

GARMIN®



APPROACH[®] S70

Gebbruikershandleiding

© 2023 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+®, Approach®, Auto Lap®, Edge®, QuickFit® en Virtual Partner® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Move IQ®, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, SatIQ™, en tempe™ 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. Het merk 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. Handicap Index® en Slope Rating® zijn geregistreerde handelsmerken van de United States Golf Association. iOS® is een geregistreerd handelsmerk van Cisco Systems, Inc. en voor gebruik heeft Apple Inc. een licentie verkregen. Apple®, iPhone®, iTunes® en Mac® zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Wi-Fi® is een geregistreerd handelsmerk van Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en andere landen. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

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

M/N: A04431, A04432

Inhoudsopgave

Inleiding	1	Connectiviteitsfuncties voor smartphones.....	14
Overzicht van het toestel.....	1	Bluetooth meldingen inschakelen....	14
Aan de slag.....	1	Meldingen beheren.....	14
De watch-functies gebruiken.....	1	De modus Niet storen gebruiken.....	15
Uw smartphone koppelen.....	2	De Bluetooth telefoonverbinding uitschakelen.....	15
De watch opladen.....	2	Waarschuwingen over telefoonverbindingen in- en uitschakelen.....	15
Productupdates.....	2	Uw telefoon vinden.....	15
Garmin Express instellen.....	3	Wi-Fi Connectiviteitsfuncties.....	15
		Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk.....	16
Golfen	3	Telefoon-apps en computertoepassingen.....	16
Golfmenu.....	5	Garmin Golf app.....	16
Virtuele caddie.....	6	Handmatig golfbanen bijwerken..	16
De green weergeven.....	6	Automatische baanupdates.....	16
Hindernissen en lay-ups.....	7	Garmin Connect.....	17
Afstand meten met Touch-targeting.....	7	De smartphone-apps gebruiken...	17
Holes wijzigen.....	7	Garmin Connect op uw computer gebruiken.....	17
Score bijhouden.....	7	Connect IQ functies.....	18
Statistieken bijhouden inschakelen.....	8	Connect IQ functies downloaden.....	18
Statistieken vastleggen.....	8	Connect IQ functies downloaden via uw computer.....	18
De scoringsmethode instellen.....	8	Garmin Pay™	18
Stableford-scoring.....	8	Uw Garmin Pay portemonnee instellen.....	18
Scoregeschiedenis.....	9	Een aankoop betalen via uw horloge...	19
Handicapscores inschakelen.....	9	Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee.....	19
De richting naar de pinlocatie bekijken.....	10	Uw Garmin Pay kaarten beheren.....	20
De windsnelheid en -richting weergeven.....	10	Uw Garmin Pay pincode wijzigen.....	20
Ronde-informatie weergeven.....	10	Korte blik	20
Gemeten slagen weergeven.....	10	De glancelijst weergeven.....	22
Een slag handmatig meten.....	10	De glancelijst aanpassen.....	23
Clubstatistieken weergeven.....	11	Glancemappen maken.....	23
Aangepaste doelen opslaan.....	11	Status hartslagvariatie.....	23
De modus Grote cijfers gebruiken.....	11	Body Battery.....	24
De kaart weergeven in de modus Grote cijfers.....	12	Tips voor betere Body Battery gegevens.....	24
PlaysLike afstandspictogrammen.....	12	Trainingsstatus.....	25
Een ronde beëindigen.....	12	Trainingsstatusniveaus.....	26
Swing Tempo Training	12		
Het ideale swingtempo.....	13		
Uw swingtempo analyseren.....	13		
De tips bekijken.....	14		
Connectiviteit	14		

Tips voor het verkrijgen van uw trainingsstatus.....	26	Zwemmen in het zwembad.....	38
Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren.....	27	Zwemtermen.....	39
Acute belasting.....	27	Buitenactiviteiten.....	39
Focus trainingsbelasting.....	27	Uw afdelingen weergeven.....	39
Belastingsverhouding.....	27	Klokken.....	39
Training Effect.....	28	Een alarm instellen.....	39
Uw trainingsstatus pauzeren en hervatten.....	29	Een alarm wijzigen.....	39
Een aandeel toevoegen.....	29	De afteltimer instellen.....	40
Het gebruik van Jet Lag Adviser.....	29	De stopwatch gebruiken.....	40
Een reis plannen in de Garmin Connect app.....	29	Andere tijdzones toevoegen.....	40
Bedieningselementen.....	30	Een andere tijdzone wijzigen.....	41
Het bedieningsmenu aanpassen.....	32	Training.....	41
Hartslagmeetfuncties.....	32	Uniforme trainingsstatus.....	41
Hartslagmeter aan de pols.....	33	Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren.....	41
De watch dragen.....	33	Workouts.....	41
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens.....	33	Een workout beginnen.....	42
Instellingen polshartslagmeter.....	34	Een workout vanuit Garmin Connect volgen.....	42
Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen.....	34	Een intervalworkout starten.....	42
Hartslag verzenden naar Garmin toestellen.....	34	Een intervalworkout aanpassen...	43
De polshartslagmeter uitschakelen.....	34	Virtual Partner® gebruiken.....	43
Hartslagzones.....	35	De trainingsagenda.....	43
Uw hartslagzones instellen.....	35	Garmin Connect trainingsplannen gebruiken.....	43
Berekeningen van hartslagzones.....	35	Muziek.....	44
Pulse Ox meter.....	36	Verbinding maken met een externe provider.....	44
Pulse Ox metingen verkrijgen.....	36	Audiocontent van een externe provider downloaden.....	44
Modus van de Puls Ox meter instellen.....	36	Persoonlijke audiocontent downloaden.....	45
Tips voor grillige pulse oxymetergegevens.....	36	Luisteren naar muziek.....	45
Activiteiten en apps.....	37	Bediening voor afspelen van muziek...	45
Een activiteit starten.....	37	Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten.....	46
Tips voor het vastleggen van activiteiten.....	37	De audiomodus wijzigen.....	46
Een activiteit stoppen.....	37	Uw toestel aanpassen.....	46
Een activiteit evalueren.....	38	De wijzerplaat aanpassen.....	46
Binnenactiviteiten.....	38	Golfinstellingen.....	47
De loopbandafstand kalibreren.....	38	Score-instellingen.....	47
		PlaysLike instellingen.....	48

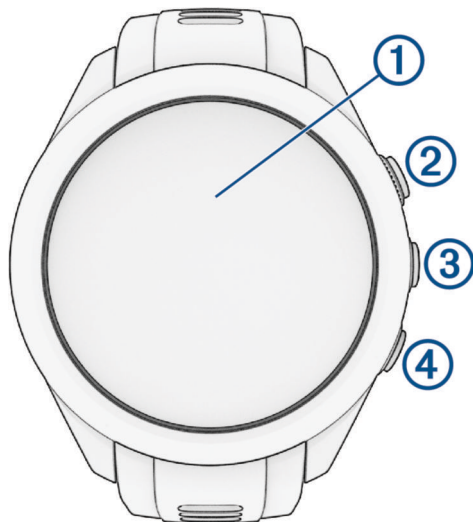
De lijst met activiteiten en apps aanpassen.....	48	Batterijgegevens.....	61
Instellingen van activiteiten en apps....	48	Toestelonderhoud.....	62
Gegevensschermen aanpassen.....	49	De watch reinigen.....	62
Satellietinstellingen.....	50	Langdurige opslag.....	62
Waarschuwingen.....	51	Toestelgegevens weergeven.....	62
Een waarschuwing instellen.....	52	Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven..	62
Uw gebruikersprofiel instellen.....	52	Gegevensbeheer.....	63
Veiligheids- en trackingfuncties.....	52	Bestanden verwijderen.....	63
Contacten voor noodgevallen toevoegen.....	53	Problemen oplossen.....	63
Ongevaldetectie in- en uitschakelen.....	53	Meer informatie.....	63
Hulp vragen.....	53	Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij.....	63
Instellingen gezondheid en welzijn.....	54	Mijn toestel kan geen golfbanen in de buurt vinden.....	64
Automatisch doel.....	54	Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?.....	64
De bewegingswaarschuwing gebruiken.....	54	Ik kan mijn telefoon niet koppelen met de watch.....	64
Minuten intensieve training.....	54	Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt.....	64
Minuten intensieve training opbouwen.....	54	Mijn toestel geeft onjuiste maateenheden weer.....	64
Slaap bijhouden.....	55	Uw watch opnieuw starten.....	64
Uw slaap automatisch bijhouden.....	55	Satellietsignalen ontvangen.....	65
Systeeminstellingen.....	55	De ontvangst van GPS-signalen verbeteren.....	65
Tijdinstellingen.....	56	Activiteiten volgen.....	65
Tijdwaarschuwingen instellen.....	56	Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven.....	65
De scherminstellingen wijzigen.....	56	Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn.....	65
De maateenheden wijzigen.....	56	De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect account komen niet overeen.....	65
De slaapstand aanpassen.....	57	Mijn minuten intensieve training knipperen.....	65
Alle standaardinstellingen herstellen.....	57	Appendix.....	66
Geavanceerde instellingen.....	57	Gegevensvelden.....	66
Draadloze sensoren.....	58	Wielmaat en omvang.....	70
De draadloze sensoren koppelen.....	58	Symbooldefinities.....	70
Clubsensoren.....	58		
HRM-Pro Hardlooptempo en -afstand.....	59		
Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand.....	59		
Een optionele fietssnelheids- of fietscadanssensor gebruiken.....	59		
tempe.....	59		
Toestelinformatie.....	60		
De banden vervangen.....	60		
Specificaties.....	61		

Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

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

Overzicht van het toestel



- ① **Aanraakscherm:** Tik om een optie te kiezen in een menu.
Houd de wijzerplaatgegevens ingedrukt om de glance of functie te openen.
Veeg omhoog of omlaag om door de glancelijst en menu's te bladeren.
- ② **Actieknop:** Druk in om een ronde golf te starten.
Druk in om een activiteit of app te starten.
- ③ **≡ Menu-knop:** Houd ingedrukt om de watch in te schakelen.
Druk in om het bedieningsmenu en de watch-instellingen weer te geven.
Houd ingedrukt om de watch uit te schakelen.
- ④ **↶ Terug-knop:** Druk om terug te keren naar het vorige scherm.

Aan de slag

Als u de smartwatch voor de eerste keer gebruikt, voer dan onderstaande taken uit om de watch in te stellen en vertrouwd te raken met de basisfuncties.


- 1 Houd **≡** ingedrukt om de watch in te schakelen (*Overzicht van het toestel, pagina 1*).
- 2 Beantwoord de vragen op de watch over de taal, maateenheden en driver-afstand van uw voorkeur.
- 3 Koppel uw smartphone (*Uw smartphone koppelen, pagina 2*).
Als u uw smartphone koppelt, hebt u toegang tot de virtuele caddie, huidige windgegevens, synchronisatie van scorekaarten en meer.
- 4 Laad de watch volledig op, zodat u voldoende capaciteit hebt voor een ronde golf (*De watch opladen, pagina 2*).

De watch-functies gebruiken

- Veeg op de wijzerplaat omhoog of omlaag om door de glancelijst te bladeren.
Uw watch wordt geleverd met vooraf geïnstalleerde glances die direct informatie geven. Er zijn meer glances beschikbaar wanneer u uw watch koppelt met een smartphone.
- Druk op de wijzerplaat op the action button en selecteer  om een activiteit te starten of een app te openen.
- Druk op **≡** en selecteer **Instellingen** om de instellingen of de wijzerplaat aan te passen en draadloze sensoren te koppelen.

Uw smartphone koppelen

Om gebruik te maken van de connected functies van de Approach watch, moet deze rechtsreeks via de Garmin Golf™ app worden gekoppeld, in plaats van via de Bluetooth® instellingen op uw smartphone.

- 1 Selecteer **Ja** tijdens de eerste installatie op uw watch als u wordt gevraagd om uw smartphone te koppelen.
OPMERKING: Als u het koppelingsproces eerder hebt overgeslagen, kunt u drukken op  en **Instellingen > Connectiviteit > Telefoon > Koppel telefoon** selecteren.
- 2 Scan de QR-code met uw smartphone en volg de instructies op het scherm om het koppelings- en installatieproces te voltooien.


De watch opladen

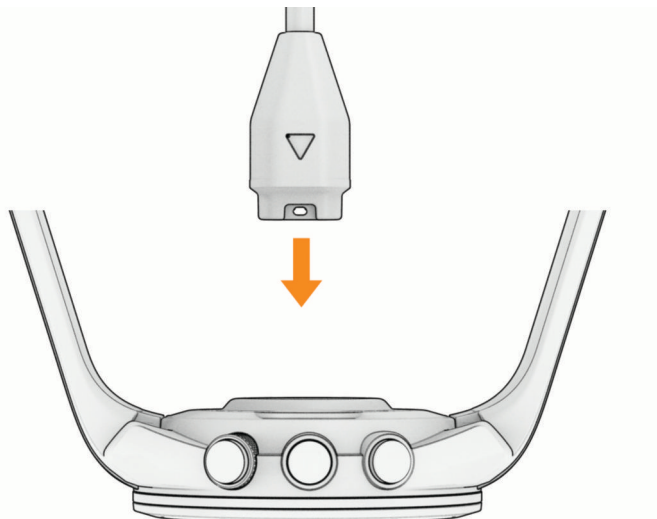
WAARSCHUWING

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

LET OP

Om roestvorming te voorkomen, dient u alle contactpunten en de directe omgeving ervan grondig te reinigen en af te drogen voordat u het toestel oplaadt of aansluit op een computer. Raadpleeg de instructies voor reiniging (*Toestelonderhoud, pagina 62*).

- 1 Sluit de kabel (het  uiteinde) aan op de oplaadpoort van uw watch.



- 2 Steek het andere uiteinde van de kabel in een USB-oplaadpoort.
De watch geeft het huidige batterijniveau weer.

Productupdates

Installeer Garmin Express™ (www.garmin.com/express) op uw computer. Installeer de Garmin Golf app op uw smartphone.

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


- Software-updates
- Baanupdates
- Gegevens worden geüpload naar Garmin Golf
- Productregistratie

Garmin Express instellen

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Ga naar garmin.com/express.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

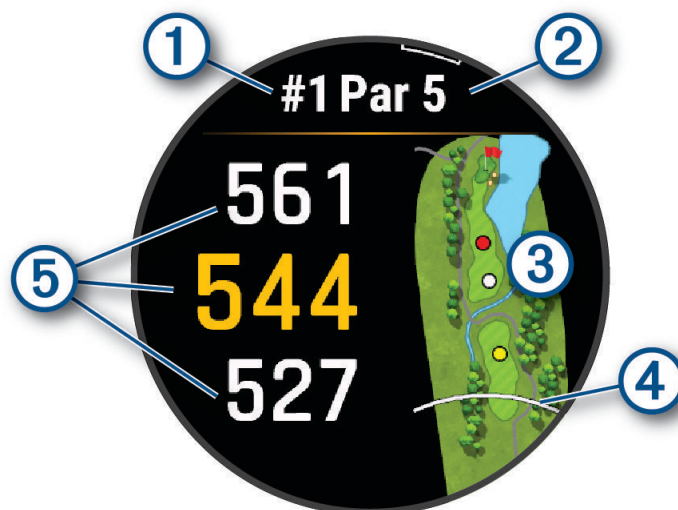
Golfen

Voordat u gaat golven, moet u ervoor zorgen dat de watch is opgeladen (*De watch opladen, pagina 2*).

- 1 Druk op the action button.
- 2 Selecteer **Golfen**.
Het toestel zoekt satellieten, berekent uw locatie en selecteert een baan als er zich maar één baan in de buurt bevindt.
- 3 Als de lijst met banen wordt weergegeven, selecteert u een baan uit de lijst.
- 4 Selecteer het  om de score bij te houden.

5 Selecteer een tee box.

Het scherm met hole-informatie wordt weergegeven.



①	Nummer van huidige hole
②	Par voor de hole
③	Kaart van de hole.
④	Afstand van de driver tot de tee box
⑤	Afstanden tot het begin, midden en einde van de green.

OPMERKING: Omdat pinlocaties veranderen, berekent de watch de afstand tot het begin, midden en einde van de green, maar niet de pinlocatie zelf.

6 Selecteer een optie:

- Tik op de afstanden tot het begin, het midden en het einde van de green om de PlaysLike afstand weer te geven (*PlaysLike afstandspictogrammen, pagina 12*).
- Veeg omhoog of omlaag over de afstanden voor, in het midden of achter de green om aanvullende gegevens te bekijken, waaronder uw handicapscore en de PlaysLike factoren.
- Tik op de kaart om meer details weer te geven of om de afstand te meten met touch-targeting (*Afstand meten met Touch-targeting, pagina 7*).
- Tik op de kaart en selecteer \wedge of \vee om de locatie en afstand tot een lay-up of tot de voor- en achterkant van een gevaar weer te geven (*Hindernissen en lay-ups, pagina 7*).
- Druk op the action button om het golfmenu te openen (*Golfmenu, pagina 5*).

Wanneer u naar de volgende hole gaat, schakelt de watch automatisch over naar de weergave van de nieuwe hole-informatie.

Golfmenu

Tijdens een ronde kunt u op de action button drukken om toegang te krijgen tot extra functies in het golfmenu.

Green weergeven: Hiermee kunt u de pinlocatie verplaatsen voor een nauwkeurigere afstandsmeting ([De green weergeven, pagina 6](#)).

Virtuele caddie: Vraagt om een clubaanbeveling van de virtuele caddie ([Virtuele caddie, pagina 6](#)).

Hole wijzigen: Hiermee kunt u de hole handmatig wijzigen ([Holes wijzigen, pagina 7](#)).

Wijzig green: Hiermee kunt u de green wijzigen als er meer dan één green beschikbaar is voor een hole ([Holes wijzigen, pagina 7](#)).

Scorekaart: Hiermee opent u de scorekaart voor de ronde ([Score bijhouden, pagina 7](#)).

PinPointer: De functie PinPointer is een kompas dat in de richting van de pinlocatie wijst wanneer u de green niet kunt zien ([De richting naar de pinlocatie bekijken, pagina 10](#)). Met deze functie kunt u de richting van een shot plannen, zelfs als u tussen bomen of struiken of in een diepe zandbunker staat.

OPMERKING: Gebruik de functie PinPointer niet terwijl u in een golfkar zit. Interferentie van de golfkar kan de nauwkeurigheid van het kompas beïnvloeden.

Wind: Hiermee opent u een aanwijzer die de windrichting en -snelheid ten opzichte van de pin weergeeft ([De windsnelheid en -richting weergeven, pagina 10](#)).

Ronde-info: Toont uw score, statistieken en stapinformatie ([Ronde-informatie weergeven, pagina 10](#)).

Shot meten: Toont de afstand van uw vorige slag die is geregistreerd met de Garmin AutoShot™ functie ([Gemeten slagen weergeven, pagina 10](#)). U kunt een shot ook handmatig registreren ([Een slag handmatig meten, pagina 10](#)).

Clubgegevens: Toont uw clubstatistieken ([Clubstatistieken weergeven, pagina 11](#)). Wordt weergegeven wanneer u Approach CT10 sensoren koppelt of de Clubmelding instelling inschakelt.

Aangepaste doelen: Hiermee kunt u een locatie, zoals een object of obstakel, voor de huidige hole opslaan ([Aangepaste doelen opslaan, pagina 11](#)).

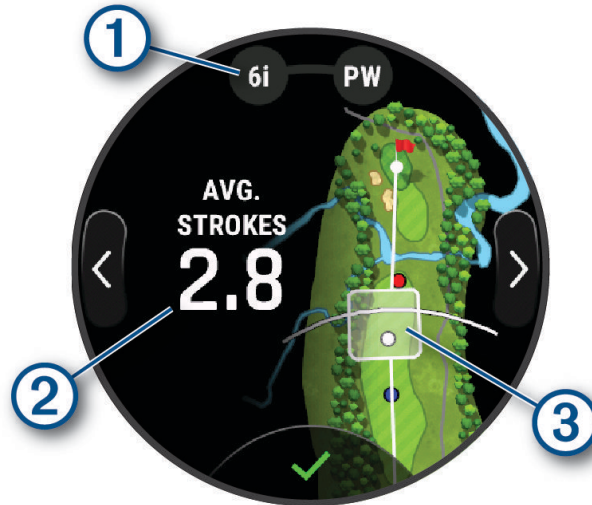
Zon op en onder: Toont de tijden van zonsopkomst, zonsondergang en schemering voor de huidige dag.

Instellingen: Hiermee kunt u de instellingen voor golfactiviteiten aanpassen ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 48](#)).

Einde van ronde: Beëindigt de huidige ronde ([Een ronde beëindigen, pagina 12](#)).

Virtuele caddie

Voordat u de virtuele caddie kunt gebruiken, moet u vijf rondes spelen met Approach CT10 sensoren of de Clubmelding instelling inschakelen (*Instellingen van activiteiten en apps, pagina 48*) en uw scorekaarten uploaden. Voor elke ronde moet u verbinding maken met een gekoppelde smartphone met de Garmin Golf app. De virtuele caddie geeft aanbevelingen op basis van de hole, de windgegevens en uw eerdere prestaties met elke club.



① Geeft de aanbevolen club- of clubcombinatie voor de hole weer. U kunt op < of > tikken om andere clubopties te bekijken.

② Geeft het gemiddelde aantal te scoren slagen weer dat wordt verwacht op basis van de clubaanbeveling.

Geeft het slagverspreidingsgebied weer voor uw volgende shot met de clubaanbeveling, gebaseerd op uw shotgeschiedenis met de club.

③ **OPMERKING:** Als het slagverspreidingsgebied de green overlapt, wordt de kans dat de shot de green bereikt als percentage weergegeven.

De green weergeven

Tijdens een ronde kunt u de green in meer detail bekijken en de pinlocatie verplaatsen voor een nauwkeurigere afstandsmeting.

1 Druk op the action button.

2 Selecteer **Green weergeven**.

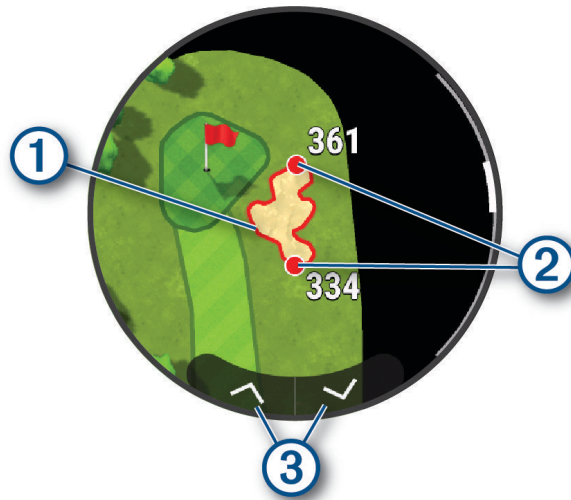
3 Tik op of versleep  om de pinlocatie te wijzigen.

De afstanden op het hole-informatiescherm worden bijgewerkt met de nieuwe pinlocatie. De pinlocatie wordt alleen opgeslagen voor de huidige ronde.

4 Gebruik indien nodig de schuifregelaar aan de rechterkant van het scherm om in of uit te zoomen.

Hindernissen en lay-ups


U kunt op de kaart tikken om de hindernissen en lay-ups voor de huidige hole weer te geven.



- ① De locatie van de hindernis of lay-up.
- ② De afstand tot de lay-up of tot de voor- en achterkant van de hindernis.
- ③ Pijlen waarop u kunt tikken om andere hindernissen of lay-ups voor de hole te bekijken.

Afstand meten met Touch-targeting

Terwijl u een game speelt, kunt u Touch Targeting gebruiken om de afstand naar een punt op de kaart te meten.

- 1 Tik tijdens het golfen op de kaart.
- 2 Tik op de kaart om het doelcirkeltje  te positioneren.
U kunt de afstand van uw huidige locatie tot het doelcirkeltje bekijken en vanaf het doelcirkeltje tot de pinlocatie.
- 3 Gebruik indien nodig de schuifregelaar aan de rechterkant van het scherm om in of uit te zoomen.

Holes wijzigen




U kunt holes handmatig wijzigen in het hole-weergavescherm.

- 1 Druk op the action button.
- 2 Selecteer **Hole wijzigen**.
- 3 Veeg omhoog of omlaag om de hole te selecteren.

Score bijhouden

Voordat u uw score kunt invoeren, moet u het bijhouden van de score voor de ronde inschakelen.

Wanneer u de green bereikt tijdens een ronde golf, wordt u automatisch door de watch gevraagd om uw score voor de hole in te voeren.

- 1 Selecteer  nadat u de green hebt bereikt.
- 2 Selecteer  of  om de score in te stellen.




Statistieken bijhouden inschakelen

Als u Statistieken bijhouden op uw toestel inschakelt, kunt u de statistieken voor de huidige ronde bekijken ([Ronde-informatie weergeven, pagina 10](#)). U kunt rondes vergelijken en uw verbeteringen bijhouden met de Garmin Golf app.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Golfinstellingen > Score > Statistieken**.


Statistieken vastleggen

Voordat u statistieken kunt vastleggen, moet u het bijhouden van statistieken inschakelen ([Statistieken bijhouden inschakelen, pagina 8](#)).

- 1 Selecteer een hole vanaf de scorekaart.
- 2 Voer het totale aantal gespeelde slagen, inclusief putts, in en selecteer **Volgende**.
- 3 Stel het aantal gespeelde putts in en selecteer **Volgende**.
OPMERKING: Het aantal gespeelde putts wordt alleen gebruikt voor het bijhouden van statistieken en verhoogt uw score niet.
- 4 Selecteer indien nodig een optie:
OPMERKING: Als u zich op een hole met par 3 bevindt of Approach CT10 sensoren gebruikt, wordt er geen fairway-informatie weergegeven.
 - Als uw bal de fairway raakt, selecteert u .
 - Als uw bal de fairway heeft gemist, selecteert u  of .
- 5 Voer indien nodig het aantal penaltyslagen in.

De scoringsmethode instellen

U kunt de methode wijzigen die de watch gebruikt om de score bij te houden.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Golfinstellingen > Score > Scoremethode**.
- 3 Selecteer een scoringsmethode.

Stableford-scoring

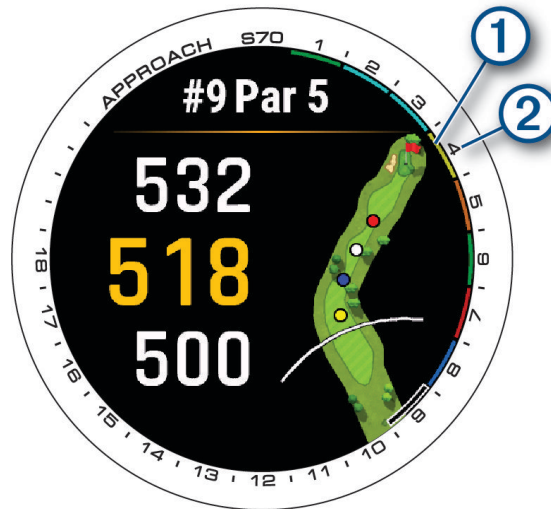
Wanneer u de Stableford-scoringsmethode selecteert ([De scoringsmethode instellen, pagina 8](#)), worden punten toegekend op basis van het aantal slagen ten opzichte van par. Aan het einde van een ronde wint de hoogste score. Het toestel kent punten toe zoals gespecificeerd door de United States Golf Association.

De scorekaart voor een game met Stableford-score toont punten in plaats van slagen.

Punten	Gespeelde slagen ten opzichte van par
0	2 of meer boven
1	1 boven
2	Par
3	1 onder
4	2 onder
5	3 onder

Scoregeschiedenis

Tijdens het spelen van een ronde wordt op uw watch een kleur ① weergegeven naast elke hole-indicator ② langs de rand om uw score voor die hole aan te geven.



Kleur	Gespeelde slagen ten opzichte van par
Paars	5 of meer boven
Roze	4 boven
Rood	3 boven
Oranje	2 boven
Geel	1 boven
Groen	Par
Lichtblauw	1 onder
Donkerblauw	2 of meer onder

Handicapscores inschakelen

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Golfinstellingen > Score > Handicap score.**
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Gebruik Garmin Golf** om de handicap te gebruiken die in de Garmin Golf app is geconfigureerd.
 - Selecteer **Exact Handicap** als u het aantal slagen wilt instellen dat wordt afgetrokken van de totale score van de speler.
 - Selecteer **Index/Slope** als u de Handicap Index® van de speler wilt invoeren om de baanhandicap voor de speler te berekenen.

OPMERKING: De Slope Rating® wordt automatisch berekend op basis van de selectie van uw tee box.

Veeg op het scherm met informatie over de hole naar beneden om het aantal handicap-slagen en uw handicapscore weer te geven. Op de scorekaart wordt voor elke ronde de op uw handicap afgestemde score weergegeven.

De richting naar de pinlocatie bekijken

De functie PinPointer is een kompas dat de richting aangeeft wanneer u de green niet kunt zien. Met deze functie kunt u de richting van een shot plannen, zelfs als u tussen bomen of struiken of in een diepe zandbunker staat.

OPMERKING: Gebruik de functie PinPointer niet terwijl u in een golfkar zit. Interferentie van de golfkar kan de nauwkeurigheid van het kompas beïnvloeden.

- 1 Druk op the action button.
- 2 Selecteer **PinPointer**.
De pijl wijst naar de pinlocatie.

De windsnelheid en -richting weergeven

De windfunctie is een aanwijzer die de windsnelheid en -richting ten opzichte van de pin weergeeft. Voor de windfunctie is een verbinding met de Garmin Golf app vereist.

- 1 Druk op the action button.
- 2 Selecteer **Wind**.
De pijl wijst naar de windrichting ten opzichte van de pin.

Ronde-informatie weergeven

Tijdens een ronde kunt u uw score, statistieken en aantal stappen bekijken.

- 1 Druk op the action button.
- 2 Selecteer **Ronde-info**.
- 3 Veeg omhoog.

Gemeten slagen weergeven

Uw toestel beschikt over een functie voor het automatische detecteren en vastleggen van slagen. Telkens wanneer u tegen de bal slaat op de fairway, legt het toestel uw slagafstand vast, zodat u deze later kunt bekijken.

TIP: Automatische detectie werkt het beste wanneer u het toestel op uw belangrijke pols draagt en goed contact maakt met de bal. Putts worden niet gedetecteerd.

- 1 Druk tijdens het golfen op the action button.
- 2 Selecteer **Vorige slagen** om alle vastgelegde shot-afstanden weer te geven.
OPMERKING: De afstand tot het meest recente shot wordt ook weergegeven boven aan het scherm met informatie over de hole.

Een slag handmatig meten

U kunt een slag handmatig toevoegen als de watch deze niet detecteert. U moet de slag toevoegen vanaf de locatie van de gemiste slag.

- 1 Sla de bal en kijk waar deze landt.
- 2 Druk op the action button op het hole-informatiescherm.
- 3 Selecteer **Shot meten**.
- 4 Selecteer the action button.
- 5 Selecteer **Voeg slag toe** > ✓.
- 6 Voer indien nodig de club in die u voor de slag hebt gebruikt.
- 7 Loop of rijd rechtstreeks naar de bal.

De volgende keer dat u een slag maakt, legt de watch automatisch de afstand van uw laatste slag vast. Indien nodig kunt u handmatig nóg een slag toevoegen.

Clubstatistieken weergeven

Tijdens een ronde kunt u uw clubstatistieken zoals afstand en nauwkeurigheidinformatie bekijken.

- 1 Druk op the action button.
- 2 Selecteer **Clubgegevens**.
- 3 Selecteer een club.
- 4 Veeg omhoog.

Aangepaste doelen opslaan

Tijdens het spelen van een ronde kunt u maximaal vijf doelen voor elke hole opslaan. Een doel opslaan is handig om voorwerpen of obstakels te registreren die niet op de kaart worden weergegeven. U kunt de afstanden tot deze doelen bekijken op het scherm met hindernissen en lay-ups (*Hindernissen en lay-ups, pagina 7*).

- 1 Ga naar het doel dat u wilt opslaan.
OPMERKING: U kunt geen doel opslaan dat ver bij de momenteel geselecteerde hole vandaan ligt.
- 2 Druk op the action button op het hole-informatiescherm.
- 3 Selecteer **Aangepaste doelen**.
- 4 Selecteer een doeltype.

De modus Grote cijfers gebruiken

U kunt de grootte van de getallen in de hole-weergave wijzigen.




- 1 Druk op the action button.
- 2 Selecteer **Instellingen > Grote cijfers**.
- 3 Druk op ↶.

De afstanden tot het begin, midden en einde van de green worden in grote letters weergegeven.



- 4 Veeg omhoog of omlaag om aanvullende gegevens weer te geven, zoals de PlaysLike afstand tot het midden van de green, windsnelheid en -richting en uw handicap-beoordeling.

De kaart weergeven in de modus Grote cijfers


- 1 Druk op the action button.
- 2 Selecteer **Bekijk kaart**.
- 3 Gebruik indien nodig de schuifregelaar aan de rechterkant van het scherm om in of uit te zoomen.
- 4 Selecteer een optie:
 - Tik op de kaart om het doelcirkeltje  te positioneren (*Afstand meten met Touch-targeting, pagina 7*).
 - Selecteer  of  om de locatie en afstand tot een lay-up of tot de voor- en achterkant van een gevaar weer te geven.


PlaysLike afstandspictogrammen


De PlaysLike afstandsfunctie houdt rekening met hoogteveranderingen in de koers, windsnelheid, windrichting en luchtdichtheid door de aangepaste afstand tot de green weer te geven. Tijdens een ronde kunt u op een afstand tot de green tikken om de PlaysLike-afstand weer te geven. U kunt omhoog vegen om te zien hoeveel de afstand is veranderd door elk van de factoren.

TIP: U kunt configureren welke gegevens worden meegenomen in de PlaysLike aanpassingen in de activiteitinstellingen (*PlaysLike instellingen, pagina 48*).


: Speelafstand langer dan verwacht.

: Speelafstand zoals verwacht.

: Speelafstand korter dan verwacht.

: Het verschil in afstand vanwege hoogteveranderingen.

: Het verschil in afstand vanwege de windsnelheid en -richting.

: Het verschil in afstand vanwege de luchtdichtheid.

Een ronde beëindigen

- 1 Druk op the action button.
- 2 Selecteer **Einde van ronde**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Tik op uw score om uw statistieken en ronde-informatie te bekijken.
 - Selecteer **Sla op** om de ronde op te slaan en terug te keren naar de horlogemodus.
 - Selecteer **Bewerk score** om uw scorekaart te bewerken.
 - Selecteer **Verwijder** om de ronde te verwijderen en terug te keren naar de horlogemodus.
 - Selecteer **Onderbreek ronde** om de ronde te pauzeren en later te hervatten.

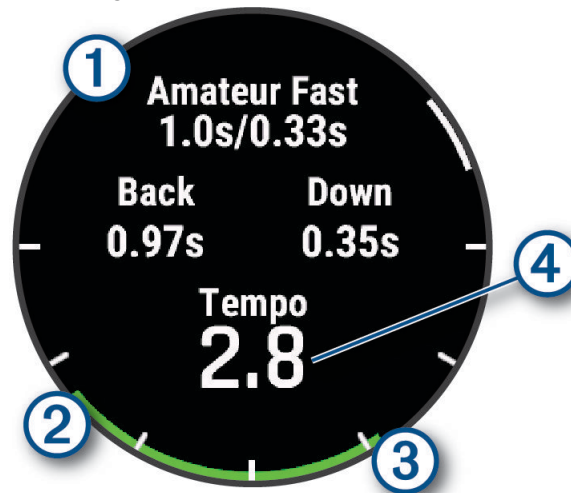
Swing Tempo Training




De Tempotraining app helpt u bij het ontwikkelen van een meer consistente swing. Het toestel meet en toont de tijd van uw backswing en uw downswing. Op het toestel wordt ook het tempo van uw swing weergegeven. Het swingtempo is de tijd van de backswing gedeeld door de tijd van de downswing, uitgedrukt in een verhoudingsgetal. Een verhouding van 3 tot 1 (ofwel 3,0) is het ideale swingtempo op basis van studies van professionele golfers.

Het ideale swingtempo

U kunt het ideale 3.0 tempo bereiken door de timing van uw backswing en downswing te variëren, bijvoorbeeld 0,7 sec./0,23 sec. of 1,2 sec./0,4 sec. Elke golfer heeft een uniek swingtempo op basis van vaardigheid en ervaring. Garmin beschikt over zes verschillende timingen.

Het toestel geeft een grafiek weer die aangeeft of uw backswing of downswing te snel of te langzaam was, of precies goed bij de geselecteerde timing.



①	Timingkeuzes (verhouding backswing-/downswing-tijd)
②	Backswing-tijd
③	Downswing-tijd
④	Uw tempo
	Goede timing
	Te langzaam
	Te snel

Om uw ideale swing-timing te vinden moet u beginnen met de langzaamste timing en daarmee een paar swings oefenen. Als de tempografiek continu groen is voor zowel uw backswing- als downswing-tijden, kunt u verder gaan met de volgende timing. Als een bepaalde timing goed voelt, kunt u deze aanhouden om meer consistente swings en prestaties te realiseren.

Uw swingtempo analyseren

U moet een bal raken om uw swingtempo te bekijken.

- 1 Druk op de action button.
- 2 Selecteer  > **Tempotraining**.
- 3 Druk op de action button om het menu te bekijken.
- 4 Selecteer **Swing-snelheid** en selecteer een optie.
- 5 Maak een volledige swing en raak de bal.
Op het toestel wordt de analyse van uw swing weergegeven.

De tips bekijken

De eerste keer dat u de swingtempo app gebruikt, wordt op het toestel een reeks tips weergegeven om u inzicht te geven in de manier waarop uw swing wordt geanalyseerd.

- 1 Druk op de action button vanuit de **Tempotraining** app.
- 2 Selecteer **Tips**.
- 3 Tik op het scherm om de volgende tip weer te geven.

Connectiviteit

Er zijn connectiviteitsfuncties beschikbaar voor uw watch wanneer u deze koppelt met uw compatibele telefoon ([Uw smartphone koppelen, pagina 2](#)). Er zijn extra functies beschikbaar wanneer u uw watch verbindt met een Wi-Fi® netwerk ([Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk, pagina 16](#)).




Connectiviteitsfuncties voor smartphones

Er zijn connectiviteitsfuncties voor smartphones beschikbaar voor uw Approach watch wanneer u die koppelt via de Garmin Golf app ([Uw smartphone koppelen, pagina 2](#)).

- App-functies van de Garmin Connect™ app, de Connect IQ™ app en meer ([Telefoon-apps en computertoepassingen, pagina 16](#))
- Glances ([Korte blik, pagina 20](#))
- Functies bedieningsmenu ([Bedieningselementen, pagina 30](#))
- Veiligheids- en trackingfuncties ([Veiligheids- en trackingfuncties, pagina 52](#))
- Interacties met de smartphone, zoals meldingen ([Bluetooth meldingen inschakelen, pagina 14](#))

Bluetooth meldingen inschakelen

Voordat u meldingen kunt inschakelen, moet u de Approach watch koppelen met een compatibele smartphone ([Uw smartphone koppelen, pagina 2](#)).

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Meldingen en waarschuwingen > Smartphone meldingen > Status > Aan**.
- 3 Selecteer **Algemeen gebruik** of **Tijdens activiteit**.
- 4 Selecteer een meldingstype.
- 5 Selecteer voorkeuren voor status en trilling.
- 6 Druk op .
- 7 Selecteer privacy- en time-outvoorkeuren.
- 8 Druk op .
- 9 Selecteer **Handtekening** om een handtekening toe te voegen aan uw tekstberichten.

Meldingen beheren

U kunt meldingen die op uw Approach S70 watch worden weergegeven, beheren vanaf uw compatibele smartphone.

Selecteer een optie:

- Als u een iPhone® gebruikt, kunt u via de iOS® meldingsinstellingen de items selecteren die u op de watch wilt weergeven.
- Als u een Android™ smartphone gebruikt, selecteert u in de Garmin Connect app **••• > Instellingen > Meldingen**.


De modus Niet storen gebruiken

U kunt de modus Niet storen gebruiken om de schermverlichting en trilsignalen uit te schakelen. U kunt deze modus bijvoorbeeld gebruiken als u slaapt of naar een film kijkt.

OPMERKING: U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Niet storen**.

De Bluetooth telefoonverbinding uitschakelen

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Connectiviteit > Telefoon > Status > Uit** om de Bluetooth telefoonverbinding op uw Approach watch uit te schakelen.
Raadpleeg de gebruikershandleiding voor uw smartphone om Bluetooth technologie uit te schakelen op uw smartphone.

Waarschuwingen over telefoonverbindingen in- en uitschakelen

U kunt instellen dat de Approach S70 watch u waarschuwt wanneer uw gekoppelde smartphone een verbinding via Bluetooth technologie maakt of verbreekt.

OPMERKING: Waarschuwingen over telefoonverbindingen zijn standaard uitgeschakeld.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Connectiviteit > Telefoon > Waarschuwingen**.

Uw telefoon vinden

Met deze functie kunt u een kwijtgeraakte telefoon terugvinden die is gekoppeld via Bluetooth technologie en momenteel binnen bereik is.

- 1 Druk op .
 - 2 Selecteer .
 - 3 Druk op  om het zoeken te stoppen.
- Op het Approach S70 scherm worden signaalsterktebalken weergegeven en klinkt er een geluidssignaal op uw telefoon. De balken worden langer naarmate u dichterbij uw telefoon komt.

Wi-Fi Connectiviteitsfuncties

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

Audiocontent: Hiermee kunt u audiocontent van externe providers synchroniseren.

Baanupdates: Hiermee kunt u updates voor golfbanen downloaden en installeren.

Software-updates: U kunt de recentste software downloaden en installeren.

Workouts en trainingsplannen: U kunt workouts en trainingsplannen zoeken en selecteren op de Garmin Connect site. De volgende keer dat uw watch een Wi-Fi verbinding heeft, worden de bestanden naar uw watch verzonden.

Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk

U moet met uw watch verbinding maken met de Garmin Connect app op uw smartphone of met de Garmin Express applicatie op uw computer voordat u verbinding kunt maken met een Wi-Fi netwerk.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Connectiviteit > Wi-Fi > Voeg netwerk toe**.
De watch geeft een lijst met Wi-Fi netwerken in de buurt weer.
- 3 Selecteer een netwerk.
- 4 Geef zo nodig het wachtwoord op voor het netwerk.

De watch maakt verbinding met het netwerk en het netwerk wordt toegevoegd aan de lijst met opgeslagen netwerken. De watch maakt automatisch opnieuw verbinding met dit netwerk, als het binnen bereik is.

Telefoon-apps en computertoepassingen

U kunt uw watch via hetzelfde Garmin account met meerdere Garmin telefoonapps en computertoepassingen verbinden.

Garmin Golf app

Met de Garmin Golf app kunt u scorekaarten vanaf uw Approach S70 toestel uploaden om gedetailleerde statistische gegevens en slaganalysen weer te geven. Golfers kunnen het op verschillende banen tegen elkaar opnemen met behulp van de Garmin Golf app. Meer dan 43.000 banen bevatten een klassement waaraan iedereen kan deelnemen. U kunt een toernooi maken en spelers uitnodigen om mee te doen.

De Garmin Golf app synchroniseert uw gegevens met uw Garmin Connect account. U kunt de Garmin Golf app in de app store downloaden naar uw smartphone (garmin.com/golfapp).

Handmatig golfbanen bijwerken

Voordat u golfbanen handmatig kunt bijwerken, moet u verbinding maken met een draadloos netwerk ([Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk, pagina 16](#)).

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Kaartbeheer**.
- 3 Selecteer **Controleren op updates** indien nodig.
- 4 Selecteer een regio.
- 5 Druk op the action button.
- 6 Selecteer **Werk bij**.

Alle vooraf geladen banen voor de geselecteerde regio worden bijgewerkt.

OPMERKING: Om de gebruiksduur van de batterij te verlengen, zet de watch het bijwerken van de banen in de wachtrij voor later. Het downloaden begint wanneer u de watch aansluit op een externe voedingsbron.

Automatische baanupdates

Uw Approach watch beschikt over automatische baanupdates met de Garmin Golf app. Wanneer u uw watch aansluit op uw smartphone, worden de golfbanen die u het meest gebruikt, automatisch bijgewerkt.

TIP: U kunt alle vooraf geladen golfbanen handmatig bijwerken via een draadloze verbinding ([Handmatig golfbanen bijwerken, pagina 16](#)).

Garmin Connect

Wanneer u uw watch via de Garmin Golf app met uw smartphone koppelt, wordt automatisch een Garmin Connect account gemaakt. De Garmin Golf app synchroniseert uw gegevens met uw Garmin Connect account. U kunt de Garmin Connect app uit de app store naar uw smartphone downloaden.

Met uw Garmin Connect account kunt u uw fitness- en wellnessprestaties bijhouden en contact houden met vrienden. Het biedt u de hulpmiddelen om te volgen, te analyseren, te delen en elkaar aan te moedigen. U kunt de prestaties van uw actieve lifestyle vastleggen, zoals hardloopsessies, wandelingen, hikes en meer.

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

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

Uw training plannen: U kunt een fitnessdoelstelling kiezen en een van de dagelijkse trainingsplannen laden.

Uw voortgang volgen: U kunt uw dagelijkse aantal stappen bijhouden, uzelf vergelijken met uw connecties en uw doelen behalen.

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

De smartphone-apps gebruiken

Nadat u uw toestel met uw smartphone hebt gekoppeld ([Uw smartphone koppelen, pagina 2](#)), kunt u de Garmin Golf en Garmin Connect apps gebruiken om al uw activiteitsgegevens te uploaden naar uw Garmin account.

1 Open de Garmin Golf of Garmin Connect app op uw smartphone.

TIP: De app kan geopend zijn of op de achtergrond worden uitgevoerd.

2 Breng uw toestel op minder dan 10 m (30 ft.) afstand van uw smartphone.

Uw toestel synchroniseert uw gegevens automatisch met uw account.

De software bijwerken met de smartphone apps

Nadat u uw toestel met uw smartphone hebt gekoppeld ([Uw smartphone koppelen, pagina 2](#)), kunt u de Garmin Golf en Garmin Connect apps gebruiken om uw toestelsoftware bij te werken.

Synchroniseer uw toestel met een van de apps ([De smartphone-apps gebruiken, pagina 17](#)).

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

Garmin Connect op uw computer gebruiken

De Garmin Express toepassing verbindt uw compatibele Garmin golfhorloge met Garmin Connect uw account via een computer.

1 Sluit uw Garmin golfhorloge aan op uw computer met de USB-kabel.

2 Ga naar garmin.com/express.

3 Download en installeer de Garmin Express toepassing.

4 Open de Garmin Express toepassing en selecteer **Voeg toestel toe**.

5 Volg de instructies op het scherm.

De software bijwerken via Garmin Express

Voordat u software op uw watch kunt bijwerken, moet u eerst de Garmin Express toepassing downloaden en installeren en vervolgens uw watch toevoegen ([Garmin Connect op uw computer gebruiken, pagina 17](#)).

1 Sluit de watch met een USB-kabel aan op uw computer.

Als er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt de Garmin Express toepassing deze naar uw watch.

2 Nadat de Garmin Express toepassing het verzenden van de update heeft voltooid, koppelt u de watch los van uw computer.

De update wordt op de watch geïnstalleerd.

Connect IQ functies

U kunt Connect IQ apps, gegevensvelden, overzichten en wijzerplaten toevoegen aan uw watch via de Connect IQ winkel op uw watch of telefoon (garmin.com/connectiqapp).

Watch faces: Pas de weergave van de klok aan.

Toestel-apps: Voeg interactieve functies aan uw watch toe, zoals nieuwe soorten buiten- en fitnessactiviteiten.

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

Muziek: Voeg muziekproviders aan uw watch toe.

Connect IQ functies downloaden

Voordat u functies kunt downloaden via de Connect IQ app, moet u uw Approach S70 watch koppelen met uw telefoon (*Uw smartphone koppelen, pagina 2*).

- 1 U kunt de Connect IQ app via de App Store op uw telefoon installeren en openen.
- 2 Selecteer zo nodig uw watch.
- 3 Selecteer een Connect IQ functie.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Connect IQ functies downloaden via uw computer

- 1 Sluit de watch 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.

Garmin Pay™

Met de functie Garmin Pay kunt u met uw watch aankopen betalen bij deelnemende winkels door een creditcard of bankpas te gebruiken die is uitgegeven door een deelnemende financiële instelling.

Uw Garmin Pay portemonnee instellen

U kunt een of meer deelnemende creditcards of bankpassen aan uw Garmin Pay portemonnee toevoegen. Ga naar garmin.com/garminpay/banks en ontdek welke financiële instellingen meedoen.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het ●●●.
- 2 Selecteer **Garmin Pay > Aan de slag**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Een aankoop betalen via uw horloge

Voordat u met uw horloge aankopen kunt betalen, moet u minimaal één betaalkaart instellen.

U kunt met uw watch aankopen betalen in deelnemende winkels.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer .
- 3 Voer uw pincode van vier cijfers in.

OPMERKING: Als u uw pincode drie keer onjuist invoert, wordt uw portemonnee vergrendeld en moet u uw pincode opnieuw instellen in de Garmin Connect app.

Uw laatst gebruikte betaalkaart wordt weergegeven.





- 4 Als u meerdere kaarten hebt toegevoegd aan uw Garmin Pay portemonnee, veegt u om een andere kaart te gebruiken (optioneel).
- 5 Houd uw horloge binnen 60 seconden bij de lezer, met het scherm in de richting van de lezer.
Het horloge trilt en u ziet een vinkje op het scherm wanneer de communicatie met de lezer is voltooid.
- 6 Volg de instructies op de kaartlezer, indien nodig, om de transactie te voltooien.

TIP: Nadat u de juiste pincode hebt ingevoerd, kunt u gedurende 24 uur betalingen doen zonder pincode zolang u het horloge draagt. Als u het horloge afdoet of als u de hartslagmeting uitschakelt, moet u de pincode opnieuw invoeren om een betaling te doen.

Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee

U kunt maximaal 10 creditcards of bankpassen toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee.


- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het .
- 2 Selecteer **Garmin Pay** >  > **Voeg kaart toe**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Nadat de kaart is toegevoegd, kunt u de kaart selecteren op uw watch wanneer u een betaling doet.

Uw Garmin Pay kaarten beheren

U kunt een kaart tijdelijk opschorten of verwijderen.

OPMERKING: In sommige landen zijn de Garmin Pay functies mogelijk beperkt door de deelnemende financiële instellingen.

- 1 In de Garmin Connect app selecteert u ●●●.
- 2 Selecteer **Garmin Pay**.
- 3 Selecteer een kaart.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Blokkeer kaart** om de kaart tijdelijk op te schorten of de opschorting op te heffen. De kaart moet actief zijn om aankopen te kunnen doen met uw Approach S70 watch.
 - Selecteer  om de kaart te verwijderen.

Uw Garmin Pay pincode wijzigen

U dient uw huidige pincode te weten om deze te kunnen wijzigen. Als u uw pincode bent vergeten, moet u de Garmin Pay functie voor uw Approach S70 watch opnieuw instellen, een nieuwe pincode maken en uw kaartgegevens opnieuw invoeren.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het ●●●.
- 2 Selecteer **Garmin Pay > Wijzig pincode**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

De volgende keer dat u betaalt met uw Approach S70 watch, moet u de nieuwe pincode invoeren.

Korte blik

Uw watch wordt geleverd met vooraf geladen glances die u snel informatie geven ([De glancelijst weergeven, pagina 22](#)). Voor sommige glances is een Bluetooth verbinding met een compatibele smartphone vereist.

Sommige glances zijn standaard niet zichtbaar. U kunt deze handmatig toevoegen aan de lijst met glances ([De glancelijst aanpassen, pagina 23](#)).

Naam	Beschrijving
ABC	Geeft gecombineerde hoogtemeter-, barometer- en kompasgegevens weer.
Hoogtemeter	Geeft de geschatte hoogte weer op basis van luchtdrukverschillen.
Barometer	Geeft de omgevingsdrukgegevens weer op basis van de hoogte.
Body Battery™	Geeft uw huidige Body Battery niveau weer en een grafiek van uw niveau gedurende de laatste paar uur, als u het de hele dag draagt (<i>Body Battery, pagina 24</i>).
Agenda	Geeft de in de agenda van uw smartphone geplande afspraken weer.
Calorieën	Geeft uw caloriegegevens weer voor de huidige dag.
Kompas	Geeft een elektronisch kompas weer.
Geklommen etages	Volgt het aantal etages dat u hebt geklommen en uw vorderingen bij het bereiken van uw doel.
Golf	Geeft golfscores en statistieken weer voor uw laatste ronde.
Golfprestaties	Geeft golfprestatie-statistieken weer waarmee u verbeteringen in uw golfspel kunt bijhouden en begrijpen.
Health Snapshot™	Geeft samenvattingen weer van uw opgeslagen Health Snapshot sessies.
Hartslag	Geeft uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en een grafiek van uw gemiddelde hartslag in rust (HSR) weer.
HRV-status	Geeft de gemiddelde hartslagvariabiliteit gedurende de nacht weer over een periode van zeven dagen. (<i>Status hartslagvariatie, pagina 23</i>).
Minuten intensieve training	Houdt de tijd bij die u besteedt aan activiteiten bij gemiddelde tot intensieve inspanning, het aantal minuten dat u wekelijks wilt besteden aan intensieve activiteiten en uw vorderingen om dat doel te halen.
Jetlag-advies	Geeft uw interne klok weer tijdens het reizen en helpt u bij het wennen aan de tijdzone op uw bestemming (<i>Het gebruik van Jet Lag Adviser, pagina 29</i>).
Laatste activiteit	Toont een kort overzicht van uw laatst vastgelegde activiteit.
Muziekbediening	Hiermee kunt u de muziekspeler op uw smartphone of watch bedienen.
Meldingen	Waarschuwt u bij inkomende oproepen, sms-berichten, updates van sociale netwerken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone (<i>Bluetooth meldingen inschakelen, pagina 14</i>).
Pulse oxymeter	Hiermee kunt u een handmatige meting van de Pulse Ox meter uitvoeren (<i>Pulse Ox metingen verkrijgen, pagina 36</i>). Als u te actief bent voor de watch om uw waarde van de Pulse Ox meter te bepalen, worden de metingen niet geregistreerd.
Ademhaling	Uw huidige ademhalingsnelheid in ademhalingen per minuut en het gemiddelde van zeven dagen. U kunt een ademhalingsactiviteit doen om u te helpen ontspannen.
Slaapstand	Geeft de totale slaaptijd, een slaapscore en informatie over de slaapfasen voor de vorige nacht weer.
Stappen	Houdt uw dagelijkse aantal stappen, het stappendoel en de gegevens van de afgelopen dagen bij.
Aandelen	Geeft een aanpasbare lijst met voorraden weer (<i>Een aandeel toevoegen, pagina 29</i>).

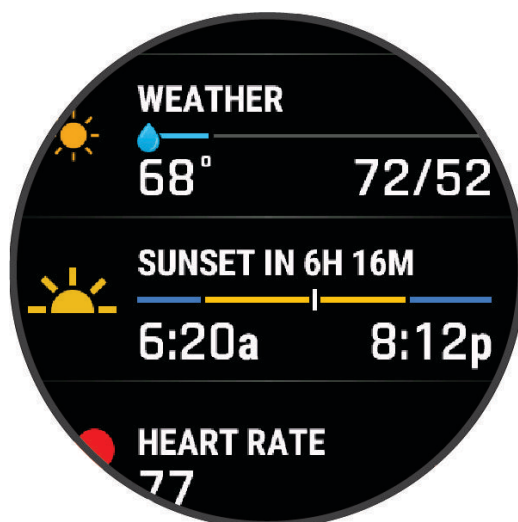
Naam	Beschrijving
Stress	Geeft uw huidige stressniveau en een grafiek van uw stressniveau weer. U kunt een ademhalingsactiviteit doen om u te helpen ontspannen. Als u te actief bent voor de watch om uw stressniveau te bepalen, worden spanningsmetingen niet geregistreerd.
Zonsopgang en -ondergang	Geeft zonsopkomst, zonsondergang en schemering weer.
Trainingsfitheid	Geeft een score en een kort bericht weer waarmee u kunt bepalen hoe klaar u bent om elke dag te trainen.
Trainingsstatus	Geeft uw huidige trainingsstatus en trainingsbelasting weer, waaraan u kunt zien hoe uw training uw conditieniveau en prestaties beïnvloedt (Trainingsstatus , pagina 25).
Weer	Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting weer.

De glancelijst weergeven

Glances bieden snelle toegang tot gezondheidsgegevens, activiteitgegevens, ingebouwde sensoren en meer. Wanneer u uw watch koppelt, kunt u gegevens van uw smartphone bekijken, zoals meldingen, weerinformatie en agenda-afspraken.


- 1 Veeg omlaag of omhoog op de wijzerplaat.

De watch bladert door de glancelijst en geeft samenvattingsgegevens voor elke glance weer.



- 2 Tik op het touchscreen om meer informatie over de glance te bekijken.
- 3 Selecteer een optie:
 - Veeg omhoog om details van een glance te bekijken.
 - Druk op the action button om meer opties en functies voor een glance weer te geven.

De glancelijst aanpassen

- 1 Veeg omhoog of omlaag om de glancelijst weer te geven.
- 2 Selecteer **Wijzigen**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u de locatie van een glance in de lijst wilt wijzigen, selecteert u een glance en veegt u omhoog of omlaag.
 - Als u een glance uit de lijst wilt verwijderen, selecteert u een glance en selecteert u .
 - Als u een glance aan de lijst wilt toevoegen, selecteert u **Voeg toe** en vervolgens een glance.
TIP: U kunt **MAP MAKEN** selecteren om mappen te maken die meerdere glances bevatten ([Glancemappen maken, pagina 23](#)).

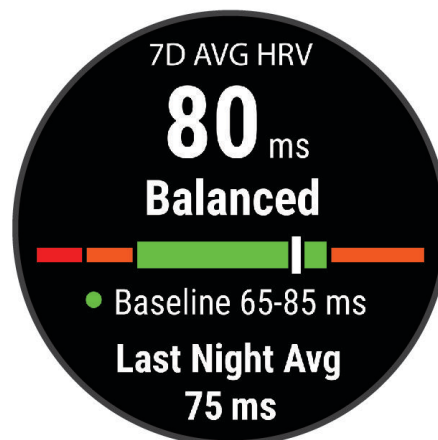
Glancemappen maken


U kunt de glancelijst aanpassen en mappen met gerelateerde glances maken.

- 1 Veeg omhoog of omlaag om de glancelijst weer te geven.
- 2 Selecteer **Wijzigen > Voeg toe > MAP MAKEN**.
- 3 Selecteer de glances die u in de map wilt opnemen en selecteer **OK**.
OPMERKING: Als de glances al in de glancelijst staan, kunt u ze verplaatsen of kopiëren naar de map.
- 4 Selecteer of voer een naam in voor de map.
- 5 Selecteer een pictogram voor de map.
- 6 Selecteer indien nodig een optie:
 - Als u de map wilt bewerken, tikt u op de glancelijst en houdt u deze vast.
 - Als u de glances in de map wilt bewerken, opent u de map en selecteert u **Wijzigen** ([De glancelijst aanpassen, pagina 23](#)).

Status hartslagvariatie

Uw horloge analyseert uw polshartslag terwijl u slaapt om uw hartslagvariabiliteit (HRV) te bepalen. Training, fysieke activiteit, slaap, voeding en gezonde gewoonten hebben allemaal invloed op de variabiliteit van uw hartslag. HRV-waarden kunnen sterk verschillen op basis van geslacht, leeftijd en fitnessniveau. Een evenwichtige HRV-status kan wijzen op positieve tekenen van gezondheid, zoals een goede balans tussen training en herstel, een betere cardiovasculaire conditie en een beter herstelvermogen na stress. Een onevenwichtige of slechte status kan een teken zijn van vermoeidheid, grotere herstelbehoeften of verhoogde stress. Voor optimale resultaten kunt u de watch het beste ook 's nachts dragen. De watch vereist drie weken aan consistente slaapegevens om de status van uw hartslagvariabiliteit weer te geven.



Kleurzone	Status	Beschrijving
 Groen	Evenwichtig	Uw gemiddelde HRV over zeven dagen ligt binnen uw basislijn bereik.
 Oranje	Ongebalanceerd	Uw gemiddelde HRV over zeven dagen ligt boven of onder uw basislijn bereik.
 Rood	Laag	Uw gemiddelde HRV over zeven dagen ligt ver onder uw basislijn bereik.
Geen kleur	Slecht Geen status	Uw HRV-waarden liggen ruim onder het normale bereik voor uw leeftijd. Geen status betekent dat er onvoldoende gegevens zijn om een gemiddelde over zeven dagen te genereren.

U kunt uw watch synchroniseren met uw Garmin Connect account om de status van uw huidige hartslagvariabiliteit, trends en educatieve feedback te bekijken.

Body Battery

Uw watch analyseert de variatie in uw hartslag, uw stressniveau, slaapkwaliteit en activiteitsgegevens om uw algemene Body Battery niveau te bepalen. Net als een brandstofmeter van een auto, geeft het de hoeveelheid beschikbare reserve-energie aan. Het Body Battery niveaubereik ligt tussen 5 tot 100, waarbij 0 tot 25 staat voor een zeer lage energiereserve, 26 tot 50 voor een lage energiereserve, 51 tot 75 voor een gemiddelde energiereserve en 76 tot 100 voor een hoge energiereserve.

U kunt uw watch synchroniseren met uw Garmin Connect account om uw meest actuele Body Battery niveau, trends op lange termijn en extra details te bekijken ([Tips voor betere Body Battery gegevens, pagina 24](#)).

Tips voor betere Body Battery gegevens

- Draag de watch tijdens het slapen voor nauwkeurigere resultaten.
- Goede nachtrust laadt uw Body Battery op.
- Inspannende activiteiten en hoge stress kunnen ervoor zorgen dat uw Body Battery sneller leegloopt.
- Voedselinname, inclusief pepmiddelen zoals cafeïne, heeft geen invloed op uw Body Battery.

Trainingsstatus

Deze metingen zijn schattingen die u kunnen helpen om uw trainingsactiviteiten te volgen en te analyseren. Voor deze metingen moet u twee weken lang activiteiten met polshartslagmeting of een compatibele hartslagmeter met borstband voltooien. De metingen kunnen in het begin onnauwkeurig lijken wanneer de watch nog steeds leert over uw prestaties.

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



Trainingsstatus: Trainingsstatus geeft het effect van uw training op uw fitness en prestaties aan. Uw trainingsstatus is gebaseerd op wijzigingen in uw VO2 max., acute belasting en HRV-status gedurende langere tijd.

VO2 max.: VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning.

HRV: HRV is de status van uw hartslagvariabiliteit in de afgelopen zeven dagen (*Status hartslagvariatie, pagina 23*).

Acute belasting: De acute belasting is een gewogen som van uw recente scores voor de trainingsbelasting, inclusief de duur en intensiteit van de oefening. (*Acute belasting, pagina 27*).

Trainingsstatusniveaus

Trainingsstatus geeft het effect van uw training op uw fitnessniveau en prestaties aan. Uw trainingsstatus is gebaseerd op wijzigingen in uw VO2 max., acute belasting en HRV-status gedurende langere tijd. Met behulp van uw trainingsstatus kunt u toekomstige trainingen plannen en uw fitnessniveau blijven verbeteren.

Geen status: Om uw trainingsstatus te bepalen, dient de watch binnen twee weken meerdere activiteiten te registreren met VO2 max. resultaten van hardlopen of fietsen.

Ontrainen: U hebt een pauze in uw trainingsroutine of u traint een week of langer veel minder dan gewoonlijk. Ontraining betekent dat u uw fitnessniveau niet kunt handhaven. U kunt proberen uw trainingsbelasting te verhogen om de situatie te verbeteren.

Herstel: Door de lichtere trainingsbelasting kan uw lichaam zich herstellen, wat essentieel is tijdens lange perioden waarin u hard traint. U kunt de trainingsbelasting weer verhogen wanneer u voelt dat u er klaar voor bent.

Aanhouden: Uw huidige trainingsniveau is voldoende om uw fitnessniveau te handhaven. Als u verbetering wilt zien, moet u proberen meer variatie aan te brengen in uw workouts of uw trainingsvolume te verhogen.

Productief: Met de huidige trainingsbelasting gaan uw fitnessniveau en prestaties de goede kant op. U moet herstelperioden inlassen in uw training om uw fitnessniveau te handhaven.

Piek: U bent in topvorm, perfect voor een wedstrijd. Door de onlangs verlaagde trainingsbelasting kan uw lichaam zich herstellen en eerdere trainingen volledig verwerken. U moet vooruit plannen, want u kunt deze piekstatus maar kort handhaven.

Te intensief: Uw trainingsbelasting is zeer hoog en werkt averechts. Uw lichaam heeft rust nodig. Gun uzelf de tijd om te herstellen door lichtere trainingen toe te voegen aan uw schema.

Niet productief: Uw trainingsbelasting is in orde, maar uw fitnessniveau daalt. Probeer u te concentreren op rust, voeding en stressbeheer.

Gespannen: Er is sprake van onbalans tussen uw herstel en trainingsbelasting. Het is een normaal resultaat na een zware training of een groot evenement. Uw lichaam kan moeite hebben om te herstellen. Daarom adviseren we u om aandacht te besteden aan uw algemene gezondheid.

Tips voor het verkrijgen van uw trainingsstatus

De trainingsstatus is afhankelijk van de bijgewerkte beoordelingen van uw fitnessniveau, met minimaal één VO2 max. meting per week. Uw VO2 max. schatting wordt bijgewerkt na outdoor hardloopsessies waarin uw hartslag ten minste 70% van uw maximale hartslag heeft bereikt gedurende enkele minuten. Indoor hardloopactiviteiten genereren geen VO2 max. schatting om de nauwkeurigheid van de metingen van uw fitnessniveau te behouden. U kunt de opname van VO2 max. uitschakelen voor ultra run- en trail run-activiteiten als u niet wilt dat deze hardlooptypen invloed hebben op uw VO2 max. schatting (*Instellingen van activiteiten en apps, pagina 48*).

Volg deze tips om de functies Trainingsstatus optimaal te benutten.

- Ga ten minste één keer per week buiten hardlopen met een vermogensmeter, waarbij u een hartslag hoger dan 70% van uw maximale hartslag bereikt gedurende ten minste 10 minuten.
Als u de watch een week lang hebt gebruikt, moet u kunnen beschikken over uw trainingsstatus.
- Registreer al uw fitnessactiviteiten op uw primaire trainingstoestel, zodat uw watch meer over uw prestaties kan leren (*Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren, pagina 27*).
- Draag de watch consequent terwijl u slaapt, om een actuele HRV-status te blijven genereren. Het hebben van een geldige HRV-status kan helpen een geldige trainingsstatus te behouden wanneer u niet zoveel activiteiten hebt met VO2 max. metingen.

Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren

U kunt activiteiten en prestatiemetingen van andere Garmin toestellen naar uw Approach S70 watch synchroniseren met behulp van uw Garmin Connect account. Zo kan uw watch uw trainingen en fitnessactiviteiten nauwkeuriger weergeven. U kunt bijvoorbeeld een rit met een Edge® fietscomputer vastleggen en uw activiteitgegevens en hersteltijd op uw Approach S70 watch bekijken.

Synchroniseer uw Approach S70 watch en andere Garmin toestellen met uw Garmin Connect account.

TIP: U kunt een primair trainingstoestel en een primaire wearable instellen in de Garmin Connect app (*Uniforme trainingsstatus, pagina 41*).

Recente activiteiten en prestatiemetingen vanaf uw andere Garmin toestellen worden op uw Approach S70 watch weergegeven.

Acute belasting

Acute belasting is het totaal van een meting van extra zuurstofverbruik na een inspanning (Excess Post-exercise Oxygen Consumption (EPOC)) in de afgelopen dagen. De meter geeft aan of uw huidige belasting laag, optimaal, hoog of zeer hoog is. Het optimale bereik wordt gebaseerd op uw individuele conditie en trainingsgeschiedenis. Het bereik past zich aan naarmate uw trainingstijd en intensiteit toeneemt of afneemt.

Focus trainingsbelasting

Om uw prestaties en de voordelen voor uw conditie te maximaliseren moet de training worden verdeeld in drie categorieën: laag aerobe, hoog aerobe en anaerobe. De focus van de trainingsbelasting geeft aan welk deel van uw training momenteel in welke categorie valt, en welke trainingsdoelen daarbij kunnen horen. U moet minimaal 7 dagen getraind hebben voordat bepaald kan worden of uw trainingsbelasting laag, optimaal of hoog is. Na 4 weken trainen bevat de geschiedenis van uw trainingsbelasting meer gedetailleerde doelinformatie waarmee u uw trainingsactiviteiten in balans kunt brengen.

Onder doel: Uw trainingsbelasting is in alle intensiteitscategorieën lager dan optimaal. Probeer de duur of frequentie van uw workouts te verhogen.

Te weinig laag aerobe activiteiten: Probeer meer laag aerobe activiteiten toe te voegen om te herstellen en tegenwicht te bieden aan uw activiteiten met een hogere intensiteit.

Te weinig hoog aerobe activiteiten: Probeer meer hoog aerobe activiteiten toe te voegen om uw lactaatsdrempel en VO₂ max. langzaam te verbeteren.

Te weinig aerobe activiteiten: Probeer een paar intensieve, anaerobe activiteiten toe te voegen om uw snelheid en anaerobe capaciteit langzaam te verbeteren.

Evenwichtig: Uw trainingsbelasting is in balans en biedt uitgebreide conditievoordelen terwijl u verder traint.

Lage aerobe focus: Uw trainingsbelasting bestaat vooral uit laag aerobe activiteiten. Dit biedt een stevige basis en bereidt u voor op intensievere workouts.


Hoge aerobe focus: Uw trainingsbelasting bestaat vooral uit hoog aerobe activiteiten. Deze activiteiten helpen bij het verbeteren van de lactaatsdrempel, VO₂ max en uithoudingsvermogen.

Anaerobe focus: Uw trainingsbelasting bestaat vooral uit intensieve activiteiten. Dit leidt tot snelle opbouw van conditie, maar moet in evenwicht worden gebracht met laag aerobe activiteiten.

Boven doel: Uw trainingsbelasting is hoger dan optimaal en u moet overwegen om de duur en frequentie van uw workouts terug te brengen.

Belastingsverhouding

De belastingsverhouding is de verhouding tussen uw acute trainingsbelasting (op korte termijn) en uw chronische trainingsbelasting (op lange termijn). Dit is handig voor het bijhouden van wijzigingen in de trainingsbelasting.

Status	Waarde	Beschrijving
Geen status	Geen	De belastingsverhouding is zichtbaar na 2 weken training.
Laag	Lager dan 0,8	Uw trainingsbelasting op de korte termijn is lager dan uw trainingsbelasting op de lange termijn.
Optimaal 	0,8 tot 1,4	De trainingsbelasting op de korte en lange termijn worden in evenwicht gebracht. Het optimale bereik wordt gebaseerd op uw individuele conditie en trainingsgeschiedenis.
Hoog	1,5 tot 1,9	Uw trainingsbelasting op de korte termijn is hoger dan uw trainingsbelasting op de lange termijn.
Zeer hoog	2,0 of hoger	Uw trainingsbelasting op de korte termijn is aanzienlijk hoger dan uw trainingsbelasting op de lange termijn.

Training Effect

Training Effect meet de gevolgen van een activiteit op uw aerobe en anaerobe conditie. Training Effect neemt tijdens de activiteit toe. Naarmate de activiteit vordert, neemt de waarde Training Effect toe. Training Effect wordt berekend op basis van de gegevens in uw gebruikersprofiel en trainingsgeschiedenis, uw hartslag, en de duur en intensiteit van de activiteit. Er zijn zeven verschillende Training Effect labels om het belangrijkste voordeel van uw activiteit te beschrijven. Elk label is voorzien van een kleurcode en komt overeen met uw focus trainingsbelasting (*Focus trainingsbelasting, pagina 27*). Elke feedbackzin, bijvoorbeeld "Grote impact op VO2 Max.", bevat een bijbehorende beschrijving in uw Garmin Connect activiteitgegevens.

Aeroob Training Effect maakt gebruik van uw hartslag om de samengestelde intensiteit van de training op uw aerobe conditie te meten en geeft aan of de workout uw fitnessniveau behoudt of verbetert. Uw verhoogd zuurstofgebruik na inspanning (EPOC) die ontstaat tijdens het trainen, wordt meegenomen in de verschillende waarden waaruit uw conditie en trainingsgewoonten bestaan. Regelmatige workouts met gemiddelde inspanning of workouts met langere intervals (> 180 seconden) hebben een positieve impact op uw aeroob metabolisme en zorgen daardoor voor een verbeterd aeroob Training Effect.

Anaeroob Training Effect gebruikt de hartslag en snelheid (of vermogen) om te bepalen hoe de workout uw mogelijkheid om te presteren op zeer hoge intensiteit beïnvloed. U krijgt een waarde gebaseerd op de anaerobe bijdrage aan EPOC en het soort activiteit. Herhaaldelijke intervallen met hoge intensiteit van 10 tot 120 seconden hebben een zeer voordelige impact op uw anaeroob vermogen en zorgen daardoor voor een verbeterd anaeroob Training Effect.

U kunt Aeroob trainingseffect en Anaeroob trainingseffect als een gegevensveld toevoegen aan een van uw trainingsschermen om uw gegevens tijdens de activiteit in de gaten te houden.

Training Effect	Aeroob voordeel	Anaeroob voordeel
Tussen 0,0 en 0,9	Geen voordeel.	Geen voordeel.
Tussen 1,0 en 1,9	Licht voordeel.	Licht voordeel.
Tussen 2,0 en 2,9	Handhaaft uw aerobe conditie.	Handhaaft uw anaerobe conditie.
Tussen 3,0 en 3,9	Heeft impact op uw aerobe conditie.	Heeft impact op uw anaerobe conditie.
Tussen 4,0 en 4,9	Heeft hoge impact op uw aerobe conditie.	Heeft hoge impact op uw anaerobe conditie.
5,0	Te veel en mogelijk schadelijk zonder genoeg hersteltijd.	Te veel en mogelijk schadelijk zonder genoeg hersteltijd.

Training Effect technologie wordt geleverd en ondersteund door Firstbeat Analytics. Ga voor meer informatie naar firstbeat.com.

Uw trainingsstatus pauzeren en hervatten


Als u geblesseerd of ziek bent, kunt u uw trainingsstatus onderbreken. U kunt doorgaan met het vastleggen van fitnessactiviteiten, maar uw trainingsstatus, de focus op de trainingsbelasting, herstelfeedback en aanbevelingen voor workouts zijn tijdelijk uitgeschakeld.

U kunt uw trainingsstatus hervatten wanneer u klaar bent om de training opnieuw te starten. Voor de beste resultaten hebt u elke week minimaal één VO2 max.-meting nodig.

- 1 Als u uw trainingsstatus wilt pauzeren, selecteert u een optie:
 - Veeg omhoog of omlaag om de glancelijst te bekijken, tik op het trainingsglance en houd deze vast en selecteer **Opties > Onderbreek Trainingsstatus**.
 - Selecteer in uw Garmin Connect instellingen, **Prestatiestatistieken > Trainingsstatus > ⋮ > Onderbreek Trainingsstatus**.
- 2 Synchroniseer uw watch met uw Garmin Connect account.
- 3 Als u uw trainingsstatus wilt hervatten, selecteert u een optie:
 - Veeg omhoog of omlaag om de glancelijst te bekijken, tik op de trainingsglance en houd deze vast en selecteer **Opties > Trainingsstatus hervatten**.
 - Selecteer in uw Garmin Connect instellingen, **Prestatiestatistieken > Trainingsstatus > ⋮ > Trainingsstatus hervatten**.
- 4 Synchroniseer uw watch met uw Garmin Connect account.

Een aandeel toevoegen

Voordat u de aandelenlijst kunt aanpassen, moet u de glance met aandelen toevoegen aan de glancelijst ([De glancelijst aanpassen, pagina 23](#)).

- 1 Veeg omhoog of omlaag om de glance met aandelen weer te geven.
- 2 Druk op the action button.
- 3 Selecteer **Aandeel toevoegen**.
- 4 Voer de bedrijfsnaam of het aandelensymbool in voor het aandeel dat u wilt toevoegen en selecteer . De watch geeft zoekresultaten weer.
- 5 Selecteer het aandeel dat u wilt toevoegen.
- 6 Selecteer het aandeel om meer informatie weer te geven.
TIP: Als u het aandeel in de glancelijst wilt weergeven, drukt u op the action button en selecteert u Stel als favoriet in.

Het gebruik van Jet Lag Adviser

Voordat u de Jetlag-advies glance kunt gebruiken, moet u een reis plannen in de Garmin Connect app ([Een reis plannen in de Garmin Connect app, pagina 29](#)).

U kunt de Jetlag-advies glance tijdens het reizen gebruiken om te zien hoe uw interne klok zich verhoudt tot de lokale tijd en om advies te krijgen over hoe u de effecten van jetlag kunt verminderen.


- 1 Veeg op de wijzerplaat ophoog of omlaag om de glance **Jetlag-advies** weer te geven.
- 2 Druk op the action button om te zien hoe uw interne klok zich verhoudt tot de lokale tijd en het algehele niveau van uw jetlag.
- 3 Selecteer een optie:
 - Druk op the action button om een informatiebericht over uw huidige jetlagniveau weer te geven.
 - Als u een tijdlijn wilt zien voor aanbevolen acties om symptomen van jetlag te verminderen, veegt u omhoog.

Een reis plannen in de Garmin Connect app




- 1 In de Garmin Connect app selecteert u **•••**.
- 2 Selecteer **Training & planning > Jetlag-advies > Reisgegevens toevoegen**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Bedieningselementen

Via het bedieningsmenu hebt u snel toegang tot watchfuncties en -opties. U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu, de volgorde ervan wijzigen en ze verwijderen ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 32](#)).



Druk op .

Pictogram	Naam	Beschrijving
	ABC	Selecteer dit om de hoogtemeter-, barometer- en kompasapp te openen.
	Hoogtemeter	Selecteer om het hoogtemeterscherm te openen.
	Hulp	Selecteer deze optie om een verzoek om assistentie te verzenden (Hulp vragen, pagina 53).
	Barometer	Selecteer om het barometerscherm te openen.
	Helderheid	Selecteer om de helderheid van het scherm aan te passen (De scherminstellingen wijzigen, pagina 56).
	Agenda	Selecteer dit om komende gebeurtenissen uit uw telefoonagenda weer te geven.
	Klokken	Selecteer deze optie om de Klokken app te openen om een alarm, timer, stopwatch of andere tijdzones in te stellen (Klokken, pagina 39).
	Kompas	Selecteer om het kompas te openen.
	Scherm	Schakelt het scherm uit voor waarschuwingen, bewegingen en de modus Scherm altijd ingeschakeld (De scherminstellingen wijzigen, pagina 56).
	Niet storen	Selecteer deze optie om de modus Niet storen in of uit te schakelen om het scherm te dimmen en waarschuwingen en meldingen uit te schakelen. U kunt deze modus bijvoorbeeld gebruiken als u naar een film kijkt.
	Vind telefoon	Selecteer deze optie om een geluidssignaal af te spelen op uw gekoppelde smartphone als deze binnen Bluetooth bereik is. De Bluetooth signaalsterkte wordt weergegeven op het Approach watchscherm en neemt toe naarmate u dichter bij uw smartphone komt.
	Zaklamp	Selecteer om het scherm in te schakelen en uw watch als zaklamp te gebruiken.
	Vergrendel toestel	Selecteer deze optie om de knoppen en het aanraakscherm te vergrendelen om te voorkomen dat er per ongeluk op wordt gedrukt of over het scherm wordt geveegd.
	Muziekbediening	Selecteer om het afspelen van muziek op uw watch of smartphone te bedienen.
	Meldingen	Selecteer deze optie om oproepen, sms-berichten, updates van sociale netwerken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone weer te geven (Bluetooth meldingen inschakelen, pagina 14).
	Pulseoxymeter	Selecteer dit om de Pulse Oximeter-app te openen (Pulse Ox meter, pagina 36).
	Red Shift	Selecteer om het scherm met roodtinten in te stellen om de watch bij weinig licht te kunnen gebruiken.
	Instellingen	Tik op deze toets om het menu Instellingen te openen.
	Slaapstand	Selecteer deze optie om de Slaapstand (De slaapstand aanpassen, pagina 57).

Pictogram	Naam	Beschrijving
	Zon op en onder	Selecteer om de tijden van zonsopgang, zonsondergang en schemering weer te geven.
	Portemonnee	Selecteer om uw Garmin Pay portemonnee te openen en aankopen te betalen met uw watch (<i>Garmin Pay™</i> , pagina 18).
	Weer	Selecteer dit om de huidige weersverwachting en huidige omstandigheden weer te geven.

Het bedieningsmenu aanpassen

U kunt snelkoppelingen toevoegen, verwijderen en de volgorde ervan wijzigen in het bedieningsmenu (*Bedieningselementen*, pagina 30).

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Wijzigen**.
- 3 Selecteer een snelkoppeling die u wilt aanpassen.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u de locatie van de snelkoppeling in het bedieningsmenu wilt wijzigen, veegt u omhoog of omlaag.
 - Selecteer  om de snelkoppeling uit het bedieningsmenu te verwijderen.
- 5 Selecteer indien nodig **Voeg toe** om nog een snelkoppeling aan het bedieningsmenu toe te voegen.

Hartslagmeetfuncties

De Approach S70 watch heeft een polshartslagmeter en is ook compatibel met borsthartslagmeters (apart verkrijgbaar). In de hartslagglance kunt u hartslaggegevens bekijken. Als de gegevens van zowel de polshartslag als de borsthartslag beschikbaar zijn zodra u een activiteit start, gebruikt uw watch de borsthartslaggegevens.

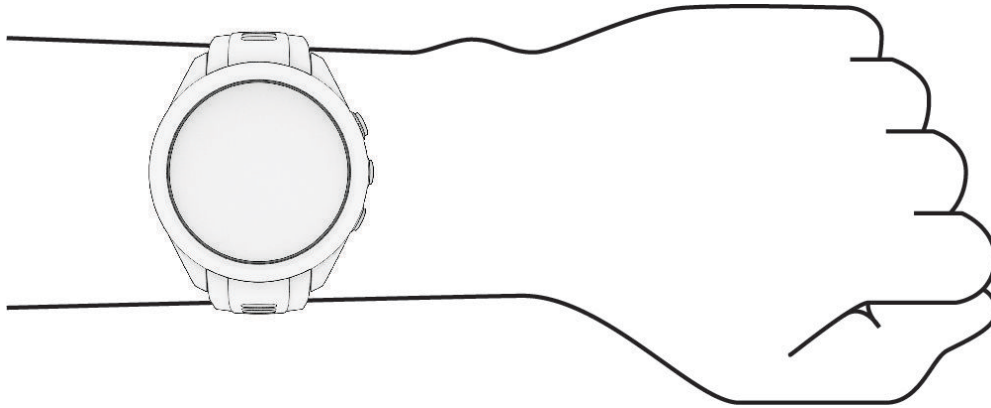
Hartslagmeter aan de pols

De watch dragen

⚠ VOORZICHTIG

Sommige gebruikers kunnen last krijgen van huidirritatie na langdurig gebruik van de watch, vooral als de gebruiker een gevoelige huid heeft of allergisch is. Als u merkt dat uw huid geïrriteerd is, verwijder de watch dan en geef uw huid de tijd om te herstellen. Zorg ervoor dat de watch schoon en droog is en draai het niet te strak aan om huidirritatie te voorkomen. Ga voor meer informatie naar garmin.com/fitandcare.


- Draag de watch om uw pols, boven uw polsgewricht.
OPMERKING: De watch dient stevig vast te zitten, maar niet te strak. Voor een nauwkeurigere hartslagmeting, mag de watch tijdens het hardlopen of de training niet bewegen. Voor pulse oxymeterwaarden moet u bewegingloos blijven.



- **OPMERKING:** De optische sensor bevindt zich aan de achterkant van de watch.
- Raadpleeg *Tips voor onregelmatige hartslaggegevens*, pagina 33 voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie *Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens*, pagina 36 voor meer informatie over de Pulse Ox metersensor.
- Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over nauwkeurigheid.
- Ga voor meer informatie over onderhoud en ondersteuning voor uw watch naar garmin.com/fitandcare.

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

Als hartslaggegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven, kunt u deze tips proberen.

- Zorg dat uw arm schoon en droog is voordat u de watch omdoet.
- Zorg dat de huid onder de watch niet is ingesmeerd met zonnebrandcrème, lotion of insectenwerende middelen.
- Zorg dat de hartslagsensor aan de achterkant van de watch niet wordt bekrast.
- Draag de watch om uw pols, boven uw polsgewricht. De watch dient stevig vast te zitten, maar niet te strak.
- Wacht tot het pictogram  constant brandt voordat u aan uw activiteit begint.
- Voer gedurende 5 tot 10 minuten een warming-up uit en meet uw hartslag voordat u aan uw workout begint.
OPMERKING: Voer bij koud weer de warming-up binnen uit.
- Spoel de watch na elke training af met schoon water.

Instellingen polshartslagmeter

Druk op  en selecteer **Instellingen > Gezondheid en welzijn > Hartslag**.

Status: Hiermee schakelt u de polshartslagmeter in of uit. De standaardwaarde is Automatisch, waarbij automatisch de polshartslagmeter wordt gebruikt, tenzij u een externe hartslagmeter koppelt.

OPMERKING: Als u de polshartslagmeter uitschakelt, wordt ook de polssensor van de pulse oximeter uitgeschakeld.

Tijdens zwemmen: Hiermee schakelt u de polshartslagmeter in of uit tijdens zwemactiviteiten.

Abnormale-hartslagwaarsch.: Hiermee kunt u de watch instellen om u te waarschuwen wanneer uw hartslag een bepaalde drempel overschrijdt of onder een ingestelde drempelwaarde komt (*Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen, pagina 34*).


Deel hartslag: Hiermee kunt u uw hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel verzenden (*Hartslag verzenden naar Garmin toestellen, pagina 34*).

Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen

VOORZICHTIG

Deze functie waarschuwt u alleen wanneer uw hartslag na een periode van inactiviteit een bepaald aantal slagen per minuut overschrijdt of daalt, zoals geselecteerd door de gebruiker. Deze functie waarschuwt u niet voor een mogelijke hartaandoening en is niet bedoeld om een medische aandoening of ziekte te behandelen of te diagnosticeren. Neem bij hartproblemen altijd contact op met uw zorgverlener.

U kunt de drempelwaarde voor de hartslag instellen.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Sensors en accessoires > Polshartslag > Abnormale-hartslagwaarsch..**
- 3 Selecteer **Melding Hoog** of **Melding Laag**.
- 4 Stel de drempelwaarde voor de hartslag in.

Telkens wanneer uw hartslag boven of onder de drempelwaarde komt, verschijnt er een bericht en trilt de watch.

Hartslag verzenden naar Garmin toestellen

U kunt uw hartslaggegevens vanaf uw watch verzenden en deze op gekoppelde toestellen bekijken. Het verzenden van hartslaggegevens verkort de levensduur van batterij.

TIP: U kunt de activiteitinstellingen aanpassen zodat uw hartslaggegevens automatisch worden verzonden wanneer u een activiteit start (*Instellingen van activiteiten en apps, pagina 48*). U kunt bijvoorbeeld uw hartslaggegevens verzenden naar een Edge toestel tijdens het fietsen.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Sensors en accessoires > Polshartslag > Deel hartslag**.
- 3 Druk op the action button.
De watch begint met het verzenden van uw hartslaggegevens.
- 4 Koppel uw watch met uw compatibele toestel.
OPMERKING: De aanwijzingen voor het koppelen verschillen voor ieder Garmin compatibel toestel. Raadpleeg uw gebruikershandleiding.
- 5 Druk op the action button om te stoppen met het verzenden van uw hartslaggegevens.

De polshartslagmeter uitschakelen

De polshartslagmeter is standaard ingeschakeld. Het toestel gebruikt automatisch de polshartslagmeter, tenzij u een borsthartslagmeter koppelt met het toestel. Borsthartslaggegevens zijn alleen beschikbaar tijdens een activiteit.

OPMERKING: Als u de polshartslagmeter uitschakelt, worden ook de functies voor continue stressmeting en minuten intensieve training, en de pulsoximetersensor bij de pols uitgeschakeld.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Sensors en accessoires > Polshartslag > Status > Uit**.

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.

Uw hartslagzones instellen

De watch gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw standaard hartslagzones te bepalen. U kunt afzonderlijke hartslagzones voor verschillende sportprofielen instellen, zoals hardlopen, fietsen en zwemmen. Stel uw maximale hartslag in voor de meest nauwkeurigste caloriegegevens tijdens uw activiteit. U kunt ook iedere hartslagzone en uw hartslag in rust handmatig opgeven. U kunt uw zones handmatig aanpassen op de watch of via uw Garmin Connect account.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Gebruikersprofiel > Hartslag**.
- 3 Selecteer **Maximum hartslag > Maximum hartslag**, en geef uw maximale hartslag op.
U kunt de functie Automatische detectie gebruiken om uw maximumhartslag automatisch vast te leggen tijdens een activiteit.
- 4 Selecteer **Rust HS > Aangepast instellen**, en geef uw hartslag in rust op.
U kunt de gemiddelde hartslag in rust op basis van uw watch gebruiken, of u kunt een aangepaste hartslag in rust instellen.
- 5 Selecteer **Zones > Op basis van**.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **% Max. HS** 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).
- 7 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 8 Selecteer **Sporhartslag** en selecteer een sportprofiel om afzonderlijke hartslagzones in te stellen (optioneel).
- 9 Herhaal stap om sporthartslagzones toe te voegen (optioneel).

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

Pulse Ox meter

De Approach S70 watch beschikt over een pulse oxymeter op de pols om de zuurstofsaturatie in uw bloed te meten. Als u weet wat uw zuurstofsaturatie is, kan dit waardevol zijn om uw algehele gezondheid te begrijpen en u te helpen bepalen hoe uw lichaam zich aanpast aan de hoogte. De watch meet uw bloedzuurstofniveau door licht op de huid te schijnen en te meten hoeveel licht wordt geabsorbeerd. Dit wordt SpO₂ genoemd.

Op de watch verschijnen uw pulse-oxymeterwaarden als een SpO₂-percentage. Op uw Garmin Connect account kunt u extra gegevens over uw pulse-oxymeterwaarden bekijken, inclusief trends over meerdere dagen.. Ga voor meer informatie over de nauwkeurigheid van de pulsoximeter naar garmin.com/ataccuracy.

Pulse Ox metingen verkrijgen


U kunt op elk gewenst moment handmatig een pulse oxymeter starten vanuit de glance Pulse oxymeter. De nauwkeurigheid van deze Pulse Ox metingen kan variëren op basis van uw bloedstroom, de plaatsing van de watch op uw pols en hoe stil u staat.

OPMERKING: Mogelijk moet u de glance Pulse oxymeter toevoegen aan de glancelijst (*De glancelijst aanpassen, pagina 23*).

- 1 Veeg terwijl u zit of inactief bent omhoog of omlaag om de glance Pulse oxymeter weer te geven.
- 2 Selecteer de glance om de meting te starten.
- 3 Houd de arm waaraan u de watch draagt ter hoogte van uw hart terwijl de watch de zuurstofsaturatie van uw bloed leest.
- 4 Beweeg niet.

De watch geeft uw zuurstofsaturatie weer als een percentage en een grafiek van uw pulse oxymeterwaarden en hartslagfrequentiewaarden voor de afgelopen 24 uur.

Modus van de Puls Ox meter instellen

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Sensors en accessoires > Pulseoxymeter > Pulse Ox modus**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u automatische metingen wilt uitschakelen, selecteert u **Handmatige controle**.
 - Als u continue metingen wilt inschakelen terwijl u slaapt, selecteert u **In slaapstand**.

OPMERKING: Ongebruikelijke slaapposities kunnen een abnormaal lage SpO₂-meting tijdens de slaaptijd veroorzaken.

Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens

Als pulse oxymeter-gegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven, kunt u deze tips proberen.

- Beweeg niet terwijl de watch de zuurstofsaturatie van uw bloed leest.
- Draag de watch om uw pols, boven uw polsgewricht. De watch dient stevig vast te zitten, maar niet te strak.
- Houd de arm waaraan u de watch draagt ter hoogte van uw hart terwijl de watch de zuurstofsaturatie van uw bloed leest.
- Gebruik een siliconen of nylon band.
- Zorg dat uw onderarm schoon en droog is voordat u de watch omdoet.
- Zorg dat de huid onder de watch niet is ingesmeerd met zonnebrandcrème, lotion of insectenwerende middelen.
- Zorg dat de optische sensor aan de achterkant van de watch niet wordt bekrast.
- Spoel de watch na elke training af met schoon water.

Activiteiten en apps


Uw watch kan worden gebruikt voor binnen-, buiten-, sport- en fitnessactiviteiten. Wanneer u een activiteit start, worden de sensorgegevens weergegeven en vastgelegd op uw watch. Wanneer u klaar bent met uw activiteiten, kunt u deze opslaan en delen met de Garmin Connect community.

U kunt ook Connect IQ activiteiten en apps aan uw watch toevoegen via de Connect IQ app ([Connect IQ functies](#), pagina 18).


Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over activiteiten-tracking en de nauwkeurigheid van fitnessgegevens.

Een activiteit starten

Als u een activiteit start, wordt GPS automatisch ingeschakeld (indien vereist).

- 1 Druk op the action button.
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Ga naar buiten naar een plek met vrij zicht op de lucht tijdens activiteiten waarvoor u een GPS-sigitaal nodig hebt, en wacht tot het toestel klaar is.
Het toestel is klaar als het uw hartslag weergeeft, GPS-signalen ontvangt (indien nodig) en verbinding maakt met uw draadloze sensoren (indien nodig).
- 5 Druk op the action button om de activiteitentimer te starten.
Het toestel legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.

Tips voor het vastleggen van activiteiten

- Laad de watch op voordat u aan de activiteit begint ([De watch opladen](#), pagina 2).
- Druk op  om ronden vast te leggen, een nieuwe set of een nieuwe pose te starten of door te gaan naar de volgende workoutstap.
- Veeg omhoog of omlaag om extra gegevensschermen weer te geven.

Een activiteit stoppen

- 1 Druk op the action button.
- 2 Selecteer een optie:
 - Als u de activiteit weer wilt hervatten, selecteert u **Hervat**.
 - Als u de activiteit wilt opslaan en de gegevens wilt bekijken, selecteert u **Sla op**. Druk vervolgens op the action button en selecteer een optie.
OPMERKING: Nadat u de activiteit hebt opgeslagen, kunt u een zelfbeoordeling invoeren ([Een activiteit evalueren](#), pagina 38).
 - Als u de activiteit wilt onderbreken en later wilt hervatten, selecteert u **Hervat later**.
 - Als u een ronde wilt markeren, selecteert u **Ronde**.
 - Als u het verschil tussen uw hartslag aan het einde van de activiteit en uw hartslag twee minuten later wilt meten, selecteert u **Herstel-HS** en wacht u terwijl de timer aftelt.
 - Selecteer **Verwijder** om de activiteit te verwijderen.

Een activiteit evalueren

Voordat u een activiteit kunt evalueren, moet u de zelfevaluatie-instelling instellen op uw Approach S70 watch (*Instellingen van activiteiten en apps, pagina 48*).

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

1 Nadat u een activiteit hebt voltooid, selecteert u **Sla op** (*Een activiteit stoppen, pagina 37*).

2 Selecteer een waarde die overeenkomt met uw waargenomen inspanning.

OPMERKING: U kunt  selecteren om de zelfevaluatie over te slaan.

3 Selecteer hoe u zich voelde tijdens de activiteit.

U kunt evaluaties in de Garmin Connect app bekijken.

Binnenactiviteiten

De watch kan worden gebruikt voor training binnenshuis, zoals hardlopen op een binnenbaan of fietsen op een home- of indoortrainer. Bij binnenactiviteiten wordt GPS uitgeschakeld. (*Instellingen van activiteiten en apps, pagina 48*).

Als GPS tijdens het hardlopen of wandelen is uitgeschakeld, worden snelheid en afstand berekend met behulp van de versnellingsmeter in de watch. De versnellingsmeter voert automatisch een kalibratie uit. De nauwkeurigheid van de snelheid- en afstandsgegevens verbetert na een aantal hardloopsessies of wandelingen in de buitenlucht met behulp van GPS.

TIP: Als u de handrails van de loopband vasthoudt, gaat de nauwkeurigheid omlaag.

De loopbandafstand kalibreren

Als u nauwkeurigere afstanden voor uw activiteiten op de loopband wilt vastleggen, kalibreert u de loopbandafstand nadat u minimaal 1,5 km (1 mijl) op de loopband hebt afgelegd. Als u verschillende loopbanden gebruikt, kunt u de loopbandafstand handmatig kalibreren op elke loopband of na elke activiteit.

1 Begin een loopbandactiviteit (*Een activiteit starten, pagina 37*).

2 Loop op de loopband totdat uw Approach S70 toestel ten minste 1,5 km (1 mijl) heeft opgenomen.

3 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op de action button en selecteert u **OK**.

4 Op het scherm van de loopband kunt u de afgelegde afstand bekijken.

5 Selecteer een optie:


- Selecteer **Sla op** en voer de loopbandafstand op uw toestel in om de eerste keer te kalibreren.
- Als u de eerste kalibratie handmatig wilt uitvoeren, selecteert u **•••** > **Kalibreer** en voert u de loopbandafstand in op uw toestel.

Zwemmen in het zwembad

1 Druk op de action button.

2 Selecteer  > **Zwembad**.

3 Selecteer een optie:

- Als u de grootte van het zwembad voor uw eerste activiteit wilt instellen, selecteert u de grootte.
- Als u de grootte van het zwembad wilt wijzigen, selecteert u  > **Instellingen voor badzwemmen** > **Grootte van bad** en selecteert u de grootte.

4 Druk op de action button om de activiteitentimer te starten.

5 Start de activiteit.

Het toestel legt automatisch de zwemintervallen en de banen vast.

6 Druk op  wanneer u rust.

Het rustscherm wordt weergegeven.

7 Druk op  om de intervaltimer opnieuw te starten.

8 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op de action button om de activiteitentimer te stoppen.

9 Selecteer **Sla op** op om uw activiteit op te slaan.

Zwemtermen

Baan: Eén keer de lengte van het zwembad.

Interval: Een of meer opeenvolgende banen. Een nieuwe interval begint na een rustperiode.

Slaglengte: Er wordt een slag geteld elke keer dat uw arm waaraan het toestel is bevestigd een volledige cyclus voltooit.

Swolf: Uw swolfscore is de som van de tijd voor één baanlengte plus het aantal slagen voor die baan.

Bijvoorbeeld 30 seconden plus 15 slagen levert een swolfscore van 45 op. Swolf is een meeteenheid voor zwemefficiency en, net als bij golf, een lage score is beter dan een hoge.

Buitenactiviteiten

De Approach watch wordt geleverd met een aantal vooraf geladen apps voor buitenactiviteiten, zoals hardlopen en fietsen. Bij buitenactiviteiten wordt GPS ingeschakeld.

Uw afdalingen weergeven


Uw watch legt de gegevens over elke afdaling tijdens het skiën of snowboarden vast met de functie Automatische afdaling. Deze functie wordt standaard ingeschakeld voor afdalingen tijdens het skiën en snowboarden. De nieuwe afdalingen worden automatisch geregistreerd op basis van uw bewegingen. De timer wordt gepauzeerd wanneer u niet meer afdaalt en wanneer u in de skilift staat. De timer blijft in de pausestand staan zolang u in de skilift bent. U kunt de afdaling vervolgen om de timer weer te starten. U kunt de gegevens over de afdaling bekijken op het pauzescherm of terwijl de timer loopt.

- 1 Start een ski- of snowboardactiviteit.
- 2 Veeg omhoog en omlaag om details over uw laatste afdaling, over uw huidige afdaling of over al uw afdalingen te bekijken.
Op de schermen worden de tijd, afgelegde afstand, maximumsnelheid, gemiddelde snelheid en totale daling weergegeven.


Klokken

Een alarm instellen


U kunt meerdere alarmen instellen.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Klokken** > **ALARMEN** > **Voeg alarm toe**.
- 3 Voer de wektijd in.



Een alarm wijzigen

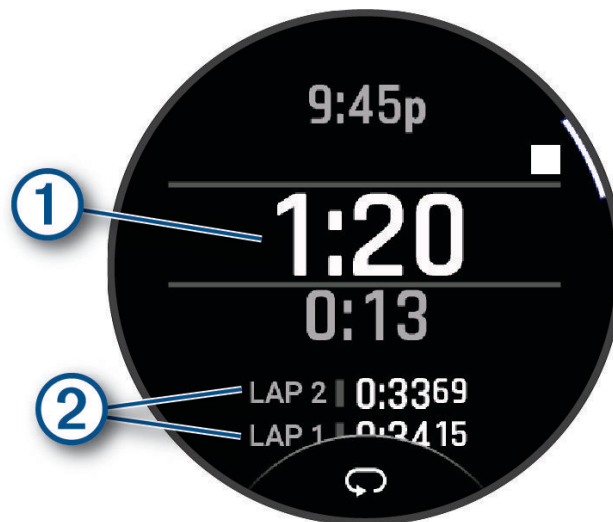
- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Klokken** > **ALARMEN**.
- 3 Selecteer een alarm.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Status** om het alarm in of uit te schakelen.
 - Als u de alarmtijd wilt wijzigen, selecteert u **Tijd**.
 - Als u het alarm regelmatig wilt laten herhalen, selecteert u **Herhaal** en selecteert u wanneer het alarm moet worden herhaald.
 - Selecteer **Trillen** om de trilfunctie voor de alarmmelding in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Label** om een beschrijving voor het alarm te selecteren.
 - Selecteer **Wis** om het alarm te verwijderen.

De afteltimer instellen


- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Klokken > TIMER**.
- 3 Voer de tijd in.
- 4 Selecteer indien nodig **•••** en selecteer een optie:
 - Selecteer **Tijd** om de timer te wijzigen.
 - Selecteer **Start opnieuw > Aan** om de timer automatisch opnieuw te starten als deze is verlopen.
 - Selecteer **Trillen** om de trilfunctie in of uit te schakelen voor de timermelding.
- 5 Druk op the action button om de timer te starten.

De stopwatch gebruiken

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Klokken > Stopwatch**.
- 3 Druk op the action button om de timer te starten.
- 4 Druk op  om de rondetimer ① opnieuw te starten.



De totale stopwatchtijd ② blijft lopen.


- 5 Druk op the action button om beide timers te stoppen.
- 6 Selecteer een optie:
 - Als u beide timers wilt resetten, selecteert u .
 - Als u de stopwatch-tijd wilt opslaan als een activiteit, selecteert u **••• > Sla activiteit op**.
 - Als u de timers opnieuw wilt instellen en de stopwatch wilt afsluiten, selecteert u **••• > OK**.
 - Als u de rondetimers wilt bekijken, selecteert u **••• > Bekijk**.

OPMERKING: De optie **Bekijk** wordt alleen weergegeven als er meerdere ronden zijn geweest.


 - Als u wilt terugkeren naar de wijzerplaat zonder de timers opnieuw in te stellen, selecteert u **••• > Ga naar Watchface**.

Andere tijdzones toevoegen

U kunt het huidige tijdstip van de dag in extra tijdzones weergeven. U kunt maximaal vier andere tijdzones toevoegen.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Klokken > ANDERE TIJDZONES > Tijdzone toevoegen**.
- 3 Kies een tijdzone.
- 4 Wijzig indien nodig de naam van de zone.

Een andere tijdzone wijzigen

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Klokken > ANDERE TIJDZONES**.
- 3 Houd een tijdzone ingedrukt.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u een andere naam voor de tijdzone wilt invoeren, selecteert u **Hernoem zone**.
 - Als u een aangepaste afkorting voor de tijdzone wilt invoeren, selecteert u **Kort zone in**.
 - U kunt de tijdzone wijzigen door **Wijzig zone** te selecteren.
 - U kunt de tijdzone verwijderen door **Verwijder zone** te selecteren.

Training

Uniforme trainingsstatus

Wanneer u meer dan één Garmin toestel gebruikt met uw Garmin Connect account, kunt u kiezen welk toestel de primaire gegevensbron is voor dagelijks gebruik en voor trainingsdoeleinden.

In de Garmin Connect app selecteert u **••• > Instellingen**.

Primair trainingstoestel: Hiermee stelt u de belangrijkste gegevensbron in voor trainingsstatistieken, zoals uw trainingsstatus en focus op belasting.

Primaire wearable: Hiermee wordt de belangrijkste gegevensbron ingesteld voor dagelijkse gezondheidsgegevens, zoals stappen en slaap. Dit is de watch die u het vaakst draagt.

TIP: Voor de nauwkeurigste resultaten raadt Garmin u aan om regelmatig te synchroniseren met uw Garmin Connect account.

Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren

U kunt activiteiten en prestatiemetingen van andere Garmin toestellen naar uw Approach S70 watch synchroniseren met behulp van uw Garmin Connect account. Zo kan uw watch uw trainingen en fitnessactiviteiten nauwkeuriger weergeven. U kunt bijvoorbeeld een rit met een Edge fietscomputer vastleggen en uw activiteitgegevens en hersteltijd op uw Approach S70 watch bekijken.

Synchroniseer uw Approach S70 watch en andere Garmin toestellen met uw Garmin Connect account.

TIP: U kunt een primair trainingstoestel en een primaire wearable instellen in de Garmin Connect app ([Uniforme trainingsstatus, pagina 41](#)).

Recente activiteiten en prestatiemetingen vanaf uw andere Garmin toestellen worden op uw Approach S70 watch weergegeven.

Workouts

U kunt aangepaste workouts maken met doelen voor elke workoutstap en voor verschillende afstanden, tijden en calorieën. Tijdens uw activiteit kunt u workoutspecifieke gegevensschermen bekijken die informatie over workoutstappen bevatten, zoals de afstand van de workoutstap of het gemiddelde staptempo.

Op uw watch: U kunt de workouts-app openen vanuit de activiteitenlijst om alle workouts weer te geven die momenteel op uw watch zijn geladen ([Activiteiten en apps, pagina 37](#)).

U kunt ook uw workoutgeschiedenis bekijken.



In de app: U kunt workouts maken en meer workouts zoeken of een trainingsplan selecteren met ingebouwde workouts en deze overzetten naar uw watch ([Een workout vanuit Garmin Connect volgen, pagina 42](#)).

U kunt workouts plannen.

U kunt uw huidige workouts bijwerken en bewerken.

Een workout beginnen

Uw toestel kan u door de diverse stappen van een workout leiden.


- 1 Druk op the action button.
 - 2 Selecteer .
 - 3 Selecteer een activiteit.
 - 4 Selecteer  > **Training**.
 - 5 Selecteer een optie:
 - Als u een intervalworkout wilt starten, selecteert u **Intervallen** (*Een intervalworkout starten, pagina 42*).
 - Als u een vooraf geladen of opgeslagen workout wilt starten, selecteert u **Workoutbibliotheek** (*Een workout vanuit Garmin Connect volgen, pagina 42*).
 - Als u een geplande workout wilt starten vanuit uw Garmin Connect trainingsagenda, selecteert u **Trainingsagenda** (*De trainingsagenda, pagina 43*).
- OPMERKING:** Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle activiteittypen.
- 6 Selecteer een workout.

OPMERKING: Alleen workouts die compatibel zijn met de geselecteerde activiteit worden in de lijst weergegeven.
 - 7 Selecteer indien nodig **Start workout**.
 - 8 Druk op the action button om de activiteitentimer te starten.

Nadat een workout is gestart, geeft het toestel de verschillende onderdelen van de workout, stapnotities (optioneel), het doel (optioneel) en de huidige workoutgegevens weer. Er wordt een animatie weergegeven voor kracht-, yoga-, cardio- of pilatesactiviteiten.

Een workout vanuit Garmin Connect volgen

Voordat u een workout kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account (*Garmin Connect, pagina 17*).




- 1 Selecteer een optie:
 - Open de Garmin Connect app en selecteer **•••**.
 - Ga naar connect.garmin.com.
- 2 Selecteer **Training & planning > Workouts**.
- 3 Zoek een workout of maak een nieuwe workout en sla deze op.
- 4 Selecteer  of **Verzend naar toestel**.
- 5 Volg de instructies op het scherm.

Een intervalworkout starten

- 1 Druk op the action button.
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer  > **Training > Intervallen > Start workout**.
- 5 Als uw intervalworkout een warming-up heeft, drukt u op het  om aan de eerste interval te beginnen.
- 6 Volg de instructies op het scherm.
- 7 U kunt op elk moment op  drukken om het huidige interval of de rustperiode te stoppen en naar het volgende interval of de rustperiode te gaan.

Wanneer u alle intervallen hebt voltooid, wordt een bericht weergegeven.

Een intervalworkout aanpassen



- 1 Druk op the action button.
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer  > **Training** > **Intervallen** > **Wijzigen**.
- 5 Selecteer een of meer opties:
 - Als u de intervalduur en het type wilt instellen, selecteert u **Interval**.
 - Als u de rustduur en het type wilt instellen, selecteert u **Rust**.
 - Selecteer **Herhaal** om het aantal herhalingen in te stellen.
 - Selecteer **Warm-up** > **Aan** om een warming-up met een open einde toe te voegen aan uw workout.
 - Selecteer **Cooldown** > **Aan** om een coolingdown met een open einde toe te voegen aan uw workout.
- 6 Druk op .

De watch slaat uw aangepaste intervalworkouts op totdat u de workout opnieuw bewerkt.

Virtual Partner¹ gebruiken

Uw Virtual Partner is een trainingshulpmiddel dat u helpt bij het bereiken van uw trainingsdoelen. U kunt een tempo voor uw Virtual Partner instellen en daartegen racen.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 1 Druk op the action button.
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer .
- 5 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 6 Selecteer **Gegevensschermen** > **Voeg nieuw toe** > **Virtual Partner**.
- 7 Voer een waarde in voor de snelheid of het tempo.
- 8 Veeg omhoog of omlaag om de locatie van het Virtual Partner scherm te wijzigen (optioneel).
- 9 Druk op the action button om een activiteit te starten.
- 10 Veeg omhoog of omlaag om naar het Virtual Partner scherm te bladeren en te zien wie er aan kop ligt.

De trainingsagenda

De trainingsagenda op uw watch is een uitbreiding van de trainingsagenda of het trainingsschema dat u hebt ingesteld in uw Garmin Connect account. Nadat u workouts hebt toegevoegd aan de Garmin Connect agenda kunt u ze naar uw toestel verzenden. Alle geplande workouts die naar het toestel worden verzonden, worden weergegeven in het agenda-overzicht. Wanneer u een dag selecteert in de agenda, kunt u de workout weergeven of uitvoeren. De geplande workout blijft aanwezig op uw watch, ongeacht of u deze voltooit of overslaat. Als u geplande workouts verzendt vanaf Garmin Connect, wordt de bestaande trainingsagenda overschreven.

Garmin Connect trainingsplannen gebruiken

Voordat u een trainingsplan kunt downloaden en gebruiken, moet u over een Garmin Connect account beschikken ([Garmin Connect, pagina 17](#)), en dient u de Approach watch te koppelen met een compatibele smartphone.

- 1 In de Garmin Connect app selecteert u **•••**.
- 2 Selecteer **Training & planning** > **Trainingsplannen**.
- 3 Selecteer en plan een trainingsplan.
- 4 Volg de instructies op het scherm.
- 5 Bekijk het trainingsplan in uw agenda.

Aangepaste trainingsplannen

Uw Garmin Connect account bevat een aangepast trainingsplan en Garmin coach die bij uw trainingsdoelen passen. U kunt bijvoorbeeld een paar vragen beantwoorden en een plan vinden om u te helpen een 5 km race te voltooien. Het plan past zich aan uw huidige fitnessniveau, coachings- en planningsvoorkeuren en de racedatum aan. Wanneer u een plan start, wordt de glance Garmin coaching toegevoegd aan de lijst met glances op uw Approach watch.

Muziek

OPMERKING: Er zijn drie verschillende opties voor het afspelen van muziek voor uw watch.

- Muziek van derden
- Persoonlijke audiocontent
- Muziek die op uw smartphone is opgeslagen

U kunt op een watch audiocontent downloaden naar uw watch vanaf uw computer of een externe provider, zodat u muziek kunt luisteren als u uw smartphone niet binnen handbereik hebt. Om audio-inhoud te beluisteren die op uw watch is opgeslagen, moet u een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten.



Verbinding maken met een externe provider

Voordat u muziek of andere audiobestanden van een ondersteunde externe provider kunt downloaden naar uw compatibele watch, moet u via de Garmin Connect app verbinding maken met de provider.

- 1 In de Garmin Connect app selecteert u ●●●.
- 2 Selecteer **Garmin toestellen** en selecteer vervolgens uw watch.
- 3 Selecteer **Muziek > Muziekproviders**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u verbinding wilt maken met een geïnstalleerde provider, selecteert u de provider en volgt u de instructies op het scherm.
 - Wanneer u verbinding wilt maken met een nieuwe provider selecteer **Muziekapps downloaden**. Zoek vervolgens een provider en volg de instructies op het scherm.

Audiocontent van een externe provider downloaden

Voordat u audiocontent van een externe provider kunt downloaden, moet u verbonden zijn met een Wi-Fi netwerk ([Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk, pagina 16](#)).

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Muziek > Muziekproviders**.
- 3 Selecteer een verbonden provider of selecteer **Provider toev.** om een muziekprovider uit de Connect IQ store toe te voegen.
- 4 Selecteer een afspeellijst of ander item om naar de watch te downloaden.
- 5 Selecteer indien nodig  tot u wordt gevraagd te synchroniseren met de service.

OPMERKING: Door het downloaden van audio-inhoud kan de batterij snel leegraken. Mogelijk dient u de watch aan te sluiten op een externe voedingsbron als de batterij bijna leeg is.



Persoonlijke audiocontent downloaden

Voordat u persoonlijke muziek naar uw watch kunt verzenden, moet u de Garmin Express app op uw computer installeren (garmin.com/express).

U kunt uw persoonlijke audiobestanden, zoals .mp3- en .m4a-bestanden, naar een watch laden vanaf uw computer. Ga voor meer informatie naar garmin.com/musicfiles.








- 1 Sluit de watch met de meegeleverde USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Open de Garmin Express toepassing op uw computer, selecteer uw watch en selecteer **Muziek**.
TIP: Bij Windows® computers kunt u  selecteren en naar de map met uw audiobestanden bladeren. Bij Apple® computers, maakt de Garmin Express app gebruik van uw iTunes® bibliotheek.
- 3 Selecteer in de lijst **Mijn muziek** of **iTunes Library**, een audiobestands categorie, zoals nummers of afspeellijsten.
- 4 Schakel de selectievakjes in voor de audiobestanden, en selecteer **Verzend naar toestel**.
- 5 Selecteer indien nodig in de lijst een categorie, schakel de selectievakjes in en selecteer **Verwijder van toestel** om audiobestanden te verwijderen.

Luisteren naar muziek

- 1 Sluit zo nodig uw Bluetooth hoofdtelefoon aan ([Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten, pagina 46](#)).
- 2 Druk op .
- 3 Selecteer **Instellingen > Muziek > Muziekproviders**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u vanaf uw computer naar de watch gedownloade muziek wilt luisteren, selecteert u **Mijn muziek** ([Persoonlijke audiocontent downloaden, pagina 45](#)).
 - Als u het afspelen van muziek op uw smartphone wilt bedienen, selecteert u **Tel. bedienen**.
 - Selecteer de naam van de provider om naar muziek van derden te luisteren en selecteer een afspeellijst.
- 5 Selecteer .

Bediening voor afspelen van muziek

OPMERKING: De bedieningselementen voor het afspelen van muziek kunnen er anders uitzien, afhankelijk van de geselecteerde muziekbron.

	Selecteer om de bediening voor het afspelen van muziek te bekijken.
	Selecteer om het volume aan te passen.
	Selecteer om het huidige audiobestand af te spelen en te pauzeren.
	Selecteer om naar het volgende audiobestand in de afspeellijst te gaan. Houd ingedrukt om het huidige audiobestand vooruit te spoelen.
	Selecteer om het huidige audiobestand opnieuw te starten. Selecteer twee keer om naar het vorige audiobestand in de afspeellijst te gaan. Houd ingedrukt om het huidige audiobestand terug te spoelen.
	Selecteer om de herhaalmodus te wijzigen.
	Selecteer om de shuffle-modus te wijzigen.


Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten

Om muziek te luisteren die op uw watch is geladen, moet u een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten.

- 1 Houd de hoofdtelefoon op maximaal 2 m (6,6 ft.) afstand van uw watch.
- 2 Schakel de koppelingstatus in op de hoofdtelefoon.
- 3 Druk op .
- 4 Selecteer **Instellingen > Muziek > Hoofdtelefoon > Voeg nieuw toe**.
- 5 Selecteer uw hoofdtelefoon om het koppelen te voltooien.

De audiomodus wijzigen

U kunt de muziekafspeelmodus wijzigen van stereo naar mono.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Muziek > Audio**.
- 3 Selecteer een optie.

Uw toestel aanpassen

De wijzerplaat aanpassen

Uw watch wordt geleverd met diverse vooraf geïnstalleerde wijzerplaten. U kunt ook een Connect IQ wijzerplaat installeren en activeren uit de Connect IQ store ([Connect IQ functies, pagina 18](#)).

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Wijzerplaat**.
- 3 Veeg omhoog of omlaag om de wijzerplaten weer te geven.
- 4 Selecteer **Voeg nieuw toe** om een aangepaste digitale of analoge wijzerplaat te maken.
- 5 Selecteer the action button.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Toepassen** om de wijzerplaat te activeren.
 - Selecteer **Achtergrond** om de stijl van de cijfers voor de analoge wijzerplaat te wijzigen.
 - Selecteer **Wijzers** om de stijl van de wijzers voor de analoge wijzerplaat te wijzigen.
 - Selecteer **Indeling** om de stijl van de cijfers van de digitale wijzerplaat te wijzigen.
 - Selecteer **Seconden** om de stijl van de seconden voor de digitale wijzerplaat te wijzigen.
 - Selecteer **Gegevens** om andere gegevens op de wijzerplaat weer te geven.
 - Selecteer **Accentkleur** om een accentkleur voor de wijzerplaat toe te voegen of te wijzigen.
 - Selecteer **Gegevenskleur** om de kleur van de gegevens op de wijzerplaat te wijzigen.
 - Als u de wijzerplaat wilt verwijderen, selecteert u **Wis**.
- 7 Tik op het scherm om een wijzerplaat te selecteren.

Golfinstellingen

Druk op  en selecteer **Instellingen > Golfinstellingen** om golfinstellingen en -functies aan te passen.

Score: Hiermee kunt u uw scorevoorkeuren instellen en het bijhouden van statistieken inschakelen.

Driver-afstand: Hiermee stelt u de gemiddelde afstand in die de bal aflegt vanaf de tee box tijdens uw drive. De driverafstand verschijnt als een boog op de kaart.

PlaysLike: Hiermee stelt u de voorkeuren in voor de afstandsfunctie "speelt als", waarmee aangepaste afstanden tot de green worden weergegeven tijdens het golfen ([PlaysLike afstandspictogrammen, pagina 12](#), [PlaysLike instellingen, pagina 48](#)).

Contourarcering: Hiermee kunt u hoogtecontouren of hellingcontouren selecteren voor de greens op banen met contourgegevens voor de greens ([Garmin Golf app, pagina 16](#)).

Grote cijfers: Hiermee wijzigt u de grootte van de getallen in de hole-weergave.

Toernooimodus: Hiermee schakelt u de PinPointer en PlaysLike afstandsfuncties uit. Deze functies mogen niet worden ingeschakeld tijdens officiële toernooien of rondes waarbij de handicap wordt berekend.

Golfafstand: Hiermee stelt u de maateenheid voor afstand in tijdens het golfen.

Windsnelh. v golf: Hiermee stelt u de maateenheid voor windsnelheid in tijdens het golfen.

Clubmelding: Geeft een prompt weer waarmee u na elke gedetecteerde slag kunt invoeren welke club u hebt gebruikt.

Satellieten: Hiermee stelt u het satellietstelsel in dat wordt gebruikt voor de activiteit ([Satellietinstellingen, pagina 50](#)).

Neem activiteit op: Hiermee kunt u het vastleggen van FIT-bestanden voor golfactiviteiten inschakelen. FIT-bestanden worden gebruikt om fitnessinformatie vast te leggen die is afgestemd op de Garmin Connect app.

Clubsensoren: Hiermee kunt u uw Approach CT10 clubsensoren instellen.

Virtuele caddie: Hiermee kunt u automatische of handmatige club-aanbevelingen van de virtuele caddie selecteren. Wordt weergegeven nadat u vijf rondes golf hebt gespeeld, uw clubs hebt gevolgd en uw scorekaarten hebt geüpload naar de Garmin Golf app.

Score-instellingen

Druk op  en selecteer **Instellingen > Golfinstellingen > Score**.

Scoremethode: Hiermee wijzigt u de methode die het toestel gebruikt om de score bij te houden.

Handicapscore: Hiermee worden handicapscores ingeschakeld ([Handicapscores inschakelen, pagina 9](#)).

Stel handicap in: Hiermee stelt u de handicap in wanneer handicapscores zijn ingeschakeld.

Score weergeven: Hier wordt uw totale score voor de ronde boven aan de scorekaart weergegeven ([Score bijhouden, pagina 7](#)).

Statistieken: Hiermee kunt u tijdens het golfen statistieken bijhouden, zoals aantal putts, greens in regulation en fairways hit.

Straffen: Hiermee schakelt u penaltystroke tracking in tijdens het golfen.

Vragen: Hiermee wordt de vraag aan het begin van een ronde ingeschakeld zodat u wordt gevraagd of u de score wilt bijhouden.

2 spelers: Hiermee wordt de score van twee spelers bijgehouden op de scorekaart.

OPMERKING: Deze instelling is alleen beschikbaar tijdens een ronde. U dient deze instelling bij elke ronde opnieuw in te schakelen.

PlaysLike instellingen

Druk op  en selecteer **Instellingen > Golfinstellingen > PlaysLike**.

Wind: Hiermee kunt u de windsnelheid en -richting opnemen in de PlaysLike afstands-aanpassingen.

Weer: Hiermee kunt u de luchtdichtheid opnemen in de PlaysLike afstandsafstellingen.

Home Omstandigheden: Hiermee kunt u handmatig de hoogte-, temperatuur- en luchtvochtigheidsinstellingen wijzigen die worden gebruikt voor de luchtdichtheid.



OPMERKING: Het kan nuttig zijn om weersomstandigheden in te stellen die overeenkomen met die van de locatie waar u normaal gesproken speelt. Als deze niet overeenkomen met de omstandigheden van de baan waar u normaal gesproken speelt, zijn de luchtdichtheidsaanpassingen mogelijk onnauwkeurig.

De lijst met activiteiten en apps aanpassen

1 Druk op the action button.

2 Selecteer  > **Wijzigen**.

3 Selecteer een optie:

- Als u een activiteit of app wilt toevoegen, selecteert u **Voeg toe**.
- Als u een activiteit of app wilt verwijderen, selecteert u de activiteit of app en selecteert u .
- Als u de lijst opnieuw wilt ordenen, selecteert u een activiteit of app, bladert u naar de gewenste locatie en selecteert u .

Instellingen van activiteiten en apps

Met deze instellingen kunt u elke vooraf geïnstalleerde activiteiten-app naar wens aanpassen. U kunt bijvoorbeeld gegevenspagina's aanpassen en waarschuwingen en trainingsfuncties inschakelen. Niet alle instellingen zijn beschikbaar voor alle soorten activiteiten.

Druk op de wijzerplaat op the action button, selecteer , selecteer een activiteit, selecteer  en selecteer de activiteitinstellingen.

TIP: U kunt de activiteitinstellingen ook bewerken terwijl u aan het sporten bent. Druk tijdens een activiteit op , selecteer **Instellingen** en selecteer de activiteitinstellingen.

3D-afstand: Berekent de door u afgelegde afstand via zowel uw hoogtewijziging als uw horizontale verplaatsing over de grond.

3D-snelheid: Berekent uw snelheid aan de hand van uw hoogteverandering en uw horizontale beweging over de grond.

Accentkleur: Hiermee stelt u de accentkleur van elke activiteit in, waaraan u kunt zien welke activiteit actief is.

Waarschuwingen: Hiermee kunt u de trainings- of navigatiewaarschuwingen voor de activiteit instellen ([Waarschuwingen, pagina 51](#)).

Auto Pause: Hiermee kan het toestel zo worden ingesteld dat de gegevensopslag wordt gestopt, zodra u stopt met bewegen of wanneer u onder een bepaalde snelheid komt. Dit is handig als in uw activiteit verkeerslichten of andere plaatsen waar u moet stoppen, voorkomen.

Auto Scroll: Hiermee kunt u alle schermen met activiteitgegevens doorlopen terwijl de timer loopt.

Automatische set: Hiermee stelt u in dat de watch oefeningensets tijdens een krachttrainingsactiviteit automatisch start en stopt.


Deel hartslag: Hiermee schakelt u het automatisch uitzenden van hartslaggegevens in wanneer u de activiteit start ([Hartslag verzenden naar Garmin toestellen, pagina 34](#)).

Gegevensschermen: Hiermee kunt u gegevensschermen aanpassen en nieuwe gegevensschermen toevoegen voor de activiteit ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 49](#)).

Wijzig gewicht: Hiermee kunt u het gewicht toevoegen dat wordt gebruikt voor een trainingsset tijdens een krachttraining of cardioactiviteit.

Graderingssysteem: Hiermee stelt u het graderingssysteem in voor het beoordelen van de moeilijkheidsgraad van de route voor een rotsklimactiviteit.

Baannummer: Hiermee stelt u uw baannummer in voor hardlopen op de baan.

Ronden: Hiermee stelt u het toestel zodanig in dat ronden automatisch worden gemarkeerd met de Auto Lap® functie of handmatig als u op de knop  drukt. De functie Auto Lap markeert automatisch ronden op basis van een bepaalde afstand. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende gedeelten van een activiteit wilt vergelijken (bijvoorbeeld elke 1 mijl of 5 km).

Modus volgen: Hiermee schakelt u het automatisch volgen van de stijg- of afdalingsmodus in of uit voor off-piste skiën en snowboarden.

Grootte van bad: Hiermee kunt u de lengte van het bad instellen voor zwemmen in een zwembad.

Time-out spaarstand: Hiermee stelt u de time-outduur voor energiebesparing in die bepaalt hoe lang uw watch in de trainingsmodus blijft, bijvoorbeeld wanneer u wacht tot een race begint. Met de optie Normaal schakelt de watch over naar de energiezuinige modus na 5 minuten inactiviteit. Met de optie Verlengd schakelt de watch over naar de energiezuinige modus na 25 minuten inactiviteit. De verlengde modus kan de batterijduur tussen het opladen verkorten.

Meet VO2 max.: Hiermee kunt u uw VO2 max. meten voor een trail run-activiteit.

Wijzig naam: Hiermee stelt u de naam van de activiteit in.

Herhalingsteller: Hiermee schakelt u het tellen van herhalingen tijdens een workout in of uit. Met de optie Alleen workouts telt u alleen herhalingen tijdens begeleide workouts.

Standaardinstellingen: Hiermee kunt u de activiteitinstellingen opnieuw definiëren.

Routegegevens: Hiermee kunt u het bijhouden van routestatistieken voor binnenklimactiviteiten inschakelen.

Satellieten: Hiermee stelt u het satellietstelsel in dat wordt gebruikt voor de activiteit ([Satellietinstellingen](#), pagina 50).

Zelfbeoordeling: Bepaalt hoe vaak u uw waargenomen inspanning voor de activiteit evalueert ([Een activiteit evalueren](#), pagina 38).

Slagdetectie: Hiermee wordt de slagdetectie ingeschakeld voor het zwemmen in een zwembad.

Workoutvideo's: Hiermee kunt u workouts met animatie en instructies gebruiken voor een kracht-, cardio-, yoga- of Pilates-activiteit. Animaties zijn beschikbaar voor vooraf geïnstalleerde workouts en workouts die zijn gedownload vanuit uw Garmin Connect account.

Gegevensschermen aanpassen

U kunt voor elke activiteit de lay-out en inhoud van de gegevensschermen weergeven, verbergen of wijzigen.

1 Druk op de action button.

2 Selecteer .

3 Selecteer een activiteit.

4 Selecteer .

5 Selecteer de activiteitinstellingen.

6 Selecteer **Gegevensschermen**.

7 Veeg omhoog of omlaag om een gegevensscherm te selecteren om aan te passen.

8 Druk op de action button.

9 Selecteer een optie:

- Selecteer **Indeling** om het aantal gegevensvelden in het gegevensscherm te wijzigen.
- Selecteer een gegevensveld om het type gegevens in het veld te wijzigen.

TIP: Voor een lijst met alle beschikbare gegevensvelden gaat u naar [Gegevensvelden](#), pagina 66. Niet alle gegevensvelden zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen.


- Selecteer **Sorteer** om de locatie van het gegevensscherm in de lijst te wijzigen.
- Selecteer **Verwijder** om het gegevensscherm uit de lijst te verwijderen.

10 Selecteer indien nodig **Voeg nieuw toe** om een gegevensscherm aan de lijst toe te voegen.

U kunt een aangepast gegevensscherm toevoegen of een van de vooraf gedefinieerde gegevensschermen selecteren.

Satellietinstellingen

U kunt de satellietinstellingen wijzigen om de satellietssystemen aan te passen die voor elke activiteit worden gebruikt. Ga voor meer informatie over satellietssystemen naar garmin.com/aboutGPS.

Druk op de action button, selecteer een activiteit, selecteer , selecteer de activiteitinstellingen en selecteer **Satellieten**.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

Uit: Hiermee schakelt u de satellietssystemen voor de activiteit uit.

Gebruik standaard: Hiermee kan de watch de standaard systeeminstelling voor satellieten (*Systeminstellingen*, pagina 55).

Alleen GPS: Hiermee activeert u het GPS-satellietstelsel.

Alle systemen: Hiermee activeert u meerdere satellietssystemen. Als u meerdere satellietssystemen tegelijkertijd gebruikt, krijgt u betere prestaties in moeilijke omgevingen en kunt u sneller uw positie bepalen dan met alleen GPS. Als u meerdere systemen gebruikt, kan de levensduur van de batterij sneller afnemen dan alleen met GPS.

Alle + Multi-Band: Hiermee activeert u meerdere satellietssystemen op meerdere frequentiebanden. Multi-bandsystemen maken gebruik van meerdere frequentiebanden en geven consistentere spoorlogs, verbeterde positionering, minder multi-padfouten en minder atmosferische fouten bij gebruik van de watch in moeilijke omgevingen.

OPMERKING: Niet beschikbaar voor alle watchmodellen.

Automatisch selecteren: Hiermee kan de watch SatIQ™ technologie gebruiken om dynamisch het beste multi-bandsysteem te selecteren op basis van uw omgeving. De instelling Automatisch selecteren biedt de beste nauwkeurigheid van de positionering, terwijl de levensduur van de batterij nog steeds voorop staat.

OPMERKING: Niet beschikbaar voor alle watchmodellen.

UltraTrac: Legt spoorpunten en sensorgegevens minder vaak vast. Door de UltraTrac functie in te schakelen, wordt de batterijduur verlengd, maar neemt de kwaliteit van de vastgelegde activiteiten af. U kunt de UltraTrac functie gebruiken voor activiteiten die een langere levensduur van de batterij vereisen en waarvoor regelmatige updates van de sensorgegevens minder belangrijk zijn.

Waarschuwingen

U kunt waarschuwingen instellen voor elke activiteit om u te helpen specifieke doelen te bereiken. Sommige waarschuwingen zijn alleen beschikbaar voor specifieke activiteiten. Voor sommige waarschuwingen hebt u optionele accessoires nodig, zoals een hartslagmeter of een cadanssensor. Er zijn drie typen waarschuwingen: Gebeurteniswaarschuwingen, bereikwaarschuwingen en terugkerende waarschuwingen.



Gebeurteniswaarschuwing: Een gebeurteniswaarschuwing geeft u één keer een melding. De gebeurtenis is een specifieke waarde. U kunt de watch bijvoorbeeld instellen om u te waarschuwen wanneer u een bepaald aantal calorieën verbrandt.

Bereikwaarschuwing: Een bereikwaarschuwing wordt telkens afgegeven wanneer de watch een waarde meet die boven of onder een opgegeven waardenbereik ligt. Zo kunt u bijvoorbeeld instellen dat de watch u waarschuwt als uw hartslag lager is dan 60 bpm (slagen per minuut) of hoger dan 210 bpm.

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

Waarschuwing-naam	Waarschuwingstype	Beschrijving
Cadans	Bereik	U kunt minimale en maximale cadanswaarden instellen.
Calorieën	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt het aantal calorieën instellen.
Aangepast	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een bestaand bericht selecteren of een aangepast bericht maken en een waarschuwingstype selecteren.
Afstand	Terugkerend	U kunt een afstandsinterval instellen.
Hartslag	Bereik	U kunt minimale en maximale waarden voor de hartslag instellen of zonewijzigingen selecteren.
Tempo	Bereik	U kunt minimale en maximale tempowaarden instellen.
Ren/Loop	Terugkerend	U kunt regelmatige looppauzes inlassen.
Snelheid	Bereik	U kunt minimale en maximale snelheidswaarden instellen.
Slagsnelheid	Bereik	U kunt een hoog of laag aantal slagen per minuut instellen.
Tijd	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een tijdsinterval instellen.


Een waarschuwing instellen

- 1 Druk op the action button.
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer .
- 5 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 6 Selecteer **Waarschuwingen**.
- 7 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Voeg nieuw toe** om een nieuwe waarschuwing toe te voegen voor de activiteit.
 - Selecteer de naam van de waarschuwing om een bestaande waarschuwing te wijzigen.
- 8 Selecteer, indien gewenst, het type waarschuwing.
- 9 Selecteer een zone, voer de minimum- en maximumwaarden in of voer een aangepaste waarde in voor de waarschuwing.
- 10 Schakel indien nodig de waarschuwing in.

Bij gebeurteniswaarschuwingen en terugkerende waarschuwingen wordt er een bericht weergegeven telkens als de waarschuwingswaarde bereikt is. Bij bereikwaarschuwingen wordt er een bericht weergegeven telkens als u boven of onder het opgegeven bereik komt (minimum- en maximumwaarden).

Uw gebruikersprofiel instellen

U kunt uw persoonlijke gegevens instellen, zoals geslacht, geboortejaar, lengte, gewicht, pols en hartslagzones ([Uw hartslagzones instellen, pagina 35](#)). De watch gebruikt deze informatie om nauwkeurige trainingsgegevens te berekenen.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Gebruikersprofiel**.
- 3 Selecteer een optie.

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

Als u deze veiligheids- en trackingfuncties wilt gebruiken, moet de Approach S70 watch verbonden zijn met de Garmin Connect app via Bluetooth technologie. Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. U kunt noodcontacten in uw Garmin Connect account invoeren.

Ga voor meer informatie over veiligheids- en trackingfuncties naar 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 Approach S70 watch een ongeval detecteert tijdens een bepaalde outdoor-activiteit, verzendt deze een automatisch bericht, LiveTrack koppeling en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw contactpersonen voor noodgevallen.

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.

Ongevaldetectie in- en uitschakelen

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 incidentdetectie op uw watch kunt inschakelen, moet u contactpersonen voor noodgevallen instellen in de Garmin Connect app ([Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 53](#)). 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 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Veiligheid > Ongevaldetectie.**
- 3 Selecteer een GPS-activiteit.

OPMERKING: Ongevaldetectie is alleen beschikbaar voor bepaalde buitenactiviteiten.

Als uw Approach S70 watch een ongeval detecteert en als uw smartphone is gekoppeld, kan de Garmin Connect app automatisch een sms- en e-mailbericht met uw naam en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw contactpersonen voor noodgevallen verzenden. Op uw toestel en gekoppelde smartphone wordt een bericht weergegeven met de mededeling dat uw contacten na 15 seconden zullen worden gewaarschuwd. Als u geen hulp nodig hebt, kunt u de automatische noodoproep annuleren.

Hulp vragen

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 om hulp kunt vragen, moet u contactpersonen voor noodgevallen instellen in de Garmin Connect app ([Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 53](#)). 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 Druk op .
- 2 Selecteer **Hulp.**

Het aftelscherm wordt weergegeven.

TIP: U kunt **Annuleer** selecteren voordat de afteltijd is verstreken als u het bericht wilt annuleren.

Instellingen gezondheid en welzijn

Druk op  en selecteer **Instellingen > Gezondheid en welzijn**.

Hartslag: Hiermee kunt u de instellingen voor de hartslagmonitor aanpassen (*Instellingen polshartslagmeter, pagina 34*).

Pulse Ox modus: Hiermee kunt u een modus voor de Pulse Ox meter selecteren (*Modus van de Puls Ox meter instellen, pagina 36*).

Bewegingsmelding: Hiermee schakelt u de functie Bewegingsmelding in of uit (*De bewegingswaarschuwing gebruiken, pagina 54*).

Doelwaarschuwingen: Hiermee kunt u doelwaarschuwingen aan- en uitzetten of ze alleen uitzetten tijdens activiteiten. Doelwaarschuwingen worden weergegeven voor uw dagelijkse stappendoel, het doel voor het dagelijkse aantal opgelopen trappen en het doel voor het wekelijkse aantal minuten intensieve training.

Move IQ: Hiermee kunt u Move IQ® gebeurtenissen in- en uitschakelen. Als u in een regelmatig patroon beweegt, detecteert de functie Move IQ de activiteit automatisch en wordt deze in uw tijdslijn weergegeven. De Move IQ activiteiten geven het type activiteit en de duur weer, maar deze worden niet weergegeven in uw activiteitenlijst of nieuwsfeed. U kunt een activiteit met tijdmeting vastleggen op uw toestel als u meer details en nauwkeurigheid wenst.

Automatisch doel

Uw toestel maakt automatisch een dagelijks stapdoel dat is gebaseerd op uw voorgaande activiteitsniveaus. Wanneer u tijdens de dag beweegt, laat het toestel zien hoe u dichterbij uw dagelijkse doel komt.

Als u de functie Automatisch doel niet wilt gebruiken, kunt u een persoonlijk stapdoel instellen via uw Garmin Connect account.

De bewegingswaarschuwing gebruiken

Langdurig zitten kan leiden tot ongewenste veranderingen in uw metabolisme. De bewegingswaarschuwingen sporen u aan om te blijven bewegen. Na een uur inactiviteit worden Beweeg! en de bewegingsbalk weergegeven. Vervolgens verschijnen extra segmenten in de balk na elke volgende 15 minuten inactiviteit. Het toestel laat ook een pieptoon horen of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld.

Maak een korte wandeling (minimaal enkele minuten) om de waarschuwing te verwijderen.

Minuten intensieve training

Om uw gezondheid te verbeteren, adviseren organisaties als de World Health Organization, ten minste 150 minuten activiteit per week met gemiddelde inspanning, zoals wandelen met verende tred, of 75 minuten activiteit per week met intensieve inspanning, zoals hardlopen.

De watch registreert de intensiviteit van uw activiteit en de tijd die u besteedt aan activiteiten van gemiddelde tot hoge intensiviteit (hartslaggegevens zijn vereist om hoge intensiviteit te kwantificeren). De watch telt het aantal minuten gemiddelde intensiviteit op bij het aantal minuten hoge intensiviteit. Na optelling is het totale aantal minuten hoge intensiviteit verdubbeld.

Minuten intensieve training opbouwen

Uw Approach S70 watch berekent het aantal minuten intensieve training door uw hartslaggegevens te vergelijken met uw gemiddelde hartslag in rust. Als de hartslag is uitgeschakeld, berekent de watch het aantal minuten gemiddelde inspanning door het aantal stappen per minuut te analyseren.

- Begin een activiteit met tijdmeting voor de meest nauwkeurige berekening van het aantal minuten intensieve training.
- Draag uw watch dag en nacht om uw hartslag in rust zo nauwkeurig mogelijk te meten.

Slaap bijhouden


Als u slaapt, detecteert de watch automatisch uw slaap en bewaakt uw bewegingen gedurende uw normale slaaptijden. U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account. Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapfasen, slaapniveaus, perioden van beweging tijdens de slaap en de slaapscore. U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

OPMERKING: Dutjes worden niet aan uw slaapstatistieken toegevoegd. U kunt de modus Niet storen gebruiken om de meldingen en waarschuwingen uit te schakelen; alarmen worden hierdoor niet uitgeschakeld (*De modus Niet storen gebruiken, pagina 15*).

Uw slaap automatisch bijhouden

- 1 Draag uw watch terwijl u slaapt.
- 2 Upload uw slaapegegevens naar de Garmin Connect site (*De smartphone-apps gebruiken, pagina 17*).
U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.
U kunt slaapegegevens van de vorige nacht op uw Approach S70 watch bekijken (*Korte blik, pagina 20*).

Systeeminstellingen

Druk  in en selecteer **Instellingen > Systeem**.

Taal voor tekst: Hiermee kunt u de taal van de watch instellen.

Tijd: Hiermee kunt u de tijdstellingen aanpassen (*Tijdstellingen, pagina 56*).

Scherminstellingen: Hiermee kunt u scherminstellingen aanpassen (*De scherminstellingen wijzigen, pagina 56*).

Slaapstand: Hiermee kunt u uw slaaptijden en voorkeuren voor de slaapstand instellen (*De slaapstand aanpassen, pagina 57*).

Niet storen: Hiermee kunt u de Niet storen modus inschakelen. U kunt uw voorkeuren voor het scherm, meldingen en polsbewegingen bewerken.

Automatische vergrendeling: Hiermee kunt u de knoppen en het aanraakscherm automatisch vergrendelen om te voorkomen dat u per ongeluk op een knop drukt of over het aanraakscherm veegt.

Eenheden: Hiermee kunt u de op de watch gebruikte meeteenheden instellen (*De maateenheden wijzigen, pagina 56*).

Begin v/d week: Hiermee kunt u instellen welke dag de watch als het begin van de week gebruikt.

Batterijstatus: Hiermee stelt u in dat de watch de resterende levensduur van de batterij als percentage of tijdsduur weergeeft.

Herstel: Hier kunt u gebruikersgegevens en -instellingen opnieuw instellen (*Alle standaardinstellingen herstellen, pagina 57*).

Software-update: Hiermee kunt u gedownloade software-updates installeren, automatische updates inschakelen of handmatig controleren op updates (*Productupdates, pagina 2*). U kunt Nieuwe functies selecteren om een lijst met nieuwe functies weer te geven van de laatste software-update die u hebt geïnstalleerd.

Over: Hiermee wordt informatie over het toestel, de software, de licentie en de regelgeving weergegeven.

Kaartbeheer: Hier worden de gedownloade kaartversies weergegeven en hebt u de mogelijkheid om extra kaarten te downloaden.

Geavanceerd: Hiermee stelt u geavanceerde systeeminstellingen in (*Geavanceerde instellingen, pagina 57*).

Tijdinstellingen

Druk op  en selecteer **Instellingen > Systeem > Tijd**.

Tijdweergave: Hiermee stelt u de 12- of 24-uursklok (militaire notatie) op uw watch in.

Datumnotatie: Hiermee stelt u de volgorde voor dag, maand en het jaar in voor datums.

Stel tijd in: Hiermee stelt u de tijd op de watch in. De optie Automatisch stelt de tijd automatisch in op basis van uw GPS-positie.

Tijd: Hiermee kunt u de tijd aanpassen als de optie Stel tijd in is ingesteld op Handmatig.

Waarschuwingen: Hiermee kunt u de waarschuwingen per uur en zonsopkomst- en zonsondergangswaarschuwingen zodanig instellen dat een bepaald aantal minuten of uren vóór de feitelijke zonsopkomst of zonsondergang een waarschuwingssignaal wordt gegeven ([Tijdwaarschuwingen instellen, pagina 56](#)).

Tijdsync: Hiermee kunt u de tijd handmatig synchroniseren wanneer u van tijdzone verandert, en kunt u de zomertijd instellen.

Tijdwaarschuwingen instellen

1 Druk op .

2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Tijd > Waarschuwingen**.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer **Tot zon onder > Status > Aan**, selecteer **Tijd** en voer de tijd in als u een bepaald aantal minuten of uren voor zonsondergang wilt worden gewaarschuwd met een geluidssignaal.
- Selecteer **Tot zonsopgang > Status > Aan**, selecteer **Tijd** en voer de tijd in als u een bepaald aantal minuten of uren voor zonsopgang wilt worden gewaarschuwd met een geluidssignaal.
- Selecteer **Per uur > Aan** als u elk uur wilt worden gewaarschuwd met een geluidssignaal.

De scherminstellingen wijzigen

1 Druk op .

2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Scherm**.

3 Selecteer **Tijdens activiteit, Algemeen gebruik of In slaapstand**.

4 Selecteer een optie:

- Selecteer **Scherm altijd ingeschakeld** om de gegevens van de wijzerplaat zichtbaar te houden en de helderheid en achtergrond te dimmen. Deze optie is van invloed op de batterij en de levensduur van het scherm.
- Selecteer **Helderheid** om het helderheidsniveau van het scherm in te stellen.
- Selecteer **Red Shift** om het scherm met roodtinten in te stellen, zodat u de watch bij weinig licht kunt gebruiken en uw nachtzicht behouden.
- Selecteer **Waarschuwingen** om het scherm in te schakelen bij waarschuwingen.
- Selecteer **Polsgebaar** om het scherm in te schakelen als u uw arm optilt en draait om op uw pols te kijken.
- Selecteer **Time-out** om de tijdsduur in te stellen voordat het scherm wordt uitgeschakeld.

De maateenheden wijzigen

U kunt de eenheden voor afstand, tempo en snelheid, hoogte, gewicht, lengte en temperatuur aanpassen.


1 Druk op .

2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Eenheden**.

3 Selecteer een type maatsysteem.

4 Selecteer een maateenheid.

De slaapstand aanpassen

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen** > **Systeem** > **Slaapstand**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Plannen**, selecteer een dag en voer uw normale slaaptijden in.
 - Selecteer **Wijzerplaat** om de slaapwijzerplaat te gebruiken.
 - Selecteer **Scherm** om de helderheid en time-out van het scherm in te stellen.
 - Selecteer **Niet storen** om de modus Niet storen in of uit te schakelen.

Alle standaardinstellingen herstellen

Voordat u alle standaardinstellingen herstelt, moet u de watch synchroniseren met de Garmin Connect app om uw activiteitgegevens te uploaden.

U kunt alle fabrieksinstellingen van de watch resetten.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen** > **Systeem** > **Herstel**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Om alle fabrieksinstellingen van de watch te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis op te slaan, selecteert u **Standaardinstellingen herstellen**.
 - Als u alle activiteiten uit de geschiedenis wilt verwijderen, selecteert u **Wis alle activiteiten**.
 - Als u alle totalen voor afstand en tijd wilt herstellen, selecteert u **Herstel totalen**.
 - Selecteer **Reset golfbanen** om alle gedownloadede golfbaanbestanden te verwijderen en de laatst gespeelde golfbaanlijst opnieuw in te stellen.
 - Om alle fabrieksinstellingen van de watch te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis te verwijderen, selecteert u **Gegevens verw. en inst. herstellen**.

OPMERKING: Als u een Garmin Pay portemonnee hebt ingesteld, wordt door deze optie de portemonnee van uw watch verwijderd. Als u muziek op uw watch hebt opgeslagen, wordt door deze optie de opgeslagen muziek verwijderd.

Geavanceerde instellingen

Druk op  en selecteer **Instellingen** > **Systeem** > **Geavanceerd**.

Schermafdruck: Hiermee maakt u een opname van het scherm van de watch. Schermafbeeldingen worden op het toestel in de map Screenshot opgeslagen.

Gegevensopslag: Hiermee stelt u in hoe het toestel activiteitgegevens vastlegt. Met de instelling Slim (standaard) kunnen langere activiteiten worden vastgelegd. Met de instelling Iedere seconde zijn de opnamen van activiteiten meer gedetailleerd, maar worden langere activiteiten mogelijk niet geheel vastgelegd.

USB-modus: Hiermee kunt u het MTP (media transfer protocol) of de Garmin modus inschakelen op de watch als er verbinding is met een computer. In de Garmin modus kunt u de watch blijven gebruiken terwijl deze is aangesloten op een voedingsbron.

Satellieten: Hiermee kunt u het standaard satellietstelsel instellen dat wordt gebruikt voor activiteiten. Indien nodig kunt u de satellietinstelling voor elke activiteit aanpassen ([Satellietinstellingen](#), pagina 50).

Draadloze sensoren

Uw watch kan worden gekoppeld en gebruikt met draadloze sensoren met behulp van ANT+® of Bluetooth technologie ([Draadloze sensoren, pagina 58](#)). Nadat de toestellen zijn gekoppeld, kunt u de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 49](#)). Als bij uw watch een sensor is meegeleverd, zijn de toestellen 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
Clubsensoren	U kunt Approach CT10 golfclubsensoren gebruiken om uw golfshots, waaronder locatie, afstand en clubtype, automatisch te volgen.
eBike	U kunt uw watch gebruiken bij uw eBike en fietsgegevens, zoals batterij- en schakelinformatie, bekijken tijdens uw ritten.
Externe hartslagmeter	U kunt een externe sensor, zoals de HRM-Pro™ of HRM-Dual™ hartslagmonitor, gebruiken om hartslaggegevens te bekijken tijdens uw activiteiten.
Voetsensor	Bij indoortrainingen of als het GPS-signaal zwak is, kunt u in plaats van de GPS een voetsensor gebruiken om tempo en afstand vast te leggen.
Hoofdtelefoon	U kunt een Bluetooth hoofdtelefoon gebruiken om naar muziek op uw watch te luisteren (Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten, pagina 46).
Snelheid/cadans	U kunt snelheids- of cadanssensoren aan uw fiets bevestigen en de gegevens tijdens uw rit bekijken. Indien nodig, kunt u handmatig uw wielmaat invoeren in de instellingen van de snelheidsensor (Wielmaat en omvang, pagina 70).
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.

De draadloze sensoren koppelen

Wanneer u voor de eerste keer een draadloze sensor via ANT+ of Bluetooth technologie met uw watch wilt verbinden, moet u de watch 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 watch automatisch een verbinding met de sensor wanneer u een activiteit start en de sensor actief is en zich binnen bereik bevindt.

- 1 Zorg dat u zich op minimaal 10 m (33 ft.) afstand van andere draadloze sensoren bevindt.
- 2 Als u een hartslagmeter wilt koppelen, doet u eerst de hartslagmeter om.
De hartslagmeter kan pas gegevens verzenden of ontvangen als u deze hebt omgedaan.
- 3 Druk op .
- 4 Selecteer **Instellingen > Sensors en accessoires**.
- 5 Selecteer **Voeg nieuw toe**.
- 6 Selecteer een sensortype.
- 7 Breng de watch binnen 3 m (10 ft) van de sensor en wacht tot de watch en de sensor zijn gekoppeld.
Als de watch een koppeling heeft gemaakt met de sensor, ziet u boven aan het scherm een pictogram.

Clubsensoren

Uw watch is compatibel met Approach CT10 golfclubsensoren. U kunt gekoppelde clubsensoren gebruiken om uw golfopnamen, inclusief locatie, afstand en clubtype, automatisch te volgen. Raadpleeg de gebruikershandleiding van uw clubsensoren voor meer informatie (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

HRM-Pro Hardlooptempo en -afstand

Het accessoire uit de HRM-Pro serie berekent uw hardloopsnelheid en -afstand op basis van uw gebruikersprofiel en de beweging die door de sensor bij elke stap wordt gemeten. De hartslagmeter geeft de hardloopsnelheid en -afstand weer als er geen GPS beschikbaar is, bijvoorbeeld tijdens het lopen op een loopband. U kunt uw hardlooptempo en -afstand op uw compatibele Approach watch bekijken wanneer u bent verbonden via ANT+ technologie. U kunt deze gegevens ook bekijken op compatibele trainingsapps van derden wanneer u verbonden bent met behulp van Bluetooth technologie.

De nauwkeurigheid van tempo en afstand verbetert met kalibratie.

Automatische kalibratie: De standaardinstelling voor uw watch is **Automatisch kalibreren**. Het accessoire uit de HRM-Pro serie wordt elke keer dat u buiten hardloopt gekalibreerd doordat hij is verbonden met uw compatibele Approach watch.

OPMERKING: Automatische kalibratie werkt niet voor indoor-, trail- of ultra run-activiteitsprofielen (*Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand, pagina 59*).

Handmatige kalibratie: U kunt **Kalibreren/opsl** selecteren nadat u op de loopband hebt hardgelopen met uw connected accessoire uit de HRM-Pro serie (*De loopbandafstand kalibreren, pagina 38*).

Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand

- Werk uw Approach watch-software bij (*Productupdates, pagina 2*).
- Voltooi verschillende hardloopsessies buiten met GPS en uw connected accessoire uit de HRM-Pro serie. Het is belangrijk dat uw outdoortempobereik overeenkomt met uw tempobereik op de loopband.
- Als er in uw hardloopsessie zand of diepe sneeuw voorkomt, gaat u naar de sensorinstellingen en schakelt u **Automatisch kalibreren** uit.
- Als u eerder een compatibele voetsensor hebt aangesloten met behulp van ANT+ technologie, stelt u de status van de voetsensor in op **Uit**, of verwijdert u deze uit de lijst met aangesloten sensoren.
- Voltooi een hardloopsessie op de loopband met handmatige kalibratie (*De loopbandafstand kalibreren, pagina 38*).
- Als automatische en handmatige kalibraties niet nauwkeurig lijken, ga dan naar de sensorinstellingen en selecteer **HRM-tempo en afstand > Reset kalibratiegegevens**.

OPMERKING: U kunt proberen **Automatisch kalibreren** uit te schakelen en vervolgens handmatig opnieuw te kalibreren (*De loopbandafstand kalibreren, pagina 38*).

Een optionele fietssnelheids- of fietscadanssensor gebruiken

Met een compatibele fietssnelheids- of fietscadanssensor kunt u gegevens verzenden naar uw watch.

- Koppel de sensor met uw watch (*Draadloze sensoren, pagina 58*).
- Stel de wielmaat in (*Wielmaat en omvang, pagina 70*).
- Maak een rit (*Een activiteit starten, pagina 37*).

tempe

Het toestel is compatibel met de tempe temperatuursensor. U kunt de sensor 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. U moet de tempe sensor met uw toestel koppelen om temperatuurgegevens te kunnen weergeven. Zie de instructies bij uw tempe sensor voor meer informatie (garmin.com/manuals/tempe).

Toestelinformatie

De banden vervangen

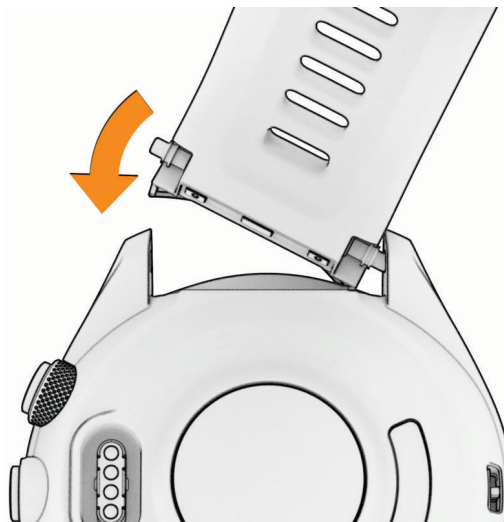
- 1 Gebruik een platte precisieschroevendraaier om de pin van de watch in te drukken.



- 2 Verwijder de band van de watch.

- 3 Selecteer een optie:

- Als u een nieuwe Approach S70 band wilt installeren, lijnt u één kant van de nieuwe band uit met de gaatjes op de watch, drukt u de zichtbare watchpin in en duwt u de band op zijn plaats.



OPMERKING: Controleer of de band stevig vastzit. De watchpin moet op één lijn liggen met de gaatjes op de watch.

- Als u een compatibele QuickFit® band wilt plaatsen, verwijdert u de watchpin uit de Approach S70 band, plaatst u de watchpin op de watch terug en duwt u de nieuwe band op zijn plaats.



OPMERKING: Controleer of de band stevig vastzit. De vergrendeling moet over het pennetje van de watch heen sluiten.

4 Herhaal de stappen om de andere band te wijzigen.

Specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Waterbestendigheid	5 ATM ¹
Bedrijfs- en opslagtemperatuurbereik	Van -20 tot 55 °C (van -4°to 131 °F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113 °F)
Draadloze frequenties van de Europese Unie (EU) (vermogen)	Approach S70 - 42 mm: 2,4 GHz @ 16,09 dBm maximaal; 13,56 MHz @ -40 dBm maximaal Approach S70 - 47 mm: 2,4 GHz @ 17,42 dBm maximaal; 13,56 MHz @ -40 dBm maximaal
SAR-waarden van de EU	Approach S70 - 42 mm: 0,27 W/kg ledematen, 0,42 W/kg romp Approach S70 - 47 mm: 1,20 W/kg ledematen, 0,47 W/kg romp

Batterijgegevens

De werkelijke levensduur van de batterij hangt af van de op uw watch ingeschakelde functies, zoals hartslagmeting bij de pols, smartphonemeldingen, GPS, interne sensoren en aangesloten sensoren.

Modus	Approach S70 - 42 mm Levensduur van batterij	Approach S70 - 47 mm Levensduur van batterij
De modus Smartwatch	Maximaal 10 dagen, bij normaal gebruik	Maximaal 16 dagen, bij normaal gebruik
De modus Alle satelliet-systemen	Maximaal 15 uur, bij normaal gebruik	Maximaal 20 uur, bij normaal gebruik

¹ Het toestel is bestand tegen een druk die gelijk is aan een diepte van 50 meter. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

Toestelonderhoud

LET OP

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

Druk niet op de knoppen onder water.

Gebruik nooit een scherp voorwerp om het toestel schoon te maken.

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

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

Spoel het toestel goed uit met leidingwater nadat het in aanraking is geweest met chloor of zout water, zonnebrand, cosmetica, alcohol en andere chemicaliën die een reactie kunnen veroorzaken. Langdurige blootstelling aan deze stoffen kan de behuizing beschadigen.

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

De watch reinigen

⚠ VOORZICHTIG

Sommige gebruikers kunnen last krijgen van huidirritatie na langdurig gebruik van de watch, vooral als de gebruiker een gevoelige huid heeft of allergisch is. Als u merkt dat uw huid geïrriteerd is, verwijder de watch dan en geef uw huid de tijd om te herstellen. Zorg ervoor dat de watch schoon en droog is en draai het niet te strak aan om huidirritatie te voorkomen.

LET OP

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

TIP: Ga voor meer informatie naar garmin.com/fitandcare.

- 1 Spoel af met water of gebruik een vochtige, pluisvrije doek.
- 2 Laat de watch volledig drogen.

Langdurige opslag

Als u van plan bent uw toestel gedurende enige maanden niet te gebruiken, wordt u aangeraden de batterij voor ten minste 50% op te laden voor u het toestel opbergt. Het toestel moet worden bewaard op een koele, droge plek met ongeveer de normale huistemperatuur. Als u het toestel later weer wilt gebruiken, dient u het eerst volledig op te laden.


Toestelgegevens weergeven

U kunt toestelinformatie zoals de toestel-id, softwareversie, informatie over wet- en regelgeving en de licentieovereenkomst weergeven.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen** > **Systeem** > **Over**.

Informatie over regelgeving en compliance op e-labels 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 Druk op .
- 2 Selecteer **Systeem** in het instellingenmenu.
- 3 Selecteer **Over**.

Gegevensbeheer

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

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: Mac besturingssystemen bieden een beperkte ondersteuning voor MTP-bestandsoverdracht. U moet het Garmin station op een Windows besturingssysteem openen. U moet de Garmin Express toepassing gebruiken om muziekbestanden van uw toestel te verwijderen.

Problemen oplossen

Meer informatie

Meer informatie over dit product vindt u op de Garmin website.

- 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.
- Ga naar www.garmin.com/ataccuracy voor informatie over de nauwkeurigheid van functies. Dit is geen medisch toestel.

Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij

U kunt deze tips uitproberen om de levensduur van de batterij te verlengen.

- Verlaag de tijdsduur tot de schermtime-out (*De scherminstellingen wijzigen, pagina 56*).
 - Stop met het gebruik van de optie **Scherf altijd ingeschakeld** voor de schermtime-out en selecteer een kortere tijdsduur voor de time-out (*De scherminstellingen wijzigen, pagina 56*).
 - Beperk de helderheid van het scherm (*De scherminstellingen wijzigen, pagina 56*).
 - Gebruik de UltraTrac satellietmodus voor uw activiteit (*Satellietinstellingen, pagina 50*).
 - Schakel Bluetooth technologie uit wanneer u geen gebruik maakt van connected functies (*Bedieningselementen, pagina 30*).
 - Wanneer u uw activiteit voor een langere periode pauzeert, kunt u de **Hervat later** optie gebruiken (*Een activiteit stoppen, pagina 37*).
 - Gebruik een wijzerplaat die niet elke seconde wordt bijgewerkt. Gebruik bijvoorbeeld een wijzerplaat zonder secondewijzer (*De wijzerplaat aanpassen, pagina 46*).
 - Beperk de telefoonmeldingen die op de watch worden weergegeven (*Meldingen beheren, pagina 14*).
 - Stop het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde toestellen (*Hartslag verzenden naar Garmin toestellen, pagina 34*).
 - Schakel de hartslagmeting aan de pols uit (*Instellingen polshartslagmeter, pagina 34*).
- OPMERKING:** De hartslagmeting aan de pols wordt gebruikt om het aantal minuten activiteit bij hoge inspanning en het aantal verbrande calorieën te berekenen.
- Schakel de handmatige meting van pulse oxymeterwaarden in (*Modus van de Puls Ox meter instellen, pagina 36*).

Mijn toestel kan geen golfbanen in de buurt vinden

Als een baanupdate wordt onderbroken of geannuleerd voordat het proces is voltooid, kunnen er op uw toestel baangegevens ontbreken. U moet de banen opnieuw updaten om ontbrekende baangegevens te herstellen.

- 1 Download en installeer de baanupdates vanuit de Garmin Express applicatie (*De software bijwerken via Garmin Express, pagina 17*).
- 2 Koppel uw toestel voorzichtig los.
- 3 Ga naar buiten en start een testronde golf om te controleren of het toestel golfbanen in de buurt vindt.

Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?

De Approach S70 watch is compatibel met telefoons die Bluetooth technologie gebruiken.



Ga naar garmin.com/ble voor Bluetooth informatie over compatibiliteit.

Ik kan mijn telefoon niet koppelen met de watch

Als uw telefoon geen verbinding maakt met de watch, kunt u deze tips proberen.

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

Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt



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

Mijn toestel geeft onjuiste maateenheden weer

- Controleer of u de juiste instelling voor maateenheden hebt geselecteerd (*De maateenheden wijzigen, pagina 56*).
- Controleer of de maateenheden die u hebt geselecteerd, overeenkomen met de instelling in uw Garmin Golf account.

Als de maateenheden op uw toestel niet overeenkomen met die in uw Garmin Golf account, worden uw toestelinstellingen mogelijk overschreven als u uw toestel synchroniseert.

Uw watch opnieuw starten

- 1 Houd  ingedrukt tot de watch wordt uitgeschakeld.
- 2 Houd  ingedrukt om de watch in te schakelen.

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 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.

De ontvangst van GPS-signalen verbeteren

- Synchroniseer de watch regelmatig met uw Garmin account:
 - Verbind uw watch met een computer via de USB-kabel en de Garmin Express app.
 - Synchroniseer uw watch met de Garmin Golf app op uw Bluetooth telefoon.
 - Verbind uw watch met uw Garmin account via een Wi-Fi draadloos netwerk.
- Na verbinding met uw Garmin account downloadt de watch diverse dagen aan satellietgegevens, zodat het snel satellietsignalen kan vinden.
- Ga met uw watch naar buiten, naar een open gebied, ver weg van hoge gebouwen en bomen.
 - Blijf enkele minuten stilstaan.

Activiteiten volgen

Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over de nauwkeurigheid van activiteiten-tracking.

Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven

De dagelijkse stappentelling wordt elke dag om middernacht op nul gezet.

Als er streepjes verschijnen in plaats van uw stappentelling, moet u wachten tot uw toestel satellietsignalen ontvangt en de tijd automatisch instelt.

Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn

Als uw stappentelling niet nauwkeurig lijkt te zijn, kunt u deze tips proberen.

- Draag de watch om uw niet-dominante pols.
 - Draag de watch in uw zak wanneer u een wandelwagen of grasmaaier duwt.
 - Draag de watch in uw zak wanneer u alleen uw handen of armen gebruikt.
- OPMERKING:** De watch kan herhalende bewegingen, zoals afwassen, was opvouwen of in de handen klappen, interpreteren als stappen.

De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect account komen niet overeen

De stappentelling op uw Garmin Connect account wordt bijgewerkt wanneer u uw watch synchroniseert.

- 1 Selecteer een optie:
 - Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Express toepassing (*Garmin Connect op uw computer gebruiken, pagina 17*).
 - Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app (*De smartphone-apps gebruiken, pagina 17*).
 - 2 Wacht terwijl uw gegevens worden gesynchroniseerd.
Synchronisatie kan enkele minuten duren.
- OPMERKING:** U kunt uw gegevens niet synchroniseren en uw stappentelling niet bijwerken door het scherm van de Garmin Connect app of de Garmin Express toepassing te vernieuwen.

Mijn minuten intensieve training knippen

Als u traint op een bepaald intensiteitsniveau en u uw doel van een bepaald aantal minuten intensieve training haalt, knippen de minuten intensieve training.

Appendix

Gegevensvelden

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

% hartslagreserve: Het percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag).

%HSR laatste ronde: Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de laatste voltooide ronde.

Actieve calorieën: De calorieën die tijdens de activiteit zijn verbrand.

Ademhalingsritme: Uw ademhalingsritme in ademhalingen per minuut (brpm).

Aeroob trainingseffect: De impact van de huidige activiteit op uw aerobe conditie.

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

Afstand per slag: De afstand die u per slag hebt afgelegd.

Anaeroob trainingseffect: De impact van de huidige activiteit op uw anaerobe conditie.

Banen: Het aantal volledige banen dat gedurende de huidige activiteit is afgelegd.

Barometerdruk: De huidige gekalibreerde omgevingsluchtdruk.

Barometergrafiek: Een grafiek van de barometerdruk in de loop van de tijd.

Batterijpercentage: Het percentage resterende batterijstroom.

Batterijuren: Het aantal resterende uren voordat de batterij leeg is.

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

Cadans: Hardlopen. Het aantal stappen per minuut (rechts en links).

Cadans laatste ronde: Fietsen. De gemiddelde cadans van de laatste voltooide ronde.

Cadans laatste ronde: Hardlopen. De gemiddelde cadans van de laatste voltooide ronde.

Calorieën: De hoeveelheid calorieën die u hebt verbrand.

Daling laatste ronde: De verticale afstand van de daling van de laatste voltooide ronde.

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

Gem. temp. 500m: Het gemiddelde zwemtempo per 500 meter voor de huidige activiteit.

Gemiddeld % hartslagreserve: Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige activiteit.

Gemiddelde afstand per slag: Zwemmen. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige activiteit.

Gemiddelde afstand per slag: Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige activiteit.

Gemiddelde bewogen snelheid: De gemiddelde snelheid wanneer u zich verplaatst voor de huidige activiteit.

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

Gemiddelde cadans: Hardlopen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.

Gemiddelde hartslag: De gemiddelde hartslag voor de huidige activiteit.

Gemiddelde hartslag %max.: Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige activiteit.

Gemiddelde rondetijd: De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.

Gemiddelde slagen per baan: Het gemiddelde aantal slagen per baan van het zwembad gedurende de huidige activiteit.

Gemiddelde slagen per baan: Het gemiddelde aantal slagen per baan gedurende de huidige activiteit.

Gemiddelde slagsnelheid: Roeisporten. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige activiteit.

Gemiddelde snelheid: De gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit.

Gemiddelde Swolf: De gemiddelde swolf-score voor de huidige activiteit. De swolf-score is de som van de tijd voor één baan en het aantal slagen voor die baan ([Zwemtermen, pagina 39](#)).

Gemiddelde totale snelheid: De totale gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit, op basis van de snelheid wanneer u zich verplaatst en stilstand.

Gemiddeld tempo: Het gemiddelde tempo van de huidige activiteit.

Glijhoek: De hoek van de horizontale afgelegde afstand in verhouding tot de wijziging in verticale afstand.

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

GPS-hoogte: De hoogte van uw huidige locatie op basis van GPS.

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.

Hartslag %max: Het percentage van maximale hartslag.

Hartslaggrafiek: Een grafiek van uw hartslag tijdens de activiteit.

Hartslagmeter: Een gekleurde meter die uw huidige hartslagzone weergeeft.

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

Hartslagzones ratio: Een kleurenmeter die de tijdsduur weergeeft die u in elke hartslagzone hebt doorgebracht.

Herhaal: De timer voor het laatste interval plus de huidige rustpauze (zwemmen in zwembad).

Herhaling: Het aantal resterende herhalingen voor de workout.

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

Hoogtegrafiek: Een grafiek van de hoogte in de loop van de tijd.

Intervalafstand: De afstand die u hebt afgelegd voor het huidige interval.

Intervalbanen: Het aantal volledige banen dat tijdens het huidige interval is afgelegd.

Interval gem. hartslag: De gemiddelde hartslag voor het huidige zweminterval.

Interval gemiddeld %HSR: Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor het huidige zweminterval.

Interval gemiddelde %max.: Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor het huidige zweminterval.

Interval maximum %HSR: Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor het huidige zweminterval.

Interval maximum %max.: Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor het huidige zweminterval.

Interval maximum hartslag: De maximale hartslag voor het huidige zweminterval.

Interval slagen/baan: Het gemiddelde aantal slagen per baan van het zwembad gedurende de huidige interval.

Interval slagen/baan: Het gemiddeld aantal slagen per baan gedurende de huidige activiteit.

Interval slagsnelheid: Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens het huidige interval.

Intervaltempo: Het gemiddelde tempo van het huidige interval.

Intervaltijd: De stopwatchtijd voor het huidige interval.

Laatste ronde afstand: De afstand die u hebt afgelegd voor de laatste voltooide ronde.

Laatste ronde afstand per slag: Zwemmen. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de laatst voltooide ronde.

Laatste ronde afstand per slag: Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de laatst voltooide ronde.

Laatste ronde hartslag: De gemiddelde hartslag voor de laatste voltooide ronde.

Laatste ronde hartslag %max: Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de laatste voltooide ronde.

Laatste ronde slagen: Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de laatst voltooide ronde.

Laatste ronde slagen: Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de laatst voltooide ronde.

Laatste ronde slagsnelheid: Zwemmen. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatst voltooide ronde.

Laatste ronde slagsnelheid: Roeisporten. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatst voltooide ronde.

Laatste rondesnelheid: De gemiddelde snelheid voor de laatste voltooide ronde.

Laatste rondetempo: Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide ronde.

Laatste rondetijd: De stopwatchtijd voor de laatste voltooide ronde.

Last: De trainingsbelasting voor de huidige activiteit. De trainingsbelasting is het overtollig zuurstofverbruik na inspanning (EPOC), dat aangeeft hoe inspannend uw workout was.

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

Maximale hoogte: Het hoogst bereikte punt sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

Maximumsnelheid: De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.

Meter voor totale stijging/daling: De totale stijgingen en dalingen tijdens de activiteit of sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

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

Minimale hoogte: Het laagst bereikte punt sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

Omgevingsluchtdruk: De niet-gekalibreerde omgevingsluchtdruk.

Richting: De richting waarin u zich verplaatst.

Ronde % hartslagreserve: Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige ronde.

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

Ronde afstand per slag: Zwemmen. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige ronde.

Ronde afstand per slag: Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige ronde.

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

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

Ronde hartslag: De gemiddelde hartslag voor de huidige ronde.

Ronde hartslag %max.: Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige ronde.

Ronde hartslag %max.: Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige ronde.

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

Ronde slagen: Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de huidige ronde.

Ronde slagen: Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de huidige ronde.

Ronde slagsnelheid: Zwemmen. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige ronde.

Ronde slagsnelheid: Roeisporten. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige ronde.

Rondesnelheid: De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.

Rondetempo: Het gemiddelde tempo van de huidige ronde.

Rondetijd: De stopwatchtijd voor de huidige ronde.

Rusttijd: De timer voor de huidige rustpauze (zwemmen in zwembad).

Set timer: De hoeveelheid tijd die in de huidige workoutset wordt doorgebracht tijdens een krachttraining.

Slagen: Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de huidige activiteit.

Slagen laatste baan: Het totale aantal slagen voor de laatste voltooide baan.

Slagsnelheid: Zwemmen. Het aantal slagen per minuut (spm).

Slagsnelheid: Roeisporten. Het aantal slagen per minuut (spm).

Slagsnelheid laatste baan: Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatste voltooide baan.

Slagtype interval: Het huidige slagtype voor het interval.

Slagtype laatste baan: Het slagtype dat is gebruikt tijdens de laatste voltooide baan.

Snelheid: De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.

Snelheidsgrafiek: Een grafiek van uw snelheid tijdens de activiteit.

Stapafstand: De huidige afstand die u hebt afgelegd tijdens de workoutstap.

Stappen: Het aantal stappen tijdens de huidige activiteit.

Stapsnelheid: De huidige snelheid tijdens de workoutstap.

Staptempo: Het huidige tempo tijdens de workoutstap.

Staptijd: De verstreken tijd voor de workoutstap.

Stijging laatste ronde: De verticale afstand van de stijging van de laatste voltooide ronde.

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

Swolf laatste baan: De swolf-score voor de laatste voltooide baan.

Swolf van interval: De gemiddelde swolf-score voor het huidige interval.

Temperatuur: De temperatuur van de lucht. Uw lichaamstemperatuur beïnvloedt de temperatuursensor. Deze gegevens worden alleen weergegeven als uw toestel is aangesloten op een tempe sensor.

Tempo: Het huidige tempo.

Tempo 500 meter: Het huidige zwemtempo per 500 meter.

Tempo 500 meter laatste ronde: Het gemiddelde zwemtempo per 500 meter voor de laatste ronde.

Tempo 500 meter ronde: Het gemiddelde zwemtempo per 500 meter voor de huidige ronde.

Tempografiek: Een grafiek van uw tempo tijdens de activiteit.

Tempo laatste baan: Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide volledige baan.

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

Tijd bewogen: De totale tijd die u hebt bewogen voor de huidige activiteit.

Tijd gestopt: De totale tijd die u hebt stilgestaan voor de huidige activiteit.

Tijd in zone: De tijd verstreken in elke hartslagzone.

Tijdstip (seconden): De tijd van de dag inclusief seconden.

Timer: De stopwatchtijd voor de huidige activiteit.

Totaal calorieën: Het aantal verbrande calorieën gedurende de dag.

Totaal voor/achter: De totale tijd voor of achter het doeltempo of doelsnelheid.

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

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

Trainingseffectmeter: De impact van de huidige activiteit op uw aerobe en anaerobe fitnessniveaus.

Trappen omhoog: Het totale aantal trappen dat u die dag hebt geklommen.

Verdiepingen omlaag: Het totale aantal trappen dat u die dag bent afgegaan.

Verdiepingen per minuut: Het aantal trappen dat u per minuut hebt geklommen.

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

Voor helling gecorrigeerd tempo: Het gemiddelde tempo aangepast door de steilheid van het terrein.

Widgetweergaven: Hardlopen. Een gekleurde meter die uw huidige cadansbereik aangeeft.

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.

Zwemtijd: De zwemtijd voor de huidige activiteit, exclusief de rusttijd.

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.

Symbooldefinities

Deze symbolen worden mogelijk weergegeven op de toestel- of accessoirelabels.



WEEE-symbool voor weggooien en recycling. Het WEEE-symbool is toegevoegd op het product in overeenstemming met de EU-richtlijn 2012/19/EU betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (AEEA). Hiermee wordt het onjuist afdanken van dit product ontmoedigd en het hergebruiken en recyclen bevorderd.

