecteer de schakelaar om **Live Event delen** in te schakelen.
- 5 Selecteer **OK**.
- 6 Selecteer **Ontvangers** om personen vanuit Contactpersonen toe te voegen.
- 7 Selecteer **Berichtopties** om de berichttriggers en -opties aan te passen.
- 8 Ga naar buiten en selecteer een GPS-fietsprofiel op uw Edge Explore 2 fietscomputer.

Het delen van live events is voor 24 uur ingeschakeld.

GroupRide

WAARSCHUWING

Houd tijdens het fietsen rekening met uw omgeving en bedien de fiets op een veilige manier. Als u dit niet doet, kan dit leiden tot ernstig of dodelijk letsel.

LET OP

Het is uw verantwoordelijkheid om discreet te werk te gaan indien locatiegegevens met andere fietsers worden gedeeld. Zorg er altijd voor dat u weet met wie u uw locatiegegevens deelt en dat u zich comfortabel voelt met de fietser.

Met de GroupRide functie op uw Edge fietscomputer kunt u gedeelde koersen, groepsberichten en live locatiegegevens met andere fietsers met een compatibel toestel maken en openen.

Een GroupRide sessie starten

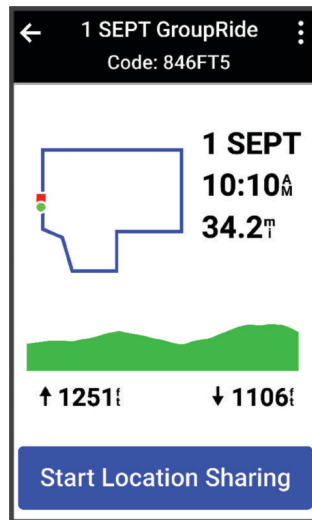
Voordat u een GroupRide sessie kunt starten, moet u een smartphone met de Garmin Connect app koppelen met uw toestel ([Uw smartphone koppelen, pagina 17](#)).

- 1 Blader naar de **GroupRide** glance.
- 2 Selecteer  om akkoord te gaan met het delen van uw live locatie met andere fietsers.
- 3 Selecteer **GroupRide maken**.
- 4 Selecteer **Naam, Datum, or Begintijd** om de informatie te bewerken (optioneel).
- 5 Selecteer **Koers toevoegen** om een koers met andere fietsers te delen.

U kunt kiezen uit uw opgeslagen koersen of u kunt  selecteren om een nieuwe koers te maken ([Koersen, pagina 11](#)).

6 Selecteer **Code genereren**.

Uw Edge fietscomputer genereert een code die u naar andere fietsers kunt verzenden.



7 Selecteer **Deel code** > ✓.

8 Open de Garmin Connect app en selecteer **Code weergeven** > **Deel**.

9 Selecteer de methode voor het delen van de code met andere fietsers.

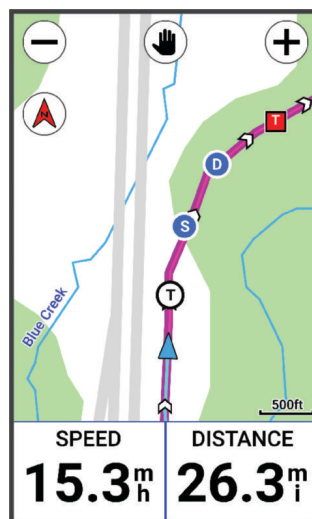
De Garmin Connect app deelt de GroupRide code met uw contactpersonen.

10 Selecteer op de Edge fietscomputer **Locatie delen starten**.

11 Druk op **▶**, en stap op de fiets.

Het GroupRide gegevensscherm wordt toegevoegd aan de gegevensschermen voor het actieve profiel.

12 Selecteer een fietser op het **GroupRide** gegevensscherm om diens positie op de kaart weer te geven, of blader naar de kaart om alle fietsers weer te geven ([GroupRide kaartstatus](#), pagina 25).



Tik op een pictogram op de kaart om de locatie, koersinformatie en statusinformatie van andere fietsers tijdens de GroupRide sessie weer te geven.

Deelnemen aan een GroupRide sessie

U kunt deelnemen aan een GroupRide sessie op uw Edge fietscomputer wanneer de GroupRide code met u wordt gedeeld. U kunt de code invoeren voordat de rit begint.

- 1 Blader naar de **GroupRide** glance.

TIP: U kunt de GroupRide glance toevoegen aan de glancelijst ([De glances aanpassen, pagina 49](#)).

- 2 Selecteer **Voer code in**.

- 3 Voer de 6-cijferige code in en selecteer ✓.

Uw Edge fietscomputer downloadt automatisch de koers.

- 4 Selecteer op de dag van de rit **Locatie delen starten**.

- 5 Druk op ►, en stap op de fiets.

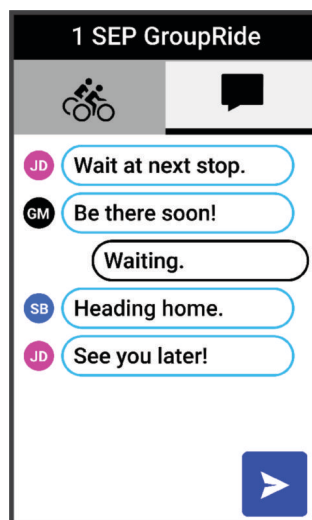
Een GroupRide bericht verzenden

U kunt tijdens een GroupRide sessie een bericht naar andere fietsers verzenden.

- 1 Selecteer in het **GroupRide** gegevensscherm op uw fietscomputer Edge , ► > ►.
- 2 Selecteer een optie:

- Selecteer een bericht in de lijst met vooraf ingestelde tekstreacties.
- Selecteer **Typ bericht** om een aangepast bericht te verzenden.

OPMERKING: U kunt de vooraf ingestelde tekstreacties aanpassen in de toestelinstellingen in de Garmin Connect app. Nadat u de instellingen hebt aangepast, moet u uw gegevens synchroniseren om de wijzigingen toe te passen op uw Edge fietscomputer.



OPMERKING: U kunt omhoog scrollen naar de bovenkant van het berichtenschermb om oudere berichten te bekijken, inclusief berichten die zijn verzonden voordat u aan de GroupRide sessie hebt deelgenomen ([Deelnemen aan een GroupRide sessie, pagina 24](#)).

GroupRide kaartstatus

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

TIP: De letters in de kaartpictogrammen komen overeen met de initialen van de voornaam van de bestuurder.

Pictogram	Vorm	Kleur	Beweging	Verbonden via de Garmin Connect app
	Cirkel	Wit	Ja	Nee
	Cirkel	Blauw	Ja	Ja
	Vierkant	Wit	Nee	Nee
	Vierkant	Rood	Nee	Ja
	Cirkel	Grijs	Onbekend	Onbekend

OPMERKING: Als u de kaartinstellingen wilt aanpassen, selecteert u op de GroupRide pagina .

Een GroupRide sessie verlaten

Als u wilt dat uw Edge fietscomputer u van de kaarten en lijsten van andere fietsers verwijdert, moet u een actieve internetverbinding hebben.

U kunt een GroupRide sessie op elk gewenst moment verlaten.

Selecteer een optie:

- Veeg tijdens de rit omlaag om de bedieningswidget weer te geven en selecteer **Verlaat GroupRide**.
- Selecteer op de pagina **GroupRide, Verlaat GroupRide**.
- Druk op  > **Sla op** om de activiteitstijd te stoppen en uw activiteit te voltooien.

TIP: De Edge fietscomputer verwijdert de GroupRide sessie automatisch wanneer deze verloopt (*Tips voor GroupRide sessies, pagina 25*).

Tips voor GroupRide sessies

- Rijd buiten en gebruik GPS.
- Koppel uw compatibele Edge fietscomputer met uw smartphone met behulp van Bluetooth technologie.
- Groepsrijders kunnen op elk gewenst moment een GroupRide sessie aan hun toestel toevoegen en vervolgens deelnemen aan de sessie op de dag van de rit. Sessies verlopen 24 uur na de starttijd.
- Als u de GroupRide code tijdens de rit wilt delen, selecteert u  in het **GroupRide** gegevensscherm op de Edge fietscomputer.
- Wanneer u een GroupRide bericht ontvangt, kunt u  selecteren om alle berichtsprompts voor die GroupRide sessie te dempen.
- De lijst met fietsers wordt elke 15 seconden vernieuwd en toont gegevens van de 25 dichtstbijzijnde fietsers binnen 40 km (25 mijl). Als u meer fietsers buiten een 4025 straal van 40 km (25 mijl) wilt weergeven, selecteert u **Geef meer weer**.
- Veeg tijdens de rit omlaag om de bedieningswidget weer te geven voor meer opties.
- Stap even af als u wilt proberen om de locatie en koersinformatie van andere fietsers in de GroupRide sessie weer te geven (*GroupRide kaartstatus, pagina 25*).

Spectator Messaging

OPMERKING: Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn.

Met de functie Spectator messaging kunnen uw LiveTrack volgers u tekstberichten sturen tijdens uw fietsactiviteit. U kunt deze functie instellen in de LiveTrack instellingen van de Garmin Connect app.

Berichten van toeschouwers blokkeren

Als u berichten van toeschouwers wilt blokkeren, raadt Garmin aan deze uit te schakelen voordat u de activiteit start.

Selecteer  > **Veiligheid en tracking** > **LiveTrack** > **Berichten van toeschouwers**.

Het fietsalarm instellen

U kunt het fietsalarm inschakelen wanneer u niet bij uw fiets bent, bijvoorbeeld tijdens stop op een lange rit. U kunt het fietsalarm bedienen via uw toestel of de toestelinstellingen in de Garmin Connect app.

1 Selecteer  > **Veiligheid en tracking** > **Fietsalarm**.

2 Maak een wachtwoord of werk uw wachtwoord bij.

Wanneer u het fietsalarm van uw Edge toestel uitschakelt, wordt u gevraagd het wachtwoord in te voeren.

3 Veeg naar beneden vanaf de bovenkant van het scherm en selecteer **Fietsalarm instellen** in de bedieningswidget.

Als het toestel beweging detecteert, klinkt er een alarm en wordt er een waarschuwing naar uw gekoppelde smartphone verzonden.

Audiomeldingen afspelen op uw smartphone

Voordat u audiomeldingen kunt instellen, moet u een smartphone met de Garmin Connect app koppelen met uw Edge fietscomputer.

U kunt de Garmin Connect app zodanig instellen dat er tijdens het fietsen of een andere activiteit motiverende statusmeldingen worden afgespeeld op uw smartphone. Audiomeldingen vermelden het rondenummer en de rondetijd, navigatie- en vermogensgegevens, het tempo of de snelheid, en de hartslaggegevens. Tijdens een audiomelding dempt de Garmin Connect app het geluid van de primaire audio van de smartphone om de aankondiging af te spelen. U kunt de volumeniveaus aanpassen in de Garmin Connect app.

1 Selecteer in de Garmin Connect app het **•••**.

2 Selecteer **Garmin toestellen**.

3 Selecteer uw toestel.

4 Selecteer **Audiomeldingen**.

Luisteren naar muziek

WAARSCHUWING

Luister niet naar muziek tijdens het fietsen op de openbare weg, omdat dit kan leiden tot afleiding met mogelijk een ongeval met persoonlijk letsel of de dood als gevolg. Het is de verantwoordelijkheid van de gebruiker om de lokale wetten en voorschriften met betrekking tot het gebruik van hoofdtelefoons tijdens het fietsen te kennen en te begrijpen.

U kunt het afspelen van muziek op uw smartphone bedienen vanaf uw Edge fietscomputer.

1 Start op uw smartphone met het afspelen van een nummer of een afspeellijst.

2 Selecteer een optie:

- Veeg vanaf de bovenkant van de Edge fietscomputer omlaag om de widgets weer te geven en veeg naar links of rechts om de widget voor muziekbediening te bekijken.

OPMERKING: U kunt opties toevoegen aan de widgetlijst ([De widgetlijst aanpassen, pagina 49](#)).

- Veeg naar links of rechts om het gegevensscherm voor muziekbediening weer te geven ([Een gegevensscherm voor muziekbediening toevoegen, pagina 43](#)).

3 Luister naar muziek vanaf uw gekoppelde smartphone.

U kunt het afspelen van muziek op uw smartphone bedienen vanaf uw Edge fietscomputer.

Training

Indoortrainingen

Het toestel bevat een indooractiviteitenprofiel als GPS is uitgeschakeld. Als GPS is uitgeschakeld, zijn er geen snelheids- en afstandsgegevens beschikbaar, tenzij u over een compatibele sensor of indoortrainer beschikt die deze gegevens naar het toestel verzendt.

Uw indoortrainer koppelen

1 Breng de Edge fietscomputer binnen 3 m (10 ft.) van de indoortrainer.

2 Selecteer het indoorfietsprofiel.

3 Start op de indoortrainer, ga trappen of druk op de koppelingsknop.

Raadpleeg voor meer informatie de gebruikershandleiding bij uw indoortrainer.

4 Op de Edge fietscomputer verschijnt een bericht.

OPMERKING: Als u geen bericht ziet, selecteert u  > **Sensors** > **Voeg sensor toe**.

5 Volg de instructies op het scherm.

Zodra de indoortrainer is gekoppeld met uw Edge fietscomputer via ANT+® technologie, wordt de indoortrainer weergegeven als aangesloten sensor. U kunt uw gegevensvelden aanpassen om sensorgegevens weer te geven.

Een indoortrainer gebruiken

Voordat u een compatibele indoortrainer kunt gebruiken, moet u de trainer koppelen met uw toestel met behulp van ANT+ technologie ([Uw indoortrainer koppelen, pagina 27](#)).

Niet alle functies en instellingen zijn beschikbaar voor elke indoortrainer. Raadpleeg voor meer informatie de gebruikershandleiding bij uw trainer.

U kunt uw toestel met een indoortrainer gebruiken om weerstand te simuleren terwijl u een koers of activiteit volgt. GPS is automatisch uitgeschakeld, als u een indoortrainer gebruikt.

1 Selecteer  > **Training** > **Indoortrainer**.

2 Selecteer een optie:

- Selecteer **Vrije rit** om het weerstandsniveau handmatig aan te passen.
- Selecteer **Volg een koers** om een opgeslagen koers te volgen ([Koersen, pagina 11](#)).
- Selecteer **Volg een activiteit** om een opgeslagen rit te volgen ([Een rit maken, pagina 5](#)).
- Selecteer, indien beschikbaar, **Stel hellingspercentage in**, **Stel weerstand in** of **Stel doelvermogen in** om uw rit aan te passen.

OPMERKING: De weerstand van de trainer verandert op basis van de cursus- of ritinformatie.

3 Selecteer een koers of activiteit.

4 Selecteer **Rijden**.

5 Druk op  om de activiteitentimer te starten.

Weerstand instellen

1 Selecteer  > **Training** > **Indoortrainer** > **Stel weerstand in**.

2 Selecteer  or  om de weerstandskracht van de trainer in te stellen.

3 Druk op  om de activiteitentimer te starten.

4 Selecteer zo nodig  or  om de weerstandskracht tijdens uw training aan te passen.

De gesimuleerde helling instellen

1 Selecteer  > **Training** > **Indoortrainer** > **Stel hellingspercentage in**.

2 Selecteer  or  om de gesimuleerde helling van de trainer in te stellen.

3 Druk op  om de activiteitentimer te starten.

4 Selecteer zo nodig  or  om de gesimuleerde helling tijdens uw training aan te passen.

Doelvermogen instellen

1 Selecteer  > **Training** > **Indoortrainer** > **Stel doelvermogen in.**

2 Stel het doelvermogen in.

3 Druk op  om de activiteitentimer te starten.

Het weerstandsniveau van de trainer wordt aangepast om een constant vermogen te leveren op basis van uw snelheid.

4 Selecteer zo nodig  or  om het doelvermogen tijdens uw activiteit aan te passen.

Een trainingsdoel instellen

1 Selecteer **Training** > **Stel een doel in.**

2 Selecteer een optie:

- Selecteer **Alleen afstand** om een vooraf ingestelde afstand te selecteren of voer een aangepaste afstand in.
- Selecteer **Afstand en tijd** om een afstands- en tijdsdoel te selecteren.
- Selecteer **Afstand en snelheid** om een afstands- en snelheidsdoel te selecteren.

Het trainingsdoelscherm wordt weergegeven met uw geschatte finishtijd. De geschatte finishtijd is gebaseerd op uw huidige prestaties en de resterende tijd.

3 Selecteer .

4 Druk op  om de activiteitentimer te starten.

5 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op , en selecteert u **Sla op.**

Racen tegen een eerder voltooide activiteit

U kunt racen tegen een eerder vastgelegde activiteit of opgeslagen koers.

1 Selecteer  > **Training** > **Race een activiteit.**

2 Selecteer een optie:

- Selecteer **Race een activiteit.**
- Selecteer **Opgeslagen koersen.**

3 Selecteer de activiteit of koers.

4 Selecteer **Rijden.**

5 Druk op  om de activiteitentimer te starten.

Mijn statistieken

De Edge Explore 2 fietscomputer kan uw persoonlijke statistieken bijhouden en prestatiemetingen berekenen. Voor prestatiemetingen is een compatibele hartslagmeter, vermogensmeter of smart trainer vereist.

Prestatiemetingen

Deze prestatiemetingen zijn schattingen die u kunnen helpen om uw trainingsactiviteiten en hardloopprestaties te volgen en te analyseren. Voor deze metingen zijn enkele activiteiten met polshartslagmeting of een compatibele hartslagmeter met borstband vereist. Voor fietsprestatiemetingen is een hartslagmeter en een vermogensmeter vereist.

Deze waarden worden geleverd en ondersteund door Firstbeat Analytics™. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/performance-data.

OPMERKING: De schattingen lijken in eerste instantie mogelijk onnauwkeurig. U moet een paar activiteiten voltooien zodat het toestel uw prestaties leert begrijpen.

VO2 max.: VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning. Uw toestel geeft voor warmte en hoogte gecorrigeerde VO2 max.-waarden aan wanneer u acclimatiseert in zeer warme omgevingen of op grote hoogte.

Hersteltijd: Hersteltijd geeft aan hoeveel tijd u nodig hebt om volledig te herstellen en te kunnen beginnen aan uw volgende hardlooptraining.

Over VO2 max. indicaties

VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning. In eenvoudige bewoordingen: VO2 max. is een indicatie van atletische prestaties, die meegroeit met uw fitnessniveau. Waarden voor geschat VO2 max. worden geleverd en ondersteund door Firstbeat. U kunt uw Garmin toestel gekoppeld met een compatibele hartslagmeter en vermogensmeter gebruiken voor weergave van uw VO2 max. indicatie voor fietsen.

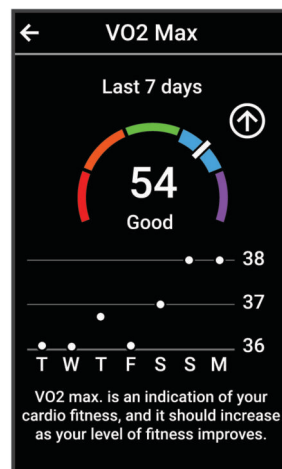
Geschat VO2 max. weergeven

Voordat u uw geschat VO2 max. kunt weergeven, moet u de hartslagmeter omdoen, de vermogensmeter installeren en de meters koppelen met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 34](#)). Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 32](#)) en maximale hartslag ([Uw hartslagzones instellen, pagina 34](#)) in voor de meest nauwkeurige schattingen.

OPMERKING: In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet het toestel een paar keer gebruiken zodat het uw fietsprestaties leert begrijpen.

- 1 Fiets ten minste 20 minuten met constante, hoge inspanning.
- 2 Selecteer **Sla op** nadat u uw fietssessie hebt voltooid.
- 3 Selecteer  > **Mijn statistieken** > **VO2 max.**

Uw geschat VO2 max. wordt als getal en positie weergegeven op de kleurenbalk.



 Paars	Voortreffelijk
 Blauw	Uitstekend
 Groen	Goed
 Oranje	Redelijk
 Rood	Slecht

Gegevens over en analyse van VO2 max. worden geleverd met toestemming van The Cooper Institute®. Raadpleeg de appendix ([Standaardwaarden VO2 Max., pagina 64](#)), en ga naar www.CooperInstitute.org voor meer informatie.

Tips voor VO2 max.-indicaties voor fietsen

Als uw rit een langdurige, tamelijk grote inspanning vergt en hartslag en vermogen niet sterk variëren, kan de VO2 max.-waarde nauwkeuriger worden berekend.

- Controleer vóór uw rit of uw toestel, hartslagmeter en vermogensmeter goed werken, zijn gekoppeld en zijn voorzien van een opgeladen batterij.
- Houd uw hartslag gedurende uw rit van 20 minuten op meer dan 70% van uw maximale hartslag.
- Houd gedurende uw rit van 20 minuten uw uitgangsvermogen tamelijk constant.
- Vermijd heuvelachtig terrein.
- Rij niet in peloton als er veel wordt gewaaierd.

Hersteltijd

U kunt uw Garmin toestel gebruiken met hartslagmeting aan de pols of met een compatibele hartslagmeter met borstband om de tijd weer te geven die resteert voordat u volledig bent hersteld en klaar bent voor uw volgende intensieve workout.

OPMERKING: De aanbevolen hersteltijd is gebaseerd op uw geschatte VO2 max. en lijkt aanvankelijk misschien onnauwkeurig. U moet een paar activiteiten voltooien zodat het toestel uw prestaties leert begrijpen.

De hersteltijd verschijnt direct na afloop van een activiteit. De tijd loopt af naar het optimale moment voor een nieuwe intensieve workout. Het toestel werkt uw hersteltijd gedurende de dag bij op basis van veranderingen in slaap, stress, ontspanning en fysieke activiteit.

Uw hersteltijd weergeven

Voordat u de hersteltijdfunctie kunt gebruiken, moet u een Garmin toestel met een polshartslagmeter of een compatibele hartslagmeter om de borst aan uw toestel koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 34](#)). Als de hartslagmeter is meegeleverd met uw toestel, zijn het toestel en de sensor al gekoppeld. Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 32](#)) en maximale hartslag ([Uw hartslagzones instellen, pagina 34](#)) in voor de meest nauwkeurige schattingen.

1 Selecteer  > **Mijn statistieken** > **Herstel** >  > **Schakel in**.

2 Maak een rit.

3 Selecteer **Sla op** nadat u uw fietssessie hebt voltooid.

De hersteltijd wordt weergegeven. De hersteltijd is maximaal vier dagen, en minimaal zes uur.

Prestatiemeldingen uitschakelen

Prestatiemeldingen zijn standaard ingeschakeld. Sommige prestatiemeldingen zijn berichten die worden weergegeven na voltooiing van uw activiteit. Sommige prestatiemeldingen worden weergegeven tijdens een activiteit of wanneer u een nieuwe prestatiemeting hebt bereikt, zoals een nieuwe VO2 max. drempel.

1 Selecteer  > **Mijn statistieken** > **Prestatiemeldingen**.

2 Selecteer een optie.

Uw fitnessleeftijd weergeven

Voordat het toestel een nauwkeurige fitnessleeftijd kan berekenen, moet u de configuratie van het gebruikersprofiel in de Garmin Connect app voltooien.

Uw fitnessleeftijd geeft een indicatie van uw fitnessniveau vergeleken met een persoon van hetzelfde geslacht. Uw toestel gebruikt informatie zoals uw leeftijd, BMI (Body Mass Index), hartslaggegevens in rust en een intensieve activiteitengeschiedenis om een fitnessleeftijd te verkrijgen. Als u een Index™ weegschaal hebt, gebruikt uw toestel de meetwaarde voor percentage lichaamsvet in plaats van BMI om uw fitnessleeftijd te bepalen. Veranderingen in lichaamsbeweging en levensstijl kunnen van invloed zijn op uw fitnessleeftijd.

Selecteer  > **Mijn statistieken** > **Fitnessleeftijd**.

Minuten intensieve training weergeven

Voordat het toestel uw minuten intensieve training kan berekenen, moet u uw toestel koppelen en een rit maken met een compatibele hartslagmeter ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 34](#)).

Om uw gezondheid te verbeteren, adviseren organisaties als de Wereldgezondheidsorganisatie ten minste 150 minuten per week activiteit met gemiddelde inspanning of 75 minuten per week activiteit met intensieve inspanning. Als de Edge fietscomputer is gekoppeld met een hartslagmeter, volgt deze hoeveel tijd u besteedt aan gemiddelde tot intensieve activiteiten, uw wekelijkse doelaantal minuten intensieve training en in hoeverre u uw doelstelling nadert.

Selecteer  > **Mijn statistieken** > **Minuten intensieve training**.

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. Indien het toestel wordt gekoppeld met een compatibele vermogensmeter, wordt het maximale vermogen weergegeven dat tijdens een periode van 20 minuten is geregistreerd.

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  > .

Trainingszones

- Hartslagzones ([Uw hartslagzones instellen, pagina 34](#))
- Vermogenszones ([Uw vermogenszones instellen, pagina 35](#))

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.

Draadloze sensoren

Uw Edge fietscomputer kan worden gekoppeld en gebruikt met draadloze sensoren met ANT+ of Bluetooth technologie ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 34](#)). Nadat de toestellen zijn gekoppeld, kunt u de optionele gegevensvelden aanpassen ([Een gegevensscherm toevoegen, pagina 43](#)). Als bij uw toestel een sensor is meegeleverd, zijn ze al gekoppeld.

Voor informatie over compatibiliteit van een bepaalde Garmin sensor, aanschaf of het raadplegen van de gebruikershandleiding, gaat u naar buy.garmin.com voor de desbetreffende sensor.

Sensortype	Beschrijving
eBike	U kunt uw toestel gebruiken bij uw eBike en fietsgegevens, zoals batterij- en schakelinformatie, bekijken tijdens uw ritten (Details van de eBike sensor weergeven, pagina 37).
Edge afstandsbediening	U kunt uw Edge fietscomputer bedienen met de Edge afstandsbediening, inclusief het starten van de timer voor activiteiten, het markeren van ronden en het bladeren door gegevensschermen.
Hartslag	U kunt een externe sensor, zoals de HRM-Fit™, HRM-Pro™ serie of HRM-Dual™ hartslagmonitor gebruiken om hartslaggegevens te bekijken tijdens uw activiteiten.
inReach Remote	Met de inReach® afstandsbedieningsfunctie kunt u uw inReach satellietcommunicator bedienen via uw Edge fietscomputer (De inReach afstandsbediening gebruiken, pagina 37).
Lichten	U kunt Varia™ slimme fietsverlichting gebruiken om het zicht in uw omgeving te verbeteren.
Vermogen	U kunt de Rally™ Vector™ pedalen voor fietsvermogensmeter om vermogensgegevens op uw toestel weer te geven. U kunt de vermogenszones aanpassen aan uw doelen en capaciteiten (Uw vermogenszones instellen, pagina 35) of u kunt bereikwaarschuwingen gebruiken om een melding te ontvangen wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt (Bereikwaarschuwingen instellen, pagina 45).
Radar	U kunt een Varia achteruitkijkfietsradar gebruiken om het zicht in uw omgeving te verbeteren en waarschuwingen te verzenden bij naderende voertuigen. Met een Varia achterlicht van een radarcamera kunt u ook foto's maken en video's opnemen tijdens een rit (De Varia Camerabediening gebruiken, pagina 36).
Shimano E-Bike	U kunt uw fietscomputer gebruiken bij uw Shimano® eBike-systeem en fietsgegevens, zoals batterij- en schakelinformatie, bekijken tijdens uw ritten (Details van de eBike sensor weergeven, pagina 37).
Smart Trainer	U kunt uw fietscomputer met een slimme indoorfietstrainer gebruiken om weerstand te simuleren terwijl u een koers of rit volgt (Een indoortrainer gebruiken, pagina 27).
Snelheid/cadans	U kunt snelheids- of cadanssensoren aan uw fiets bevestigen en de gegevens tijdens uw rit bekijken op uw fietscomputer. Indien nodig, kunt u handmatig uw wielmaat invoeren in de instellingen van de snelheidsensor (Wielmaat en omvang, pagina 65).
Tempe	U kunt de tempe™ temperatuursensor aan een stevige band of lus bevestigen op een plek waar deze is blootgesteld aan omgevingslucht, zodat de sensor een consistente bron van nauwkeurige temperatuurgegevens biedt.
VIRB	Met de VIRB® afstandsbediening kunt u uw VIRB actiecamera op afstand bedienen met uw fietscomputer.

De draadloze sensoren koppelen

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

Wanneer u voor de eerste keer een draadloze sensor via ANT+ of Bluetooth technologie met uw toestel wilt verbinden, moet u het toestel en de sensor eerst koppelen. Als de sensor is voorzien van zowel ANT+ als Bluetooth technologie, raadt Garmin u aan te koppelen met behulp van ANT+ technologie. Nadat de koppeling is voltooid, maakt de Edge fietscomputer automatisch een verbinding met de sensor wanneer u een activiteit start en de sensor actief is en zich binnen bereik bevindt.

OPMERKING: Als bij uw toestel een sensor is meegeleverd, zijn ze al gekoppeld.

- 1 Breng het toestel binnen 3 m (10 ft.) van de sensor.

OPMERKING: Zorg ervoor dat u tijdens het koppelen minstens 10 m bij sensoren van andere gebruikers vandaan bent.

- 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 sensoren weergegeven.

- 4 Selecteer een of meerdere sensoren 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.

Levensduur batterij draadloze sensor

Nadat u een rit hebt gemaakt, worden de batterijniveaus weergegeven voor de draadloze sensoren die tijdens de activiteit zijn verbonden. De lijst wordt gesorteerd op batterijniveau.

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 35). 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 64](#)) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoeleinden.

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.

Trainen met vermogensmeters

- Ga naar www.garmin.com/cycling voor een lijst met vermogensmeters die compatibel zijn met uw Edge fietscomputer (zoals Rally en Vector systemen).
- Raadpleeg voor meer informatie de handleiding van uw vermogensmeter.
- Pas uw vermogenszones aan uw doelen en mogelijkheden aan ([Uw vermogenszones instellen, pagina 35](#)).
- Gebruik bereikwaarschuwingen om te worden gewaarschuwd wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt ([Bereikwaarschuwingen instellen, pagina 45](#)).
- Pas de vermogensgegevensvelden aan ([Een gegevensscherm toevoegen, pagina 43](#)).

Uw vermogenszones instellen

De waarden voor deze zones zijn standaardwaarden en passen mogelijk niet bij uw persoonlijke vaardigheden. U kunt uw zones handmatig aanpassen op het toestel of gebruikmaken van Garmin Connect. Als u weet wat uw FTP-waarde (Functional Threshold Power) is, kunt u deze opgeven zodat de software automatisch uw vermogenszones kan berekenen.

- 1 Selecteer  > **Mijn statistieken** > **Trainingszones** > **Vermogenszones**.
- 2 Voer uw FTP-waarde in.
- 3 Selecteer **Op basis van:**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **watt** om de zones in watt weer te geven en te wijzigen.
 - Selecteer **% FTP** om de zones als een percentage van uw FTP-waarde (Functional Threshold Power) weer te geven en te wijzigen.
 - Selecteer **Configuratie** om het aantal vermogenszones te bewerken.

De vermogensmeter kalibreren

Voordat u uw vermogensmeter kunt kalibreren, moet deze correct zijn geïnstalleerd, gekoppeld met uw toestel en zorgen dat de vermogensmeter actief gegevens verzendt.

Raadpleeg de documentatie van de fabrikant voor instructies over het kalibreren van uw vermogensmeter.

- 1 Selecteer  > **Sensors**.
- 2 Selecteer uw vermogensmeter.
- 3 Selecteer **Kalibreer**.

TIP: Zorg dat uw vermogensmeter actief blijft tot het bericht wordt weergegeven.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Vermogen in de pedalen

Rally meet het vermogen in de pedalen.

Rally meet een paar honderd keer per seconde de kracht die u uitoefent. Rally meet ook uw cadans of pedaalrotatiesnelheid. Door de kracht, de richting van de kracht, de rotatie van de pedaalarm en de tijd te meten, kan Rally het vermogen bepalen (Watt). Omdat Rally het onafhankelijke vermogen per been (links en rechts) meet, wordt de vermogensbalans links/rechts weergegeven.

OPMERKING: Het Rally systeem met één sensor geeft geen vermogensbalans tussen het linker- en rechterpedaal.

De Rally systeemsoftware bijwerken met behulp van de Edge fietscomputer

Voordat u de software kunt bijwerken, moet u uw Edge fietscomputer koppelen met uw Rally systeem.

- 1 Verzend uw gegevens naar uw Garmin Connect account ([Uw rit verzenden naar Garmin Connect, pagina 39](#)).
Garmin Connect zoekt automatisch naar software-updates en verzendt deze naar uw Edge fietscomputer.
- 2 Breng de Edge fietscomputer binnen 3 meter van de vermogensmeters.
- 3 Draai de pedaalarm een paar keer rond. De Edge fietscomputer vraagt u om alle software-updates die klaarstaan te installeren.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Omgevingsbewustzijn

WAARSCHUWING

De fietsproducten uit de Varia serie kunnen het omgevingsbewustzijn verbeteren. De producten zijn geen vervanging voor veilig fietsen. Houd altijd rekening met mogelijke gevaren. Houd rekening met uw omgeving en bedien de fiets op een veilige manier. Als u dit niet doet, kan dit leiden tot ernstig of dodelijk letsel.

Uw Edge fietscomputer kan worden gebruikt in combinatie met de producten voor veilig fietsen uit de Varia serie ([Draadloze sensoren, pagina 33](#)). Raadpleeg de gebruikershandleiding van uw accessoire voor meer informatie.

De Varia Camerabediening gebruiken

LET OP

In sommige rechtsgebieden kan het opnemen van video, audio of foto's worden verboden of gereguleerd, of kan worden geëist dat alle partijen kennis hebben van de opname en toestemming geven. Het is uw verantwoordelijkheid om op de hoogte te zijn van alle wetten, voorschriften en eventuele andere beperkingen in de rechtsgebieden waar u dit toestel wilt gebruiken en na te leven.

Voordat u de Varia bedieningselementen van de camera kunt gebruiken, moet u het accessoire aan uw toestel koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 34](#)).

- 1 Veeg omlaag vanaf de bovenkant van het scherm om de widgets weer te geven.
- 2 Selecteer een optie in de Varia widget Camerabesturing:
 - Selecteer **Radarcamera** om de camera-instellingen weer te geven.
 - Selecteer  om een foto te maken.
 - Selecteer  om een clip op te slaan.

De toon voor het groene dreigingsniveau inschakelen

Voordat u de toon voor het groene dreigingsniveau kunt inschakelen, moet u het toestel met een compatibel Varia achteruitkijkradartoestel koppelen en tonen inschakelen.

U kunt een toon inschakelen die wordt afgespeeld wanneer uw radar overgaat naar het groene dreigingsniveau.

- 1 Selecteer  > **Sensors**.
- 2 Selecteer uw radartoestel.
- 3 Selecteer **Sensordetails** > **Waarschuwingsinstellingen**.
- 4 Selecteer de schakelaar **Toon voor groen dreigingsniveau**.

eBike-training

Voordat u een compatibele eBike, zoals een Shimano eBike-systeem, kunt gebruiken, moet u deze met uw Edge toestel koppelen (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 34*). U kunt het optionele eBike gegevensscherm en gegevensvelden aanpassen (*Een gegevensscherm toevoegen, pagina 43*).

Details van de eBike sensor weergeven

- 1 Selecteer  > **Sensors**.
 - 2 Selecteer uw eBike.
 - 3 Selecteer een optie:
 - Om de eBike gegevens, zoals de kilometerteller of reisafstand, weer te geven, selecteert u **Sensordetails** > **eBike-informatie**.
 - Als u de eBike-foutmeldingen wilt weergeven, selecteert u  u .
- Raadpleeg de gebruikershandleiding van de eBike voor meer informatie.

inReach afstandsbediening

Met de inReach afstandsbediening kunt u een inReach satellietcommunicator bedienen met behulp van uw Edge fietscomputer. Ga naar buy.garmin.com voor meer informatie over compatibele toestellen.

De inReach afstandsbediening gebruiken

- 1 Schakel de inReach satellietcommunicator in.
 - 2 Op uw Edge fietscomputer selecteert u  > **Sensors** > **Voeg sensor toe** > **inReach**.
 - 3 Selecteer uw inReach satellietcommunicator en selecteer **Voeg toe**.
 - 4 Veeg op het startscherm naar beneden en veeg naar links of rechts om de inReach remote widget weer te geven.
 - 5 Selecteer een optie:
 - Als u een vooraf ingesteld bericht wilt verzenden, selecteert u  > **Verzend voorinstelling** en selecteert u een bericht in de lijst.
 - Als u een sms-bericht wilt verzenden, selecteert u  > **Gesprek starten**, selecteert u de contactpersonen en voert u de berichttekst in of selecteert u een snelbericht.
 - Als u de timer en de afgelegde afstand tijdens een trackingsessie wilt bekijken, selecteert u  > **Start volgen**.
 - Als u een SOS-bericht wilt verzenden, selecteert u **SOS**.
- OPMERKING:** U dient de SOS-functie alleen te gebruiken in een werkelijke noodsituatie.

Geschiedenis

Tot de geschiedenisgegevens behoren tijd, afstand, calorieën, snelheid, rondegegevens, hoogte en optionele gegevens over sensoren die gebruik maken van ANT+ technologie.

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

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

Uw rit weergeven

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

Uw tijd in elke trainingszone weergeven

Voordat u uw tijd in elke trainingszone kunt weergeven, moet u uw toestel koppelen met een compatibele hartslagmeter of vermogensmeter, een activiteit voltooien en de activiteit opslaan.

Door uw tijd in elke hartslag- en vermogenszone te bekijken, kunt u de intensiteit van uw training beter afstemmen. U kunt uw vermogenszones ([Uw vermogenszones instellen, pagina 35](#)) en hartslagzones ([Uw hartslagzones instellen, pagina 34](#)) aanpassen aan uw doelen en mogelijkheden. U kunt een gegevensveld aanpassen om uw tijd in trainingszones tijdens uw rit weer te geven ([Een gegevensscherm toevoegen, pagina 43](#)).

- 1 Selecteer **Geschiedenis > Ritten**.
- 2 Selecteer een rit.
- 3 Selecteer **Overzicht**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **HS-zones**.
 - Selecteer **Vermogenszones**.

Een rit verwijderen

- 1 Selecteer **Geschiedenis > Ritten**.
- 2 Veeg een rit naar links en selecteer .

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**.

Gegevenstotalen verwijderen

- 1 Selecteer **Geschiedenis > Totalen**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om alle gegevenstotalen uit de geschiedenis te verwijderen.
 - Selecteer een activiteitsprofiel om de verzamelde gegevenstotalen voor een enkel profiel te verwijderen.

OPMERKING: Opslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

- 3 Selecteer .

Garmin Connect

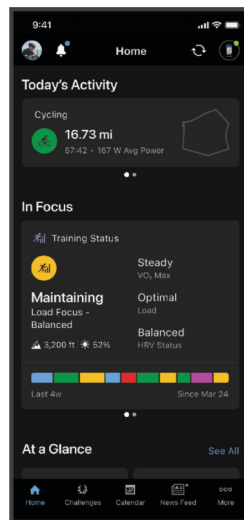
U kunt contact houden met uw vrienden op Garmin Connect. Garmin Connect biedt u de hulpmiddelen om te volgen, te analyseren, te delen en elkaar aan te moedigen. Leg de prestaties van uw actieve lifestyle vast, zoals hardloopsessies, wandelingen, fietstochten, zwemsessies, hikes, triatlons en meer.

U kunt uw gratis Garmin Connect account maken wanneer u uw toestel met uw smartphone koppelt met behulp van de Garmin Connect 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 delen.

Uw rit verzenden naar Garmin Connect

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

Gegevens vastleggen

Het toestel legt elke seconde punten vast. Door elke seconde punten vast te leggen, beschikt u over een gedetailleerd spoor en wordt meer geheugen gebruikt.

Raadpleeg [Gegevens middelen voor cadans of vermogen, pagina 50](#) voor informatie over het middelen van gegevens voor cadans en vermogen.

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 Steek het uiteinde van de kabel in de USB-poort op het toestel.
- 3 Steek het andere uiteinde van de kabel in een USB-poort van de computer.

Uw toestel wordt als verwisselbaar station weergegeven in Deze pc op Windows computers en als beschikbaar station 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 app.

Gegevensvelden: Hiermee kunt u nieuwe gegevensvelden downloaden die sensoren, 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 activiteitenprofiel bijwerken

U kunt drie activiteitenprofielen aanpassen. U kunt uw instellingen en de gegevensvelden voor een bepaalde activiteit of route aanpassen.

TIP: U kunt de activiteitenprofielen ook aanpassen via de toestelinstellingen in de Garmin Connect app.

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
 - 2 Selecteer een profiel.
 - 3 Selecteer indien nodig  om de naam en kleur voor het profiel te bewerken.
 - 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Gegevensschermen** om de gegevensschermen en gegevensvelden aan te passen ([Een gegevensscherm toevoegen, pagina 43](#)).
 - Selecteer **Beklimmingen** > **ClimbPro** om de ClimbPro functie ([ClimbPro gebruiken, pagina 14](#)) in te schakelen.
 - Selecteer **Beklimmingen** > **Klimdetectie** om aan te passen welke typen klimacties door het toestel worden gedetecteerd.
 - Selecteer **Waarschuwingen en aanwijzingen** om uw activiteitswaarschuwingen aan te passen ([Instellingen voor waarschuwingen en aanwijzingen, pagina 44](#)).
 - Selecteer **Waarschuwingen en aanwijzingen** > **Waarschuwing scherpe bocht** om navigatiewaarschuwingen in te schakelen bij moeilijke bochten.
 - Selecteer **Waarschuwingen en aanwijzingen** > **Waarschuwingen voor wegen met veel verkeer** om waarschuwingsberichten voor de navigatie in te schakelen voor wegen met veel verkeer.
 - Selecteer **Waarschuwingen en aanwijzingen** > **Ronde** om in te stellen hoe rondes worden gemarkeerd ([Ronden op positie markeren, pagina 45](#)).
 - Selecteer **Timer** > **Auto Pause** om in te stellen wanneer de activiteitentimer automatisch pauzeert ([Auto Pause gebruiken, pagina 47](#)).
 - Selecteer **Timer** > **Timer start-modus** om in te stellen hoe het toestel het begin van een rit detecteert en dat de activiteitentimer automatisch start ([De timer automatisch starten, pagina 47](#)).
 - Selecteer **Navigatie** > **Kaart** om de kaartinstellingen aan te passen ([Kaartinstellingen, pagina 15](#)).
 - Selecteer **Navigatie** > **Routebepaling** om de route-instellingen aan te passen ([Route-instellingen, pagina 16](#)).
 - Selecteer **Navigatie** > **Navigatie-aanwijzingen** om afslag-voor-afslag instructies als bericht of op de kaart te tonen.
 - Selecteer **Satellietsystemen** om GPS uit te schakelen ([Indoortrainingen, pagina 27](#)) of de satellietinstelling te wijzigen ([De satellietinstelling wijzigen, pagina 47](#)).
 - Selecteer **Automatische slaapstand** om in te stellen dat het toestel automatisch in de slaapstand gaat na 5 minuten inactiviteit ([Automatische slaapstand gebruiken, pagina 47](#)).
- Alle wijzigingen die u aanbrengt worden opgeslagen in het activiteitenprofiel.

Een gegevensscherm toevoegen

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Gegevensschermen** > **Voeg nieuw toe** > **Gegevensscherm**.
- 4 Selecteer een categorie en selecteer één of meer gegevensvelden.
TIP: Voor een lijst met alle beschikbare gegevensvelden gaat u naar [Gegevensvelden, pagina 62](#).
- 5 Selecteer .
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer een andere categorie als u meer gegevensvelden wilt selecteren.
 - Selecteer .
- 7 Selecteer  of  om de indeling te wijzigen.
- 8 Selecteer .
- 9 Selecteer een optie:
 - Tik op een gegevensveld en tik dan op een ander gegevensveld om de volgorde te wijzigen.
 - Tik tweemaal op een gegevensveld om het te wijzigen.
- 10 Selecteer .

Een gegevensscherm voor muziekbediening toevoegen

U kunt een gegevensscherm aanpassen om muziekbediening en real-time gegevens weer te geven, zoals uw rondetijd of totale stijging ([Luisteren naar muziek, pagina 26](#)).

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Gegevensschermen** > **Voeg nieuw toe** > **Muziekbediening**.
- 4 Houd  ingedrukt en sleep het gegevensscherm omhoog of omlaag om de locatie van het gegevensscherm in de loop te wijzigen (optioneel).
- 5 Selecteer  > **Muziekbediening** > **Indeling en gegevensvelden**.
- 6 Selecteer een optie:
 - Tik op een gegevensveld en tik dan op een ander gegevensveld om de volgorde te wijzigen.
 - Tik tweemaal op een gegevensveld om het te wijzigen.
- 7 Selecteer .

Het scherm met toegevoegde muziekgegevens verschijnt in de lijst met gegevensschermen voor het profiel ([Volgorde van gegevensschermen wijzigen, pagina 44](#)).

Een gegevensscherm bewerken

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Gegevensschermen**.
- 4 Selecteer een gegevensscherm.
- 5 Selecteer **Indeling en gegevensvelden**.
- 6 Selecteer  of  om de indeling te wijzigen.
- 7 Selecteer .
- 8 Selecteer een optie:
 - Tik op een gegevensveld en tik dan op een ander gegevensveld om de volgorde te wijzigen.
 - Tik tweemaal op een gegevensveld om het te wijzigen.
- 9 Selecteer .

Volgorde van gegevensschermen wijzigen

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Gegevensschermen** >  > **Wijzig volgorde**.
- 4 Houd  op een gegevensscherm ingedrukt en sleep het naar een nieuwe locatie.
- 5 Selecteer .

Instellingen voor waarschuwingen en aanwijzingen

U kunt waarschuwingen gebruiken voor trainingen met specifieke doelstellingen voor tijd, afstand, calorieën, hartslag, cadans en vermogen. U kunt ook navigatiewaarschuwingen instellen. Waarschuwinginstellingen worden opgeslagen bij uw activiteitenprofiel.

Selecteer  > **Activiteitenprofielen**, selecteer een profiel en selecteer **Waarschuwingen en aanwijzingen**.

Waarschuwing scherpe bocht: Hiermee schakelt u waarschuwingen in voor moeilijke bochten.

Waarschuwingen voor wegen met veel verkeer: Hiermee schakelt u waarschuwingen in voor gebieden met veel verkeer.

Waarschuwingen voor gevaren op de weg: Hiermee schakelt u waarschuwingen in voor gevaren op de weg, zoals kuilen of obstakels.

Waarschuwingen voor onverharde wegen: Hiermee schakelt u waarschuwingen in voor onverharde wegen, zoals wegen met stof of grind.

Ronde: Hiermee stelt u in hoe rondes worden geactiveerd (*Ronden op positie markeren, pagina 45*).

Tijdwaarschuwing: Hiermee stelt u een waarschuwing in voor een bepaalde tijd (*Terugkerende waarschuwingen instellen, pagina 45*).

Afstandswaarschuwing: Hiermee stelt u een waarschuwing in voor een bepaalde afstand (*Terugkerende waarschuwingen instellen, pagina 45*).

Calorieënwaarschuwing: Hiermee stelt u een waarschuwing in voor wanneer u een bepaald aantal calorieën hebt verbrand.

Hartslagwaarschuwing: Hiermee kunt u instellen dat het toestel u waarschuwt wanneer uw hartslag boven of onder een doelzone of een door u ingesteld bereik ligt (*Bereikwaarschuwingen instellen, pagina 45*).

Cadanswaarschuwing: Hiermee stelt u in dat het toestel u waarschuwt wanneer uw cadans boven of onder een aangepast bereik van herhalingen per minuut ligt (*Bereikwaarschuwingen instellen, pagina 45*).

Vermogenswaarschuwing: Hiermee kunt u instellen dat het toestel u waarschuwt wanneer uw drempelvermogen boven of onder een doelzone ligt (*Bereikwaarschuwingen instellen, pagina 45*).

Keer-om-waarsch.: Hiermee stelt u een waarschuwing in om aan te geven wanneer u moet keren tijdens uw rit.

Eet-waarschuwing: Hiermee stelt u een waarschuwing in dat u op een opgegeven tijdstip of na een bepaalde afstand moet eten.

Drink-waarsch.: Hiermee stelt u een waarschuwing in dat u op een opgegeven tijdstip of na een bepaalde afstand moet drinken.

Connect IQ waarschuwingen: Hiermee schakelt u waarschuwingen in die zijn ingesteld in Connect IQ apps.

Bereikwaarschuwingen instellen

Als u een optionele hartslagmeter, cadanssensor of vermogensmeter hebt, kunt u bereikwaarschuwingen instellen. Een bereikwaarschuwing wordt afgegeven wanneer het toestel een waarde meet die boven of onder een opgegeven waardenbereik ligt. Zo kunt u bijvoorbeeld instellen dat het toestel u waarschuwt als uw cadans lager is dan 40 rpm of hoger dan 90 rpm. U kunt ook een trainingszone gebruiken voor de bereikwaarschuwing ([Trainingszones, pagina 32](#)).

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Waarschuwingen en aanwijzingen**.
- 4 Selecteer **Hartslagwaarschuwing, Cadanswaarschuwing of Vermogenswaarschuwing**.
- 5 Selecteer de minimum- en maximumwaarde of selecteer zones.

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 50](#)).

Terugkerende waarschuwingen 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  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Waarschuwingen en aanwijzingen**.
- 4 Selecteer een waarschuwingstype.
- 5 Schakel de waarschuwing in.
- 6 Voer een waarde in.
- 7 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 50](#)).

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  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Waarschuwingen en aanwijzingen > Ronde**.
- 4 Schakel de **Auto Lap**-waarschuwing in.
- 5 Selecteer **Auto Lap-trigger > Op positie**.
- 6 Selecteer **Ronde bij**.
- 7 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Alleen bij drukken op ronde** om de rondeteller telkens te activeren als op  drukt en telkens wanneer u een van deze locaties opnieuw passeert.
 - Selecteer **Start & ronde** om de rondeteller te activeren op de GPS-locatie waar u op  drukt en op elke locatie tijdens de rit waar u op  drukt.
 - Selecteer **Markeer en ronde** om de rondeteller te activeren op een specifieke GPS-locatie die u vóór de rit hebt gemarkeerd en op elke locatie tijdens de rit wanneer u op  drukt.
- 8 Pas zo nodig de rondegegevensvelden aan ([Een gegevensscherm toevoegen, pagina 43](#)).

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  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Waarschuwingen en aanwijzingen > Ronde**.
- 4 Schakel de **Auto Lap** -waarschuwing in.
- 5 Selecteer **Auto Lap-trigger > Op afstand**.
- 6 Selecteer **Ronde bij**.
- 7 Voer een waarde in.
- 8 Selecteer .
- 9 Pas zo nodig de rondegegevensvelden aan ([Een gegevensscherm toevoegen, pagina 43](#)).

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  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Waarschuwingen en aanwijzingen > Ronde**.
- 4 Schakel de **Auto Lap** -waarschuwing in.
- 5 Selecteer **Auto Lap-trigger > Op tijd**.
- 6 Selecteer **Ronde bij**.
- 7 Selecteer de waarde voor uren, minuten of seconden.
- 8 Selecteer  or  om een waarde in te voeren.
- 9 Selecteer .
- 10 Pas zo nodig de rondegegevensvelden aan ([Een gegevensscherm toevoegen, pagina 43](#)).

Aanpassen van rondebanner

U kunt de gegevensvelden aanpassen die in de rondebanner worden weergegeven.

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Waarschuwingen en aanwijzingen > Ronde**.
- 4 Schakel de **Auto Lap** -waarschuwing in.
- 5 Selecteer **Aangepaste rondebanner**.
- 6 Selecteer een gegevensveld om het te wijzigen.

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 activiteitentimer is gestopt of gepauzeerd.

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Timer** > **Auto Pause**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Zodra gestopt** om de timer automatisch te onderbreken wanneer u stopt met bewegen.
 - Selecteer **Aangepast** om de timer automatisch te pauzeren wanneer uw snelheid onder een bepaalde waarde komt.
- 5 Pas zo nodig optionele tijdgegevensvelden aan ([Een gegevensscherm toevoegen, pagina 43](#)).

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  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Timer** > **Timer start-modus**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Handmatig**, en selecteer  om de activiteitstimer te starten.
 - Selecteer **Op verzoek** om een visuele herinnering te krijgen wanneer u de startmeldingssnelheid bereikt.
 - Selecteer **Auto** om de activiteiten-timer automatisch te starten wanneer u de startmeldingssnelheid bereikt.

De satellietinstelling wijzigen

Om de prestaties in moeilijke omgevingen te verbeteren en de GPS-positiebepaling te versnellen, kunt u Multi-GNSS inschakelen. Door GPS en een andere satelliet tegelijk te gebruiken, neemt de levensduur van de batterij sneller af dan wanneer alleen GPS wordt gebruikt.

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Satellietsystemen**.
- 4 Selecteer een optie.

Automatische slaapstand gebruiken

U kunt de Automatische 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 sensoren, Bluetooth technologie en GPS uitgeschakeld.

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Automatische slaapstand**.

Auto Scroll gebruiken

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

- 1 Selecteer  > **Activiteitenprofielen**.
- 2 Selecteer een profiel.
- 3 Selecteer **Gegevensschermen** >  > **Auto Scroll**.
- 4 Selecteer een weergavesnelheid.

Smartphone-instellingen

Selecteer  > **Telefoon**.

Schakel in: Schakelt Bluetooth in.

OPMERKING: Andere Bluetooth instellingen worden alleen weergegeven als u Bluetooth technologie inschakelt.

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

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.

Synchroniseer nu: Hiermee synchroniseert u uw toestel met een compatibele smartphone.

Smartphone meldingen: Hiermee kunt u smartphonemeldingen vanaf uw compatibele smartphone inschakelen.

Gemiste meldingen: Geeft gemiste smartphonemeldingen vanaf uw compatibele smartphone weer.

Handtekening sms-antwoord: Hiermee kunnen handtekeningen in tekstberichten worden opgenomen. Deze functie is beschikbaar voor compatibele Android smartphones.

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**.

- Scherminstellingen ([Scherminstellingen](#), pagina 49)
- Widgetinstellingen ([De widgetlijst aanpassen](#), pagina 49)
- Instellingen voor gegevensopslag ([Instellingen voor gegevens vastleggen](#), pagina 49)
- Toestelinstellingen ([De maateenheden wijzigen](#), pagina 50)
- Geluidsinstellingen ([De toesteltonen in- en uitschakelen](#), pagina 50)
- Taalinstellingen ([De taal van het toestel wijzigen](#), pagina 50)

Scherminstellingen

Selecteer  > **Systeem** > **Scherm**.

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 Auto selecteren om het toestel automatisch te laten overschakelen naar dag- of nachtkleuren op basis van de tijd van de dag.

Schermafbbeelding: Hiermee kunt u de afbeelding op het scherm van het toestel opslaan wanneer u op  drukt.

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 49).

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

De glances aanpassen

- 1 Blader naar de onderkant van het startscherm.
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om een glance aan de glancelijst toe te voegen.
 - Selecteer  om de glance omhoog of omlaag te slepen om de locatie van de glance in de glancelijst te wijzigen.
 - Veeg op een glance naar links, en selecteer  om de glance van de glancelijst te verwijderen.

De widgetlijst aanpassen

U kunt de volgorde van widgets in de widgetlijst wijzigen, widgets verwijderen en nieuwe widgets toevoegen.

- 1 Selecteer  > **Systeem** > **Widgets**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om een widget aan de widgetlijst toe te voegen.
 - Selecteer  om de widget omhoog of omlaag te slepen om de locatie van de widget in de widgetlijst te wijzigen.
 - Veeg naar links over een widget en selecteer  om de widget uit de widgetlijst te verwijderen.

Instellingen voor gegevens vastleggen

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

Cadans middelen: Hiermee stelt u in of het toestel nulwaarden weergeeft voor cadansgegevens die optreden als u geen pedaalslagen maakt ([Gegevens middelen voor cadans of vermogen](#), pagina 50).

Vermogen middelen: Hiermee stelt u in of het toestel nulwaarden meetelt voor vermogensgegevens die optreden als u geen pedaalslagen maakt ([Gegevens middelen voor cadans of vermogen](#), pagina 50).

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

Gegevens middelen voor cadans of vermogen

De instelling voor het middelen van gegevens die niet gelijk zijn aan nul, is beschikbaar als u tijdens het trainen een optionele cadanssensor of vermogensmeter gebruikt. Standaard worden nulwaarden die optreden als u niet trapt, genegeerd.

U kunt de waarde van deze instelling wijzigen ([Instellingen voor gegevens vastleggen, pagina 49](#)).

De maateenheden wijzigen

U kunt de eenheden voor afstand, snelheid, hoogte, temperatuur, 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

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 57*).

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

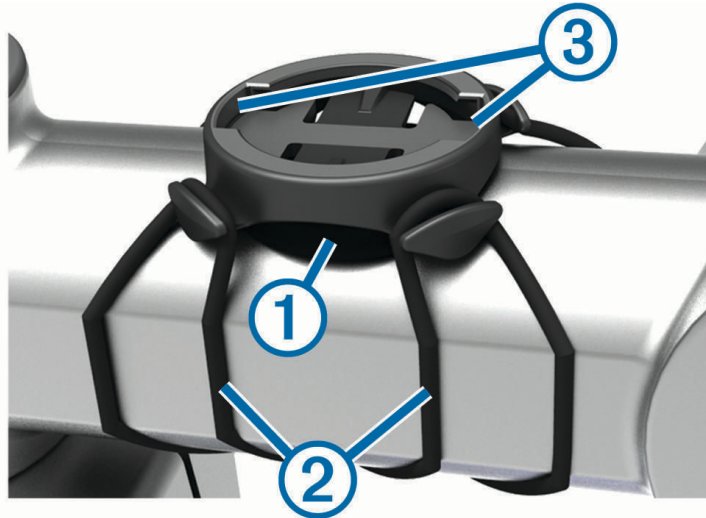
Dit toestel bevat een lithium-ionbatterij. Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

De standaardsteun installeren

Voor de beste GPS-ontvangst en het beste zicht op het scherm plaatst u de fietssteun zodanig dat het toestel horizontaal ten opzichte van de grond staat en de voorkant van het toestel naar de lucht is gericht. U kunt de fietssteun op de stuurpen of op de stuurstang plaatsen.

OPMERKING: Als u deze steun niet hebt, kunt u deze stap overslaan.

- 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.
Er zijn twee rubberen schijven inbegrepen. Kies de schijf die het beste bij uw fiets past. 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 Zorg ervoor dat de fietssteun stevig vastzit 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.

Een koord bevestigen

U kunt het optionele koord gebruiken om het Edge toestel aan het stuur van uw fiets te bevestigen.

- 1 Trek de beschermkap van de USB-poort omhoog.
- 2 Begin aan de achterkant van het toestel en steek de lus van het koord ① door de sleuf in het toestel.



- 3 Steek het andere uiteinde van het koord ② door de lus en trek deze strak.
- 4 Sluit de beschermkap en zorg ervoor dat het draagkoord door de inkeping loopt.

Edge Overzicht van de steun met stroomvoorziening



①	Inzetstuk voor voorsteun
②	Beschermkap
③	Borgring
④	Statuslampje
⑤	Power pod
⑥	Power pod-kabel

De Edge steun met stroomvoorziening installeren

U kunt de steun met stroomvoorziening gebruiken om uw Edge toestel te installeren en op uw eBike aan te sluiten. Garmin raadt u aan de steun aan te passen aan de Edge kijkhoek voordat u de kabel aansluit op uw eBike.

OPMERKING: Als u deze steun niet hebt, kunt u deze stap overslaan.

- 1 Selecteer een geschikte en veilige plek om het Edge toestel te plaatsen zonder dat dit uw veiligheid op de eBike in gevaar brengt.
- 2 Gebruik de inbussleutel van 2,5 mm om de schroef ① te verwijderen uit de stuurklem ②.



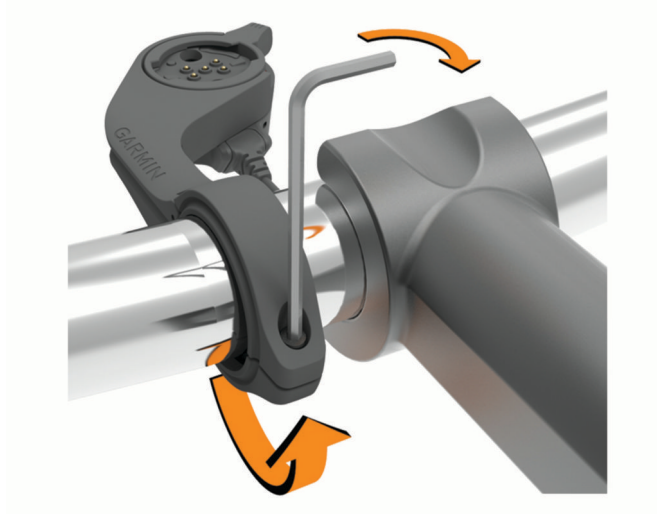
- 3 Plaats het rubberen kussentje rond het stuur:
 - Gebruik het dikke kussentje als de diameter van het stuur 25,4 mm is.
 - Gebruik het dunne kussentje als de diameter van het stuur 31,8 mm is.
 - Gebruik geen rubberen kussentje als de diameter van de zadelpen 35 mm is.

- 4 Plaats de stuurklem rond het rubberen kussentje.

OPMERKING: Zorg dat de contouren op het rubberen kussentje zijn uitgelijnd met de groeven in de stuurklem.

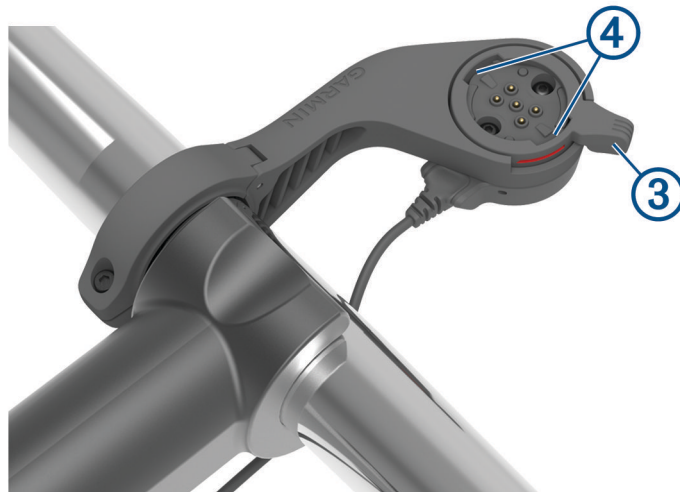
- 5 Plaats de schroef terug en draai deze aan met de inbussleutel van 2,5 mm tot de steun goed vastzit.

OPMERKING: Controleer regelmatig of de schroef goed vast zit.



- 6 Open de borgring ③.

OPMERKING: De borgring staat in de open stand wanneer de rode lijn zichtbaar is aan de zijkant van de steun.



- 7 Breng de lipjes aan de achterzijde van het Edge toestel in lijn met de inkepingen ④ op de eBikesteun.

- 8 Druk de hendel iets omlaag en sluit deze om het Edge toestel in de steun te vergrendelen.
- 9 Sluit de power pod-kabel ⑤ aan op de compatibele voedingskabel van uw eBike (*Vereiste kabels*, pagina 56).



Vereiste kabels

Om de installatie te voltooien, moet u een van de volgende compatibele kabels aanschaffen:

- Bosch®kabel voor steun met stroomvoorziening
- Shimano-kabel voor steun met stroomvoorziening

OPMERKING: Garmin raadt aan om de compatibele Shimano kabel door een fietsmonteur op de juiste lengte te laten maken.

Draadkleur	Draadfunctie
Rood	Aan/uit
Geel	Aan/uit
Blauw	Aarding
Zwart	Aarding

- USB-A-kabel voor steun met stroomvoorziening

OPMERKING: Als u problemen ondervindt bij het installeren en bekabelen van de steun, raadt Garmin u aan een fietswinkel te bezoeken voor hulp.

Edge Statuslampje voor de steun met stroomvoorziening

Activiteit status-lampje	Status
Constant groen	De steun met stroomvoorziening is aangesloten op de voeding, maar is niet verbonden met een Edge toestel.
Knippt groen	De steun met stroomvoorziening is verbonden met het Edge toestel en dit wordt opgeladen.
Knippt rood	Fout opgetreden. Koppel de steun met stroomvoorziening los en verwijder het Edge toestel. Sluit de steun met stroomvoorziening weer aan en herplaats het Edge toestel. Als het rode lampje blijft knipperen, neemt u contact op met Product Support.

Specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Levensduur van batterij	Maximaal 16 uur
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20 tot 60 °C (van -4 tot 140 °F) OPMERKING: De levensduur van de batterij kan afnemen bij gebruik tussen -20 en 0 °C.
Laadtemperatuurbereik	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113 °F)
Draadloze frequentie	2,4 GHz bij 20 dBm maximaal
Waterbestendigheid	IEC 60529 IPX7 ¹

Productupdates

Uw toestel controleert automatisch op updates wanneer u verbonden bent met Bluetooth. U kunt handmatig controleren of er updates zijn via de systeeminstellingen ([Systeeminstellingen, pagina 49](#)). Installeer Garmin Express (garmin.com/express) op uw computer. Open de Garmin Connect app op uw telefoon.

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

- Software-updates
- Kaartupdates
OPMERKING: Kaartupdates zijn alleen beschikbaar via Garmin Express.
- Gegevens worden geüpload naar Garmin Connect
- Productregistratie

De software bijwerken met de Garmin Connect app

Voordat u de software op uw toestel kunt bijwerken via de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben en het toestel koppelen met een compatibele smartphone ([Uw smartphone koppelen, pagina 17](#)).

Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect app.

Wanneer er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt de Garmin Connect app deze update automatisch naar uw toestel.

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, verstuurt 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.

Toestelgegevens weergeven

U kunt toestelinformatie zoals de toestel-id, softwareversie en de licentieovereenkomst weergeven.

Selecteer  > **Systeem** > **Over** > **Copyrightinfo**.

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.

Informatie over wet- en regelgeving en naleving weergeven

Het label voor dit toestel wordt op elektronische wijze geleverd. Het e-label kan regelgeving bevatten, zoals identificatienummers verstrekt door de FCC of regionale compliance-markeringen, maar ook toepasselijke product- en licentiegegevens.

1 Selecteer .

2 Selecteer **Systeem > Informatie over regelgeving**.

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, zonnebrandolie of 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.

Vermijd schokken en ruwe behandeling omdat hierdoor het product korter meegaat.

Het toestel schoonmaken

LET OP

Ook een klein beetje zweet of vocht kan corrosie van de elektrische contactpunten veroorzaken als het toestel is aangesloten op een oplader. Corrosie kan opladen en gegevensoverdracht blokkeren.

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.

Edge Onderhoud van de steun met stroomvoorziening

LET OP

Breng de beschermkap goed aan om beschadiging van de blootgestelde contactpunten te voorkomen.

Houd de onderdelen schoon en vrij van vuil.

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

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

Vermijd schokken en ruwe behandeling omdat hierdoor het product korter meegaat.

Vervang onderdelen alleen door Garmin onderdelen. Raadpleeg uw Garmin dealer of de Garmin website.

Neem volgens plaatselijke regels contact op met de afvalverwerker om de steun met stroomvoorziening aan het einde van de levensduur te laten recycleren.

De Edge steun met stroomvoorziening reinigen

- Verwijder modder en vuil van de beschermkap en contactpunten.
- Houd het toestel onder stromend water met de beschermkap gesloten.

Laat het toestel na reiniging helemaal drogen.

De USB-poort reinigen

- 1 Schakel het toestel uit en koppel dit los van de voeding.
- 2 Reinig de USB-poort met een zachte, schone, pluisvrije doek of een wattenstaafje.
OPMERKING: Indien nodig kunt u de doek of het wattenstaafje licht bevochtigen met isopropylalcohol.
- 3 Laat het toestel volledig drogen voordat u het aansluit op de voeding.

Problemen oplossen

De Edge fietscomputer opnieuw instellen

Als fietscomputer niet meer reageert, moet u deze mogelijk resetten. Uw gegevens en instellingen worden dan niet gewist.

Houd  12 seconden ingedrukt.

De fietscomputer wordt gereset en ingeschakeld.

Standaardinstellingen herstellen

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

Selecteer  > **Systeem** > **Herstel toestel** > **Standaardinstellingen herstellen** > .

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 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** > **Gegevens verw. en inst. herstellen** > .

Demomodus verlaten

In de demomodus ziet u een voorbeeld van de functies op uw Edge fietscomputer.

- 1 Druk acht keer op .
- 2 Selecteer .

Levensduur van de batterij maximaliseren

- Schakel **Batterijspaarstand** ([De Batterijspaarstand inschakelen, pagina 60](#)).
- Verminder de sterkte van de schermverlichting ([De schermverlichting gebruiken, pagina 49](#)) of verkort de time-out voor de schermverlichting ([Scherminstellingen, pagina 49](#)).
- Schakel de functie **Automatische slaapstand** in ([Automatische slaapstand gebruiken, pagina 47](#)).
- Schakel de draadloze functie **Telefoon** uit ([Smartphone-instellingen, pagina 48](#)).
- Selecteer de instelling **GPS** ([De satellietinstelling wijzigen, pagina 47](#)).
- Verwijder draadloze sensoren die u niet meer gebruikt.

De Batterijspaarstand inschakelen

Met de Batterijspaarstand kunt u de instellingen aanpassen om de levensduur van de batterij te verlengen voor langere ritten.

1 Selecteer  > **Batterijspaarstand** > **Schakel in**.

2 Selecteer een optie:

- Selecteer **Scherhverlichting verminderen** om de helderheid van de achtergrondverlichting te verlagen.
- Selecteer **Verberg kaart** om het kaartscherm te verbergen.

OPMERKING: Als deze optie is ingeschakeld, worden er nog steeds afslagaanwijzingen weergegeven.

- Selecteer **Satellietsystemen** om de satellietinstelling te wijzigen.

De geschatte resterende levensduur van de batterij wordt bovenaan het scherm weergegeven.

Na uw rit moet u uw toestel opladen en de batterijspaarstand uitschakelen om alle functies van het toestel te kunnen gebruiken.

Ik kan mijn smartphone niet koppelen met het toestel

Als uw smartphone geen verbinding maakt met het toestel, kunt u deze tips proberen.

- Schakel uw smartphone en uw toestel uit en weer in.
- Schakel Bluetooth technologie op uw smartphone in.
- Werk de Garmin Connect app bij naar de nieuwste versie.
- Verwijder uw toestel uit de Garmin Connect app en de Bluetooth instellingen op uw smartphone om het koppelingsproces opnieuw te proberen.
- Als u een nieuwe smartphone hebt gekocht, verwijdt u uw toestel uit de Garmin Connect app op de smartphone die u niet meer wilt gebruiken.
- Houd uw smartphone binnen 10 m (33 ft.) van het toestel.
- Open op uw smartphone de Garmin Connect app, selecteer **•••**, en selecteer **Garmin toestellen** > **Voeg toestel toe** om de koppelmodus te activeren.
- Veeg op het startscherm omlaag naar de statuswidget en selecteer **Telefoon** > **Koppel smartphone** om handmatig naar de koppelmodus te gaan.

De ontvangst van GPS-signalen verbeteren

- Synchroniseer het toestel regelmatig met uw Garmin account:
 - Verbind uw toestel met een computer via de USB-kabel en de Garmin Express app.
 - Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect app op uw Bluetooth smartphone.

Na verbinding met uw Garmin 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.

Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt

1 Selecteer .

2 Blader omlaag naar het voorlaatste item in de lijst en selecteer dit.

3 Blader omlaag naar het zevende item in de lijst en selecteer het.

4 Selecteer uw taal.

De barometrische hoogtemeter kalibreren

Uw toestel is al gekalibreerd in de fabriek. Standaard wordt automatische kalibratie op het GPS-beginpunt gebruikt. U kunt de barometrische hoogtemeter handmatig kalibreren als u de juiste hoogte kent.

- 1 Selecteer  > **Systeem** > **Hoogtemeter**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Automatisch kalibreren** als u het toestel automatisch wilt kalibreren op het GPS-beginpunt.
 - Selecteer **Kalibreer** > **Handmatig invoeren** als u de huidige hoogte handmatig wilt invoeren.
 - Selecteer **Kalibreer** > **Gebruik DEM** om de huidige hoogte van het digitale hoogtemodel (DEM) in te voeren.
 - Selecteer **Kalibreer** > **Gebruik GPS** om de huidige hoogte vanaf uw GPS-beginpunt in te voeren.

De hoogte instellen

Als u over nauwkeurige hoogtegegevens voor uw huidige locatie beschikt, kunt u de hoogtemeter op het toestel handmatig kalibreren.

- 1 Selecteer **Navigatie** >  > **Stel hoogte in**.
- 2 Geef de hoogte op en selecteer .

Temperatuurmetingen

Het toestel geeft een temperatuur aan die hoger is dan de werkelijke luchttemperatuur als het toestel in direct zonlicht wordt geplaatst, in de hand wordt gehouden of wordt opgeladen met een extern batterijpakket. Het duurt ook even voor het toestel zich aan significante wijzigingen in de temperatuur heeft aangepast.

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.

Meer informatie

- Ga naar support.garmin.com voor meer handleidingen, artikelen en software-updates.
- 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+ of Bluetooth accessoires nodig om de gegevens weer te geven. Sommige gegevensvelden worden in meer dan één categorie op het toestel weergegeven.

TIP: U kunt de gegevensvelden ook aanpassen via de instellingen voor het toestel in de Garmin Connect app.

% maximale hartslag: Het percentage van maximale hartslag.

24-uur maximumtemperatuur: De maximumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.

24-uur minimumtemperatuur: De minimumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.

3s vermogen: Het voortschrijdend gemiddelde (3 seconden) van het uitgangsvermogen.

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

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

Afstand tot bestemming: De resterende afstand tot de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

Afstand tot punt: De resterende afstand tot het volgende punt.

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

Assistentiemodus: De huidige eBike assistentiemodus.

Batterijniveau: De resterende batterijvoeding.

Batterijstatus: Het resterende batterijvermogen van een fietslamp-accessoire.

Bestemmingslocatie: De positie van uw eindbestemming.

Cadans: Fietsen. Het aantal omwentelingen van de pedaalarm. Uw toestel moet zijn aangesloten op een cadans-accessoire om deze gegevens weer te geven.

Cadansgrafiek: Een lijndiagram dat uw cadanswaarden voor de huidige activiteit weergeeft.

Calorieën: De hoeveelheid calorieën die u hebt verbrand.

Daling ronde: De verticale afstand van de daling voor de huidige ronde.

eBike batterij: De resterende batterijspanning van een eBike.

ETA bij volgende: 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.

Gem. cadans: Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.

Gem. snelheid: De gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit.

Gem. vermogen: Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.

Gemiddelde hartslag: De gemiddelde hartslag voor de huidige activiteit.

Gemiddelde rondetijd: De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.

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

Gradiënt: De berekening van de stijging over de afstand. Als u bijvoorbeeld 10 ft (3 m.) stijgt na elke 200 ft (60 m.) die u aflegt, dan is de helling ofwel het stijgingspercentage 5%.

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

Hartslaggrafiek: Een lijndiagram dat uw huidige, gemiddelde en maximale hartslagwaarden voor de huidige activiteit weergeeft.

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

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

Hoogtegrafiek: Een lijndiagram dat uw huidige hoogte, totale stijging en totale daling voor de huidige activiteit weergeeft.

Kilojoules: De totale verrichte inspanningen (uitgangsvermogen) in kilojoules.

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

Lichtmodus: De configuratiemodus van het lichtnetwerk.

Maximum snelheid: De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.

Maximum vermogen: Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.

Reisafstand: De geschatte afstand die u kunt afleggen op basis van de huidige eBike instellingen en de resterende batterijstroom.

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

Richting: De richting waarin u zich verplaatst.

Rondeafstand: De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige ronde.

Rondecadans: Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige ronde.

Ronde hartslag: De gemiddelde hartslag voor de huidige ronde.

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

Rondesnelheid: De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.

Rondetijd: De stopwatchtijd voor de huidige ronde.

Schakeladvies: Het advies om op basis van uw huidige inspanning door of terug te schakelen. Uw eBike moet in de handmatige schakelmodus staan.

Smart Reisafstand: De geschatte resterende afstand waarvoor de eBike ondersteuning biedt, waarbij rekening wordt gehouden met het lokale terrein.

Snelheid: De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.

Snelheidsgrafiek: Een lijndiagram dat uw snelheid voor de huidige activiteit weergeeft.

Status bundelhoek: De modus van de koplampbundel.

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

Stijging ronde: De verticale afstand van de stijging van de huidige ronde.

Temperatuur: De temperatuur van de lucht. Uw lichaamstemperatuur beïnvloedt de temperatuursensor.

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

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

Tijd tot volgende: 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 tot volgende punt: De resterende tijd tot het volgende punt.

Timer: De stopwatchtijd voor de huidige activiteit.

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.

Trainerknoppen: Het weerstandsniveau van een indoor trainer tijdens een workout.

Verbonden lampen: Het aantal verbonden lampen.

Vermogen: Het huidige uitgangsvermogen in watt.

Vermogen ronde: Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige ronde.

Vermogensgrafiek: Een lijndiagram dat uw huidige, gemiddelde en maximale geleverde vermogen voor de huidige activiteit weergeeft.

Vermogenszone: Het huidige uitgangsvermogensbereik (1–7), gebaseerd op uw FTP of aangepaste instellingen.

Verstreken tijd: De totale verstreken tijd. Als u bijvoorbeeld de timer voor een activiteit start en 10 minuten fietst, vervolgens de timer 5 minuten stopt en daarna de timer weer start en 20 minuten fietst, bedraagt de verstreken tijd 35 minuten.

Volgend waypoint: Het volgende punt op de route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

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.

Standaardwaarden VO2 Max.

In deze tabellen vindt u de gestandaardiseerde classificaties van het geschat VO2 max. op basis van leeftijd en geslacht.

Mannen	Percentiel	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Voortref-felijk	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Uitstekend	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Goed	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Redelijk	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slecht	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Vrouwen	Percentiel	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Voortref-felijk	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Uitstekend	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Goed	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Redelijk	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slecht	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Gegevens afgedrukt met toestemming van The Cooper Institute. Ga voor meer informatie naar www.CooperInstitute.org.

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

Wanneer u de snelheidssensor gebruikt om te fietsen, detecteert deze automatisch de wielmaat. Indien nodig, kunt u handmatig uw wielmaat invoeren in de instellingen van de snelheidsensor.

De wielmaat voor fietsen wordt aan weerszijden van de band aangegeven. U kunt de omtrek van uw wiel meten of een van de rekenmachines op internet gebruiken.

