

GARMIN®



DESCENT™ G1 SERIE

Gebruikershandleiding

© 2022 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

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

Garmin®, het Garmin logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner®, en Xero® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Descent™, Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™ en Vector™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Android™ is een handelsmerk van Google LLC. Apple®, iPhone® en Mac® zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Het woordmerk en de logo's van BLUETOOTH® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. The Cooper Institute®, en alle gerelateerde handelsmerken, zijn het eigendom van The Cooper Institute. iOS® is een geregistreerd handelsmerk van Cisco Systems, Inc. gebruikt onder licentie door Apple Inc. Surflin™, het woordmerk Surflin en de bijbehorende logo's zijn handelsmerken van Surflin\Wavetrak, Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) en Normalized Power™ (NP) zijn handelsmerken van Peakware, LLC. Windows® is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en andere landen. Zwift™ is een geregistreerd handelsmerk van Zwift Inc. Andere handelsmerken en merknamen zijn eigendom van hun respectieve eigenaars.

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

Inhoudsopgave

Inleiding.....	1
Aan de slag.....	1
Overzicht van het toestel.....	1
Het horloge gebruiken.....	2
Klokken.....	2
Een alarm instellen.....	2
De afteltimer instellen.....	2
Een snelle timer opslaan.....	3
Een timer verwijderen.....	3
De stopwatch gebruiken.....	3
Andere tijdzones toevoegen.....	3
Duiken.....	4
Duikwaarschuwingen.....	4
Duikmodi.....	5
De zwembadduikmodus gebruiken.....	5
Duikinstellingen.....	6
Uw ademhalingsgassen instellen.....	7
Aangepaste duikwaarschuwingen.....	7
Een aangepaste duikwaarschuwing instellen.....	8
De PO2-drempel instellen.....	8
CCR-setpoints instellen.....	9
Tijd dat vliegen wordt afgeraden.....	9
Duikgegevensschermen.....	9
Gegevensschermen voor enkelvoudig gas en multigas.....	10
Grote cijfers.....	11
CCR-gegevensschermen.....	11
Schermen met dieptemetergegevens.....	13
Gegevensschermen voor vrijduiken.....	13
Gegevensschermen voor vrije-jachtduik.....	14
Duiken.....	16
Navigeren met het duikkompas.....	17
De dieptemeter-duikstopwatch gebruiken.....	18
De standaard duikstopwatch gebruiken.....	18
Schakelen tussen gassen tijdens een duik.....	18

Schakelen tussen CC- en OC-duiken voor een bailoutprocedure.....	19
Een veiligheidsstop uitvoeren.....	19
Een decompressiestop uitvoeren.....	20
De oppervlakinterval-glance weergeven.....	20
De duiklogboekglance weergeven.....	21
Een duik plannen.....	21
De NDL-tijd berekenen.....	21
Uw ademgas berekenen.....	22
Een decompressieplan maken.....	22
Decompressieplannen gebruiken.....	22
Duiken op hoogte.....	22
Tips voor het dragen van de watch met een duikpak.....	23
Duikwaarschuwingen.....	24
Duikterminologie.....	26

Activiteiten en apps..... 26

Een activiteit starten.....	27
Tips voor het vastleggen van activiteiten.....	27
Een activiteit stoppen.....	27
Hardlopen.....	28
Hardlopen op de baan.....	28
Tips voor het registreren van een hardloopsessie.....	28
Virtueel hardlopen.....	28
De loopbandafstand kalibreren.....	29
Zwemmen.....	29
Zwemtermen.....	29
Slagtypen.....	29
Tips voor zwemactiviteiten.....	30
Automatische ruststand en handmatige ruststand.....	30
Training met het trainingslog.....	30
Multisport.....	31
Triatlontraining.....	31
Een multisportactiviteit maken.....	31
Binnenactiviteiten.....	31
Een krachttraining vastleggen.....	32
Een HIIT-activiteit vastleggen.....	32
Een indoortrainer gebruiken.....	33
Klimsporten.....	33
Een indoor klimactiviteit vastleggen.....	33
Een boulderactiviteit registreren.....	34

Een expeditie starten.....	34	Een dagelijkse voorgestelde workout volgen.....	49
Handmatig een spoorpunt vastleggen.....	34	Een intervalworkout maken.....	49
Spoorpunten weergeven.....	34	Een intervalworkout starten.....	49
Op jacht gaan.....	35	De trainingsagenda.....	50
Vissen.....	35	Garmin Connect trainingsplannen gebruiken.....	50
Skiën.....	35	PacePro™ training.....	50
Uw afdalingen weergeven.....	35	Een PacePro plan downloaden van Garmin Connect.....	50
Een off-piste ski- of snowboardactiviteit registreren.....	36	Een PacePro plan starten.....	51
Golfen.....	37	Virtual Partner® gebruiken.....	52
Golfen.....	37	Een trainingsdoel instellen.....	52
Golfmenu.....	38	Racen tegen een eerder voltooide activiteit.....	53
Hindernissen weergeven.....	38		
De vlag verplaatsen.....	39	Geschiedenis.....	53
Holes wijzigen.....	39	Werken met de geschiedenis.....	53
Gemeten slagen weergeven.....	39	Multisportgeschiedenis.....	53
Een slag handmatig meten.....	39	Persoonlijke records.....	54
Score bijhouden.....	40	Uw persoonlijke records weergeven.....	54
Statistieken bijhouden inschakelen.....	40	Een persoonlijk record herstellen.....	54
Surfen.....	40	Persoonlijke records verwijderen.....	54
Getijdeninformatie weergeven.....	41	Gegevenstotalen weergeven.....	54
Activiteiten en apps aanpassen.....	41	De afstandteller gebruiker.....	54
Een favoriete activiteit toevoegen of verwijderen.....	41	Geschiedenis verwijderen.....	55
De volgorde van een activiteit wijzigen in de lijst met apps.....	42		
Gegevensschermen aanpassen.....	42	Lay-out.....	55
Een kaart aan een activiteit toevoegen.....	42	Wijzerplaatinstellingen.....	55
Een aangepaste activiteit maken.....	43	De watch face aanpassen.....	55
Instellingen van activiteiten en apps.....	43	Korte blik.....	56
Activiteitswaarschuwingen.....	45	De glancelijst weergeven.....	59
Automatisch klimmen inschakelen.....	46	De glancelijst aanpassen.....	59
Satellietinstellingen.....	47	Body Battery.....	59
Training.....	47	Tips voor betere Body Battery gegevens.....	60
Uniforme trainingsstatus.....	47	Prestatiemetingen.....	60
Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren.....	47	Over VO2 max. indicaties.....	60
Workouts.....	48	Voorspelde racetijden weergeven.....	61
Een workout vanuit Garmin Connect volgen.....	48	Status hartslagvariatie.....	61
Een workout beginnen.....	48	Prestatieconditie.....	62
		Uw FTP-waarde schatten.....	62
		Lactaatdrempel.....	63
		Trainingsstatus.....	64
		Trainingsstatusniveaus.....	65

Hartslag- en hoogteacclimatisatie.....	65
Acute belasting.....	66
Hersteltijd.....	66
Uw trainingsstatus pauzeren en hervatten.....	67
Trainingsfitheid.....	68
Bediening.....	69
Het bedieningsmenu aanpassen.....	71
Het scherm Zaklamp gebruiken.....	71
Garmin Pay.....	71
Uw Garmin Pay portemonnee instellen.....	72
Een aankoop betalen via uw horloge.....	72
Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee.....	72
Uw Garmin Pay pincode wijzigen.....	73
Ochtendrapport.....	73
Aanpassen van uw ochtendrapport.....	73

Sensoren en accessoires..... 73

Polshartslag.....	73
De watch dragen.....	74
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens.....	74
Instellingen polshartslagmeter.....	75
Abnormale- hartslagwaarschuwingen instellen.....	75
Hartslaggegevens verzenden.....	75
Pulse Ox meter.....	76
Pulse Ox metingen verkrijgen.....	76
Modus van de Puls Ox meter instellen.....	76
Tips voor grillige pulse oxymeter- gegevens.....	76
Kompas.....	76
Kompasinstellingen.....	77
Het kompas handmatig kalibreren.....	77
De noordreferentie instellen.....	77
Hoogtemeter en barometer.....	77
Hoogtemeterinstellingen.....	77
De barometrische hoogtemeter kalibreren.....	78

Barometerinstellingen.....	78
De barometer kalibreren.....	78
Draadloze sensoren.....	79
De draadloze sensoren koppelen.....	80
HRM-Pro Hardlooptempo en -afstand.....	80
Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand.....	80
Hardloopvermogen.....	81
Instellingen voor hardloopvermogen.....	81
Hardlooptdynamiek.....	81
Trainen met hardlooptdynamiek.....	82
Tips voor ontbrekende hardlooptdynamiekgegevens.....	82
inReach afstandsbediening.....	82
De inReach afstandsbediening gebruiken.....	82
VIRB afstandsbediening.....	82
Een VIRB actiecamera bedienen..	83
Een VIRB actiecamera bedienen tijdens een activiteit.....	83
Xero laserlocatie-instellingen.....	84

Kaart..... 84

Schuiven en zoomen op de kaart.....	84
Kaartinstellingen.....	84

Connectiviteitsfuncties voor smartphones..... 84

Uw smartphone koppelen.....	85
Bluetooth meldingen inschakelen....	85
Meldingen weergeven.....	85
Een inkomende oproep ontvangen.....	85
Een sms-bericht beantwoorden....	86
Meldingen beheren.....	86
De Bluetooth telefoon-verbinding uitschakelen.....	86
Waarschuwingen over telefoonverbindingen in- en uitschakelen.....	86
Audiomeldingen afspelen tijdens een activiteit.....	87
Telefoon-apps en computertoepassingen.....	87
Garmin Connect.....	87

De Garmin Connect app gebruiken.....	88	Uw opgeslagen locaties weergeven en bewerken.....	96
Garmin Connect op uw computer gebruiken.....	88	Een referentiepunt instellen.....	96
Connect IQ functies.....	88	Navigeren naar een bestemming.....	97
Connect IQ functies downloaden.....	89	Navigeren naar het vertrekpunt van een opgeslagen activiteit.....	97
Connect IQ functies downloaden via uw computer.....	89	Tijdens een activiteit navigeren naar uw vertrekpunt.....	98
Garmin Dive app.....	89	Navigeren met Peil en ga.....	98
Garmin Explore™.....	89	Een Man-overboord-locatie markeren en de navigatie ernaartoe starten....	98
Garmin Golf™ app.....	89	Stoppen met navigeren.....	98
Gebruikersprofiel.....	89	Koersen.....	99
Uw gebruikersprofiel instellen.....	89	Een koers maken en volgen op uw toestel.....	99
Instellingen voor geslacht.....	90	Een koers maken op Garmin Connect.....	99
Uw fitnessleeftijd weergeven.....	90	Een koers naar uw toestel verzenden.....	99
Hartslagzones.....	90	Koersgegevens weergeven of bewerken.....	100
Fitnessdoelstellingen.....	90	Een waypoint projecteren.....	100
Uw hartslagzones instellen.....	91	Navigatie-instellingen.....	100
Uw hartslagzones laten instellen door de watch.....	91	Schermen met navigatiegegevens aanpassen.....	100
Berekeningen van hartslagzones....	92	Koersinstellingen.....	101
Uw vermogenszones instellen.....	92	Navigatiewaarschuwingen instellen.....	101
Prestatiemetingen automatisch detecteren.....	92		
Veiligheids- en trackingfuncties.....	93	Instellingen voor energiebeheer... 101	
Contacten voor noodgevallen toevoegen.....	93	De batterijspaarstand aanpassen.....	101
Contactpersonen toevoegen.....	93	De vermogensmodus wijzigen.....	102
Ongevaldetectie in- en uitschakelen....	94	Energiemodi aanpassen.....	102
Hulp vragen.....	94	Een energiemodus herstellen.....	102
Instellingen gezondheid en welzijn.....	95	Systeeminstellingen..... 103	
Automatisch doel.....	95	Tijdsinstellingen.....	103
De bewegingswaarschuwing gebruiken.....	95	Tijdwaarschuwingen instellen.....	104
Minuten intensieve training.....	95	De tijd synchroniseren.....	104
Minuten intensieve training opbouwen.....	95	De scherminstellingen wijzigen.....	104
Slaap bijhouden.....	96	De slaapstand aanpassen.....	104
Uw slaap automatisch bijhouden....	96	De sneltoetsen aanpassen.....	105
Navigatie.....	96	De maateenheden wijzigen.....	105
		Toestelgegevens weergeven.....	105
		Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven	105
		Toestelinformatie..... 106	

De watch opladen.....	106
Opladen met zonne-energie.....	106
Tips voor opladen met zonne-energie.....	106
Specificaties.....	107
Informatie over de levensduur van de batterij.....	107
Toestelonderhoud.....	108
De watch reinigen.....	108
De QuickFit® bandjes vervangen.....	109
De banden van het veertje vervangen.....	110
Gegevensbeheer.....	110
Bestanden verwijderen.....	111

Problemen oplossen..... 111

Productupdates.....	111
Meer informatie.....	111
Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt.....	111
Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?.....	111
Ik kan mijn telefoon niet koppelen met de watch.....	112
Mijn watch geeft de juiste tijd niet weer.....	112
Kan ik mijn Bluetooth sensor gebruiken bij mijn watch?.....	112
Uw watch opnieuw starten.....	112
Alle standaardinstellingen herstellen.....	113
Duiken.....	113
Uw weefselbelasting herstellen.....	113
De oppervlakedruk opnieuw instellen.....	113
Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij.....	114
Satellietsignalen ontvangen.....	114
De ontvangst van GPS-signalen verbeteren.....	114
De temperatuurmeting voor de activiteit is niet nauwkeurig.....	114
Activiteiten volgen.....	115
Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven.....	115
Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn.....	115
De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect account komen niet overeen.....	115

Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen.....	115
---	-----

Appendix..... 116

Gegevensvelden.....	116
Kleurenbalken en hardloopynamiekgegevens.....	130
Gegevens over grondcontacttijd-balans.....	130
Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens.....	131
Standaardwaarden VO2 Max.....	131
FTP-waarden.....	132
Wielmaat en omvang.....	132
Symbooldefinities.....	132

Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

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

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

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 Druk op **LIGHT** als u de smartwatch wilt inschakelen ([Overzicht van het toestel, pagina 1](#)).
- 2 Volg de instructies op het scherm om de basisinstellingen te voltooien.
Tijdens de eerste installatie kunt u uw smartphone aan uw watch koppelen om meldingen te ontvangen, uw activiteiten synchroniseren en meer ([Uw smartphone koppelen, pagina 85](#)).
- 3 Laad het toestel op ([De watch opladen, pagina 106](#)).
- 4 Begin een activiteit ([Een activiteit starten, pagina 27](#)).

Overzicht van het toestel



① LIGHT

- Druk in om het toestel in te schakelen.
- Druk in om de schermverlichting in of uit te schakelen.
- Druk twee keer snel achter elkaar om de zaklamp in of uit te schakelen.
- Houd ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.

OPMERKING: Tijdens het duiken zijn deze functies uitgeschakeld.

② MENU-UP

- Druk om door de overzichtslijst en menu's te bladeren.
- Houd ingedrukt om het menu weer te geven.

OPMERKING: U kunt deze knop in- of uitschakelen voor duikactiviteiten ([Duikinstellingen, pagina 6](#)).

③ DOWN

- Druk om door de overzichtslijst en menu's te bladeren.
- Druk op deze knop om door de gegevensschermen te scrollen.
- Houd ingedrukt om het hoogtemeter-, barometer- en kompasscherm weer te geven.

OPMERKING: Tijdens het duiken zijn deze functies uitgeschakeld.

④ START-STOP

- Druk in om de activiteitenlijst weer te geven en een activiteit te starten of stoppen.
- Druk in om een optie te kiezen in een menu.
- Druk in om het menu tijdens een duik te bekijken.
- Houd ingedrukt om het klokmenu weer te geven.

OPMERKING: Tijdens het duiken zijn deze functies uitgeschakeld.

⑤ BACK

- Druk om terug te keren naar het vorige scherm.
- Druk in om een menu tijdens een duik af te sluiten.
- Druk in om een ronde, rustpauze of overgang vast te leggen tijdens een multisportactiviteit.
- Houd ingedrukt om vanaf een scherm de wijzerplaat weer te geven.
- Houd ingedrukt om tijdens een duik terug te keren naar het scherm met primaire gegevens.

⑥: Tik twee keer op het toestel om tijdens het duiken door de gegevensschermen te scrollen.

Het horloge gebruiken

- Houd **LIGHT** ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven ([Bediening, pagina 69](#)).
Via het bedieningsmenu heeft u eenvoudig toegang tot functies die u vaak gebruikt, bijvoorbeeld om de modus Niet storen in te schakelen, een locatie op te slaan of de watch uit te schakelen.
- Druk vanuit de wijzerplaat op **UP** of **DOWN** om door de glancelijst te bladeren ([Korte blik, pagina 56](#)).
- Druk vanuit de wijzerplaat op **START** om een activiteit te starten of een app te openen ([Activiteiten en apps, pagina 26](#)).
- Houd **MENU** ingedrukt om de wijzerplaat aan te passen ([De watch face aanpassen, pagina 55](#)), om instellingen aan te passen ([Systeeminstellingen, pagina 103](#)), om draadloze sensoren te koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 80](#)) en meer.

Klokken

Een alarm instellen

U kunt meerdere alarmen instellen. U kunt een alarm één keer of met regelmatige tussenpozen laten afgaan.

- 1 Houd **START** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Alarmen**.
- 3 Voer de wektijd in.
- 4 Selecteer **Herhaal** en selecteer wanneer het alarm moet worden herhaald (optioneel).
- 5 Selecteer **Geluid en trillen** en vervolgens een type melding (optioneel).
- 6 Selecteer **Scherfverlichting > Aan** om de schermverlichting in te schakelen bij het alarm (optioneel).
- 7 Selecteer **Label** en kies een beschrijving voor het alarm (optioneel).

De afteltimer instellen

- 1 Houd **START** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Timers**.
- 3 Voer de tijd in.
- 4 Selecteer zo nodig een optie om de timer te bewerken:
 - Als u de timer automatisch opnieuw wilt starten nadat deze afloopt, drukt u op **UP** en selecteert u **Herstart automatisch > Aan**.
 - Als u een type melding wilt selecteren, drukt u op **UP** en selecteert u **Geluid en trillen**.
- 5 Druk op **START** om de timer te starten.

Een snelle timer opslaan

U kunt maximaal tien verschillende snelle timers instellen.

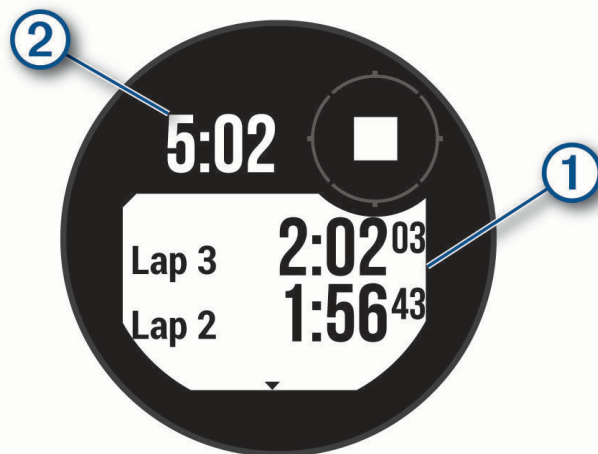
- 1 Houd **START** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Timers**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u uw eerste snelle timer wilt opslaan, voert u de tijd in, drukt u op **UP** en selecteert u **Sla op**.
 - Als u extra snelle timers wilt instellen en opslaan, selecteert u **Voeg timer toe** en voert u de tijd in.

Een timer verwijderen

- 1 Houd **START** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Timers**.
- 3 Selecteer een timer.
- 4 Druk op **UP**.
- 5 Selecteer **Wis**.

De stopwatch gebruiken

- 1 Houd **START** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Stopwatch**.
- 3 Druk op **START** om de timer te starten.
- 4 Druk op **BACK** om de rondetimer ① opnieuw te starten.



De totale stopwatchtijd ② blijft lopen.

- 5 Druk op **START** om beide timers te stoppen.
- 6 Druk op **UP** en selecteer een optie.

Andere tijdzones toevoegen

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

- 1 Houd **START** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Andere tijdzones**.
- 3 Selecteer **Zone toevoegen**.
- 4 Kies een tijdzone.
- 5 Wijzig indien nodig de naam van de tijdzone.

Duiken

Duikwaarschuwingen

WAARSCHUWING

- De duikfuncties op dit toestel mogen alleen door gecertificeerde duikers worden gebruikt. Dit toestel mag niet worden gebruikt als enige duikcomputer. Als u niet de juiste duikinformatie invoert op het toestel, kan dat leiden tot ernstige verwondingen of overlijden.
- Zorg ervoor dat u volledig op de hoogte bent van het gebruik, de schermen en de beperkingen van uw toestel. Als u vragen over het toestel hebt, lost u eventuele onduidelijkheden of zaken waarover verwarring kan ontstaan op voordat u gaat duiken met het toestel. Onthoud dat u zelf verantwoordelijk bent voor uw eigen veiligheid.
- Er is voor elk duikprofiel altijd risico op decompressieziekte (DCZ), zelfs als u de duikplannen van een duiktabel of een duiktoestel gebruikt. DCZ of zuurstofvergiftiging kan met geen enkele procedure, duiktabel en geen enkel duiktoestel worden uitgesloten. Iemand's fysiologische gesteldheid kan dagelijks variëren. Dit zijn afwijkingen die het toestel niet kan waarnemen. Wij raden u sterk aan om binnen de door het toestel aangegeven grenzen te blijven om het risico op DCZ te minimaliseren. Voorafgaand aan uw duik dient u een arts te raadplegen die uw fitheid kan beoordelen.
- Maak altijd gebruik van reserve-instrumenten, zoals een dieptemeter, onderwatermanometer en timer of horloge. Als u duikt met dit toestel, dient u decompressietabellen tot uw beschikking te hebben.
- Voer voorafgaand aan uw duik de benodigde veiligheidscontroles uit. Controleer bijvoorbeeld of uw toestel goed functioneert, de instellingen juist zijn, het scherm het doet en controleer het batterijniveau en de tankdruk. Controleer ook uw slangen op lekkages.
- Dit toestel mag voor duiken niet worden gedeeld tussen meerdere gebruikers. Duikprofielen zijn gebruikersspecifiek. Als u het duikprofiel van een andere duiker gebruikt, kan dit leiden tot misleidende informatie, die mogelijk ernstig letsel of de dood tot gevolg heeft.
- Om veiligheidsredenen mag u nooit alleen duiken. Duik met een aangewezen buddy. Ook na de duik dient u langere tijd met anderen door te brengen, omdat decompressieziekte (DCZ) mogelijk vertraagd op gang komt of juist op gang komt door activiteiten op het land.
- Dit toestel is niet bedoeld voor commercieel of professioneel duiken. Het toestel is bedoeld voor recreatieve doeleinden. Bij commerciële of professionele duikactiviteiten wordt de gebruiker mogelijk blootgesteld aan extreme dieptes of omstandigheden die het risico op DCZ vergroten.
- U mag niet duiken met een gasfles als u niet zelf de inhoud hebt gecontroleerd en de analysewaarde op het toestel hebt ingevoerd. Als u de inhoud van de tank niet controleert en niet de juiste gaswaarden op het toestel invoert, is de duikplaninformatie onjuist, met mogelijk ernstig letsel of de dood tot gevolg.
- Als u duikt met meerdere gasmengsels, loopt u meer risico dan wanneer u duikt met een enkel gasmengsel. Fouten met betrekking tot het gebruik van meerdere gasmengsels hebben mogelijk ernstig letsel of de dood tot gevolg.
- Zorg altijd dat u veilig naar de oppervlakte kunt zwemmen. Als u snel naar de oppervlakte zwemt, neemt het risico op DCZ toe.
- Als u de decovergrendeling op het toestel inschakelt, neemt het risico op DCZ mogelijk toe, met mogelijk ernstig letsel of de dood tot gevolg. Uitschakelen van deze functie gebeurt op eigen risico.
- Als u de vereiste decompressiestop niet uitvoert, heeft dit mogelijk ernstig letsel of de dood tot gevolg. Zwem nooit hoger dan de weergegeven diepte voor de decompressiestop.
- Voer altijd tussen 3 en 5 meter (9,8 en 16,4 feet) diepte een decompressiestop van 3 minuten uit, ook als er geen decompressiestop vereist is.

Duikmodi

Het Descent G1 toestel ondersteunt zes duikmodi. Elke duikmodus heeft vier fasen: Veiligheidscontrole vóór de duik, oppervlakteweergave, tijdens duik en na de duik. Tijdens de controle voorafgaand aan de duik kunt u de duikinstellingen bevestigen voordat u begint met duiken ([Duikinstellingen, pagina 6](#)). De oppervlaktefase toont de gegevensschermen voor de duikmodus ([Duikgegevensschermen, pagina 9](#)). De duikfase toont gegevens over de duik die wordt uitgevoerd en andere watchfuncties, zoals GPS, zijn uitgeschakeld ([Duiken, pagina 16](#)). Tijdens de controle na de duik kunt u een overzicht van de voltooide duik bekijken ([De duiklogboekglance weergeven, pagina 21](#)).

Single-gas: In deze modus kunt u duiken met één gasmengsel. U kunt maximaal 11 extra gassen instellen als back-upgassen.

Multi-gas: Met deze modus kunt u meerdere gasmengsels configureren en van gas wisselen tijdens de duik. U kunt een zuurstofgehalte instellen van 5 tot 100%. Deze modus ondersteunt één bodemgas en maximaal 11 extra gassen voor decompressie of als back-up.

OPMERKING: Reservegassen worden niet gebruikt in decompressieberekeningen voor no-decompression limit (NDL; geen-decompressielimiet) en time to surface (TTS; tijd tot oppervlakte) totdat u ze activeert tijdens een duik.

CCR: Met deze modus voor het duiken van gesloten circuit van de ontlufter (CCR) kunt u twee partiële 'druk van instelpunten' voor zuurstof (PO2), verdunningsgassen met gesloten circuit (CC) en decompressie- en back-upgassen met open circuit (OC) configureren.

Gauge: Met deze modus kunt u duiken met standaard bodemtijdfuncties.

OPMERKING: Na een duik in de dieptemetermodus, kan het toestel 24 uur alleen worden gebruikt in de dieptemeter- of vrijduikmodus.

Apnea: Met deze modus kunt u vrij duiken met specifieke gegevens voor vrijduiken. In deze modus worden gegevens vaker vernieuwd.

Apnea Hunt: Vergelijkbaar met de duikmodus Apnea, maar afgestemd op speervissers. In deze modus worden de start- en stoptonen uitgeschakeld.

De zwembadduikmodus gebruiken

Als het toestel in de zwembadduikmodus staat, functioneren de functies weefselbelasting en decompressievergrendeling zoals gewoonlijk, maar worden duiken niet opgeslagen in het duiklogboek.

1 Houd **LIGHT** ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.

2 Selecteer .

De zwembadduikmodus wordt om middernacht automatisch uitgeschakeld.

Duikinstellingen

U kunt de duikinstellingen naar eigen behoeften instellen. Niet alle instellingen zijn in alle duikmodi beschikbaar. U kunt de instellingen als u wilt vlak voor een duik nog bewerken.

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Duikinstellingen**.

Gassen: Hiermee stelt u de gasmengsels in die worden gebruikt in de gasduikmodi (*Uw ademhalingsgassen instellen, pagina 7*). U kunt maximaal twaalf gassen gebruiken voor elke duikmodus met gas.

Conservatisme: Hiermee stelt u de mate van conservatisme in voor decompressieberekeningen in. Hoe hoger het conservatisme, hoe korter u op de bodem kunt blijven en hoe langer de stijgtijd. Met de optie Aangepast kunt u een aangepaste hellingsfactor instellen.

OPMERKING: Zorg dat u bekend bent met aangepaste hellingsfactoren voordat u een aangepaste waarde voor conservatisme invoert.

Watertype: Hiermee kunt u het watertype selecteren.

PO2: Hiermee stelt u de partiële druk in van de drempelwaarden voor zuurstof (PO2), in bar, voor de maximaal toelaatbare duikdiepte (MOD), decompressie, waarschuwingen en kritieke waarschuwingen (*De PO2-drempel instellen, pagina 8*).

Scuba-waarsch.: Hiermee kunt u aangepaste waarschuwingen instellen voor duiken met een gastank (*Aangepaste duikwaarschuwingen, pagina 7*).

Apneu-waarsch.: Hiermee kunt u aangepaste waarschuwingen instellen voor vrij duiken (*Aangepaste duikwaarschuwingen, pagina 7*).

Veiligheidsstop: Hiermee kunt u de duur van een veiligheidsstop wijzigen.

Laatste deco-stop: Hiermee kunt u de diepte van de laatste decompressiestop instellen.

Duikvertraging beëindigen: Hiermee kunt u instellen hoelang het duurt voordat het toestel de duik na terugkeer naar de oppervlakte beëindigt en opslaat.

CCR setpoints: Hiermee kunt u de hoge en lage PO2-setpoints instellen voor het duiken met een closed-circuit rebreather (CCR) (*CCR-setpoints instellen, pagina 9*).

Schermerverlichting: Hiermee kunt u de schermverlichting voor duikactiviteiten instellen. U kunt de schermverlichting tijdens de hele duik inschakelen of alleen wanneer u de diepte bereikt.

Hartslag: Hiermee kunt u een hartslagmeter voor duiken in- of uitschakelen. Met de optie Opgeslagen bandgeg. kunt u een borsthartslagmeter inschakelen, zoals de HRM-Swim™ of HRM-Tri™ die hartslaggegevens die tijdens een duik worden gemeten, opslaat. Na uw duik kunt u de gegevens van de hartslagmeter bekijken in de Garmin Dive™ app.

Dubbeltik om te bladeren: Hiermee kunt u met dubbeltikken op het toestel door de schermen scrollen. Als u merkt dat u per ongeluk bladert, kunt u de optie Gevoeligheid gebruiken om de gevoeligheid aan te passen.

Knop UP: Hiermee kunt u de knop UP tijdens duikactiviteiten in- of uitschakelen om onbedoeld indrukken van knoppen te voorkomen.

Stil duiken: Hiermee kunt u alle tonen en trillingen voor waarschuwingen tijdens duikactiviteiten uitschakelen.

Tijd vliegen afgeraden: Hiermee kunt u afteltimer voor de tijd dat vliegen wordt afgeraden instellen (*Tijd dat vliegen wordt afgeraden, pagina 9*).

Decovergrendeling: Hiermee kunt u de functie decompressievergrendeling uitschakelen. De functie voorkomt duiken met één of met meerdere gassen en CCR-duiken gedurende 24 uur als u langer dan drie minuten een decompressieplafond heeft overschreden.

OPMERKING: U kunt de functie decompressievergrendeling na het overschrijden van een decompressieplafond nog steeds uitschakelen.

Uw ademhalingsgassen instellen

U kunt maximaal twaalf gassen invoeren voor elke duikmodus met gas. De decompressieberekeningen omvatten uw decompressiegassen, maar omvatten niet uw back-upgassen.

1 Houd **MENU** ingedrukt.

2 Selecteer **Duikinstellingen > Gassen**.

3 Selecteer een duikmodus.

4 Selecteer het eerste gas in de lijst.

Voor duikmodi met één gas of meerdere gassen is dit het bodemgas. Voor de duikmodus Closed-circuit rebreather (CCR) is dit het verdunningsgas.

5 Selecteer **Zuurstof** en voer het zuurstofpercentage van het gasmengsel in.

6 Selecteer **Helium** en voer het heliumpercentage van het gasmengsel in.

Het toestel berekent het resterende percentage als het stikstofgehalte.

7 Druk op **BACK**.

8 Selecteer een optie:

OPMERKING: Niet alle opties zijn beschikbaar in alle duikmodi.

- Selecteer **Voeg back-up toe** en voer het zuurstof- en heliumpercentage voor uw back-upgas in.
- Selecteer **Voeg nieuw toe**, voer het zuurstof- en heliumpercentage in en selecteer **Modus** om het beoogde gebruik voor het gas in te stellen, zoals decompressie of back-up.

OPMERKING: Voor de modus Duiken met meerdere gassen kunt u **Stel in als travel gas** selecteren om een decompressiegas in te stellen als het gas dat u wilt gebruiken om af te dalen.

Aangepaste duikwaarschuwingen

U kunt aangepaste duikwaarschuwingen instellen als u wilt trainen voor een bepaald doel of als u meer inzicht wilt in uw omgeving.

Waarschuwing-naam	Duikmodus	Beschrijving
Diepte	Eén gas, meerdere gassen, CCR, dieptemeter, vrije duik en vrije-jachtduik.	De waarschuwing verschijnt wanneer u de geselecteerde diepte bereikt.
Hoge snelheid	Vrije duik of vrije-jachtduik.	De waarschuwing verschijnt wanneer uw verticale snelheid de geselecteerde snelheid overschrijdt.
Lage snelheid	Vrije duik of vrije-jachtduik.	De waarschuwing verschijnt wanneer uw verticale snelheid onder de geselecteerde snelheid komt.
Neutraal drijfvermogen	Vrije duik of vrije-jachtduik.	De waarschuwing verschijnt wanneer u de geselecteerde diepte bereikt.
Oppervlaktetimer	Vrije duik of vrije-jachtduik.	De waarschuwing verschijnt wanneer het geselecteerde tijdsinterval is verstreken.
Doeldiepte	Vrije duik of vrije-jachtduik.	De waarschuwing verschijnt wanneer u de geselecteerde diepte bereikt.
Tijd	Eén gas, meerdere gassen, CCR, dieptemeter, vrije duik en vrije-jachtduik.	De waarschuwing verschijnt wanneer het geselecteerde tijdsinterval is verstreken.
Variometer	Vrije duik of vrije-jachtduik.	De waarschuwing verschijnt telkens wanneer u het geselecteerde diepte-interval bereikt.

Een aangepaste duikwaarschuwing instellen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Duikinstellingen**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Scuba-waarsch..**
 - Selecteer **Apneu-waarsch..**
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Voeg melding toe** om een nieuwe waarschuwing toe te voegen.
 - Selecteer de naam van de waarschuwing om een bestaande waarschuwing te wijzigen.
- 5 Schakel zo nodig de waarschuwing in.
- 6 Selecteer een optie:

OPMERKING: Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle waarschuwingstypen.

- Selecteer **Diepte** om de diepte in te voeren waarop de waarschuwing moet worden geactiveerd.
- Selecteer **Tijd** om het tijdsinterval in te voeren waarmee de waarschuwing moet worden geactiveerd.
- Selecteer **Snelheid** om de drempelwaarde voor verticale snelheid in te voeren waarmee de waarschuwing moet worden geactiveerd.

OPMERKING: U kunt instellen dat de waarschuwing wordt geactiveerd wanneer uw verticale snelheid boven of onder de geselecteerde snelheid komt.

- Selecteer **Interval** om aan te geven of de waarschuwing één keer moet worden geactiveerd of met een herhalingsinterval.
- Selecteer **Richting** om aan te geven of de waarschuwing moet worden ingeschakeld voor stijgen, dalen of beide.
- Selecteer **Duiktypen** om aan te geven welke duikmodi de waarschuwing moeten activeren.
- Selecteer **Geluid en trillen** om de waarschuwingston, het trilsignaal of geen van beide in te stellen.
- Selecteer **Pop-up** om een pop-upmelding voor de waarschuwing in te schakelen.
- Selecteer **Waarschuwingvoorbeeld** om te bekijken hoe de waarschuwing wordt weergegeven en klinkt tijdens een duik.

De PO2-drempel instellen

U kunt de partiële zuurstofdruk (PO2) in bar configureren voor de drempelwaarden van waarschuwingsberichten.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
 - 2 Selecteer **Duikinstellingen > PO2**.
 - 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **MOD/Deco PO2** om de maximaal toelaatbare duikdiepte (MOD) en de PO2-drempel voor decompressie in te stellen voor uw geplande bodemgas voordat u begint met stijgen en overschakelt op het decompressiegas met het hoogste percentage zuurstof.
- OPMERKING:** De watch schakelt niet automatisch over naar een andere gasvoorziening. U moet het gas zelf selecteren.
- Selecteer **PO2-waarschuwing** om de drempel in te stellen voor het hoogste zuurstofconcentratieniveau dat u comfortabel kunt bereiken.
 - Selecteer **PO2-kritiek** om de drempel in te stellen voor het maximale zuurstofconcentratieniveau dat u mag bereiken.
- 4 Voer een waarde in.

Als u tijdens een duik de drempelwaarde PO2-kritiek bereikt, geeft de watch een waarschuwingsbericht weer ([Duikwaarschuwingen, pagina 24](#)).

CCR-setpoints instellen

U kunt de hoge en lage partiële druk van zuurstof-setpoints (PO2) configureren voor CCR-duiken (closed-circuit rebreather).

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Duikinstellingen > CCR setpoints**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Laag setpoint** om het lagere PO2-setpoint te configureren.
 - Selecteer **Hoog setpoint** om het hoogste PO2-setpoint te configureren.
- 4 Selecteer **Modus**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Als u het setpoint automatisch wilt wijzigen op basis van uw huidige diepte, selecteert u **Automatisch**.
OPMERKING: Als u bijvoorbeeld afdaalt naar een diepte met een hoog setpoint of stijgt naar een diepte met een laag setpoint, zal de PO2-drempel respectievelijk overschakelen naar het hoge of lage setpoint. Automatische setpointdieptes moeten minimaal 6,1 m (20 ft.) uit elkaar liggen.
 - Als u tijdens een duik handmatig de setpoints wilt wijzigen, selecteert u **Handmatig**.
OPMERKING: Als u de setpoints van de automatische schakeldiepte handmatig wilt wijzigen naar 1,8 m (6 ft.), dan wordt het automatisch schakelen van setpoints uitgeschakeld totdat u meer dan 1,8 m (6 ft.) onder of boven de automatische schakeldiepte komt. Hierdoor wordt het onbedoeld overschakelen van setpoints voorkomen.
- 6 Selecteer **PO2** en voer een waarde in.
- 7 Selecteer indien nodig **Diepte** en voer een dieptewaarde in voor het automatisch wijzigen van setpoints.

Tijd dat vliegen wordt afgeraden

Na een duik moet u mogelijk enkele uren wachten voordat het veilig is om in een vliegtuig te vliegen. Het symbool ✈️ verschijnt op de standaard watch face om aan te geven dat vliegen wordt afgeraden. U kunt meer details bekijken in de oppervlakinterval-glance ([De oppervlakinterval-glance weergeven, pagina 20](#)).

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Duikinstellingen > Tijd vliegen afgeraden**.

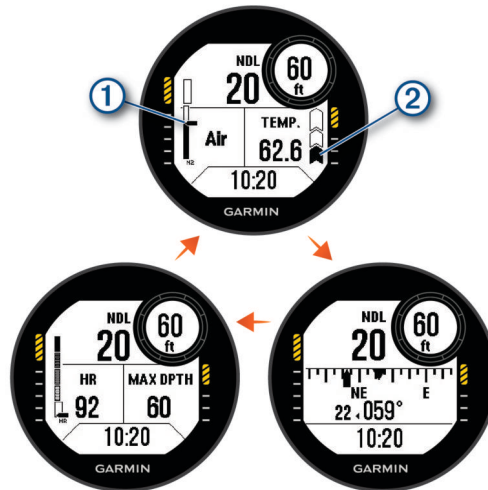
De modus Tijd vliegen afgeraden	Duiktype	Tijd dat vliegen wordt afgeraden
Standaard of 24 uur	Duikduur van 3 minuten of minder of een diepte van 5 m (15 ft.) of minder.	0 uur
Standaard	Duik zonder decompressie meer dan 48 uur sinds de vorige duik.	12 uur
Standaard	Meerdere duiken zonder decompressie binnen 48 uur.	18 uur
Standaard	Duik met een voltooide decompressiestop.	24 uur
24 uur	Duik zonder dieptemeter die het decompressieplan niet heeft geschonden.	24 uur
Standaard of 24 uur	Duik met een dieptemeter of een duik die het decompressieplan heeft geschonden.	48 uur

Duikgegevensschermen

Druk op **DOWN** of dubbeltik op het toestel om door de gegevensschermen te bladeren.

In de activiteitsinstellingen kunt u de standaardgegevensschermen opnieuw ordenen, een duikstopwatch toevoegen en aangepaste gegevensschermen toevoegen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 42](#)). Voor enkele gegevensschermen kunt u gegevensvelden aanpassen.

Gegevensschermen voor enkelvoudig gas en multigas



Scherm met primaire gegevens: Geeft de belangrijkste duikgegevens weer, waaronder uw ademhalingsgas, het niveau van de partiële zuurstofdruk (PO₂) en de stijgsnelheid. U kunt één van de gegevensvelden bewerken.

Het huidige stikstofgehalte (N₂) en heliumgehalte (He) in uw weefselmassa.

Segment 1: 0 tot 79% weefselbelasting.

Segment 2: 80 tot 99% weefselbelasting.

- ① Wanneer u een veiligheidsstop start, verschijnt de veiligheidsstopmeter (*Een veiligheidsstop uitvoeren, pagina 19*).

Wanneer uw weefselbelasting 100% of meer bereikt, verschijnt de meter voor een decompressiestop (*Een decompressiestop uitvoeren, pagina 20*).

Uw stijgsnelheid.

- ②
- ▲ Goed. Stijgsnelheid is minder dan 7,9 m (26 ft.) per minuut.
 - ▲ Gemiddeld hoog. Stijgsnelheid ligt tussen 7,9 en 10,1 m (26 en 33 ft.) per minuut.
 - Afwisselend ▲ en ▲ Te hoog. Stijgsnelheid is hoger dan 10,1 m (33 ft.) per minuut.

Duikkompas: Hiermee kunt u het kompas weergeven en een koersrichting instellen om onder water te navigeren (*Navigeren met het duikkompas, pagina 17*).

Aanpasbaar gegevensscherm: Hiermee geeft u aanvullende duikgegevens en fysiologische informatie weer. U kunt de meters en twee van de gegevensvelden bewerken (*Gegevensschermen aanpassen, pagina 42*).

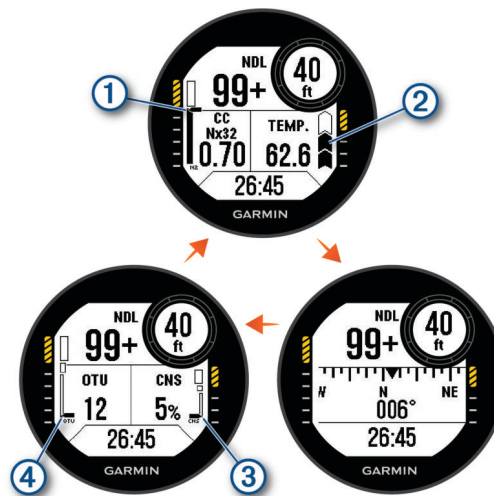
Grote cijfers

U kunt de grootte van de getallen wijzigen op de duikgegevensschermen met één gas en meerdere gassen.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer **Single-gas** of **Multi-gas**.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Grote cijfers**.



CCR-gegevensschermen



Scherm met primaire gegevens: Geeft de belangrijkste duikgegevens weer, waaronder uw ademhalingsgas, het niveau van de partiële zuurstofdruk (PO2) en de stijgsnelheid. U kunt één van de gegevensvelden bewerken.

Het huidige stikstofgehalte (N2) en heliumgehalte (He) in uw weefselmassa.

Segment 1: 0 tot 79% weefselbelasting.

Segment 2: 80 tot 99% weefselbelasting.

- ① Wanneer u een veiligheidsstop start, verschijnt de veiligheidsstopmeter ([Een veiligheidsstop uitvoeren, pagina 19](#)).

Wanneer uw weefselbelasting 100% of meer bereikt, verschijnt de meter voor een decompressiestop ([Een decompressiestop uitvoeren, pagina 20](#)).

Uw stijgsnelheid.

- ②  Goed. Stijgsnelheid is minder dan 7,9 m (26 ft.) per minuut.
-  Gemiddeld hoog. Stijgsnelheid ligt tussen 7,9 en 10,1 m (26 en 33 ft.) per minuut.
- Afwisselend  en  Te hoog. Stijgsnelheid is hoger dan 10,1 m (33 ft.) per minuut.

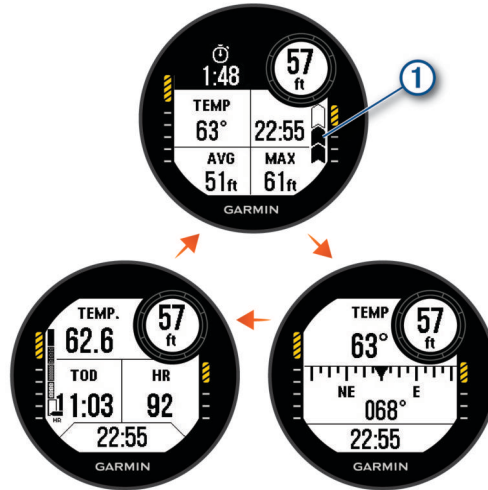
Duikkompas: Hiermee kunt u het kompas weergeven en een koersrichting instellen om onder water te navigeren ([Navigeren met het duikkompas, pagina 17](#)).

Aanpasbaar gegevensscherm: Hiermee geeft u aanvullende duikgegevens en fysiologische informatie weer. U kunt de meters en twee van de gegevensvelden bewerken ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 42](#)).

- ③ Uw zuurstoftoxiciteit van het centrale zenuwstelsel (CZS).
- Segment 1: 0 tot 79% zuurstoftoxiciteit CZS.
- Segment 2: 80 tot 99% zuurstoftoxiciteit CZS.
- Segment 3: 100% of meer zuurstoftoxiciteit CZS.

- ④ Uw huidige eenheden zuurstoftoxiciteit (OTU).
- Segment 1: 0 tot 249 OTU.
- Segment 2: 250 tot 299 OTU.
- Segment 3: 300 of meer OTU.

Schermen met dieptemetergegevens



Duikstopwatch: Toont de stopwatch voor bodemtijd, gemiddelde diepte, maximale diepte en stijgsnelheid (*De dieptemeter-duikstopwatch gebruiken, pagina 18*).

Uw stijgsnelheid.

①



Goed. Stijgsnelheid is minder dan 7,9 m (26 ft.) per minuut.



Gemiddeld hoog. Stijgsnelheid ligt tussen 7,9 en 10,1 m (26 en 33 ft.) per minuut.

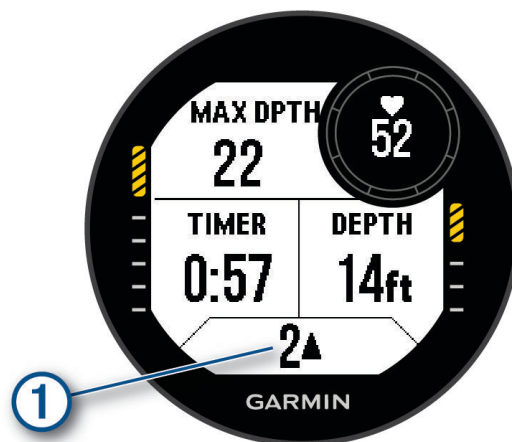


Afwisselend en Te hoog. Stijgsnelheid is hoger dan 10,1 m (33 ft.) per minuut.

Duikkompas: Hiermee kunt u het kompas weergeven en een koersrichting instellen om onder water te navigeren (*Navigeren met het duikkompas, pagina 17*).

Aanpasbaar gegevensscherm: Hiermee geeft u aanvullende duikgegevens en fysiologische informatie weer. U kunt de meters en drie van de gegevensvelden bewerken (*Gegevensschermen aanpassen, pagina 42*).

Gegevensschermen voor vrijduiken



Duikscherm: Geeft de informatie over de huidige duik weer, inclusief de verstreken tijd, de huidige en maximale diepte, de hartslaggegevens en de stijg- of daalsnelheid. U kunt drie van de gegevensvelden bewerken (*Gegevensschermen aanpassen, pagina 42*).

①

Uw stijg- of daalsnelheid in meters of feet per seconde. Er verschijnt een ▲ of een ▼ wanneer u sneller beweegt dan 0,5 m/s (1,6 ft./s).



Scherf met oppervlakinterval: Geeft de huidige tijd van het oppervlakinterval, de hartslag en informatie over de laatste duik weer. U kunt gegevensvelden bewerken.

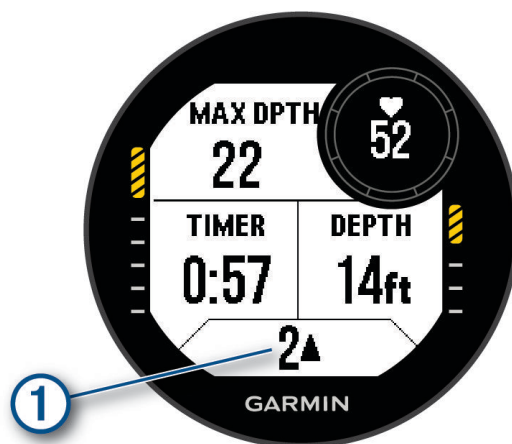
②

Het aantal voltooide duiken.

Tijd- en temperatuurscherf: Toont de temperatuur, de tijd en het batterijniveau. U kunt gegevensvelden bewerken.

Stopwatch: Toont de stopwatch voor het oppervlakinterval (*De standaard duikstopwatch gebruiken, pagina 18*).

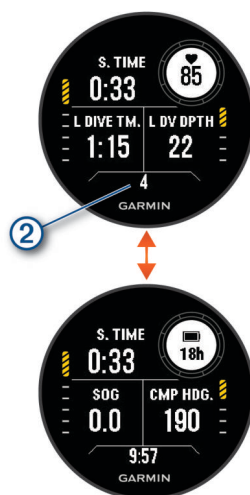
Gegevensschermen voor vrije-jachtduik



Duikscherm: Geeft de informatie over de huidige duik weer, inclusief de verstreken tijd, de huidige en maximale diepte, de hartslaggegevens en de stijging of daling van de snelheid. U kunt drie van de gegevensvelden bewerken (*Gegevensschermen aanpassen, pagina 42*).

①

Uw stijg- of daalsnelheid in meters of feet per seconde. Er verschijnt een ▲ of een ▼ wanneer u sneller beweegt dan 0,5 m/s (1,6 ft./s).



Scherf met oppervlakinterval: Geeft de huidige intervaltijd van het oppervlak weer, evenals de verstreken tijd, maximale diepte en temperatuur voor uw laatste Apnea duik. U kunt gegevensvelden bewerken.

②

Het aantal voltooide duiken.

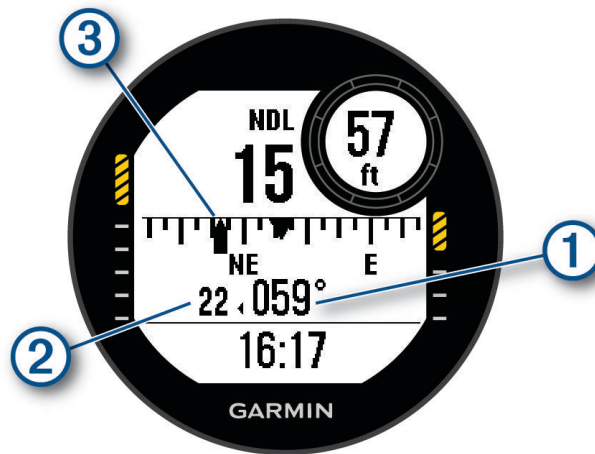
Scherf Tijd van de dag: Toont de tijd, de snelheid over de grond (SOG) en het batterijniveau. U kunt gegevensvelden bewerken.

Duiken

- 1 Druk op **START** op de watch face.
 - 2 Selecteer een duikmodus ([Duikmodi, pagina 5](#)).
 - 3 Druk indien nodig op **UP** om de duikinstellingen zoals gassen, watertype en waarschuwingen te bewerken ([Duikinstellingen, pagina 6](#)).
 - 4 Houd uw pols boven water tot de watch GPS-signalen ontvangt en de statusbalk is gevuld (optioneel).
De watch heeft GPS-signalen nodig om het punt waar u onder water gaat op te kunnen slaan.
 - 5 Druk op **START** tot het primaire duikgegevensscherm wordt weergegeven.
 - 6 Daal af om uw duik te starten.
De activiteit-timer start automatisch wanneer u een diepte van 1,2 m (4 ft.) bereikt.
OPMERKING: Als u een duik start zonder een duikmodus te selecteren, gebruikt uw watch de meest recent gebruikte duikmodus en -instellingen en wordt uw duiklocatie niet opgeslagen.
 - 7 Selecteer een optie:
 - Druk op **DOWN** om door de gegevensschermen en het duikkompas te bladeren.
TIP: U kunt ook dubbeltikken op de watch om door de schermen te bladeren.
 - Druk op **START** om het optiemenu tijdens het duiken weer te geven.
 - 8 Wanneer u klaar bent om de duik te beëindigen, gaat u omhoog naar het oppervlak.
 - 9 Houd uw pols uit het water, zodat de watch GPS-signalen kan ontvangen en uw locatie waar u boven water komt kan opslaan (optioneel).
 - 10 Selecteer een optie:
 - Wacht bij een duik met **Single-gas, Multi-gas, CCR** of **Gauge** tot de timer **Duikvertraging beëindigen** begint met aftellen.
OPMERKING: Wanneer u naar 1 m (3,3 ft.) gaat, begint de timer om de **Duikvertraging beëindigen** af te tellen ([Duikinstellingen, pagina 6](#)). U kunt op **START** drukken en **Stop duik** selecteren om de duik op te slaan voordat de timer afloopt.
 - Druk voor **Apnea** of **Apnea Hunt** op **BACK** en selecteer .
- De watch slaat de duikactiviteit op.
- TIP:** U kunt uw duikgeschiedenis bekijken in de duiklogboekglance ([De duiklogboekglance weergeven, pagina 21](#)).

Navigeren met het duikkompas

1 Blader tijdens een duik met **Single-gas**, **Multi-gas**, **CCR** of **Gauge** naar het duikkompas.



Het kompas geeft uw koers aan ①.

2 Druk op **START** om de koers in te stellen.

Het kompas geeft afwijkingen ② ten opzichte van de ingestelde koers aan ③.

3 Druk op **START** en selecteer een optie:

- Selecteer **Reset koers** om de koers opnieuw in te stellen.
- Selecteer **Stel in op Recip.** om de koers 180 graden te wijzigen.

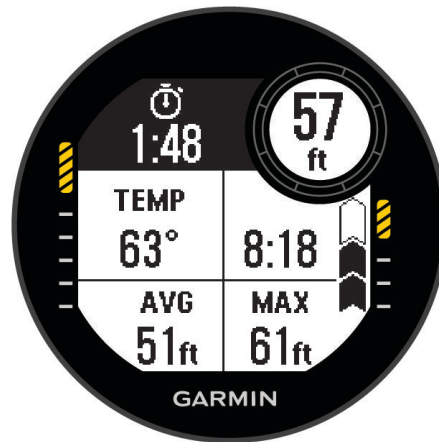
OPMERKING: Het kompas geeft de tegenovergestelde koers aan met een grijze markering.

- Selecteer **Stel in op 90L** of **Stel in op 90R** om de koers respectievelijk 90 graden naar links of rechts in te stellen.
- Selecteer **Wis koers** om de koers te wissen.

De dieptemeter-duikstopwatch gebruiken

TIP: U kunt een vereenvoudigd stopwatchscherm toevoegen aan een van de gasduikmodi ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 42](#)).

- 1 Start een duik van het type **Gauge**.
- 2 Scrol naar het stopwatchscherm.



- 3 Druk op **START** en selecteer **Reset gem. diepte** om de gemiddelde diepte op uw huidige diepte in te stellen.
- 4 Druk op **START** en selecteer **Start stopwatch**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Als u de stopwatch niet meer wilt gebruiken, drukt u op **START** en selecteert u **Stop stopwatch**.
 - Als u de stopwatch opnieuw wilt opstarten, drukt u op **START** en selecteert u **Reset stopwatch**.

De standaard duikstopwatch gebruiken

- 1 Selecteer een optie:
 - Voeg het gegevensscherm **Stopwatchtimer** toe aan de duikmodus **Single-gas, Multi-gas, CCR** of **Gauge**.
 - Schakel het oppervlakgegevensscherm **Stopwatch** in voor de duikmodus **Apnea** of **Apnea Hunt**.
- 2 Blader tijdens het oppervlakinterval van een gasduik of bij het vrijduiken naar het stopwatchscherm.

TIP: Tijdens een oppervlakinterval van een vrije duik kunt u **START** ingedrukt houden om de stopwatch te openen en de timer te starten, zelfs als het scherm niet is ingeschakeld.
- 3 Druk op **START** om de timer te starten.
- 4 Druk op **STOP** om de timer stil te zetten.
- 5 Druk op **BACK** als u de timer opnieuw wilt instellen.

Schakelen tussen gassen tijdens een duik

- 1 Start een duik met één gas, meerdere gassen of een closed-circuit rebreather (CCR).
- 2 Selecteer een optie:
 - Druk op **START**, selecteer **Gas** en selecteer een back-up- of decompressiegas.

OPMERKING: Indien nodig kunt u **Voeg nieuw toe** selecteren en een nieuw gas invoeren.
 - Duik tot u de **MOD/Deco PO2** drempel bereikt ([De PO2-drempel instellen, pagina 8](#)).

Het toestel vraagt u om over te schakelen naar het gas met het hoogste zuurstofpercentage.

OPMERKING: Het toestel schakelt niet automatisch over naar een andere gasvoorziening. U moet het gas zelf selecteren.

Schakelen tussen CC- en OC-duiken voor een bailoutprocedure

Tijdens een duik in een gesloten circuit van de ontlufter (CCR) kunt u schakelen tussen duiken in gesloten circuit (CC) en in open circuit (OC) terwijl u een bailoutprocedure uitvoert.

1 Start een CCR-duik.

2 Selecteer **START**.

3 Selecteer **Schakel over naar OC**.

De kleuren van het PO₂-gegevensveld op het primaire gegevensscherm worden omgekeerd en het toestel stelt uw OC-decompressiegas in als het actieve ademhalingsgas.

OPMERKING: Als u geen OC-decompressiegas hebt ingesteld, schakelt het toestel over naar uw verdunningsgas.

4 Druk indien nodig op **START** en selecteer **Gas** om handmatig over te schakelen naar een back-upgas.

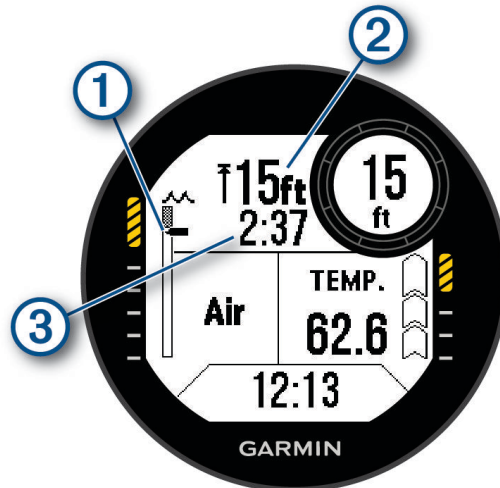
5 Druk op **START** en selecteer **Schakel over naar CC** om terug te gaan naar een CC-duik.

Een veiligheidsstop uitvoeren

U dient tijdens elke duik een veiligheidsstop uit te voeren om het risico op decompressieziekte te verminderen.

1 Na een duik van ten minste 11 m (35 ft.), oplopend tot 5 m (15 ft.).

Op de gegevensschermen verschijnt informatie over de veiligheidsstop.



- | | |
|---|--|
| ① | Uw diepte ten opzichte van het oppervlak.
Als u stijgt, gaat uw positie omhoog naar de gewenste diepte voor de veiligheidsstop. |
| ② | Het plafond voor de veiligheidsstop. |
| ③ | De veiligheidstimer.
Wanneer u zich binnen 1 m (5 ft.) van de plafonddiepte bevindt, begint de timer af te tellen. |

2 Blijf binnen 2 m (8 ft.) van de plafonddiepte van de veiligheidsstop tot de veiligheidstimer nul bereikt.

OPMERKING: Als u meer dan 3 m (8 ft.) boven de plafonddiepte van de veiligheidsstop komt, wordt de timer voor de veiligheidsstop onderbroken en waarschuwt het toestel u dat u boven de plafonddiepte moet dalen. Als u tot onder 11 m (35 ft.) daalt, wordt de timer voor de veiligheidsstop opnieuw ingesteld.

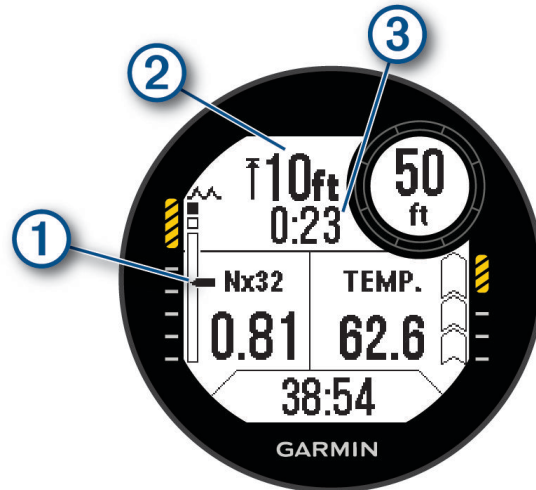
3 Stijg verder naar het oppervlak.

Een decompressiestop uitvoeren

U dient tijdens een duik altijd alle vereiste decompressiestops uit te voeren om het risico op decompressieziekte te verminderen. Het overslaan van een decompressiestop leidt tot een aanzienlijk risico.

- 1 Als u de tijd voor de no-decompression limit (NDL; geen-decompressielimiet) overschrijdt, begint u met de stijging.

Informatie over het decomprimeren wordt weergegeven op de gegevensschermen.



Uw diepte ten opzichte van het oppervlak.

- 1 Als u stijgt, gaat uw positie omhoog naar de gewenste decompressiestopdiepte. De lege segmenten staan voor gewiste stops. U kunt een stop wissen voordat u deze bereikt.

- 2 Het decompressieplafond voor de decompressiestop.

- 3 De decompressiestoptimer.

- 2 Blijf binnen 0,6 m (2 ft.) van de diepte van het decompressiestopplafond tot de timer voor de decompressiestop nul bereikt.

OPMERKING: Als u meer dan 0,6 m (2 ft.) boven de diepte van het decompressiestopplafond komt, wordt de decompressiestoptimer onderbroken en waarschuwt het toestel u dat u onder de plafonddiepte moet dalen. De diepte en de plafonddiepte knipperen totdat u zich binnen de veilige marge bevindt.

- 3 Stijg verder naar het oppervlak of de volgende decompressiestop.

De oppervlakinterval-glance weergeven

- 1 Druk op de watch face op **UP** of **DOWN** om de oppervlakinterval-glance weer te geven.
- 2 Druk op **START** om uw eenheden zuurstoftoxiciteit (OTU) en het percentage zuurstoftoxiciteit van het centrale zenuwstelsel (CZS) te bekijken.

OPMERKING: De tijdens een duik opgebouwde OTU verloopt na 24 uur.

- 3 Druk op **DOWN** om de details van uw weefselbelasting te bekijken.
- 4 Druk op **DOWN** om de resterende tijd dat vliegen wordt afgeraden en de tijd waarop deze periode eindigt weer te geven.

De duiklogboekglance weergeven

Deze glance toont een overzicht van uw laatst vastgelegde duiken.

- 1 Druk op de watch face op **UP** of **DOWN** om de duiklogboekglance weer te geven.
- 2 Druk op **START** om uw meest recente duik te bekijken.
- 3 Druk op **DOWN > START** om een andere duik te bekijken (optioneel).
- 4 Druk op **START** en selecteer een optie:
 - Selecteer **Alle statistieken** om extra informatie over de activiteit weer te geven.
 - Als u aanvullende informatie over een of meerdere vrije duiken in de activiteit wilt weergeven, selecteert u **Duiken** en selecteert u een duik.
 - Als u het beginpunt of eindpunt van een duiklocatie wilt opslaan, selecteert u **Locatie opslaan**.
 - Als u de dieptegrafiek van de activiteit wilt weergeven, selecteert u **Diepteprofiel**.
 - Als u de temperatuurgrafiek van de activiteit wilt weergeven, selecteert u **Temperatuurgrafiek**.
 - Selecteer **Gasschakelaars** om de gebruikte gassen te bekijken.
 - Als u de activiteit van uw watch wilt verwijderen, selecteert u **Wis**.

OPMERKING: Het verwijderen van een activiteit uit het duiklogboekoverzicht heeft geen invloed op de berekeningen van de weefselbelasting.

Een duik plannen

Met uw toestel kunt u toekomstige duiken plannen. Het toestel kan de tijden van de no-decompression limit (NDL- geen-compressielimiet) berekenen of decompressieplannen maken. Bij het plannen van een duik, maakt het toestel bij berekeningen gebruik van de in recente duiken in uw weefsel achtergebleven reststoffen.

De NDL-tijd berekenen

U kunt de no-decompression limit (NDL; geen-decompressielimiet) of maximumdiepte voor een toekomstige duik berekenen. Deze berekeningen worden niet opgeslagen en niet toegepast op een volgende duik.

- 1 Selecteer **START**.
- 2 Selecteer **Plan duik > Bereken nultijd**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u NDL wilt berekenen op basis van uw huidige weefselbelasting, selecteert u **Nu duiken**.
 - Als u NDL wilt berekenen op basis van uw weefselbelasting in de toekomst, selecteert u **Voer oppinterv in**, en voert u de intervaltijd voor het oppervlak in.
- 4 Voer een zuurstofpercentage in.
- 5 Selecteer een optie:
 - Als u de NDL-tijd wilt berekenen, selecteert u **Voer diepte in** en voert u de geplande diepte voor uw duik in.
 - Als u de maximumdiepte wilt berekenen, selecteert u **Voer tijd in** en voert u de geplande duiktijd in.

De NDL-aftelklok, diepte en maximaal toelaatbare duikdiepte (MOD) worden weergegeven.

OPMERKING: Als de geplande diepte de MOD van het ademgas overschrijdt, verschijnt er een waarschuwingsbericht.
- 6 Selecteer **START**.
- 7 Selecteer een optie:
 - Als u wilt afsluiten, selecteert u **OK**.
 - Als u intervallen aan uw duik wilt toevoegen, selecteert u **Herhaald duik toev.** en volgt u de aanwijzingen op het scherm.

Uw ademgas berekenen

U kunt de PO2-waarde, het zuurstofpercentage of de maximumdiepte voor een duik berekenen door twee van de drie waarden aan te passen. De berekeningen worden beïnvloed door de instelling van het watertype in het menu Duikinstellingen ([Duikinstellingen, pagina 6](#)).

- 1 Selecteer **START**.
- 2 Selecteer **Plan duik > Bereken gas**.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** en selecteer de waarde die u wilt berekenen:
 - Selecteer **PO2**.
 - Selecteer **O2%**.
 - Selecteer **Diepte**.
- 4 Druk op **UP** of **DOWN** om de eerste waarde te bewerken.
- 5 Druk op **START** en daarna op **UP** of **DOWN** om de tweede waarde te bewerken.
Wanneer u de waarden bewerkt, berekent het toestel een aangepaste waarde voor de geselecteerde optie.
- 6 Druk desgewenst op **BACK** om de waarde voor een andere optie te berekenen.

Een decompressieplan maken

U kunt open-circuit decompressieplannen maken en opslaan voor toekomstig gebruik.

- 1 Selecteer **START**.
- 2 Selecteer **Plan duik > Decoplannen > Voeg nieuw toe**.
- 3 Voer een naam in voor het decompressieplan.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **PO2** om de maximale partiële druk van zuurstof in bars in te voeren.
OPMERKING: Het toestel gebruikt de PO2-waarde voor het wisselen van gas.
 - Selecteer **Conservatisme** om het voorzichtigheidsniveau in te stellen dat bij decompressieberekeningen wordt gehanteerd.
 - Selecteer **Gassen** om uw gasmengsels in te voeren.
 - Selecteer **Laatste deco-stop** om de diepte van uw laatste decompressiestop in te voeren.
 - Selecteer **Bodemdiepte** om de maximale duikdiepte in te voeren.
 - Als u de tijd op de maximale diepte wilt invoeren, selecteert u **Bodemtijd**.
- 5 Selecteer **Sla op**.

Decompressieplannen gebruiken

- 1 Selecteer **START**.
- 2 Selecteer **Plan duik > Decoplannen**.
- 3 Selecteer een decompressieplan.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u het decompressieplan wilt weergeven, selecteert u **Bekijk**.
 - Als u de instellingen van het decompressieplan voor een duikmodus wilt gebruiken, selecteert u **Toepassen**.
 - Als u de decompressieplandetails wilt wijzigen, selecteert u **Wijzigen**.
 - Selecteer **Wijzig naam** als u de naam van het decompressieplan wilt wijzigen.
 - Als u het decompressieplan wilt verwijderen, selecteert u **Wis** > .

Duiken op hoogte

Op grotere hoogten is de luchtdruk lager en bevat uw lichaam meer stikstof dan bij het begin van een duik op zeeniveau. Het toestel houdt automatisch rekening met hoogteveranderingen met behulp van de barometerdruksensor. De absolute drukwaarde die door het decompressiemodel wordt gebruikt, wordt niet beïnvloed door de hoogte of de meterdruk die op het horloge wordt weergegeven.

Tips voor het dragen van de watch met een duikpak

- Gebruik de extra lange siliconen duikband om de watch over een dik duikpak te dragen.
- Schakel de hartslagmeter om de pols uit om de batterijduur te verlengen ([Instellingen polshartslagmeter, pagina 75](#)).

Duikwaarschuwingen

Waarschuwingsbericht	Oorzaak	Watchactie
Geen	U hebt de decompressiestop voltooid.	De decompressiestopdiepte en -tijd knipperen gedurende vijf seconden.
Geen	De waarde van uw partiële zuurstofdruk (PO2) heeft de waarschuwingswaarde overschreden.	Uw PO2-waarde knippert.
%1 OTU opgebouwd. Beëindig duik nu.	Uw eenheden zuurstoftoxiciteit hebben de veilige grens overschreden. Tijdens een duik wordt "%1" vervangen door het aantal opgebouwde eenheden.	De waarschuwing verschijnt elke twee minuten, maximaal drie keer.
250 OTU opgebouwd.	Uw eenheden zuurstoftoxiciteit (OTU) zijn op 250 eenheden en u nadert de veilige limiet van 300 eenheden.	Geen
Nadert deco-stop	U bevindt zich in één stopinterval (3 m of 9,8 ft.) van de diepte voor de decompressiestop.	Geen
U nadert nultijd.	De resterende NDL-tijd (no decompression limit) is tien minuten.	De waarschuwing wordt opnieuw weergegeven wanneer u nog vijf minuten NDL-tijd over hebt.
U stijgt te snel op. Matig uw stijgsnelheid.	U stijgt sneller dan 9,1 m/min. (30 ft./min.) gedurende meer dan 5 seconden.	Geen
Batterij is bijna leeg. Beëindig uw duik nu.	Minder dan 10% batterijvermogen resterend.	De waarschuwing wordt weergegeven wanneer de watch minder dan 10% batterijvermogen heeft en op het scherm tijdens de controle vóór uw volgende duik.
Batterij is bijna leeg.	Minder dan 20% batterijvermogen resterend.	De waarschuwing wordt weergegeven wanneer de watch minder dan 20% batterijvermogen heeft en op het scherm tijdens de controle vóór uw volgende duik.
Gaat verder op %1. Wissel op elk gewenst moment.	U hebt Niet nu geselecteerd wanneer u werd gevraagd om over te schakelen naar een gas met een hogere zuurstofwaarde, of u hebt de opdracht genegeerd.	De watch markeert het gas als een back-up en werkt de decompressiebegeleiding dienovereenkomstig bij.
CZS-toxiciteit op %1%. Beëindig uw duik nu.	Uw CZS-zuurstoftoxiciteit is te hoog. Tijdens een duik wordt "%1" vervangen door uw huidige CZS-percentage.	De waarschuwing verschijnt elke twee minuten, maximaal drie keer.
CZS-toxiciteit op 80%.	De CSZ-zuurstoftoxiciteit van uw centrale zenuwstelsel is op 80% van de veilige grens.	De waarschuwing verschijnt tijdens een duik en op het scherm tijdens de controle vóór uw volgende duik.
Decompressie gewist	U hebt alle decompressiestops voltooid.	Geen
Daal af tot onder deco-plafond.	U bevindt zich op meer dan 0,6 m (2 ft.) boven het decompressieplafond.	De huidige diepte en de stopdiepte knipperen.

Waarschuwingbericht	Oorzaak	Watchactie
		Als u meer dan drie minuten boven het decompressieplafond blijft, wordt de decompressievergrendeling ingeschakeld.
Daal af om veiligheidsstop te voltooien.	U bevindt zich op meer dan 2 m (8 ft.) boven het veiligheidsplafond.	De huidige diepte en de stopdiepte knipperen.
Verdunner PO2 is laag. Spoelen kan gevaarlijk zijn.	De PO2 van het verdunningsgas is te laag en het vullen van de ademlus van de ontluchter met het verdunningsgas kan gevaarlijk zijn.	Geen
Duik wordt over %1 seconden beëindigd.	De watch stopt de duik automatisch en slaat deze op. Tijdens een duik wordt "%1" vervangen door het aantal seconden.	Geen
Niet duiken. Lezen dieptesensor mislukt.	De watch bevat ongeldige of ontbrekende dieptesensorgegevens voordat u een duikactiviteit start.	Begin niet met duiken. Bel Garmin® Product Support.
Lezen dieptesensor mislukt. Beëindig uw duik nu.	De watch bevat ongeldige of ontbrekende dieptesensorgegevens nadat u een duikactiviteit hebt gestart.	Gebruik een back-upduikcomputer of duikplan en beëindig uw duik. Bel Garmin Product Support.
Nultijd overschreden. Decompressie nu vereist.	U hebt uw NDL-tijd overschreden.	De watch begint met de decompressiebegeleiding.
U krijgt geen meldingen over gas wisselen meer.	U hebt Nooit geselecteerd wanneer u werd gevraagd om over te schakelen naar een gas met een hogere zuurstof.	De watch markeert het gas als een back-up en werkt de decompressiebegeleiding dienovereenkomstig bij. U wordt niet langer gevraagd om over te schakelen naar het gas.
PO2 is hoog. Stijg op of schakel over op lager O2-gas.	Uw PO2-waarde heeft de opgegeven kritieke waarde overschreven.	Uw PO2-waarde knippert. De waarschuwing verschijnt om de 30 seconden, maximaal drie keer, tot u naar een veiliger niveau stijgt of van gas wisselt.
PO2 is laag. Daal af of schakel over op hoger O2-gas.	Uw PO2-waarde is lager dan 0,18 bar.	Uw PO2-waarde knippert. De waarschuwing verschijnt om de 30 seconden, maximaal drie keer, tot u naar een veiliger niveau afdaalt of van gas wisselt.
Veiligheidsstop gewist	U hebt de veiligheidsstop voltooid.	Geen
Veiligheidsstop gestart	U bent gestegen tot boven de 6 m (20 ft.) zonder andere decompressiebegeleiding.	De afteltimer voor de veiligheidsstop start, indien dit is ingesteld.
Nu overschakelen naar %1?	Bij duiken met meerdere gassen kan een gas met een hoger zuurstofgehalte nu veilig worden ingeademd. Tijdens een duik wordt "%1" vervangen door de naam van het gas.	U kunt nu van gas wisselen of wachten om later in de duik van gas te wisselen. Er verschijnt een bevestigingsbericht voor uw keuze.

Waarschuwingbericht	Oorzaak	Watchactie
Overgeschakeld naar hoog setpoint.	De watch is automatisch overgeschakeld naar de door u opgegeven hoge setpoint voor CCR.	Geen
Overgeschakeld naar laag setpoint.	De watch is automatisch overgeschakeld naar de door u opgegeven lage setpoint voor CCR.	Geen
Deze duik wordt niet opgeslagen in het duiklogboek.	De watch bevindt zich nu in de zwembad-duikmodus.	De watch slaat de huidige duik niet op in het duiklogboek.
Watch opnw opgest. Evalueer duikomstandigh.	De watch is opnieuw opgestart tijdens de duik.	De watch simuleert de duik gedurende de tijd dat deze opnieuw opstart. Aangezien andere waarschuwingen mogelijk niet zijn geactiveerd, dient u uw huidige diepte en duikomstandigheden te evalueren.

Duikterminologie

Centraal zenuwstelsel (CNS): Een maat voor de zuurstof toxiciteit van het centrale zenuwstelsel als gevolg van blootstelling aan een verhoogde partiële zuurstofdruk (PO₂) tijdens het duiken.

Closed-Circuit Rebreather (CCR): Een duikmodus voor duiken die worden uitgevoerd met een herontluchter, die uitgeademd gas opnieuw circuleert en kooldioxide verwijdt.

Maximale werkingsdiepte (MOD): De grootste diepte waarop een ademgas kan worden gebruikt voordat de partiële zuurstofdruk (PO₂) de veilige grens overschrijdt.

Geen decompressiegrens (NDL): Een duik waarbij geen decompressietijd nodig is bij het naderen van het oppervlak.

Eenheden voor zuurstof toxiciteit (OTU): Een maat voor pulmonale zuurstof toxiciteit die wordt veroorzaakt door blootstelling aan een verhoogde partiële zuurstofdruk (PO₂) tijdens het duiken. Eén OTU is gelijk aan het inademen van 100% zuurstof bij 1 ATM gedurende 1 minuut.

Partiële druk van zuurstof (PO₂): De druk van de zuurstof in het beademingsgas, gebaseerd op de diepte en het zuurstofpercentage.

Oppervlakte-interval (SI): De tijd die is verstreken sinds de laatste duik.

Tijd tot oppervlak (TTS): De geschatte tijd die nodig is om aan het oppervlak te komen, inclusief decompressiestops.

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. U kunt aangepaste activiteiten of nieuwe activiteiten maken op basis van standaardactiviteiten ([Een aangepaste activiteit maken, pagina 43](#)). 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 88](#)).

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 de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer een activiteit uit uw lijst met favorieten.
 - Selecteer het  en selecteer een activiteit uit de lange activiteitenlijst.
- 3 Ga naar buiten naar een plek met vrij zicht op de hemel tijdens activiteiten waarvoor u een GPS-signaal nodig hebt en wacht tot de watch klaar is.

De watch is klaar als deze uw hartslag weergeeft, GPS-signalen ontvangt (indien nodig) en verbinding maakt met uw draadloze sensoren (indien nodig).
- 4 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.

De watch 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 106](#)).
- Druk op **BACK** om ronden vast te leggen, een nieuwe set of een nieuwe pose te starten of door te gaan naar de volgende workoutstap.
- Druk op **UP** of **DOWN** om meer gegevensschermen weer te geven.
- Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Energiemodus** om een energiemodus te gebruiken om de levensduur van de batterij te verlengen ([Energiedi aanpassen, pagina 102](#)).

Een activiteit stoppen

- 1 Druk op **STOP**.
 - 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 **START** en selecteer een optie.

OPMERKING: Nadat u de activiteit hebt opgeslagen, kunt u een zelfbeoordeling invoeren.
 - Als u de activiteit wilt onderbreken en later wilt hervatten, selecteert u **Hervat later**.
 - Als u een ronde wilt markeren, selecteert u **Ronde**.
 - Selecteer **Terug naar start > TracBack** om langs de afgelegde route naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.

OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt.
 - Selecteer **Terug naar start > Rechte lijn** om via het meest directe pad naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.

OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt.
 - 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.
- OPMERKING:** Nadat de activiteit is gestopt, wordt deze na 30 minuten automatisch opgeslagen op de watch.

Hardlopen

Hardlopen op de baan

Voordat u een hardloopsessie gaat doen, moet u ervoor zorgen dat u op een standaard 400 m-baan loopt. U kunt de hardloopsessie gebruiken om uw outdoor baangegevens te registreren, waaronder de afstand in meters en rondetijden.

- 1 Ga op de baan staan.
- 2 Druk op **START** op de watch face.
- 3 Selecteer **Track Run**.
- 4 Wacht terwijl de watch satellieten zoekt.
- 5 Als u in baan 1 loopt, gaat u verder met stap 11.
- 6 Druk op **MENU**.
- 7 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 8 Selecteer **Baannummer**.
- 9 Selecteer een baannummer.
- 10 Selecteer twee keer **BACK** om terug te keren naar de activiteitentimer.
- 11 Selecteer **START**.
- 12 Ga hardlopen op de baan.

Nadat u 3 ronden hebt voltooid, registreert uw watch de baanafmetingen en kalibreert het uw baanafstand.

- 13 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **STOP** en selecteert u **Sla op**.

Tips voor het registreren van een hardloopsessie

- Wacht tot de watch satelliet signalen ontvangt voordat u een track run gaat doen.
- Tijdens de eerste hardloopsessie op een onbekende baan moet u vier ronden lopen om uw baanafstand te kalibreren.
U moet iets voorbij uw vertrekpunt lopen om de ronde te voltooien.
- Loop iedere ronde in dezelfde baan.
OPMERKING: De standaard Auto Lap® afstand is 1600 m, of vier rondes de baan rond.
- Als u in een andere baan loopt dan in baan 1, stelt u het baannummer in de activiteiteninstellingen in.

Virtueel hardlopen

U kunt uw watch koppelen met een compatibele app van derden om tempo-, hartslag- of cadansgegevens te verzenden.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Virtual Run**.
- 3 Open de Zwift™ app of een andere virtuele trainingsapp op uw tablet, laptop of smartphone.
- 4 Volg de instructies op het scherm om een hardloopactiviteit te starten en de toestellen te koppelen.
- 5 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.
- 6 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **STOP** en selecteert u **Sla op**.

De loopbandafstand kalibreren

Als u nauwkeurigere afstanden voor het hardlopen op de loopband wilt vastleggen, kalibreert u de loopbandafstand nadat u minimaal 2,4 km (1,5 mijl) op de loopband hebt gelopen. Als u verschillende loopbanden gebruikt, kunt u de loopbandafstand handmatig kalibreren op elke loopband of na elke hardloopsessie.

- 1 Begin een loopbandactiviteit ([Een activiteit starten, pagina 27](#)).
- 2 Laat de loopband draaien totdat uw watch ten minste 2,4 km (1,5 mijl) heeft opgenomen.
- 3 Nadat u klaar bent met de activiteit, drukt u op **STOP** om de activiteitentimer te stoppen.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u de loopbandafstand voor de eerste keer wilt kalibreren, selecteert u **Sla op**.
U wordt gevraagd de kalibratie van de loopband te voltooien.
 - Als u de loopbandafstand na de eerste kalibratie handmatig wilt kalibreren, selecteert u **Kalibreren/opslaan** > ✓.
- 5 Bekijk de gelopen afstand op het scherm van de loopband en voer de afstand in op uw watch.

Zwemmen

OPMERKING: De watch heeft een polshartslagmeter ingeschakeld voor zwemactiviteiten.

Zwemtermen

Lengte: Eén keer de lengte van het zwembad.

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

Slaglengte: Elke keer dat uw arm waaraan de watch is bevestigd een volledige cyclus voltooid, wordt er een slag geteld.

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. Bij zwemmen in open water wordt de swolfscore berekend over 25 meter. Swolf is een meeteenheid voor zwemefficiency en, net als bij golf, een lage score is beter dan een hoge.

Slagtypen

Identificatie van het type slag is alleen beschikbaar voor zwemmen in een zwembad. Het type slag wordt aan het eind van een baan weergegeven. Slagtypen worden weergegeven in uw zwemgeschiedenis en in uw Garmin Connect account. U kunt ook een slagtype selecteren als een aangepast gegevensveld ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 42](#)).

Vrij	Vrije slag
Rug	Rugslag
School	Borstslag
Vlinder	Vlinderslag
Wissel	Meerdere slagtypen in een interval
Training	Voor het vastleggen van oefeningen (Training met het trainingslog, pagina 30)

Tips voor zwemactiviteiten

- Druk op **BACK** om interval vast te leggen tijdens het zwemmen in open water.
- Volg de instructies op het scherm om de grootte van het zwembad te selecteren of een aangepaste grootte in te voeren voordat u een zwemactiviteit start.

De watch meet afstanden over afgelegde baanlengten en legt deze vast. De grootte van het bad moet juist zijn om de afstand nauwkeurig weer te geven. Als u weer een zwemactiviteit in een zwembad start, gebruikt de watch de grootte van dit zwembad. U kunt **MENU** ingedrukt houden, de activiteitsinstellingen selecteren en **Grootte van bad** selecteren om de grootte te wijzigen.
- Leg voor nauwkeurige resultaten de gehele zwembadlengte af en gebruik hierbij één slagtype voor de gehele baan. Pauzeer de activiteitentimer wanneer u rust.
- Druk op **BACK** om een rustpauze in te laten tijdens het zwemmen in het zwembad (*Automatische ruststand en handmatige ruststand, pagina 30*).

De watch legt automatisch de zwemintervallen en de banen voor zwemmen in een zwembad vast.
- Om de watch uw banen beter te laten tellen, raden wij aan dat u zich sterk afzet tegen de wand en dan doorglijdt alvorens uw eerste slag te maken.
- Als u oefeningen doet, moet u de activiteitentimer pauzeren of de functie die oefeningen in logs vastlegt gebruiken (*Training met het trainingslog, pagina 30*).

Automatische ruststand en handmatige ruststand

OPMERKING: Tijdens een rustperiode worden geen zwemgegevens vastgelegd. Als u andere gegevensschermen wilt weergeven, drukt u op UP of DOWN.

De auto rust-functie is alleen beschikbaar voor zwemmen in een zwembad. Uw watch detecteert automatisch wanneer u rust en het rustscherm wordt weergegeven. Als u langer dan 15 seconden rust, maakt de watch automatisch een rustinterval. Wanneer u weer gaat zwemmen, start de watch automatisch een nieuw zweminterval. U kunt de automatische rustfunctie inschakelen in de activiteitsopties (*Instellingen van activiteiten en apps, pagina 43*).

TIP: Voor de beste resultaten met de automatische rustfunctie minimaliseert u uw armbewegingen tijdens het rusten.

Tijdens een zwemactiviteit in het zwembad of open water kunt u handmatig een rustinterval markeren door op BACK te drukken.

Training met het trainingslog

De trainingslogfunctie is alleen beschikbaar voor zwemmen in een zwembad. Met deze functie kunt u handmatig kick set-oefeningen, zwemoefeningen met één arm of andere zwemoefeningen vastleggen die afwijken van de vier belangrijkste zwemslagen.

- 1 Druk tijdens uw zwemactiviteit op **UP** of **DOWN** om het oefeninglogscherf weer te geven.
- 2 Druk op **BACK** om de oefeningstimer te starten.
- 3 Druk op **BACK** na afloop van uw oefeninginterval.

De oefeningstimer stopt, maar de activiteitentimer blijft de hele zwemsessie vastleggen.
- 4 Selecteer een afstand voor de voltooide oefening.

Afstandsinstellingen worden gebaseerd op de voor het activiteitenprofiel geselecteerde zwembadafmetingen.
- 5 Selecteer een optie:
 - Druk op **BACK** als u een andere oefeninginterval wilt starten.
 - Druk op **UP** of **DOWN** om terug te keren naar de zwemtrainingsschermen en een zweminterval te starten.

Multisport

Triatleten, duatleten en alle andere beoefenaren van gecombineerde sporten zoals Triatlon of Zwemloop kunnen de modus voor multisportactiviteit gebruiken. Gedurende een multisportactiviteit kunt u schakelen tussen activiteiten en uw totale tijd bekijken. U kunt tijdens de multisportactiviteit bijvoorbeeld overschakelen van fietsen naar hardlopen, en de totale tijd voor fietsen en hardlopen bekijken.

U kunt een multisportactiviteit aanpassen of de standaard triatlon-activiteit gebruiken voor een standaard triatlon.

Triatlontraining

Als u deelneemt aan een triatlon, kunt u de triatlonactiviteit gebruiken om snel over te schakelen op een ander sportsegment, de tijd van elk segment op te nemen en de activiteit op te slaan.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Triatlon**.
- 3 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.
- 4 Selecteer **BACK** aan het begin en eind van elke overgang.
De overgangsfunctie staat standaard aan, en de overgangstijd wordt afzonderlijk van de duur van de activiteit vastgelegd. De overgangsfunctie kan worden in- of uitgeschakeld in de triatlonactiviteitinstellingen. Als overgangen zijn uitgeschakeld, drukt u op BACK om van sport te veranderen.
- 5 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **STOP** en selecteert u **Sla op**.

Een multisportactiviteit maken

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Voeg toe > Multisport**.
- 3 Selecteer een type multisportactiviteit of voer een aangepaste naam in.
Identieke activiteitsnamen zijn voorzien van een nummer. Bijvoorbeeld Triatlon(2).
- 4 Selecteer twee of meer activiteiten.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer een optie om bepaalde activiteitinstellingen aan te passen. U kunt bijvoorbeeld selecteren of overgangen moeten worden meegerekend.
 - Selecteer **OK** om de multisportactiviteit op te slaan en te gebruiken.
- 6 Selecteer  om de activiteit aan uw lijst met favorieten toe te voegen.

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 43](#)).

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.

Als u met uitgeschakelde GPS fietst, zijn er geen snelheids- en afstandsgegevens beschikbaar, tenzij u over een optionele sensor beschikt die deze gegevens naar de watch verzendt, zoals een snelheids- of cadanssensor.

Een krachttraining vastleggen

U kunt tijdens een krachttraining sets vastleggen. Een set bestaat uit meerdere herhalingen van een enkele beweging.

1 Druk op de watch face op **START**.

2 Selecteer **Kracht**.

3 Selecteer een workout (*Een workout vanuit Garmin Connect volgen, pagina 48*).

4 Selecteer **Details** om een lijst met workoutstappen weer te geven (optioneel).

5 Selecteer .

6 Druk op **START** en selecteer **Workout beginnen** om de ingestelde timer te starten.

7 Start uw eerste set.

De watch telt uw herhalingen. Het aantal herhalingen wordt weergegeven als u ten minste vier sets hebt voltooid.

TIP: De watch kan alleen herhalingen van een enkele beweging voor elke set tellen. Wanneer u andere bewegingen wilt doen, moet u eerst de set voltooien en vervolgens een nieuwe starten.

8 Druk op **BACK** om de set te voltooien en naar de volgende oefening te gaan, indien beschikbaar.

Op het horloge wordt het totale aantal herhalingen voor de set weergegeven. Na enkele seconden wordt de rusttimer weergegeven.

9 Druk indien nodig op **UP** of **DOWN** om het aantal herhalingen te bewerken.

TIP: U kunt ook het voor de set gebruikte gewicht toevoegen.

10 Wanneer u klaar bent met rusten, drukt u op **BACK** om uw volgende set te starten.

11 Herhaal dit voor elke krachttrainingsset totdat uw activiteit is voltooid.

12 Druk na de laatste set op **START**, en selecteer **Stop workout** om de set-timer te stoppen.

13 Selecteer **Sla op**.

Een HIIT-activiteit vastleggen

U kunt speciale timers gebruiken om een HIIT-activiteit (high-intensity interval training) vast te leggen.

1 Druk op de watch face op **START**.

2 Selecteer **HIIT**.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer **Vrij** om een open, ongestructureerde HIIT-activiteit vast te leggen.
- Selecteer **HIIT-timers > AMRAP** om zo veel mogelijk ronden op te nemen gedurende een ingestelde periode.
- Selecteer **HIIT-timers > EMOM** om een ingesteld aantal bewegingen per minuut op de minuut vast te leggen.
- Selecteer **HIIT-timers > Tabata** om te wisselen tussen intervallen van 20 seconden van maximale inspanning en 10 seconden rust.
- Selecteer **HIIT-timers > Aangepast** om uw bewegingstijd, rusttijd, aantal bewegingen en aantal ronden in te stellen.
- Selecteer **Workouts** om een opgeslagen workout te volgen.

4 Volg indien nodig de instructies op het scherm.

5 Druk op **START** om uw eerste ronde te starten.

De watch geeft een afteltimer en uw huidige hartslag weer.

6 Druk indien nodig op **BACK** om handmatig naar de volgende ronde of rust te gaan.

7 Nadat u klaar bent met de activiteit, drukt u op **STOP** om de activiteitentimer te stoppen.

8 Selecteer **Sla op**.

Een indoortrainer gebruiken

Voordat u een compatibele indoortrainer kunt gebruiken, moet u de trainer koppelen met uw watch met behulp van ANT+® technologie ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 80](#)).

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

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Fiets binnen**.
- 3 Houd het **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Smart Trainer opties**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Vrije rit** om een rit te maken.
 - Selecteer **Volg workout** om een opgeslagen workout te volgen ([Workouts, pagina 48](#)).
 - Selecteer **Volg koers** om een opgeslagen koers te volgen ([Koersen, pagina 99](#)).
 - Selecteer **Vermogen inst** om het gewenste doelvermogen in te stellen.
 - Selecteer **Hellings% inst** om de gesimuleerde waarde in te stellen.
 - Selecteer **Weerstand inst** om het weerstandsniveau van de trainer in te stellen.
- 6 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.

De trainer verhoogt of verlaagt de weerstand op basis van de hoogtegegevens van de koers of rit.

Klimsporten

Een indoor klimactiviteit vastleggen

U kunt routes vastleggen tijdens een indoor klimactiviteit. Een route is een klimroute over een indoor klimwand.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Indoor klimmen**.
- 3 Selecteer  om routestatistieken vast te leggen.
- 4 Selecteer een graderingssysteem.

OPMERKING: Als u in de toekomst weer een indoor klimactiviteit start, gebruikt het toestel dit graderingssysteem. U kunt **MENU** ingedrukt houden, de activiteitsinstellingen selecteren en Graderings systeem selecteren om de grootte te wijzigen.
- 5 Selecteer de moeilijkheidsgraad voor de route.
- 6 Druk op **START**.
- 7 Start uw eerste route.

OPMERKING: Wanneer de routetimer loopt, worden de knoppen automatisch vergrendeld om te voorkomen dat er per ongeluk op een knop wordt gedrukt. U kunt een willekeurige knop ingedrukt houden om de watch te ontgrendelen.
- 8 Wanneer u de route hebt voltooid, daalt u af naar de grond.

De rusttimer start automatisch wanneer u op de grond staat.

OPMERKING: Druk indien nodig op **BACK** om de route te voltooien.
- 9 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Voltooid** om een geslaagde route op te slaan.
 - Selecteer **Pogingen** om een niet-geslaagde route op te slaan.
 - Selecteer **Verwijder** om de route te verwijderen.
- 10 Voer het aantal vallen voor de route in.
- 11 Wanneer u klaar bent met rusten, drukt u op **BACK** en begint u uw volgende route.
- 12 Herhaal deze procedure voor elke route totdat uw activiteit is voltooid.

13 Druk op **STOP**.

14 Selecteer **Sla op**.

Een boulderactiviteit registreren

U kunt routes vastleggen tijdens een boulderactiviteit. Een route is een klimroute over een rotsblok of kleine rotsformatie.

1 Druk op de watch face op **START**.

2 Selecteer **Boulderen**.

3 Selecteer een graderingssysteem.

OPMERKING: Als u in de toekomst weer een boulderactiviteit start, gebruikt de watch dit graderingssysteem. U kunt MENU ingedrukt houden, de activiteitsinstellingen selecteren en Graderingssysteem selecteren om de grootte te wijzigen.

4 Selecteer de moeilijkheidsgraad voor de route.

5 Druk op **START** om de routetimer te starten.

6 Start uw eerste route.

7 Druk op **BACK** om de route te voltooien.

8 Selecteer een optie:

- Selecteer **Voltooid** om een geslaagde route op te slaan.
- Selecteer **Pogingen** om een niet-geslaagde route op te slaan.
- Selecteer **Verwijder** om de route te verwijderen.

9 Wanneer u klaar bent met rusten, drukt u op **BACK** om uw volgende route te starten.

10 Herhaal deze procedure voor elke route totdat uw activiteit is voltooid.

11 Druk na de laatste route op **STOP** om de routetimer te stoppen.

12 Selecteer **Sla op**.

Een expeditie starten

U kunt de **Expeditie** app gebruiken om de levensduur van de batterij te verlengen wanneer u een meerdaagse activiteit vastlegt.

1 Druk op de watch face op **START**.

2 Selecteer **Expeditie**.

3 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.

Het toestel schakelt over op de modus voor laag energieverbruik en verzamelt eenmaal per uur GPS-spoorpunten. Om de levensduur van de batterij te maximaliseren, schakelt het toestel alle sensoren en accessoires uit, inclusief de verbinding met uw smartphone.

Handmatig een spoorpunt vastleggen

Tijdens een expeditie worden spoorpunten automatisch vastgelegd op basis van het geselecteerde opslaginterval. U kunt op elk gewenst moment handmatig een spoorpunt vastleggen.

1 Druk tijdens een expeditie op **START**.

2 Selecteer **Voeg punt toe**.

Spoorpunten weergeven

1 Druk tijdens een expeditie op **START**.

2 Selecteer **Punten weergeven**.

3 Selecteer een spoorpunt in de lijst.

4 Selecteer een optie:

- Selecteer **Ga naar** om naar het spoorpunt te navigeren.
- Selecteer **Details** om extra informatie over het spoorpunt weer te geven.

Op jacht gaan

U kunt locaties opslaan die relevant zijn voor uw jacht en een kaart met opgeslagen locaties weergeven. Tijdens een jachtactiviteit gebruikt het toestel een GNSS-modus die de levensduur van de batterij spaart.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Jagen**.
- 3 Druk op **START** en selecteer **Jacht starten**.
- 4 Druk op **START** en selecteer een optie:
 - Selecteer **Terug naar start** en selecteer een optie om naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
 - Als u uw huidige locatie wilt opslaan, selecteert u **Locatie opslaan**.
 - Als u locaties wilt weergeven die zijn opgeslagen tijdens deze jachtactiviteit, selecteert u **Jachtlocaties**.
 - Als u alle eerder opgeslagen locaties wilt weergeven, selecteert u **Opgeslag. locaties**.
 - Als u naar een bestemming wilt navigeren, selecteert u **Navigatie** en selecteert u een optie.
- 5 Nadat u de jacht hebt voltooid, drukt u op **STOP** en selecteert u **Stop jacht**.

Vissen

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Vissen**.
- 3 Druk op **START > Vissen starten**.
- 4 Druk op **START** en selecteer een optie:
 - Als u de vangst aan uw vistelling wilt toevoegen en de locatie wilt opslaan, selecteert u **Vangst registreren**.
 - Als u uw huidige locatie wilt opslaan, selecteert u **Locatie opslaan**.
 - Als u een intervaltimer, eindtijd of herinnering voor de eindtijd voor de activiteit wilt instellen, selecteert u **Vistimers**.
 - Selecteer **Terug naar start** en selecteer een optie om naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
 - Als u uw opgeslagen locaties wilt weergeven, selecteert u **Opgeslag. locaties**.
 - Als u naar een bestemming wilt navigeren, selecteert u **Navigatie** en selecteert u een optie.
 - Als u de activiteitinstellingen wilt bewerken, selecteert u **Instellingen** en selecteert u een optie ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 43](#)).
- 5 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **STOP** en selecteert u **Vissen beëindigen**.

Skiën

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. Deze functie registreert automatisch nieuwe skiruns wanneer u bergaf gaat.

- 1 Start een ski- of snowboardactiviteit.
- 2 Houd **MENU** ingedrukt.
- 3 Selecteer **Bekijk afdalingen**.
- 4 Druk op **UP** en **DOWN** 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.

Een off-piste ski- of snowboardactiviteit registreren

Met de off-piste ski- of snowboardactiviteit kunt u schakelen tussen klimmen en afdalen, zodat u uw gegevens nauwkeurig kunt bijhouden. U kunt de instelling voor Modus volgen aanpassen om automatisch of handmatig over te schakelen ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 43](#)).

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Off-piste skiën** of **Off-piste snowboarden**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u uw activiteit op een helling start, selecteert u **Klimmen**.
 - Selecteer **Afdalen** als u uw activiteit start met een afdaling.
- 4 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.
- 5 Druk indien nodig op **BACK** om te schakelen tussen de volgmodi voor klimmen en dalen.
- 6 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **STOP** en selecteert u **Sla op**.

Golfen

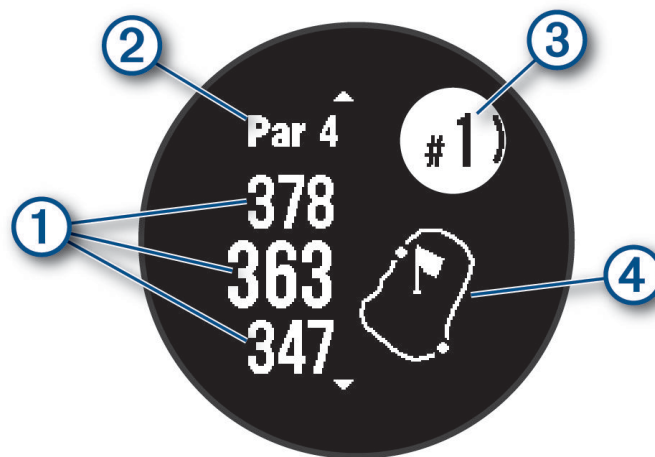
Golfen

Voordat u een baan voor de eerste keer speelt, moet u deze downloaden vanuit de Garmin Connect app ([Garmin Connect, pagina 87](#)). Banen die vanuit de Garmin Connect app zijn gedownload, worden automatisch bijgewerkt.

Voordat u gaat golfen, moet u ervoor zorgen dat de watch is opgeladen ([De watch opladen, pagina 106](#)).

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Golfen**.
- 3 Ga naar buiten en wacht tot de watch satellieten heeft gevonden.
- 4 Selecteer een baan in de lijst met beschikbare golfbanen.
- 5 Selecteer de ✓ om de score bij te houden.
- 6 Selecteer een tee box.

Het scherm met hole-informatie wordt weergegeven.



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

- 7 Selecteer een optie:
 - Druk op **UP** of **DOWN** om de locatie en de afstand tot een lay-up of het begin en einde van een hindernis weer te geven.
 - Druk op **START** om het golfmenu te openen ([Golfmenu, pagina 38](#)).

Golfmenu

Tijdens een ronde kunt u op **START** drukken om extra functies in het golfmenu te openen.

Einde van ronde: Beëindigt de huidige ronde.

Onderbreek ronde: Hiermee onderbreekt u de huidige ronde. U kunt de ronde op elk gewenst moment hervatten door een Golfen te starten.

Hole wijzigen: Hiermee kunt u de hole handmatig wijzigen.

Verplaats vlag: Hiermee kunt u de pinlocatie verplaatsen voor een nauwkeurigere afstandsmeting (*De vlag verplaatsen, pagina 39*).

Shot meten: Toont de afstand van uw vorige slag die is geregistreerd met de Garmin AutoShot™ functie (*Gemeten slagen weergeven, pagina 39*). U kunt een slag ook handmatig registreren (*Een slag handmatig meten, pagina 39*).

Scorekaart: Hiermee opent u de scorekaart voor de ronde (*Score bijhouden, pagina 40*).

Kilometerteller: Toont de geregistreerde tijd en afstand en het aantal stappen. De afstandteller start en stopt automatisch wanneer u een ronde start of stopt. U kunt de kilometerteller resetten tijdens een ronde.

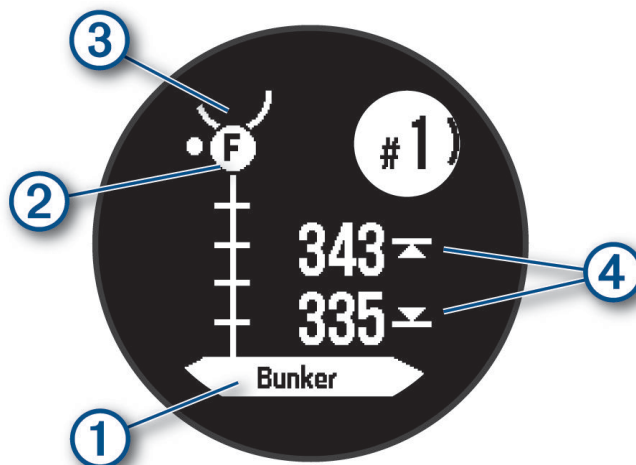
Clubgegevens: Toont uw statistieken bij elke golfclub, zoals gegevens over afstanden en nauwkeurigheid. Verschijnt wanneer u Approach® CT10 sensoren koppelt.

Instellingen: Hiermee kunt u de instellingen voor golfactiviteiten aanpassen (*Instellingen van activiteiten en apps, pagina 43*).

Hindernissen weergeven

U kunt de afstanden tot hindernissen op de fairway weergeven voor par 4 en 5 holes. Hindernissen die uw slagselectie beïnvloeden worden los of in groepen weergegeven, zodat u de afstand voor lay-up of carry gemakkelijker kunt bepalen.

1 Druk in het hole-informatiescherm op **UP** of **DOWN** om informatie over de hazards weer te geven.



- Het type hazard ① wordt op het scherm vermeld.
- Hindernissen ② worden aangegeven met een letter die de volgorde van de hindernissen op de hole aangeeft en die bij benadering ten opzichte van de fairway onder de green worden weergegeven.
- De green wordt als een halve cirkel ③ boven aan het scherm weergegeven.
- De afstanden tot het begin en het einde ④ van de dichtstbijzijnde hindernis worden op het scherm weergegeven.

2 Druk op **UP** of **DOWN** om andere hindernissen voor de huidige hole weer te geven.

De vlag verplaatsen

U kunt de green in meer detail bekijken en de pinlocatie verplaatsen.

- 1 Druk op **START** op het hole-informatiescherm.
- 2 Selecteer **Verplaats vlag**.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om de pinlocatie te wijzigen.
- 4 Selecteer **START**.

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

Holes wijzigen

U kunt holes handmatig wijzigen in het hole-weergavescherm.

- 1 Druk tijdens het golfen op **START**.
- 2 Selecteer **Hole wijzigen**.
- 3 Selecteer een hole.

Gemeten slagen weergeven

Voordat het toestel automatisch slagen kan detecteren en meten, moet u het bijhouden van de score inschakelen.

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 **START**.
- 2 Selecteer **Shot meten**.

Uw laatste slagafstand wordt weergegeven.

OPMERKING: De afstand wordt automatisch hersteld wanneer u de bal opnieuw raakt, putt op de green, of naar de volgende hole gaat.

- 3 Druk op **DOWN**.
- 4 Selecteer **Vorige slagen** om alle vastgelegde shot-afstanden weer te geven.

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 **START** op het hole-informatiescherm.
- 3 Selecteer **Shot meten**.
- 4 Druk op **DOWN**.
- 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.

Score bijhouden

- 1 Druk in het hole-weergavescherm op **START**.
- 2 Selecteer **Scorekaart**.
De scorekaart wordt weergegeven wanneer u op de green staat.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om door de holes te bladeren.
- 4 Druk op **START** om een locatie op te selecteren.
- 5 Druk op **UP** of **DOWN** om de score in te stellen.
Uw totale score wordt bijgewerkt.

Statistieken bijhouden inschakelen

De functie Statistieken houdt gedetailleerde statistieken tijdens het golfen bij.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt op het hole-weergavescherm.
- 2 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 3 Selecteer **Statistieken**.

Statistieken vastleggen

Voordat u gegevens kunt vastleggen, moet u het bijhouden van gegevens inschakelen ([Statistieken bijhouden inschakelen, pagina 40](#)).

- 1 Selecteer een hole vanaf de scorekaart.
- 2 Voer het totale aantal gespeelde slagen, inclusief putts, in en druk op **START**.
- 3 Stel het aantal gespeelde putts in en druk op **START**.
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, wordt er geen fairway-informatie weergegeven.
 - Als uw bal de fairway raakt, selecteert u **Op fairway**.
 - Als uw bal de fairway heeft gemist, selecteert u **Gemist - rechts** of **Gemist - links**.
- 5 Voer indien nodig het aantal penaltyslagen in.

Surfen

U kunt de surfactiviteit gebruiken om uw surfsessies vast te leggen. Na uw sessie kunt u het aantal golven, de langste golf en de maximale snelheid bekijken.

- 1 Druk op **START** op de watch face.
- 2 Selecteer **Golfsurfen**.
- 3 Wacht op het strand tot uw watch GPS-signalen ontvangt.
- 4 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.
- 5 Nadat u klaar bent met uw activiteit, selecteert u **STOP** om de activiteitentimer te stoppen.
- 6 Selecteer **Sla op** om de samenvatting van uw surfsessie te bekijken.

Getijdeninformatie weergeven

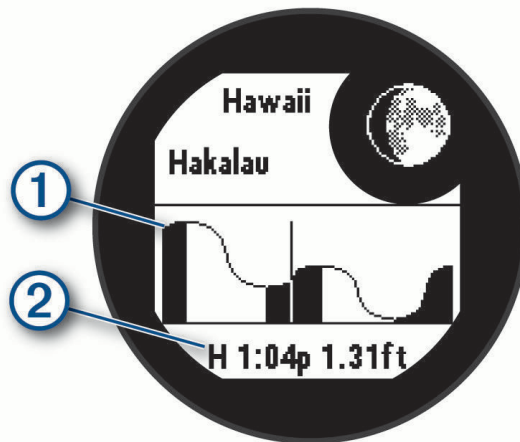
⚠ WAARSCHUWING

Getijdeninformatie is alleen bedoeld voor informatiedoeleinden. Het is uw verantwoordelijkheid om alle aanwijzingen met betrekking tot water in acht te nemen, zich bewust te blijven van de omgeving en te allen tijde een veilig oordeel in, op en rondom water te vellen. Als u zich niet aan deze waarschuwing houdt, kan dit leiden tot ernstig persoonlijk of dodelijk letsel.

Als u uw watch koppelt met een compatibele smartphone, kunt u informatie over een getijdenstation weergeven, zoals de hoogte van het getijde en de volgende eb- en vloedtijden.

- 1 Druk op **START** op de watch face.
- 2 Selecteer **Getijden**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u uw huidige locatie wilt gebruiken in de buurt van een getijdenstation, selecteert u **Huidige locatie**.
 - Als u een recent gebruikt getijdenstation wilt kiezen, selecteert u **Recent**.
 - Als u een opgeslagen locatie wilt selecteren, selecteert u **Opgeslagen**.
 - Als u coördinaten voor een locatie wilt invoeren, selecteert u **Coördinaten**.

Er verschijnt een 24-uurs getijdenkaart voor de huidige datum met de huidige getijdenhoogte ① en informatie over het volgende getijde ②.



- 4 Druk op **DOWN** om getijdeninformatie voor komende dagen weer te geven.

Activiteiten en apps aanpassen

U kunt de lijst met activiteiten en apps, gegevensschermen, gegevensvelden en andere instellingen aanpassen.

Een favoriete activiteit toevoegen of verwijderen

De lijst met uw favoriete activiteiten wordt weergegeven wanneer u op de watch face op **START** drukt. Hiermee kunt u snel naar de activiteiten gaan die u het meest gebruikt. U kunt op elk gewenst moment favoriete activiteiten toevoegen of verwijderen.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
Uw favoriete activiteiten worden bovenaan de lijst weergegeven.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u een favoriete activiteit wilt toevoegen, selecteert u de activiteit en selecteert u **Stel als favoriet in**.
 - Als u een favoriete activiteit wilt verwijderen, selecteert u de activiteit en selecteert u **Verwijder uit favorieten**.

De volgorde van een activiteit wijzigen in de lijst met apps

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer **Sorteer**.
- 5 Druk op **UP** of **DOWN** om de positie van de activiteit te wijzigen in de lijst met apps.

Gegevensschermen aanpassen

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer de activiteit om deze aan te passen.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Gegevensschermen**.
- 6 Selecteer een gegevensscherm dat u wilt aanpassen.
- 7 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.
 - Selecteer **Linkermeter** of **Rechtermeter** om grafische duikmeters toe te voegen.
 - Selecteer **Sorteer** om de locatie van het gegevensscherm in de lijst te wijzigen.
 - Selecteer **Verwijder** om het gegevensscherm uit de lijst te verwijderen.

OPMERKING: Niet alle opties zijn beschikbaar voor duikactiviteiten.

- 8 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.

Een kaart aan een activiteit toevoegen

U kunt de kaart toevoegen aan de reeks gegevensschermen voor een activiteit.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer de activiteit om deze aan te passen.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Gegevensschermen > Voeg nieuw toe > Kaart**.

Een aangepaste activiteit maken

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Voeg toe**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Kopieer activiteit** om uw aangepaste activiteit te maken op basis van een van uw opgeslagen activiteiten.
 - Selecteer **Overige > Overige** om een nieuwe aangepaste activiteit te maken.
- 4 Selecteer indien nodig een activiteitstype.
- 5 Selecteer een naam of voer een aangepaste naam in.
Identieke activiteitnamen zijn voorzien van een volgnummer, bijvoorbeeld: Fiets(2).
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer een optie om bepaalde activiteitinstellingen aan te passen. U kunt bijvoorbeeld de gegevensschermen of automatische functies aanpassen.
 - Selecteer **OK** om de aangepaste activiteit op te slaan en te gebruiken.
- 7 Selecteer  om de activiteit aan uw lijst met favorieten toe te voegen.

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.

Houd **MENU** ingedrukt, selecteer **Activiteiten en apps**. Selecteer vervolgens een activiteit en 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.

Voeg activiteit toe: Hiermee kunt u een multisportactiviteit aanpassen.

Waarschuwingen: Hiermee kunt u de trainings- of navigatiewaarschuwingen voor de activiteit instellen.

Automatisch klimmen: Hiermee kan de watch met de ingebouwde hoogtemeter automatisch hoogteverschillen detecteren (*Automatisch klimmen inschakelen, pagina 46*).

Auto Lap: Hiermee stelt u de opties voor de Auto Lap functie in om ronden automatisch te markeren.

Met de optie Automatische afstand markeert u ronden op een bepaalde afstand. Met de optie Autom. positioneren markeert u ronden op een locatie waar u eerder op **BACK** hebt gedrukt. Wanneer u een ronde hebt voltooid, wordt er een instelbare rondewaarschuwing weergegeven. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende delen van een activiteit wilt vergelijken.

Auto Pause: Hiermee stelt u de opties in voor de Auto Pause[®] functie om het opnemen van gegevens te stoppen wanneer 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 Rust: Hiermee kan de watch automatisch detecteren wanneer u rust tijdens een zwembadsessie en een rustinterval maken (*Automatische ruststand en handmatige ruststand, pagina 30*).

Automatische afdaling: Hiermee kan de watch ski-afdalingen of windsurf-runs automatisch detecteren met de ingebouwde versnellingsmeter. Voor de windsurfactiviteit kunt u snelheids- en afstandsdrempels instellen voor het automatisch starten van een run.

Auto Scroll: Hiermee stelt u in dat de watch automatisch door alle schermen met activiteitgegevens bladert terwijl de activiteitentimer loopt.

Achtergrondkleur: Hiermee stelt u de achtergrondkleur van elke activiteit in op zwart of wit.

Grote cijfers: Hiermee wijzigt u de grootte van de getallen in de activiteitsgegevensschermen.

Deel hartslag: Hiermee schakelt u het automatisch uitzenden van hartslaggegevens in wanneer u de activiteit start (*Hartslaggegevens verzenden, pagina 75*).

Aftellen starten: Hiermee wordt een afteltimer ingeschakeld voor zwemintervallen in het zwembad.

Gegevensschermen: Hiermee kunt u gegevensschermen aanpassen en nieuwe gegevensschermen toevoegen voor de activiteit ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 42](#)).

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

Golfafstand: Hiermee kunt u de gebruikte meeteenheden instellen tijdens het golfen.

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.

Ronde-toets: Hiermee schakelt u de knop BACK voor het vastleggen van een ronde, set of rusttijd tijdens een activiteit in of uit.

Vergrendel toestel: Hiermee vergrendelt u de knoppen tijdens multisportactiviteiten om te voorkomen dat u per ongeluk op een knop drukt.

Metronoom: Deze functie laat met een regelmatig ritme tonen horen zodat u uw prestaties kunt verbeteren door te trainen in een snellere, tragere of vaste cadans. U kunt de tonen per minuut instellen van de cadans die u wilt behouden, de slagfrequentie en de geluidsinstellingen.

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

Straffen: Hiermee schakelt u penaltystroke tracking in tijdens het golfen ([Statistieken vastleggen, pagina 40](#)).

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

Vermogen middelen: Bepaalt of de watch nulwaarden voor vermogensgegevens meetelt, die optreden wanneer de pedalen niet bewegen.

Energiemodus: Hiermee stelt u de standaard energiemodus voor de activiteit in.

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.

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 Garmin Connect.

Vastleggen na zonsondergang: Hiermee stelt u het toestel zodanig in dat er tijdens een expeditie spoorpunten worden vastgelegd na zonsondergang.

Temperatuur registreren: Registreert de omgevingstemperatuur rond de watch tijdens bepaalde activiteiten.

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

Opslaginterval: Hiermee stelt u de frequentie in voor het vastleggen van spoorpunten tijdens een expeditie. Standaard worden GPS-spoorpunten één keer per uur vastgelegd en worden ze niet vastgelegd na zonsondergang. U verlengt de levensduur van de batterij door de spoorpunten minder vaak te registreren.

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.

Herhaal: Hiermee schakelt u de optie Herhaal voor multisportactiviteiten in. U kunt deze optie bijvoorbeeld gebruiken voor activiteiten die meerdere overgangen bevatten, zoals een zwemloop.

Standaardinstellingen: Hiermee kunt u de activiteitinstellingen opnieuw definiëren.

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

Hardloopvermogen: Hiermee kunt u hardloopvermogensgegevens registreren en de instellingen aanpassen ([Instellingen voor hardloopvermogen, pagina 81](#)).

Satellieten: Hiermee stelt u het satellietstelsel in dat wordt gebruikt voor de activiteit ([Satellietinstellingen, pagina 47](#)).

Score: Hiermee schakelt u het automatisch bijhouden van de scores bij het begin van een ronde golf in of uit.

SpeedPro: Hiermee schakelt u geavanceerde snelheidsgegevens in voor windsurfactiviteiten.

Statistieken: Hiermee kunt u statistieken bijhouden tijdens het golfen ([Statistieken vastleggen, pagina 40](#)).

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

Overgangen: Hiermee schakelt u overgangen in voor multisportactiviteiten.

Trilsignalen: Hiermee worden meldingen ingeschakeld die u waarschuwen om in of uit te ademen tijdens activiteiten voor ademhaling.

Activiteitswaarschuwingen

U kunt waarschuwingen instellen voor elke activiteit om u te helpen specifieke doelen te bereiken, uw omgevingsbewustzijn te vergroten of naar uw bestemming te navigeren. Sommige waarschuwingen zijn alleen beschikbaar voor specifieke activiteiten. 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	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een afstandsinterval instellen.
Hoogte	Bereik	U kunt minimale en maximale hoogtewaarden instellen.
Hartslag	Bereik	U kunt minimale en maximale waarden voor de hartslag instellen of zonewijzigingen selecteren. Zie Hartslagzones, pagina 90 en Berekeningen van hartslagzones, pagina 92 .
Tempo	Bereik	U kunt minimale en maximale tempowaarden instellen.
Tempo	Terugkerend	U kunt een doeltempo voor zwemmen instellen.
Aan/uit	Bereik	U kunt het hoge of lage vermogensniveau instellen.
Gevarenzone	Gebeurtenis	U kunt een straal instellen vanaf een opgeslagen locatie.
Ren/Loop	Terugkerend	U kunt regelmatige looppauses 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.
Tracktimer	Terugkerend	U kunt een baantijdsinterval in seconden instellen.

Een waarschuwing instellen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.
OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Waarschuwingen**.
- 6 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.
- 7 Selecteer, indien gewenst, het type waarschuwing.
- 8 Selecteer een zone, voer de minimum- en maximumwaarden in of voer een aangepaste waarde in voor de waarschuwing.
- 9 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).

Automatisch klimmen inschakelen

U kunt de functie Automatisch klimmen gebruiken om automatisch hoogteverschillen te detecteren. U kunt deze functie gebruiken tijdens activiteiten zoals klimmen, hiken, hardlopen of fietsen.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.
OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Automatisch klimmen > Status**.
- 6 Selecteer **Altijd** of **Als geen navigatie**.
- 7 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Hardloopscherm** om te zien welk gegevensscherm wordt weergegeven tijdens hardlopen.
 - Selecteer **Klimscherm** om te zien welk gegevensscherm wordt weergegeven tijdens klimmen.
 - Selecteer **Keer kleuren om** om de schermkleuren om te keren bij wijziging van de modus.
 - Selecteer **Verticale snelheid** om de stijgsnelheid over tijd in te stellen.
 - Selecteer **Modusschakelaar** om in te stellen hoe snel het toestel van modus wisselt.

OPMERKING: Met de optie Huidig scherm kunt u automatisch overschakelen naar het laatste scherm dat u hebt bekeken voordat de overgang naar automatisch klimmen plaatsvond.

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.

Houd **MENU** ingedrukt, selecteer **Activiteiten en apps**. Selecteer vervolgens een activiteit, de activiteitsinstellingen en **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 ([Systeeminstellingen](#), pagina 103).

Alleen GPS: Hiermee activeert u het GPS-satellietstelsel.

GPS + GLONASS: Selecteer de GPS- en GLONASS-satellietssystemen voor nauwkeurigere positiegegevens in situaties met slecht zicht op de lucht. Door GPS en een ander satellietstelsel tegelijk te gebruiken, kan de levensduur van de batterij sneller afnemen dan met alleen GPS.

GPS + GALILEO: Selecteer de GPS- en GALILEO-satellietssystemen voor nauwkeurigere positiegegevens in situaties met slecht zicht op de lucht. Door GPS en een ander satellietstelsel tegelijk te gebruiken, kan de levensduur van de batterij sneller afnemen dan met alleen GPS.

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.

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 Descent G1 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 Descent G1 watch bekijken.

Synchroniseer uw Descent G1 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 47).

Recente activiteiten en prestatiemetingen vanaf uw andere Garmin toestellen worden op uw Descent G1 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 huidige 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 26](#)).

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 48](#)).

U kunt workouts plannen.

U kunt uw huidige workouts bijwerken en bewerken.

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 87](#)).

- 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 workout beginnen

Voordat u een workout kunt beginnen, moet u een workout downloaden van uw Garmin Connect account.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Workouts**.
- 5 Selecteer een workout.

OPMERKING: Alleen workouts die compatibel zijn met de geselecteerde activiteit worden in de lijst weergegeven.
- 6 Selecteer **Start workout**.
- 7 Druk op **START** 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.

Een dagelijkse voorgestelde workout volgen

Voordat de watch een dagelijkse workout kan voorstellen, moet u over een trainingsstatus en geschat VO2 max. ([Trainingsstatus](#), pagina 64).

- 1 Druk op **START** op de watch face.
- 2 Selecteer **Hardlopen** of **Fietsen**.
De dagelijkse voorgestelde workout wordt weergegeven.
- 3 Selecteer **START** en selecteer een optie:
 - Als u de workout wilt gaan doen, selecteert u **Start workout**.
 - Selecteer **Negeer** om de workout weg te gooien.
 - Selecteer **Stappen** om een voorbeeld van de workoutstappen weer te geven.
 - Selecteer **Type doel** om de instelling voor het workoutdoel bij te werken.
 - Als u meldingen voor toekomstige workouts wilt uitschakelen, selecteert u **Prompt uitschakel**.

De aanbevolen workout wordt automatisch bijgewerkt naar wijzigingen in trainingsgewoonten, hersteltijd en VO2 max.

Een intervalworkout maken

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Intervallen > Wijzigen > Interval > Type**.
- 5 Selecteer **Afstand, Tijd** of **Open**.
TIP: U kunt een interval met een open einde maken door het type in te stellen op Open.
- 6 Selecteer indien nodig **Duur**, voer een afstands- of tijdsintervalwaarde voor de workout in en selecteer het .
- 7 Druk op **BACK**.
- 8 Selecteer **Rust > Type**.
- 9 Selecteer **Afstand, Tijd** of **Open**.
- 10 Voer indien nodig een waarde in voor de afstand of tijd van het rustinterval en selecteer het .
- 11 Druk op **BACK**.
- 12 Selecteer een of meer opties:
 - 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.

Een intervalworkout starten

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Intervallen > Start workout**.
- 5 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.
- 6 Als uw intervalworkout een warming-up heeft, drukt u op **BACK** om aan het eerste interval te beginnen.
- 7 Volg de instructies op het scherm.

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

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 87](#)), en dient u de Descent 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.

PacePro™ training

Veel hardlopers dragen graag een tempoband tijdens een race om hun racedoel te bereiken. Met de PacePro functie kunt u een aangepaste tempoband maken op basis van afstand, tempo of afstand en tijd. U kunt ook een tempoband maken voor een bekende koers om uw tempo-inspanning te optimaliseren op basis van hoogteveranderingen.

U kunt een PacePro plan maken met de Garmin Connect app. U kunt een voorbeeld van de tussentijden en de hoogtegrafiek bekijken voordat u de koers loopt.

Een PacePro plan downloaden van Garmin Connect

Voordat u een PacePro plan kunt downloaden van Garmin Connect, moet u een Garmin Connect account hebben ([Garmin Connect, pagina 87](#)).

- 1 Selecteer een optie:
 - Open de Garmin Connect app en selecteer ●●●.
 - Ga naar connect.garmin.com.
- 2 Selecteer **Training & planning** > **PacePro tempostrategieën**.
- 3 Volg de aanwijzingen op het scherm om een PacePro plan te maken en op te slaan.
- 4 Selecteer  of **Verzend naar toestel**.

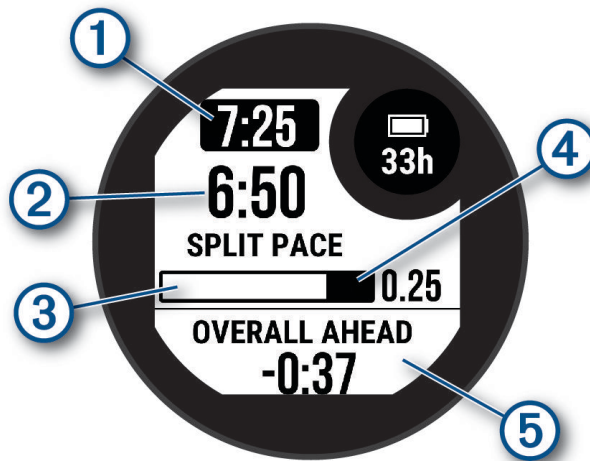
Een PacePro plan starten

Voordat u een PacePro plan kunt beginnen, moet u een workout downloaden van uw Garmin Connect account.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een hardlooppactiviteit voor buiten.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > PacePro plannen**.
- 5 Selecteer een plan.
- 6 Selecteer **START**.

TIP: U kunt de splitsingen, het hoogteprofiel en de kaart bekijken voordat u het PacePro plan accepteert.

- 7 Selecteer **Accepteer plan** om het plan te starten.
- 8 Selecteer indien nodig ☒ om koersnavigatie in te schakelen.
- 9 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.



①	Tussentijds doeltempo
②	Huidig tussentijds tempo
③	Voortgang van de tussentijd voltooid
④	Resterende afstand in de tussentijd
⑤	Totale tijd voor of achter uw doeltijd

TIP: U kunt MENU ingedrukt houden en **PacePro stoppen > ☒** selecteren om het PacePro plan te stoppen. De activiteitentimer blijft actief.

Virtual Partner 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 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Gegevensschermen > Voeg nieuw toe > Virtual Partner**.
- 6 Voer een waarde in voor de snelheid of het tempo.
- 7 Druk op **UP** of **DOWN** om de locatie van het Virtual Partner scherm te wijzigen (optioneel).
- 8 Begin uw activiteit ([Een activiteit starten, pagina 27](#)).
- 9 Druk op **UP** of **DOWN** om naar het Virtual Partner scherm te bladeren en te zien wie er aan kop ligt.

Een trainingsdoel instellen

De trainingsdoelfunctie werkt samen met de Virtual Partner functie , zodat u een trainingsdoel kunt instellen voor afstand, afstand en tijd, afstand en tempo of afstand en snelheid. Tijdens uw trainingsactiviteit geeft de watch u real-time feedback over uw vorderingen op weg naar het bereiken van uw trainingsdoel.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Stel een doel in**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Alleen afstand** om een vooraf ingestelde afstand te selecteren of voer een aangepaste afstand in.
 - Selecteer **Afstand en tijd** om een afstands- en tijdsdoel te selecteren.
 - Selecteer **Afstand en tempo** of **Afstand en snelheid** om uw afstands- en tempodoel of uw afstands- en snelheidsdoel in te stellen.

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

- 6 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.

TIP: U kunt MENU ingedrukt houden en **Annuleer doel > ✓** selecteren om het trainingsdoel te annuleren.

Racen tegen een eerder voltooide activiteit

U kunt racen tegen een eerder vastgelegde of gedownloade activiteit. Deze functie werkt samen met de Virtual Partner functie, zodat u tijdens de activiteit kunt zien hoe ver u voor of achter ligt.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Race een activiteit**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Uit geschiedenis** om een eerder op uw toestel geregistreerde activiteit te selecteren.
 - Selecteer **Gedownload** om een activiteit te selecteren die u via uw Garmin Connect account hebt gedownload.
- 6 Selecteer de activiteit.
Het Virtual Partner scherm wordt weergegeven met daarop uw geschatte finishtijd.
- 7 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.
- 8 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **STOP** en selecteert u **Sla op**.

Geschiedenis

Tot de geschiedenisgegevens behoren tijd, afstand, calorieën, gemiddeld tempo of gemiddelde snelheid, rondegegevens en optionele sensorgegevens.

OPMERKING: Als het geheugen van toestel vol is, worden de oudste gegevens overschreven.

Werken met de geschiedenis

De geschiedenis bevat eerdere activiteiten die u op de watch hebt opgeslagen.

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis > Activiteiten**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer **START**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Alle statistieken** om extra informatie over de activiteit weer te geven.
 - Selecteer **Training Effect** ([Training Effect, pagina 66](#)) om het effect van de activiteit op uw aerobe en anaerobe fitness weer te geven.
 - Selecteer **Hartslag** om uw tijd in elke hartslagzone weer te geven.
 - Selecteer **Ronden** om een ronde te selecteren en extra informatie weer te geven over elke ronde.
 - Selecteer **Runs** om een ski- of snowboardafdaling te selecteren en aanvullende informatie over elke afdaling weer te geven.
 - Selecteer **Sets** om een oefeningenset te selecteren en extra informatie weer te geven over elke set.
 - Selecteer **Kaart** om de activiteit op de kaart weer te geven.
 - Selecteer **Hoogteprofiel** om een hoogtegrafiek van de activiteit weer te geven.
 - Selecteer **Wis** om de geselecteerde activiteit te verwijderen.

Multisportgeschiedenis

Op uw toestel worden de algehele gegevens van uw multisportactiviteiten opgeslagen, inclusief totale afstand, tijd, calorieën en optionele aanvullende gegevens. Op uw toestel worden ook per sportsegment en overgang de activiteitgegevens gescheiden, zodat u soortgelijke trainingsactiviteiten kunt vergelijken en kunt zien hoe snel u de overgangen doorloopt. De overgangsgeschiedenis omvat afstand, tijd, gemiddelde snelheid en calorieën.

Persoonlijke records

Bij het voltooien van een activiteit worden op de watch eventuele nieuwe persoonlijke records weergegeven die u tijdens deze activiteit hebt gevestigd. Persoonlijke records zijn onder meer uw snelste tijd over verschillende normale raceafstanden, het hoogste activiteitsgewicht voor grote bewegingen en uw langste loop-, fiets-, of zwemprestatie.

OPMERKING: Tot de persoonlijke records bij fietsen behoren ook grootste stijging en beste vermogen (vermogensmeter vereist).

Uw persoonlijke records weergeven

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis > Records**.
- 3 Selecteer een sport.
- 4 Selecteer een record.
- 5 Selecteer **Bekijk record**.

Een persoonlijk record herstellen

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de vorige waarde.

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis > Records**.
- 3 Selecteer een sport.
- 4 Selecteer een record om te herstellen.
- 5 Selecteer **Vorige > ✓**.

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Persoonlijke records verwijderen

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis > Records**.
- 3 Selecteer een sport.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u één record wilt verwijderen, selecteert u een record en selecteert u **Wis record > ✓**.
 - Als u alle records voor de sport wilt verwijderen, selecteert u **Wis alle records > ✓**.

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Gegevenstotalen weergeven

U kunt gegevens over de totaal afgelegde afstand en totaal verstreken tijd weergeven die zijn opgeslagen op uw watch.

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis > Totalen**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer een optie om uw wekelijkse of maandelijkse totalen weer te geven.

De afstandteller gebruiker

De afstandteller houdt automatisch de in totaal afgelegde afstand, het bereikte hoogteverschil en de tijd bij tijdens activiteiten.

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis > Totalen > Kilometerteller**.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om de totalen van de afstandteller weer te geven.

Geschiedenis verwijderen

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
 - 2 Selecteer **Geschiedenis > Opties**.
 - 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Wis alle activiteiten** om alle activiteiten uit de geschiedenis te verwijderen.
 - Selecteer **Herstel totalen** om alle totalen voor afstand en tijd te herstellen.
- OPMERKING:** Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Lay-out

U kunt de weergave van de wijzerplaat en de snelle toegang tot functies aanpassen in het overzicht en het bedieningsmenu.

Wijzerplaatinstellingen

U kunt de vormgeving van de wijzerplaat aanpassen door de lay-out, kleuren en extra gegevens te selecteren. U kunt ook aangepaste wijzerplaten downloaden via de Connect IQ store.

De watch face aanpassen

U kunt de informatie en het uiterlijk van de watch face aanpassen.

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Wijzerplaat**.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om de opties voor de watch face in de voorbeeldweergave te bekijken.
- 4 Druk op **START**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Toepassen** om de watch face te activeren.
 - Als u de gegevens die op de watch face verschijnen wilt aanpassen, selecteer dan **Aanpassen** en druk op **UP** of **DOWN** om de opties te bekijken. Druk daarna op **START**.

Korte blik

Uw watch wordt geleverd met vooraf geïnstalleerde glances die u snel informatie geven ([De glancelijst weergeven, pagina 59](#)). 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 glancelijst ([De glancelijst aanpassen, pagina 59](#)).

Naam	Beschrijving
ABC	Geeft gecombineerde hoogtemeter-, barometer- en kompasgegevens weer.
Andere tijdzones	Geeft de huidige tijd in extra tijdzones weer (Andere tijdzones toevoegen , pagina 3).
Hoogte-acclimatisering	Op hoogtes boven 800 m (2625 ft.) worden grafieken weergegeven met voor de hoogte gecorrigeerde waarden van de gemiddelde Pulse Ox meterwaarde, ademhalingsfrequentie en hartfrequentie in rust voor de afgelopen zeven dagen.
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 (Body Battery , pagina 59).
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.
Duiklogboek	Geeft een kort overzicht weer van de laatst vastgelegde duiken (De duiklogboekglance weergeven , pagina 21).
Honden volgen	Geeft de locatie-informatie van uw hond weer als u een compatibel hondenvolgstel hebt gekoppeld met uw Descent watch.
Geklommen etages	Volgt het aantal etages dat u hebt geklommen en uw vorderingen bij het bereiken van uw doel.
Garmin coach	Geeft geplande trainingen weer wanneer u een aanpasbaar Garmin coachtrainingsplan selecteert in uw Garmin Connect account. Het plan past zich aan uw huidige fitnessniveau, coachings- en planningsvoorkeuren en de racedatum aan.
Health Snapshot™	Start een Health Snapshot sessie op uw watch die verschillende belangrijke gezondheidsgegevens registreert terwijl u twee minuten rust houdt. Deze functie geeft een inblik in uw algehele cardiovasculaire status. De watch registreert meetwaarden zoals uw gemiddelde hartslag, stressniveau en ademhalingsfrequentie. 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. (Status hartslagvariatie , pagina 61).
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.
inReach® bedieningselementen	Hiermee kunt u berichten verzenden op uw gekoppelde inReach toestel (De inReach afstandsbediening gebruiken , pagina 82).
Laatste sport	Toont een kort overzicht van uw laatst vastgelegde activiteit.
Laatste rit Laatste hardloopsessie Laatste zwemactiviteit	Geeft een kort overzicht van uw laatst geregistreerde activiteit en geschiedenis van de opgegeven sport.

Naam	Beschrijving
Maanfase	Geeft de tijd van zonsopkomst en zonsondergang en de maanfase weer, gebaseerd op uw GPS-positie.
Muziekbediening	Hiermee kunt u de muzikspeler op uw smartphone bedienen.
Meldingen	Waarschuwt u bij inkomende oproepen, sms-berichten, updates van sociale netwerken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone (Bluetooth meldingen inschakelen , pagina 85).
Prestaties	Deze prestatiemetingen helpen u om uw trainingsactiviteiten en hardloopprestaties te volgen en te analyseren (Prestatiemetingen , pagina 60).
Pulse oxymeter	Hiermee kunt u een handmatige meting van de Pulse Ox meter uitvoeren (Pulse Ox metingen verkrijgen , pagina 76). 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 ademhalingssnelheid 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.
Zonne-intensiteit	Geeft een grafiek weer van de intensiteit van de zonne-energie van de afgelopen 6 uur en het gemiddelde van de vorige week. OPMERKING: Deze functie is niet op alle productmodellen beschikbaar.
Stappen	Houdt uw dagelijkse aantal stappen, het stappendoel en de gegevens van de afgelopen dagen bij.
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.
Oppervlakte-interval	Geeft de intervaltijd van uw oppervlakte, de eenheden voor zuurstoftoxiciteit (OTU), het percentage zuurstoftoxiciteit van het centrale zenuwstelsel (CZS) en de weefselbelasting weer na een duik (De oppervlakintervalglance weergeven , pagina 20).
Surfline™	Gebruikt uw huidige locatie om de huidige golfomstandigheden weer te geven, zoals getijden, golfhoogte en surfscore, voor de dichtstbijzijnde surfplekken.
Temperatuur	Geeft temperatuurgegevens van de interne temperatuursensor weer.
Getijden	Geeft informatie weer over een getijdenstation, zoals de hoogte van het getijde en de volgende eb- en vloedtijden (Getijdeninformatie weergeven , pagina 41).
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 64).
VIRB® bedienings-elementen	Hiermee kunt u de camera bedienen als u een VIRB toestel hebt gekoppeld met uw Descent watch (VIRB afstandsbediening , pagina 82).
Weer	Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting weer.

Naam	Beschrijving
Xero® toestel	Hiermee wordt de laserlocatie-informatie weergegeven als u een compatibel Xero toestel hebt gekoppeld met uw Descent watch (Xero laserlocatie-instellingen, pagina 84).

De glancelijst weergeven

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

1 Druk op **UP** of **DOWN**.

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



2 Druk op **START** om meer informatie weer te geven.

3 Selecteer een optie:

- Druk op **DOWN** om details van een glance te bekijken.
- Druk op **START** om meer opties en functies voor een glance weer te geven.

De glancelijst aanpassen

U kunt de volgorde van glances in de glancelijst wijzigen, glances verwijderen en nieuwe glances toevoegen.

1 Houd **MENU** ingedrukt.

2 Selecteer **Lay-out > Widgets**.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer een glance en druk op **UP** of **DOWN** om de locatie van de glance in de lijst te wijzigen.
- Selecteer een glance en selecteer  om de glance uit de lijst te verwijderen.
- Selecteer **Voeg toe** en selecteer een glance om deze aan de lijst toe te voegen.

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 niveau bereik 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 60](#)).

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.

Prestatiemetingen

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

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

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

VO2 max.: VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning (*Over VO2 max. indicaties, pagina 60*).

Voorspelde wedstrijd tijden: De watch gebruikt uw geschatte VO2 max. en uw trainingsgeschiedenis om een doel-racetijd te voorspellen op basis van uw huidige conditie (*Voorspelde racetijden weergeven, pagina 61*).

HRV-status: De watch analyseert de hartslagmetingen van uw pols terwijl u slaapt om uw hartslagvariabiliteit (HRV)-status te bepalen op basis van uw persoonlijke HRV-gemiddelden op lange termijn (*Status hartslagvariatie, pagina 61*).

Prestatieconditie: Uw prestatieconditie is een real-time conditiemeting die wordt vastgelegd na 6 tot 20 minuten van activiteit. De meting kan worden toegevoegd als een gegevensveld, zodat u uw prestatieconditie tijdens de rest van uw activiteit kunt bekijken. Bij het meten van uw prestatieconditie wordt uw real-time conditie vergeleken met uw gemiddelde fitnessniveau (*Prestatieconditie, pagina 62*).

FTP (Functional Threshold Power): De watch gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw FTP te schatten. Voor een nauwkeuriger schatting kunt u een FTP-test uitvoeren (*Uw FTP-waarde schatten, pagina 62*).

Lactaatdrempel: Lactaatdrempel vereist een hartslagmeter rond de borst. Uw lactaatdrempel is het punt waarop uw spieren snel vermoeid beginnen te raken. Uw watch meet uw lactaatdrempelniveau op basis van hartslaggegevens en tempo (*Lactaatdrempel, pagina 63*).

Over VO2 max. indicaties

VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning. In eenvoudige bewoordingen: VO2 max. is een indicatie van uw cardiovasculaire kracht, die meegroeit met uw fitnessniveau. De Descent G1 watch vereist hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband om uw VO2 max. indicatie te kunnen weergeven. De watch biedt afzonderlijke VO2 max. indicaties voor hardlopen en fietsen. Voor een nauwkeurige schatting van uw VO2 max. moet u een paar minuten buiten gaan hardlopen met GPS of fietsen met een compatibele vermogensmeter bij een gemiddeld inspanningsniveau.

Op de watch wordt uw geschatte VO2 max. weergegeven met een getal en een beschrijving. Op uw Garmin Connect account kunt u meer gegevens over uw geschatte VO2 max. bekijken, zoals uw fitnessleeftijd.

Gegevens over uw VO2 max. worden geleverd door Firstbeat Analytics. De analyse van VO2 max. wordt geleverd met toestemming van The Cooper Institute®. Raadpleeg de appendix (*Standaardwaarden VO2 Max., pagina 131*), en ga naar www.CooperInstitute.org voor meer informatie.

Uw geschat VO2 max. voor hardlopen weergeven

Voor deze functies is hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband vereist. Als u een hartslagmeter met borstband gebruikt, moet u deze omdoen en koppelen met uw watch ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 80](#)).

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 89](#)) en maximale hartslag in ([Uw hartslagzones instellen, pagina 91](#)) voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet de watch een aantal keer gebruiken zodat deze uw hardloopprestaties leert begrijpen. 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 43](#)).

- 1 Start een hardlooppactiviteit.
- 2 Ga ten minste 10 minuten buiten hardlopen.
- 3 Selecteer na het hardlopen **Sla op**.
- 4 Druk op **UP** of **DOWN** om door de prestatiemetingen te bladeren.

Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven

Voor deze functies zijn een vermogensmeter en hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband vereist. De vermogensmeter moet zijn gekoppeld met uw watch ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 80](#)). Als u een hartslagmeter met borstband gebruikt, moet u deze omdoen en koppelen met uw watch.

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 89](#)) en maximale hartslag ([Uw hartslagzones instellen, pagina 91](#)) in voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet de watch een paar keer gebruiken zodat het uw fietsprestaties leert begrijpen.

- 1 Start een fietsactiviteit.
- 2 Fiets ten minste 20 minuten met constante, hoge inspanning.
- 3 Selecteer na uw rit **Sla op**.
- 4 Druk op **UP** of op **DOWN** om door de prestatiemetingen te bladeren.

Voorspelde racetijden weergeven

Voor de meest nauwkeurige schattingen configureert u uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 89](#)) en uw maximale hartslag ([Uw hartslagzones instellen, pagina 91](#)).

Uw watch gebruikt uw geschatte VO2 max. en uw trainingsgeschiedenis om een doel-racetijd te voorspellen ([Over VO2 max. indicaties, pagina 60](#)). De watch analyseert uw trainingsgegevens van enkele weken om de geschatte wedstrijdijd te verfijnen.

- 1 Druk op de watch face op **UP** of **DOWN** om de prestatie-glance weer te geven.
- 2 Druk op **START** om glance-details te bekijken.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om de voorspelde racetijd weer te geven.
- 4 Druk op **START** om voorspellingen voor andere afstanden weer te geven.

OPMERKING: De voorspellingen lijken in eerste instantie mogelijk onnauwkeurig. U moet de watch een aantal keer gebruiken zodat deze uw hardloopprestaties leert begrijpen.

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 slaapegegevens om de status van uw hartslagvariabiliteit weer te geven.

Status	Beschrijving
Evenwichtig	Uw gemiddelde HRV over zeven dagen ligt binnen uw basislijn bereik.
Ongebalanceerd	Uw gemiddelde HRV over zeven dagen ligt boven of onder uw basislijn bereik.
Laag	Uw gemiddelde HRV over zeven dagen ligt ver onder uw basislijn bereik.
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.

Prestatieconditie

Zodra u een activiteit, zoals hardlopen of fietsen, hebt voltooid, analyseert de functie Prestatieconditie uw tempo, hartslag en uw hartslagwisselingen om een real-time meting uit te voeren van uw prestatieniveau in vergelijking met uw gemiddelde fitnessniveau. Dit is ongeveer het percentage dat u in real-time afwijkt van uw geschatte VO2 max. basiswaarde.

Prestatieconditiewaarden liggen tussen -20 en +20. Na de eerste 6 tot 20 minuten van uw activiteit, wordt de score van uw prestatieconditie op uw toestel weergegeven. Een score van +5 betekent bijvoorbeeld dat u fit en uitgerust bent en dat u de activiteit moet kunnen doorstaan. U kunt de prestatieconditie als een gegevensveld toevoegen aan een van uw trainingsschermen om uw prestaties tijdens de activiteit in de gaten te houden. De prestatieconditie kan ook een indicator van het vermoeidheidsniveau zijn, vooral aan het einde van een lange hardloopsessies of fietsritten.

OPMERKING: Het toestel vereist een aantal hardloopsessies of fietsritten met een hartslagmeter om een nauwkeurig geschat VO2 max. te verkrijgen en informatie te verzamelen over uw hardloop- of fietsprestaties ([Over VO2 max. indicaties, pagina 60](#)).

Uw prestatieconditie weergeven

Voor deze functies is hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband vereist.

- 1 Voeg **Prestatieomstandigheden** toe aan een gegevensscherm ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 42](#)).
- 2 Ga een stuk hardlopen of fietsen.
Na 6 tot 20 minuten wordt uw prestatieconditie weergegeven.
- 3 Blader naar het gegevensscherm om uw prestatieconditie tijdens de volledige hardloopsessie of fietsrit te bekijken.

Uw FTP-waarde schatten

Voordat u een schatting van uw functionele drempelvermogen (FTP) kunt krijgen, moet u een borsthartslagmeter en een vermogensmeter met uw watch koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 80](#)) en moet u uw geschat VO2 max. opvragen ([Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven, pagina 61](#)).

De watch gebruikt informatie van uw gebruikersprofiel in de basisinstellingen en uw geschat VO2 max. om uw FTP te schatten. De watch detecteert op basis van de hartslag- en vermogensmeter automatisch uw FTP tijdens fietsen bij een constante, hoge intensiteit.

- 1 Druk op **UP** of **DOWN** om de prestatie-glance weer te geven.
- 2 Druk op **START** om de glance-details te bekijken.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om uw geschatte FTP-waarde weer te geven.

Uw geschatte FTP-waarde wordt weergegeven als een waarde gemeten in watt per kilogram, uw geleverde vermogen in watt en een positie op de gauge.

Raadpleeg de appendix ([FTP-waarden, pagina 132](#)) voor meer informatie.

OPMERKING: Als een prestatiemelding een nieuwe FTP meldt, kunt u Accepteer selecteren om de nieuwe FTP op te slaan of Weiger om uw huidige FTP te behouden.

Een FTP-test uitvoeren

Voordat u een test kunt doen om uw Functional Threshold Power (FTP) te bepalen, moet u een hartslagmeter om de borst en een vermogensmeter met uw toestel koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 80](#)) en moet u uw geschat VO2 max. verkrijgen ([Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven, pagina 61](#)).

OPMERKING: De FTP-test is een veeleisende workout van ongeveer 30 minuten. Kies een praktische en doorgaans vlakke fietsroute waarop u snelheid geleidelijk kunt opvoeren, zoals in een tijddrit.

- 1 Selecteer op de wijzerplaat **START**.
- 2 Selecteer een fietsactiviteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > FTP-test**.
- 5 Volg de instructies op het scherm.
Zodra u aan de rit begint, geeft het toestel de duur van elke stap, het doel en de huidige vermogensgegevens weer. Als de test is voltooid, wordt een bericht weergegeven.
- 6 Na de begeleide test doorloopt u de cooldown, stopt u de timer en slaat u de activiteit op.
Uw FTP-waarde wordt weergegeven als een waarde gemeten in watt per kilogram, uw geleverde vermogen in watt en een positie op de kleurenbalk.
- 7 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Accepteer** om de nieuwe FTP-waarde op te slaan.
 - Selecteer **Weiger** om uw huidige FTP-waarde te behouden.

Lactaatdrempel

De lactaatdrempel is de trainingsintensiteit waarbij lactaat (melkzuur) zich begint op te hopen in de bloedbaan. Tijdens het hardlopen wordt dit intensiteitsniveau geschat op basis van tempo, hartslag of vermogen. Wanneer een hardloper deze drempel overschrijdt, begint de vermoeidheid sneller toe te nemen. Bij ervaren hardlopers ligt deze drempel op ongeveer 90% van de maximale hartslag en op het tempo tussen een race van 10 kilometer en een halve marathon. Bij minder ervaren hardlopers ligt de lactaatdrempel vaak ver onder 90% van de maximale hartslag. Kennis van uw lactaatdrempel kan u helpen te bepalen hoe hard u moet trainen of wanneer u tijdens een wedstrijd een beetje extra moet geven.

Als u de waarde voor uw lactaatdrempelhartslag al kent, kunt u deze invoeren in uw gebruikersprofielinstellingen ([Uw hartslagzones instellen, pagina 91](#)). U kunt de functie **Automatische detectie** inschakelen om uw lactaatdrempel automatisch vast te leggen tijdens een activiteit.

Een begeleide test uitvoeren om uw lactaatrempel te bepalen

Voor deze functie is een Garmin hartslagmeter met borstband vereist. Voordat u de begeleide test kunt uitvoeren, moet u een hartslagmeter omdoen en deze koppelen met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 80](#)).

Het toestel gebruikt informatie van uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen en uw geschat VO2 max. om uw lactaatrempel te schatten. Het toestel detecteert uw lactaatrempel automatisch tijdens hardlopen bij een constante, hoge intensiteit met hartslagmeter.

TIP: Dit toestel vereist een aantal hardloopsessies met een hartslagmeter met borstband om een nauwkeurige waarde voor maximale hartslag en een nauwkeurig geschat VO2 max. te verkrijgen. Als u geen schatting van uw lactaatrempel kunt krijgen, probeer dan uw maximale hartslagwaarde handmatig te verlagen.

- 1 Selecteer op de wijzerplaat **START**.
- 2 Selecteer een hardlooppactiviteit voor buiten.
U hebt GPS nodig om de test uit te voeren.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Lactaatrempel-test**.
- 5 Start de timer en volg de instructies op het scherm.
Zodra u aan de hardloopsessie begint, geeft het toestel de duur van elke stap, het doel en de huidige hartslaggegevens weer. Als de test is voltooid, wordt een bericht weergegeven.
- 6 Na de begeleide test stopt u de timer en slaat u de activiteit op.
Als dit uw eerste lactaatrempelschatting is, vraagt het toestel u om uw hartslagzones bij te werken op basis van uw lactaatrempelhartslag. Bij elke volgende lactaatrempelschatting vraagt het toestel u om de schatting te accepteren of te weigeren.

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. Voor fietsprestatiemetingen is een hartslagmeter en een vermogensmeter vereist. 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 ([Over VO2 max. indicaties, pagina 60](#)). Uw watch geeft voor warmte en hoogte gecorrigeerde VO2 max.-waarden aan wanneer u acclimatiseert in zeer warme omgevingen of op grote hoogte ([Hartslag- en hoogteacclimatisatie, pagina 65](#)).

HRV: HRV is de status van uw hartslagvariabiliteit in de afgelopen zeven dagen ([Status hartslagvariatie, pagina 61](#)).

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 66](#)).

Hersteltijd: De hersteltijd geeft aan hoeveel tijd u nodig hebt om volledig te herstellen en te kunnen beginnen aan uw volgende hardlooptraining ([Hersteltijd, pagina 66](#)).

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.

Onttrainen: U hebt een pauze in uw trainingsroutine of u traint een week of langer veel minder dan gewoonlijk. Onttraining 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 (*Over VO2 max. indicaties, pagina 60*). Indoor hardlooptactiviteiten 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 43*).

Volg deze tips om de functies Trainingsstatus optimaal te benutten.

- Ga ten minste één keer per week buiten hardlopen of fietsen 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 of twee weken 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 47*).
- 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.

Hartslag- en hoogteacclimatisatie

Omgevingsfactoren zoals hoge temperaturen en hoogte zijn van invloed op uw training en prestaties. Hoogtetraining kan bijvoorbeeld een positief effect hebben op uw conditie, maar op grote hoogtes kan uw VO2 max tijdelijk dalen. Uw Descent G1 watch geeft meldingen en correcties van uw geschatte VO2 max. en trainingsstatus weer wanneer de temperatuur hoger is dan 22 °C (72 °F) en wanneer u zich op een hoogte boven 800 m (2625 ft.) bevindt. U kunt uw warmte- en hoogteacclimatisatie bijhouden in de Training status glance.

OPMERKING: De functie warmte-acclimatisering is alleen beschikbaar voor GPS-activiteiten en vereist weergegevens van uw verbonden telefoon.

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.

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. 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 aerob metabolisme en zorgen daardoor voor een verbeterd aerob Training Effect.

Anaerob 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 anaerob vermogen en zorgen daardoor voor een verbeterd anaerob Training Effect.

U kunt Training effect aerob en Training effect anaerob als een gegevensveld toevoegen aan een van uw trainingsschermen om uw gegevens tijdens de activiteit in de gaten te houden.

Training Effect	Aerob voordeel	Anaerob 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.

Hersteltijd

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

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

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

Herstelhartslag

Als u traint met een hartslagmeter aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband, kunt u uw herstelhartslag controleren na elke activiteit. Uw herstelhartslag is het verschil tussen uw hartslag tijdens de training en uw hartslag twee minuten na het einde van de training. Voorbeeld: Na een normale training stopt u de timer. Uw hartslag is 140 bpm. Na twee minuten rust of coolingdown is uw hartslag 90 bpm. Uw herstelhartslag is dan 50 bpm (140 min 90). Onderzoek heeft uitgewezen dat er een verband is tussen herstelhartslag en hartconditie. In het algemeen geldt dat hoe hoger de herstelhartslagwaarde is, hoe gezonder het hart.

TIP: De beste resultaten worden verkregen wanneer u gedurende twee minuten stopt met bewegen, terwijl het toestel uw herstelhartslagwaarde berekent.

OPMERKING: Uw herstelhartslag wordt niet berekend voor rustige activiteiten, zoals yoga.

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 ([Over VO2 max. indicaties, pagina 60](#)).

- 1 Als u uw trainingsstatus wilt pauzeren, selecteert u een optie:
 - Houd in de trainingsstatus-glance **MENU** ingedrukt 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:
 - Houd in de trainingsstatus-glance **MENU** ingedrukt en selecteer **Opties > Trainingsstatus hervatten**.
 - Selecteer in uw Garmin Connect instellingen, **Prestatiestatistieken > Trainingsstatus > ⋮ > Trainingsstatus hervatten**.
- 4 Synchroniseer uw watch met uw Garmin Connect account.

Trainingsfitheid

Uw trainingsfitheid bestaat uit een score en een kort bericht waarmee u kunt bepalen hoe klaar u bent om elke dag te trainen. De score wordt continu berekend en bijgewerkt op basis van de volgende factoren:

- Slaapscore (afgelopen nacht)
- Hersteltijd
- HRV-status
- Acute belasting
- Slaapgeschiedenis (afgelopen 3 nachten)
- Stressgeschiedenis (afgelopen 3 dagen)

Score	Beschrijving
95 tot 100	Uitstekend Best mogelijk
75 tot 94	Hoog Klaar voor uitdagingen
50 tot 74	Gematigd Startklaar
25 tot 49	Laag Tijd om rustiger aan te doen
1 tot 24	Slecht Laat uw lichaam herstellen

Ga naar uw Garmin Connect account als u de trends in uw trainingsfitheid in de loop der tijd wilt zien.

Bediening

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 71](#)).

Houd **LIGHT** ingedrukt in een scherm.



Pictogram	Naam	Beschrijving
	Alarmen	Selecteer om een alarm toe te voegen of te bewerken (Een alarm instellen, pagina 2).
	Hoogtemeter	Selecteer om het hoogtemeterscherm te openen.
	Andere tijdzones	Selecteer deze optie om de huidige tijd in extra tijdzones weer te geven (Andere tijdzones toevoegen, pagina 3).
	Hulp	Selecteer deze optie om een verzoek om assistentie te verzenden (Hulp vragen, pagina 94).
	Barometer	Selecteer om het barometerscherm te openen.
	Batterijspaarstand	Selecteer om de batterijspaarstand in of uit te schakelen (De batterijspaarstand aanpassen, pagina 101).
	Schermerverlichting	Selecteer om de helderheid van het scherm aan te passen (De scherminstellingen wijzigen, pagina 104).
	Deel hartslag	Selecteer deze optie om de verzending van hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel in te schakelen (Hartslaggegevens verzenden, pagina 75).
	Kompas	Selecteer om het kompas te openen.
	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 mijn 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 Descent watchscherm en neemt toe naarmate u dichterbij uw smartphone komt.
	Zaklamp	Selecteer om het scherm in te schakelen en uw watch als zaklamp te gebruiken.
	Vergrendel knoppen	Selecteer om de knoppen te vergrendelen om onbedoeld indrukken te voorkomen.
	Maanfase	Selecteer om de tijd van zonsopkomst en zonsondergang en de maanfase weer te geven, gebaseerd op uw GPS-positie.
	Muziekbediening	Selecteer om het afspelen van muziek op uw smartphone te bedienen.
	Telefoon	Selecteer deze optie om de Bluetooth technologie en uw connectie met uw gekoppelde smartphone in of uit te schakelen.
	Zwembadmodus	Selecteer deze optie om de zwembadmodus voor duiken in of uit te schakelen. Als de watch in de zwembadduikmodus staat, functioneren de functies weefselbelasting en decompressievergrendeling zoals gewoonlijk, maar worden duiken niet opgeslagen in het duiklogboek. De zwembadduikmodus wordt om middernacht automatisch uitgeschakeld.
	Schakel uit	Selecteer om de watch uit te schakelen.

Pictogram	Naam	Beschrijving
	Referentiepunt	Selecteer om een referentiepunt voor de navigatie in te stellen (Een referentiepunt instellen, pagina 96).
	Locatie opslaan	Selecteer om uw huidige locatie op te slaan om er later naartoe terug te kunnen navigeren.
	Stel tijd in met GPS	Selecteer om uw watch te synchroniseren met de tijd op uw smartphone of via satellieten.
	Slaapstand	Selecteer deze optie om de Slaapstand (De slaapstand aanpassen, pagina 104).
	Stopwatch	Selecteer om de stopwatch te starten (De stopwatch gebruiken, pagina 3).
	ZON OP & ZON OND	Selecteer om de tijden van zonsopgang, zonsondergang en schemering weer te geven.
	Synchroniseren	Selecteer om uw watch te synchroniseren met uw gekoppelde smartphone.
	Timers	Selecteer om een afteltimer in te stellen (De afteltimer instellen, pagina 2).
	Portemonnee	Selecteer om uw Garmin Pay™ portemonnee te openen en aankopen te betalen met uw watch (Garmin Pay, pagina 71).

Het bedieningsmenu aanpassen

U kunt snelkoppelingen toevoegen, verwijderen en de volgorde ervan wijzigen in het bedieningsmenu ([Bediening, pagina 69](#)).

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Lay-out > Bediening**.
- 3 Selecteer een snelkoppeling die u wilt aanpassen.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Sorteer** om de locatie van de snelkoppeling in het bedieningsmenu te wijzigen.
 - Selecteer **Verwijder** om de snelkoppeling uit het bedieningsmenu te verwijderen.
- 5 Selecteer indien nodig **Voeg nieuw toe** om nog een snelkoppeling aan het bedieningsmenu toe te voegen.

Het scherm Zaklamp gebruiken

Gebruik van de zaklamp kan de levensduur van de batterij doen afnemen.

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt.
- 2 Selecteer .

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.

OPMERKING: Deze functie is niet op alle productmodellen beschikbaar.

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 Houd **LIGHT** ingedrukt.

- 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, selecteert u **DOWN** 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 Descent G1 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 Descent G1 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 Descent G1 watch, moet u de nieuwe pincode invoeren.

Ochtendrapport

Uw watch geeft een ochtendrapport weer op basis van uw normale wektijd. Druk op **DOWN** om het rapport weer te geven, inclusief het weer, de slaap, de variabiliteit van de hartslag in de nacht en nog veel meer.

Aanpassen van uw ochtendrapport

OPMERKING: U kunt deze instellingen aanpassen op uw watch of in uw Garmin Connect account.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Lay-out > Ochtendrapport**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Toon rapport** om het ochtendrapport in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Wijzig rapport** om de volgorde en het type gegevens in uw ochtendrapport aan te passen.

Sensoren en accessoires

De Descent G1 watch heeft verschillende interne sensoren en u kunt extra draadloze sensoren koppelen voor uw activiteiten.

Polshartslag

Uw watch heeft een polshartslagmeter en u kunt uw hartslaggegevens in een hartslag-glance bekijken ([De glancelijst weergeven, pagina 59](#)).

De watch is ook compatibel met borsthartslagmeters. Als de gegevens van zowel de polshartslag als de borsthartslag beschikbaar zijn zodra u een activiteit start, gebruikt uw watch de borsthartslaggegevens.

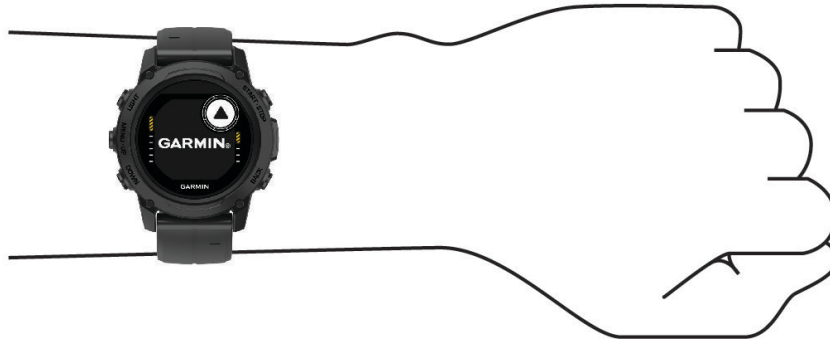
De watch dragen

⚠ 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: Tijdens het duiken moet de watch in contact blijven met uw huid en het mag geen andere toestellen die u op uw pols draagt aanraken.

OPMERKING: De optische sensor bevindt zich aan de achterkant van de watch.

- Raadpleeg [Tips voor onregelmatige hartslaggegevens, pagina 74](#) voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie [Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens, pagina 76](#) 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

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensoren/access.** > **Polshartslag**.

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. U kunt een handmatige meting uitvoeren vanuit de pulse oximeter-glance.

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

Abnormale hartslag: 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 75](#)).

Deel hartslag: Hiermee kunt u uw hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel verzenden ([Hartslaggegevens verzenden, pagina 75](#)).

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 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensoren/access.** > **Polshartslag** > **Abnormale hartslag**.
- 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.

Hartslaggegevens verzenden

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 43](#)). U kunt bijvoorbeeld uw hartslaggegevens verzenden naar een Edge toestel tijdens het fietsen.

OPMERKING: Het verzenden van hartslaggegevens is niet beschikbaar voor duikactiviteiten.

- 1 Selecteer een optie:
 - Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensoren/access.** > **Polshartslag** > **Deel hartslag**.
 - Houd **LIGHT** ingedrukt om het bedieningsmenu te openen en selecteer .

OPMERKING: U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 71](#)).

- 2 Selecteer **START**.

De watch begint met het verzenden van uw hartslaggegevens.

- 3 Koppel uw watch met uw compatibele toestel.

OPMERKING: De aanwijzingen voor het koppelen verschillen voor ieder Garmin compatibel toestel. Raadpleeg uw gebruikershandleiding.

- 4 Druk op **STOP** om het verzenden van uw hartslaggegevens te stoppen.

Pulse Ox meter

De Descent 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.

(*Modus van de Puls Ox meter instellen, pagina 76*). 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 Ox meting starten door de Pulse Ox meterglance te bekijken. De glance toont het meest recente percentage zuurstofsaturatie in uw bloed.

- 1 Druk terwijl u zit of inactief bent op **UP** of **DOWN** om de Pulse Ox meterglance weer te geven.
- 2 Wacht tot de watch begint met de Pulse Ox aflezing.
- 3 Beweeg niet gedurende maximaal 30 seconden.

OPMERKING: Als u te actief bent, kan de smartwatch uw zuurstofsaturatie niet bepalen en wordt er een bericht weergegeven in plaats van een percentage. Na enkele minuten inactiviteit kunt u uw zuurstofsaturatie opnieuw controleren. Voor het beste resultaat houdt u de arm waaraan u de watch draagt ter hoogte van uw hart terwijl de watch de zuurstofsaturatie van uw bloed meet.

Modus van de Puls Ox meter instellen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensoren/access.** > **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.

- Als u metingen wilt inschakelen terwijl u overdag niet actief bent, selecteert u **Gehele dag**.

OPMERKING: Het inschakelen van de modus **Gehele dag** verkort de levensduur van de batterij.

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.

Kompas

De watch is voorzien van een kompas met drie assen en automatische kalibratie. De kompasfuncties en -weergave veranderen op basis van uw activiteit, of GPS is ingeschakeld en of u naar een bestemming navigeert. U kunt de kompasinstellingen handmatig wijzigen (*Kompasinstellingen, pagina 77*).

Kompasinstellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensoren/access.** > **Kompas**.

Kalibreer: Hiermee kunt u de kompassensor handmatig kalibreren ([Het kompas handmatig kalibreren, pagina 77](#)).

Scherf: Hiermee stelt u de koersweergave op het kompas in letters, graden of milliradialen in.

Noordreferentie: Hiermee stelt u de noordreferentie van het kompas in ([De noordreferentie instellen, pagina 77](#)).

Modus: Hiermee stelt u in dat het kompas alleen elektronische sensorgegevens (Aan), een combinatie van GPS en elektronische sensorgegevens bij verplaatsing (Automatisch) of alleen GPS-gegevens gebruikt (Uit).

Het kompas handmatig kalibreren

LET OP

Kalibreer het elektronische kompas buiten. Zorg dat u zich niet in de buurt bevindt van objecten die invloed uitoefenen op magnetische velden, zoals voertuigen, gebouwen of elektriciteitskabels.

Uw watch is al gekalibreerd in de fabriek en maakt standaard gebruik van automatische kalibratie. Als uw kompas niet goed werkt, bijvoorbeeld nadat u lange afstanden hebt afgelegd of na extreme temperatuurveranderingen, kunt u het handmatig kalibreren.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensoren/access.** > **Kompas** > **Kalibreer** > **Start**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

TIP: Maak een kleine 8-beweging met uw pols tot een bericht wordt weergegeven.

De noordreferentie instellen

U kunt de koersreferentie instellen die wordt gebruikt voor het berekenen van de voorliggende koers.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensoren/access.** > **Kompas** > **Noordreferentie**
- 3 Selecteer een optie:
 - U kunt het geografische noorden instellen als koersreferentie door **Waar** te selecteren.
 - U kunt automatisch de magnetische afwijking instellen voor uw locatie door **Magnetisch** te selecteren.
 - U kunt het noorden van het grid (000°) instellen als koersreferentie door **Grid** te selecteren.
 - Als u de magnetische-variatiewaarde handmatig wilt instellen, selecteert u **Gebruiker** > **Mag. afwijking**, voert u de magnetische variatie in en selecteert u **OK**.

Hoogtemeter en barometer

De watch is uitgerust met een ingebouwde hoogtemeter en barometer. De watch verzamelt voortdurend hoogte- en luchtdrukgegevens, ook in de energiezuinige modus. Op de hoogtemeter wordt uw geschatte hoogte weergegeven op basis van luchtdrukverschillen. Op de barometer worden gegevens over omgevingsluchtdruk weergegeven op basis van de vaste hoogte waarop de hoogtemeter voor het laatst is gekalibreerd ([Hoogtemeterinstellingen, pagina 77](#)).

Hoogtemeterinstellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensoren/access.** > **Hoogtemeter**.

Kalibreer: Hiermee kunt u de sensor van de hoogtemeter handmatig kalibreren.

Automatisch kalibreren: Hiermee voert de hoogtemeter automatisch een kalibratie uit telkens wanneer u satellietssystemen gebruikt.

Sensormodus: Hiermee stelt u de modus voor de sensor in. Met de optie Automatisch gebruikt u zowel de hoogtemeter als de barometer, afhankelijk van uw beweging. U kunt de optie Alleen hoogtemeter gebruiken wanneer er tijdens uw activiteit sprake is van hoogteverschillen, of de optie Alleen barometer wanneer er geen sprake is van hoogteverschillen.

Hoogte: Hiermee stelt u de maateenheden voor hoogte in.

De barometrische hoogtemeter kalibreren

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensoren/access.** > **Hoogtemeter**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Automatisch kalibreren** als u het toestel automatisch wilt kalibreren op het GPS-beginpunt.
 - Selecteer **Kalibreer** > **Handmatig** als u de huidige hoogte handmatig wilt invoeren.
 - Selecteer **Kalibreer** > **Gebruik DEM** om de huidige hoogte van het digitale hoogtemodel in te voeren.
OPMERKING: Voor sommige watches is een telefoonverbinding vereist om DEM te kunnen gebruiken voor kalibratie.
 - Selecteer **Kalibreer** > **Gebruik GPS** om de huidige hoogte vanaf uw GPS-locatie in te voeren.

Barometerinstellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensoren/access.** > **Barometer**.

Kalibreer: Hiermee kunt u de sensor van de barometer handmatig kalibreren.

Grafiek: Hiermee stelt u de tijdschaal in voor de grafiek in de barometer-glance.

Stormwaarsch.: Hiermee stelt u in bij welke barometerdrukwijziging een stormwaarschuwing wordt gegeven.

Sensormodus: Hiermee stelt u de modus voor de sensor in. Met de optie Automatisch gebruikt u zowel de hoogtemeter als de barometer, afhankelijk van uw beweging. U kunt de optie Alleen hoogtemeter gebruiken wanneer er tijdens uw activiteit sprake is van hoogteverschillen, of de optie Alleen barometer wanneer er geen sprake is van hoogteverschillen.

Druk: Hiermee stelt u in hoe de watch drukgegevens weergeeft.

De barometer kalibreren

Uw watch is al gekalibreerd in de fabriek. Standaard wordt automatische kalibratie op het GPS-beginpunt gebruikt. U kunt de barometer handmatig kalibreren als de juiste hoogte of de druk op zeeniveau u bekend is.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensoren/access.** > **Barometer** > **Kalibreer**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Handmatig** als u de huidige hoogte en druk op zeeniveau (optioneel) wilt invoeren.
 - Selecteer **Gebruik DEM** als u automatisch wilt kalibreren op het Digital Elevation Model.
OPMERKING: Voor sommige watches is een telefoonverbinding vereist om DEM te kunnen gebruiken voor kalibratie.
 - Selecteer **Gebruik GPS** als u het toestel automatisch wilt kalibreren op het GPS-beginpunt.

Draadloze sensoren

Uw watch kan worden gekoppeld en gebruikt met draadloze sensoren met behulp van ANT+ of Bluetooth technologie ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 80](#)). Nadat de toestellen zijn gekoppeld, kunt u de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 42](#)). 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.
DogTrack	Hiermee kunt u gegevens ontvangen van een compatibel handheld toestel voor het volgen van honden.
Extra scherm	U kunt de modus Extra scherm gebruiken om gegevensschermen van uw watch op een compatibele Edge fietscomputer weer te geven tijdens een rit of triatlon.
Externe hartslagmeter	U kunt een externe sensor, zoals de HRM-Pro™ serie of HRM-Fit™ 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.
inReach	Met de inReach afstandsbedieningsfunctie kunt u uw inReach satellietcommunicator bedienen via uw Descent watch (De inReach afstandsbediening gebruiken, pagina 82).
Lichten	U kunt Varia™ slimme fietsverlichting gebruiken om het zicht in uw omgeving te verbeteren.
Vermogen	U kunt de Rally™ of Vector™ pedalen voor fietsvermogensmeter gebruiken om vermogensgegevens op uw toestel weer te geven. U kunt uw vermogenszones aanpassen aan uw doelen en capaciteiten (Uw vermogenszones instellen, pagina 92) of u kunt bereikwaarschuwingen gebruiken om een melding te ontvangen wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt (Een waarschuwing instellen, pagina 46).
Radar	U kunt een Varia achteruitkijkfietsradar gebruiken om het zicht in uw omgeving te verbeteren en waarschuwingen te verzenden bij naderende voertuigen.
RD-sensor	U kunt een Running Dynamics Pod gebruiken om hardlooptdynamiekgegevens op te nemen en deze op uw watch weer te geven (Hardlooptdynamiek, pagina 81).
Smart Trainer	U kunt uw watch met een slimme indoorfietstrainer gebruiken om weerstand te simuleren terwijl u een koers, rit of workout volgt. (Een indoortrainer gebruiken, pagina 33).
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 132).
Tempe	U kunt de tempe™ temperatuursensor aan een stevige band of lus bevestigen op een plek waar deze is blootgesteld aan omgevingslucht, zodat de sensor een consistente bron van nauwkeurige temperatuurgegevens biedt.
VIRB	Met de VIRB afstandsbedieningsfunctie kunt u uw VIRB actiecamera op afstand bedienen via uw watch (VIRB afstandsbediening, pagina 82).
Laserlocaties van de XERO	U kunt laserlocatiegegevens van een Xero toestel bekijken en delen (Xero laserlocatie-instellingen, pagina 84).

De draadloze sensoren koppelen

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

Wanneer u voor de eerste keer een draadloze sensor via ANT+ of Bluetooth technologie met uw 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 Breng de watch binnen 3 m (10 ft.) van de sensor.

OPMERKING: Zorg ervoor dat u minstens 10 m (33 ft.) bij andere draadloze sensoren vandaan bent tijdens het koppelen.

- 2 Houd **MENU** ingedrukt.

- 3 Selecteer **Sensoren/access.** > **Voeg nieuw toe.**

TIP: Wanneer u een activiteit start met de optie Automatische detectie ingeschakeld, zoekt de watch automatisch naar sensoren in de buurt en vraagt of u ze wilt koppelen.

- 4 Selecteer een optie:

- Selecteer **Zoek alles.**
- Selecteer uw type sensor.

Als de sensor is gekoppeld met uw watch wordt de status van de sensor gewijzigd van Zoeken naar Verbonden. Sensorgegevens worden weergegeven in de reeks gegevensschermen of in een aangepast gegevensveld. U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 42](#)).

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 Descent 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 Descent watch.

OPMERKING: Automatische kalibratie werkt niet voor indoor-, trail- of ultra run-activiteitsprofielen ([Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand, pagina 80](#)).

Handmatige kalibratie: U kunt **Kalibreren/opslaan** selecteren nadat u op de loopband hebt hardgelopen met uw connected accessoire uit de HRM-Pro serie ([De loopbandafstand kalibreren, pagina 29](#)).

Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand

- Werk uw Descent watch-software bij ([Productupdates, pagina 111](#)).
- 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 29](#)).
- Als automatische en handmatige kalibraties niet nauwkeurig lijken, ga dan naar de sensorinstellingen en selecteer **HRM-tempo en afstand** > **Reset kalibratiegeg.**

OPMERKING: U kunt proberen **Automatisch kalibreren** uit te schakelen en vervolgens handmatig opnieuw te kalibreren ([De loopbandafstand kalibreren, pagina 29](#)).

Hardloopvermogen

Garmin hardloopvermogen wordt berekend met behulp van meetgegevens over de hardlooptdynamiek, het gewicht van de gebruiker, omgevingsgegevens en andere sensorgegevens. De vermogensmeting is een inschatting van de hoeveelheid vermogen die een hardloper op het wegdek toepast en wordt weergegeven in watt. Het gebruik van het hardloopvermogen als inspanningsmeting kan voor sommige hardlopers beter zijn dan het gebruik van tempo of hartslag. Het hardloopvermogen is mogelijk nauwkeuriger dan de hartslag voor het bepalen van het inspanningsniveau. Er kan daarbij ook rekening worden gehouden met heuvelop of heuvelaf lopen en met de wind. Bij een tempometing gebeurt dit niet. Ga voor meer informatie naar garmin.com/performance-data/running.

Het hardloopvermogen kan worden gemeten met een compatibel accessoire voor hardlooptdynamica of met de watchsensoren. U kunt de gegevensvelden voor hardloopvermogen aanpassen om uw uitgangsvermogen te bekijken en uw training aan te passen (*Gegevensvelden, pagina 116*). U kunt vermogenswaarschuwingen instellen om een melding te krijgen wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt (*Activiteitswaarschuwingen, pagina 45*).

Hardloopvermogenszones zijn vergelijkbaar met fietsvermogenszones. De waarden voor de zones zijn standaardwaarden op basis van geslacht, gewicht en gemiddelde vaardigheid en komen mogelijk niet overeen met uw persoonlijke vaardigheden. U kunt uw zones handmatig aanpassen op de watch of via uw Garmin Connect account (*Uw vermogenszones instellen, pagina 92*).

Instellingen voor hardloopvermogen

Houd **MENU** ingedrukt, selecteer **Activiteiten en apps**. Selecteer een hardlooptactiviteit, de activiteitsinstellingen en selecteer **Hardloopvermogen**.

Status: Hiermee schakelt u het registreren van hardloopvermogensgegevens in of uit. U kunt deze instelling gebruiken als u liever gebruik wilt maken van hardloopvermogensgegevens van derden.

Bron: Hiermee kunt u selecteren welk toestel u wilt gebruiken voor het registreren van hardloopvermogensgegevens. Via de optie Smartmodus wordt het accessoire voor hardlooptdynamica automatisch gedetecteerd en gebruikt, indien beschikbaar. De watch gebruikt hardloopvermogensgegevens aan de pols wanneer er geen accessoire is aangesloten.

Houd rekening met wind: Hiermee schakelt u het gebruik van windgegevens bij het berekenen van uw hardloopvermogen in of uit. Windgegevens zijn een combinatie van de snelheid, koers en barometergegevens van uw watch en de beschikbare windgegevens van uw smartphone.

Hardlooptdynamiek

U kunt uw compatibele Descent toestel koppelen aan het HRM-Pro accessoire of andere accessoires voor hardlooptdynamica om realtime feedback te krijgen over uw hardlooptechniek.

Het accessoire voor hardlooptdynamica beschikt over een versnellingsmeter die bewegingen van het bovenlichaam meet voor het berekenen van zes hardlooptgegevens. Ga voor meer informatie naar garmin.com/performance-data/running.

Cadans: Cadans is het aantal stappen per minuut. Het totale aantal stappen wordt weergegeven (links en rechts samen).

Verticale oscillatie: Verticale oscillatie is de op-en-neerbeweging tijdens het hardlopen. De verticale beweging van uw bovenlichaam wordt in centimeters weergegeven.

Grondcontacttijd: Grondcontacttijd is de hoeveelheid tijd voor iedere stap tijdens het hardlopen waarbij er contact is met de grond. Dit wordt gemeten in milliseconden.

OPMERKING: Grondcontacttijd en balans zijn niet beschikbaar wanneer u wandelt.

Grondcontacttijd-balans: Grondcontacttijd-balans geeft de links/rechts-balans van uw grondcontacttijd weer tijdens het hardlopen. Deze balans wordt weergegeven als percentage. Bijvoorbeeld 53,2 met een pijl naar links of naar rechts.

Staplenkte: Staplenkte is de afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet. Deze lenkte wordt gemeten in meters.

Verticale ratio: Verticale ratio is de verhouding tussen verticale oscillatie en staplenkte. Deze balans wordt weergegeven als percentage. Een lagere ratio duidt meestal op een betere hardlooptconditie.

Trainen met hardlooptdynamiek

Voordat u uw hardlooptdynamiek kunt bekijken, moet u een accessoire met hardlooptdynamiek, bijvoorbeeld het HRM-Pro accessoire, omdoen en koppelen met uw toestel (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 80*).

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Gegevensschermen > Voeg nieuw toe**.
- 6 Selecteer een scherm met hardlooptdynamiekgegevens.
OPMERKING: De hardlooptdynamiekschermen zijn niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 7 Ga hardlopen (*Een activiteit starten, pagina 27*).
- 8 Selecteer **UP** of **DOWN** om uw gegevens te bekijken op een hardlooptdynamiekscherm.

Tips voor ontbrekende hardlooptdynamiekgegevens

Als de hardlooptdynamiekgegevens niet worden weergegeven, kunt u deze tips proberen.

- Zorg ervoor dat u een accessoire voor hardlooptdynamiek, zoals het HRM-Pro accessoire, hebt.
Accessoires met hardlooptdynamiek herkent u aan  voorop de module.
- Koppel het accessoire voor hardlooptdynamiek nogmaals met uw watch volgens de instructies.
- Als u het HRM-Pro accessoire gebruikt, koppelt u het met uw watch via Bluetooth technologie in plaats van Bluetooth technologie.
- Als de hardlooptdynamiekgegevens in nullen worden weergegeven, controleer dan of het accessoire op de juiste manier wordt gedragen.
OPMERKING: De grondcontacttijd en balans worden alleen weergegeven tijdens het hardlopen. Deze worden niet berekend als u wandelt.

inReach afstandsbediening

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

De inReach afstandsbediening gebruiken

Voordat u de inReach afstandsbediening kunt gebruiken, moet u de inReach glance aan de glancelijst toevoegen (*De glancelijst aanpassen, pagina 59*).

- 1 Schakel de inReach satellietcommunicator in.
- 2 Druk op de wijzerplaat van uw Descent watch op **UP** of **DOWN** om de inReach glance weer te geven.
- 3 Druk op **START** om uw inReach satellietcommunicator te zoeken.
- 4 Druk op **START** om uw inReach satellietcommunicator te koppelen.
- 5 Druk op **START** en selecteer een optie:
 - Als u een SOS-bericht wilt verzenden, selecteert u **SOS starten**.
OPMERKING: U dient de SOS-functie alleen te gebruiken in een werkelijke noodsituatie.
 - Als u een sms-bericht wilt verzenden, selecteert u **Berichten > Nieuw bericht**, selecteert u de contactpersonen en voert u de berichttekst in of selecteert u een snelbericht.
 - Als u een vooraf ingesteld bericht wilt verzenden, selecteert u **Verzend voorinstelling** en selecteert u een bericht in de lijst.
 - Als u de timer en de afgelegde afstand tijdens een activiteit wilt weergeven, selecteert u **Volgen**.

VIRB afstandsbediening

Met de VIRB afstandsbediening kunt u uw VIRB actiecamera op afstand bedienen met uw toestel.

Een VIRB actiecamera bedienen

Voordat u de VIRB afstandsbediening kunt gebruiken, moet u de instelling voor de afstandsbediening op uw VIRB camera inschakelen. Raadpleeg de *gebruikershandleiding van de VIRB serie* voor meer informatie.

- 1 Schakel uw VIRB camera in.
- 2 Koppel uw VIRB camera met uw Descent watch (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 80*).
De VIRB glance wordt automatisch toegevoegd aan de glancelijst.
- 3 Druk op de wijzerplaat op **UP** of **DOWN** om de VIRB glance weer te geven.
- 4 Wacht tot uw smartwatch verbinding maakt met uw camera.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Start opnemen** om een video-opname te starten.
De opnametijd wordt weergegeven op het Descent scherm.
 - Druk op **DOWN** om tijdens een video-opname een foto te maken.
 - Druk op **STOP** om een video-opname te stoppen.
 - Selecteer **Maak foto** om een foto te maken.
 - Als u meerdere foto's wilt maken in de burst-modus, selecteert u **Neem burst**.
 - Als u de camera in de slaapstand wilt zetten, selecteert u **Slaapmodus camera**.
 - Als u de camera uit de slaapstand wilt halen, selecteert u **Actieve modus camera**.
 - Selecteer **Instellingen** om de video- en foto-instellingen te wijzigen.

Een VIRB actiecamera bedienen tijdens een activiteit

Voordat u de VIRB afstandsbediening kunt gebruiken, moet u de instelling voor de afstandsbediening op uw VIRB camera inschakelen. Raadpleeg de *gebruikershandleiding van de VIRB serie* voor meer informatie.

- 1 Schakel uw VIRB camera in.
- 2 Koppel uw VIRB camera met uw Descent smartwatch (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 80*).
Wanneer de camera is gekoppeld, wordt er automatisch een VIRB gegevensscherm toegevoegd aan de activiteiten.
OPMERKING: Het VIRB gegevensscherm is beschikbaar voor alle duikactiviteiten.
- 3 Druk tijdens een activiteit op **UP** of **DOWN** om het VIRB gegevensscherm weer te geven.
- 4 Wacht tot uw smartwatch verbinding maakt met uw camera.
- 5 Houd **MENU** ingedrukt.
- 6 Selecteer **VIRB**.
- 7 Selecteer een optie:
 - Als u de camera wilt bedienen met de activiteitstimer, selecteert u **Instellingen > Opnamemodus > Timer start/stop**.
OPMERKING: De video-opname start en stopt automatisch wanneer u een activiteit start of stopt.
 - Selecteer **Instellingen > Opnamemodus > Handmatig** als u de camera wilt bedienen met de menuopties.
 - Selecteer **Start opnemen** om een video-opname handmatig te starten.
De opnametijd wordt weergegeven op het Descent scherm.
 - Druk op **DOWN** om tijdens een video-opname een foto te maken.
 - Druk op **STOP** om een video-opname handmatig te stoppen.
 - Als u meerdere foto's wilt maken in de burst-modus, selecteert u **Neem burst**.
 - Als u de camera in de slaapstand wilt zetten, selecteert u **Slaapmodus camera**.
 - Als u de camera uit de slaapstand wilt halen, selecteert u **Actieve modus camera**.

Xero laserlocatie-instellingen

Voordat u de laserlocatie-instellingen kunt aanpassen, moet u een compatibel Xero toestel koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 80](#)).

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensoren/access.** > **Laserlocaties van de XERO** > **Laserlocaties**.

Tijdens activiteit: Hiermee kunt u informatie over de laserlocatie-informatie van een compatibel, gekoppeld Xero toestel weergeven tijdens een activiteit.

Deelmodus: Hiermee kunt u laserlocatie-informatie openbaar delen of privé uitzenden.

Kaart

▲ geeft uw positie op de kaart aan. Namen en symbolen van locaties worden weergegeven op de kaart. Als u naar een bestemming navigeert, wordt de route met een lijn op de kaart gemarkeerd.

- Kaartnavigatie ([Schuiven en zoomen op de kaart, pagina 84](#))
- Kaartinstellingen ([Kaartinstellingen, pagina 84](#))

Schuiven en zoomen op de kaart

- 1 Selecteer tijdens het navigeren **UP** of **DOWN** om de kaart te bekijken.
- 2 Houd **MENU** ingedrukt.
- 3 Selecteer **Pan/Zoom**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **START** om te schakelen tussen naar boven en naar beneden schuiven, naar links en naar rechts schuiven, of zoomen.
 - Selecteer **UP** en **DOWN** om op de kaart te schuiven of te zoomen.
 - Selecteer **BACK** om af te sluiten.

Kaartinstellingen

U kunt de weergave van de kaart in de kaart-app en op gegevensschermen aanpassen.

OPMERKING: Indien nodig kunt u de kaartinstellingen voor specifieke activiteiten aanpassen in plaats van de systeeminstellingen te gebruiken.

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Kaart**.

Oriëntatie: Hiermee stelt u de oriëntatie van de kaart in. Selecteer Noord boven om het noorden boven aan de pagina weer te geven. Selecteer Koers boven om uw huidige richting boven aan de pagina weer te geven.

Gebruikerslocaties: Hiermee worden opgeslagen locaties op de kaart weergegeven of verborgen.

Automatisch zoomen: Hiermee wordt automatisch het juiste zoomniveau geselecteerd voor optimaal gebruik van de kaart. Als u deze functie uitschakelt, moet u handmatig in- en uitzoomen.

Connectiviteitsfuncties voor smartphones

Er zijn connectiviteitsfuncties voor smartphones beschikbaar voor uw Descent watch wanneer u die koppelt via de Garmin Dive app ([Uw smartphone koppelen, pagina 85](#)).

- App-functies van de Garmin Dive app ([Garmin Dive app, pagina 89](#))
- App-functies van de Garmin Connect app, de Connect IQ app en meer ([Telefoon-apps en computertoepassingen, pagina 87](#))
- Glances ([Korte blik, pagina 56](#))
- Functies bedieningsmenu ([Bediening, pagina 69](#))
- Veiligheids- en trackingfuncties ([Veiligheids- en trackingfuncties, pagina 93](#))
- Interacties met de smartphone, zoals meldingen ([Bluetooth meldingen inschakelen, pagina 85](#))

Uw smartphone koppelen

Om gebruik te maken van de connected functies van uw watch moet de watch rechtstreeks via de Garmin Dive app zijn gekoppeld, in plaats van via de Bluetooth instellingen op uw telefoon.

- 1 Selecteer tijdens de eerste installatie op uw watch ✓ als u wordt gevraagd om uw smartphone te koppelen.
OPMERKING: Als u het koppelingsproces eerder hebt overgeslagen, houdt u **MENU** ingedrukt en selecteert u **Koppel telefoon**.
- 2 Scan de QR-code met uw smartphone en volg de instructies op het scherm om het koppelings- en installatieproces te voltooien.

Bluetooth meldingen inschakelen

Voordat u meldingen kunt inschakelen, moet u de watch koppelen met een compatibele telefoon ([Uw smartphone koppelen, pagina 85](#)).

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

Meldingen weergeven

- 1 Druk op de wijzerplaat op **UP** of **DOWN** om het meldingenoverzicht weer te geven.
- 2 Selecteer **START**.
- 3 Selecteer een melding.
- 4 Druk op **START** voor meer opties.
- 5 Druk op **BACK** om terug te keren naar het vorige scherm.

Een inkomende oproep ontvangen

Wanneer u een telefoonoproep ontvangt op uw verbonden telefoon, wordt op de Descent watch de naam of het telefoonnummer van de beller weergegeven.

- Als u de oproep wilt beantwoorden, selecteert u **Accepteer**.
OPMERKING: Om met beller te praten gebruikt u uw verbonden smartphone.
- Als u de oproep wilt weigeren, selecteert u **Weiger**.
- Als u de oproep wilt weigeren en meteen wilt antwoorden via een sms, selecteert u **Antwoord** en kiest u vervolgens een bericht uit de lijst.

OPMERKING: Als u een antwoord via sms wilt verzenden, moet u via Android™ technologie zijn verbonden met een compatibele Bluetooth telefoon.

Een sms-bericht beantwoorden

OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar voor compatibele Android smartphones.

Wanneer u op uw watch een melding voor een sms-bericht ontvangt, kunt u een snel antwoord verzenden door dit uit een lijst met berichten te selecteren. U kunt uw berichten aanpassen in de Garmin Connect app.

OPMERKING: Met deze functie verzendt u sms-berichten via uw telefoon. De reguliere limieten voor sms-berichten zijn van toepassing en afhankelijk van uw provider en abonnement worden er mogelijk kosten in rekening gebracht. Neem contact op met uw mobiele provider voor meer informatie over kosten of limieten voor sms-berichten.

- 1 Druk op de wijzerplaat op **UP** of **DOWN** om het meldingenoverzicht weer te geven.
- 2 Druk op **START** en selecteer een melding voor een sms-bericht.
- 3 Selecteer **START**.
- 4 Selecteer **Antwoord**.
- 5 Selecteer een bericht in de lijst.

Uw telefoon verzendt het geselecteerde bericht als een sms-bericht.

Meldingen beheren

U kunt meldingen die op uw Descent G1 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 Bluetooth telefoon-verbinding uitschakelen

U kunt de Bluetooth verbinding met de telefoon uitschakelen via het bedieningsmenu.

OPMERKING: U kunt opties toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 71](#)).

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.
- 2 Selecteer  om de Bluetooth telefoonverbinding op uw Descent watch uit te schakelen.
Raadpleeg de gebruikershandleiding voor uw telefoon om Bluetooth technologie uit te schakelen op uw telefoon.

Waarschuwingen over telefoonverbindingen in- en uitschakelen

U kunt instellen dat de Descent G1 watch u waarschuwt wanneer uw gekoppelde smartphone een verbinding via Bluetooth technologie maakt of verbreekt.

OPMERKING: Waarschuwingen over telefoonverbindingen zijn standaard uitgeschakeld.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Telefoon** > **Waarschuwingen**.

Audiomeldingen afspelen tijdens een activiteit

U kunt uw watch zodanig instellen dat er tijdens het hardlopen of een andere activiteit motiverende statusmeldingen worden afgespeeld. Gesproken meldingen worden afgespeeld op uw smartphone die via de Garmin Connect app is gekoppeld. Tijdens een audiomelding dempt de watch of de smartphone het geluid van de primaire audio om de aankondiging af te spelen.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 1 Houd het **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Telefoon > Audiomeldingen**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Rondewaarschuwing** om een melding voor elke ronde af te spelen.
 - Als u meldingen wilt aanpassen aan uw tempo en snelheid, selecteert u **Tempo-/snelheidswaarsch..**
 - Als u meldingen wilt aanpassen aan uw hartslag, selecteert u **Hartslagwaarschuwing**.
 - Selecteer **Vermogenswaarsch.** om meldingen aan te passen aan energiegegevens.
 - Selecteer **Taal** om de taal of het dialect van de gesproken meldingen te wijzigen.

Telefoon-apps en computertoepassingen

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

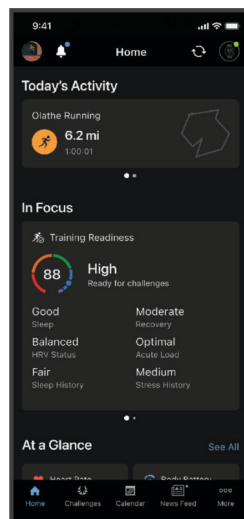
Garmin Connect

U kunt contact houden met uw vrienden op Garmin Connect. Garmin Connect biedt u de hulpmiddelen om te volgen, te analyseren, te delen en elkaar aan te moedigen. Leg de prestaties van uw actieve lifestyle vast, zoals hardloopsessies, wandelingen, fietstochten, zwemsessies, hikes, triatlons en meer. Als u zich wilt aanmelden voor een gratis account, kunt u de app downloaden in de app store op uw smartphone (garmin.com/connectapp) of naar connect.garmin.com gaan.

Uw activiteiten opslaan: Nadat u een activiteit 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 activiteit weergeven, zoals tijd, afstand, hoogte, hartslag, verbrande calorieën, cadans, hardloopynamica, een bovenaanzicht van de kaart, tempo- en snelheidsgrafieken, en instelbare rapporten.

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



Uw 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 delen.

Uw instellingen beheren: U kunt uw watch- en gebruikersinstellingen aanpassen via uw Garmin Connect account.

De Garmin Connect app gebruiken

Nadat u uw watch met uw telefoon hebt gekoppeld ([Uw smartphone koppelen, pagina 85](#)), kunt u de Garmin Connect app gebruiken om al uw activiteitsgegevens te uploaden naar uw Garmin Connect account.

1 Controleer of de Garmin Connect app op uw telefoon is geopend.

2 Houd uw telefoon binnen 10 m (30 ft.) van uw watch.

Uw watch synchroniseert uw gegevens automatisch met de Garmin Connect app en uw Garmin Connect account.

De software bijwerken met de Garmin Connect app

Voordat u de software op uw watch kunt bijwerken via de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben en de watch koppelen met een compatibele telefoon ([Uw smartphone koppelen, pagina 85](#)).

Synchroniseer uw watch met de Garmin Connect app ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 88](#)).

Wanneer er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt de Garmin Connect app deze update automatisch naar uw watch. De update wordt uitgevoerd wanneer u de watch niet actief gebruikt. Als de update is voltooid, wordt de watch opnieuw opgestart.

Garmin Connect op uw computer gebruiken

De Garmin Express™ toepassing maakt met behulp van een computer verbinding tussen uw watch en uw Garmin Connect account. U kunt de Garmin Express toepassing gebruiken om uw activiteitgegevens te uploaden naar uw Garmin Connect account en gegevens zoals workouts en trainingsschema's van de Garmin Connect website naar uw watch te verzenden. U kunt ook software-updates voor uw watch installeren en uw Connect IQ apps beheren.

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

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 88](#)).

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).

OPMERKING: Voor uw veiligheid zijn de functies Connect IQ niet beschikbaar tijdens het duiken. Dit garandeert dat alle duikmogelijkheden werken zoals ze zijn bedoeld.

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.

Connect IQ functies downloaden

Voordat u functies kunt downloaden via de Connect IQ app, moet u uw Descent G1 watch koppelen met uw telefoon ([Uw smartphone koppelen, pagina 85](#)).

- 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 Dive app

Met de Garmin Dive app kunt u uw duiklogboeken uploaden vanaf uw compatibele Garmin toestel. U kunt meer gedetailleerde informatie over uw duiken toevoegen, waaronder omgevingsfactoren, foto's, notities en duikvrienden. U kunt de kaart gebruiken om naar nieuwe duiklocaties te bladeren en de locatiegegevens en foto's te bekijken die door andere gebruikers worden gedeeld.

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

Garmin Explore™

Met de Garmin Explore website en app kunt u koersen, waypoints en verzamelingen maken, reizen plannen en cloudopslag gebruiken. Ze bieden geavanceerde planningsfuncties, zowel online als offline, en u kunt gegevens delen en synchroniseren met uw compatibele Garmin toestel. U kunt de app gebruiken om kaarten te downloaden en overal te navigeren, zonder gebruik te maken van uw mobiele service.

U kunt de Garmin Explore app downloaden vanuit de app store op uw smartphone (garmin.com/exploreapp), of u kunt naar explore.garmin.com gaan.

Garmin Golf™ app

Met de Garmin Golf app kunt u scorekaarten vanaf uw Descent G1 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. Met een Garmin Golf lidmaatschap kunt u green-contourgegevens bekijken op uw telefoon.

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).

Gebruikersprofiel

U kunt uw gebruikersprofiel bijwerken op uw watch of in de Garmin Connect app.

Uw gebruikersprofiel instellen

U kunt uw geslacht, geboortedatum, lengte, gewicht, pols, hartslagzone en vermogenszone bijwerken. De watch gebruikt deze informatie om nauwkeurige trainingsgegevens te berekenen.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gebruikersprofiel**.
- 3 Selecteer een optie.

Instellingen voor geslacht

Wanneer u de watch voor het eerst instelt, moet u een geslacht kiezen. De meeste fitness- en trainingsalgoritmen zijn binair. Voor de meest nauwkeurige resultaten raadt Garmin u aan om het geslacht te selecteren waarmee u bent geboren. Nadat u de watch voor de eerste keer hebt ingesteld, kunt u de profielinstellingen in uw Garmin Connect account aanpassen.

Profiel en privacy: Hiermee kunt u de gegevens van uw openbare profiel aanpassen.

Gebruikersinstellingen: Hiermee stelt u in wat uw geslacht is. Als u Niet opgegeven selecteert, gebruiken de algoritmes die binaire input vereisen, het geslacht dat u hebt opgegeven toen u de watch voor het eerst instelde.

Uw fitnessleeftijd weergeven

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

OPMERKING: Voor de meest nauwkeurige fitnessleeftijd dient u uw gebruikersprofiel in te vullen ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 89](#)).

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gebruikersprofiel > Fitnessleeftijd**.

Hartslagzones

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

Fitnessdoelstellingen

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

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

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel ([Berekeningen van hartslagzones, pagina 92](#)) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoeleinden.

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

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 nauwkeurige 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 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gebruikersprofiel > Hartslag- en verm.zones > Hartslag**.
- 3 Selecteer **Maximum hartslag** en voer uw maximale hartslag in.
U kunt de functie Automatische detectie gebruiken om uw maximumhartslag tijdens een activiteit automatisch op te nemen ([Prestatiemetingen automatisch detecteren, pagina 92](#)).
- 4 Selecteer **LDHS** en voer uw lactaatrempelhartslag in.
U kunt een begeleide test uitvoeren om uw lactaatrempel in te schatten ([Lactaatrempel, pagina 63](#)). U kunt de functie Automatische detectie gebruiken om uw lactaatrempel tijdens een activiteit automatisch op te nemen ([Prestatiemetingen automatisch detecteren, pagina 92](#)).
- 5 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.
- 6 Selecteer **Zones > Op basis van**.
- 7 Selecteer een optie:
 - Selecteer **BPM** om de zones in aantal hartslagen per minuut weer te geven en te wijzigen.
 - 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).
 - Selecteer **%LDHS** om de zones als een percentage van uw lactaatrempelhartslag weer te geven en te wijzigen.
- 8 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 9 Selecteer **Sporthartslag** en selecteer een sportprofiel om afzonderlijke hartslagzones in te stellen (optioneel).
- 10 Herhaal stap om sporthartslagzones toe te voegen (optioneel).

Uw hartslagzones laten instellen door de watch

Met de standaardinstellingen kan de watch uw maximale hartslag detecteren en uw hartslagzones instellen als een percentage van uw maximale hartslag.

- Controleer of uw gebruikersprofielinstellingen correct zijn ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 89](#)).
- Ga vaak hardlopen met de hartslagmeter rond de borst of pols.
- Probeer een aantal van de hartslagtrainingsplannen die beschikbaar zijn in uw Garmin Connect account.
- Bekijk uw hartslagtrends en -tijden in zones via uw Garmin Connect account.

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

Uw vermogenszones instellen

Voor de vermogenszones worden standaardwaarden gebruikt op basis van geslacht, gewicht en gemiddelde bekwaamheid. Deze waarden komen mogelijk niet overeen met uw persoonlijke capaciteiten. Als u weet wat uw FTP-waarde (functional threshold power) of Tp-waarde (threshold power) is, kunt u deze opgeven zodat de software automatisch uw vermogenszones kan berekenen. U kunt uw zones handmatig aanpassen op de watch of via uw Garmin Connect account.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gebruikersprofiel > Hartslag- en verm.zones > Vermogen**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer **Op basis van**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Watt** om de zones in watt weer te geven en te wijzigen.
 - Selecteer **% FTP** of **% TP** om de zones als een percentage van uw drempelvermogen weer te geven en te wijzigen.
- 6 Selecteer **FTP** of **Drempelvermogenen** voer uw waarde in.

U kunt de functie Automatische detectie gebruiken om uw drempelvermogen tijdens een activiteit automatisch op te nemen ([Prestatiemetingen automatisch detecteren, pagina 92](#)).
- 7 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 8 Selecteer zo nodig **Minimum** en voer een minimale vermogenswaarde in.

Prestatiemetingen automatisch detecteren

De functie Automatische detectie is standaard ingeschakeld. De watch kan uw maximumhartslag en lactaatdrempel automatisch detecteren tijdens een activiteit. Indien de watch wordt gekoppeld met een compatibele vermogensmeter, kan het uw FTP (Functional Threshold Power) tijdens een activiteit automatisch detecteren.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gebruikersprofiel > Hartslag- en verm.zones > Automatische detectie**.
- 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 Descent G1 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 Descent G1 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.

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

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

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

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.

Contactpersonen toevoegen

U kunt maximaal 50 contactpersonen toevoegen aan de Garmin Connect app. E-mailadressen van contactpersonen kunnen worden gebruikt bij de LiveTrack functie. Drie van deze contactpersonen kunnen worden gebruikt als contacten voor noodgevallen ([Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 93](#)).

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het ●●●.
- 2 Selecteer **Contacten**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Nadat u contactpersonen hebt toegevoegd, moet u uw gegevens synchroniseren om de wijzigingen toe te passen op uw Descent G1 toestel ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 88](#)).

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 93](#)). Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. Uw contacten voor noodgevallen moeten e-mails of sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Veiligheid > Ongevaldetectie**.
- 3 Selecteer een GPS-activiteit.

OPMERKING: Ongevaldetectie is alleen beschikbaar voor bepaalde buitenactiviteiten.

Als uw Descent G1 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 93](#)). Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. Uw contacten voor noodgevallen moeten e-mails of sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt.
- 2 Wanneer u drie trillingen voelt, laat u de knop los om de hulpfunctie te activeren.
Het aftelscherm wordt weergegeven.

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

Instellingen gezondheid en welzijn

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Gezondheid en welzijn**.

Hartslag: Hiermee kunt u de instellingen voor de hartslagmonitor aanpassen (*Instellingen polshartslagmeter, pagina 75*).

Pulse Ox modus: Hiermee kunt u een modus voor de Pulse Ox meter selecteren (*Modus van de Puls Ox meter instellen, pagina 76*).

Bewegingsmelding: Hiermee schakelt u de functie Bewegingsmelding in of uit (*De bewegingswaarschuwing gebruiken, pagina 95*).

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 tijdlijn 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 (*Systeeminstellingen, pagina 103*).

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 Descent G1 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 slaapuren instellen in de Garmin Connect app. Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapstadia, slaapbeweging en 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 (*Bediening, pagina 69*).

Uw slaap automatisch bijhouden

- 1 Draag uw watch terwijl u slaapt.
- 2 Upload uw slaapgegevens naar uw Garmin Connect account (*De Garmin Connect app gebruiken, pagina 88*).
U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.
U kunt slaapgegevens van de vorige nacht bekijken op uw Descent G1 watch (*Korte blik, pagina 56*).

Navigatie

Uw opgeslagen locaties weergeven en bewerken

TIP: U kunt een locatie opslaan vanuit het bedieningsmenu (*Bediening, pagina 69*).

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Navigeer > Opgeslag. locaties**.
- 3 Selecteer een opgeslagen locatie.
- 4 Selecteer een optie om de locatiegegevens weer te geven of te bewerken.

Een referentiepunt instellen

U kunt een referentiepunt instellen om de koers en de afstand tot een locatie of peiling weer te geven.

- 1 Selecteer een optie:
 - Houd **LIGHT** ingedrukt.
TIP: U kunt een referentiepunt instellen terwijl u een activiteit opneemt.
 - Druk op **START** op de watch face.
- 2 Selecteer **Referentiepunt**.
- 3 Wacht terwijl de watch satellieten zoekt.
- 4 Druk op **START** en selecteer **Voeg punt toe**.
- 5 Selecteer een locatie of peiling die u als referentiepunt voor navigatie wilt gebruiken.
De kompaspijl en de afstand tot uw bestemming worden weergegeven.
- 6 Richt de bovenkant van de watch in de richting van de koers.
Wanneer u van de voorliggende koers afwijkt, geeft het kompas de richting ten opzichte van de koers en de deviatie in graden weer.
- 7 Druk zo nodig op **START** en selecteer **Wijzig punt** om een ander referentiepunt in te stellen.

Navigeren naar een bestemming

U kunt uw toestel gebruiken om naar een bestemming te navigeren of om een koers te volgen.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigatie**.
- 5 Selecteer een categorie.
- 6 Kies een bestemming door de vragen op het scherm te beantwoorden.
- 7 Selecteer **Ga naar**.
Navigatie-informatie wordt weergegeven.
- 8 Druk op **START** om de navigatie te starten.

Navigeren naar het vertrekpunt van een opgeslagen activiteit

U kunt in een rechte lijn of langs de door u afgelegde route terug navigeren naar het vertrekpunt van uw activiteit. Deze functie is alleen beschikbaar voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigatie > Activiteiten**.
- 5 Selecteer een activiteit.
- 6 Selecteer **Terug naar start** en selecteer een optie:
 - Selecteer **TracBack** om langs de afgelegde route naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
 - Selecteer **Rechte lijn** om in een rechte lijn naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.

Op de kaart wordt een lijn weergegeven vanaf uw huidige locatie naar het vertrekpunt van de laatst opgeslagen activiteit.

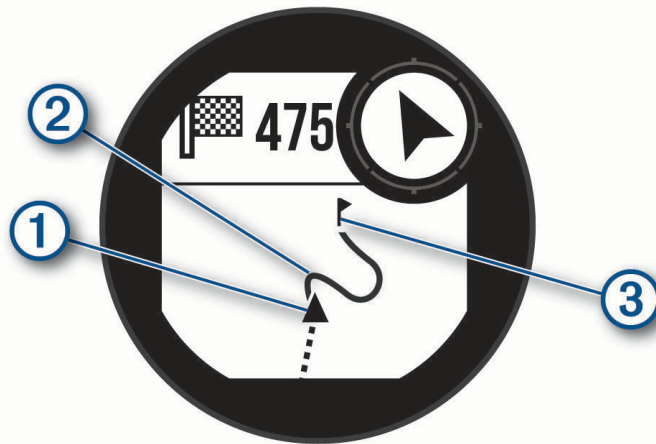
OPMERKING: U kunt de timer starten om te voorkomen dat het toestel terugkeert naar horlogemodus.

- 7 Druk op **DOWN** om het kompas weer te geven (optioneel).
De pijl wijst naar het startpunt.

Tijdens een activiteit navigeren naar uw vertrekpunt

U kunt in een rechte lijn of langs de afgelegde route terug navigeren naar het vertrekpunt van uw huidige activiteit. Deze functie is alleen beschikbaar voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt.

- 1 Druk tijdens een activiteit op **STOP**.
- 2 Selecteer **Terug naar start** en selecteer een optie:
 - Selecteer **TracBack** om langs de afgelegde route naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
 - Selecteer **Rechte lijn** om in een rechte lijn naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.



Uw huidige locatie ①, het te volgen spoor ② en uw bestemming ③ worden op de kaart weergegeven.

Navigeren met Peil en ga

U kunt het toestel op een object in de verte richten, bijvoorbeeld een watertoren, de richting vergrendelen en dan naar het object navigeren.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigatie > Peil en ga**.
- 5 Wijs met de bovenkant van de smartwatch naar een object en druk op **START**.
Er wordt navigatie-informatie weergegeven.
- 6 Druk op **START** om te beginnen met navigeren.

Een Man-overboord-locatie markeren en de navigatie ernaartoe starten

U kunt een Man-overboord-locatie (MOB) opslaan en de navigatie naar dat punt automatisch starten.

TIP: U kunt de functie voor het ingedrukt houden van de knoppen aanpassen om toegang te krijgen tot de MOB-functie ([De sneltoetsen aanpassen](#), pagina 105).

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigatie > Laatste MOB**.
Er wordt navigatie-informatie weergegeven.

Stoppen met navigeren

- 1 Houd tijdens de activiteit **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie stoppen**.

Koersen

WAARSCHUWING

Met deze functie kunnen gebruikers koersen downloaden die door andere gebruikers zijn gemaakt. Garmin doet geen uitspraken over de nauwkeurigheid, betrouwbaarheid, volledigheid of actualiteit van door derden gegenereerde koersen. Elk gebruik van of vertrouwen op door derden gemaakte koersen is op eigen risico.

U kunt vanuit uw Garmin Connect een koers verzenden naar uw toestel. Als de koers op uw toestel is opgeslagen, kunt u deze daarop volgen.

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

U kunt een vastgelegde koers ook volgen om te proberen eerdere prestaties op de koers te evenaren of te verbeteren. Stel bijvoorbeeld dat u de originele koers in 30 minuten hebt voltooid. U kunt dan nu tegen een Virtual Partner racen om te proberen de koers in minder dan 30 minuten af te leggen.

Een koers maken en volgen op uw toestel

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigatie > Koersen > Maak nieuw**.
- 5 Geef een naam op voor de koers en selecteer .
- 6 Selecteer **Voeg locatie toe**.
- 7 Selecteer een optie.
- 8 Herhaal indien nodig de stappen 6 en 7.
- 9 Selecteer **OK > Start koers**.
Er wordt navigatie-informatie weergegeven.
- 10 Druk op **START** om te beginnen met navigeren.

Een koers maken op Garmin Connect

Voordat u een koers kunt maken met de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account maken ([Garmin Connect, pagina 87](#)).

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het **•••**.
- 2 Selecteer **Training & planning > Koersen > Maak koers**.
- 3 Selecteer een type koers.
- 4 Volg de instructies op het scherm.
- 5 Selecteer **OK**.

OPMERKING: U kunt deze workout naar uw toestel verzenden ([Een koers naar uw toestel verzenden, pagina 99](#)).

Een koers naar uw toestel verzenden

U kunt een koers die u met de Garmin Connect app hebt gemaakt, naar uw toestel verzenden ([Een koers maken op Garmin Connect, pagina 99](#)).

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het **•••**.
- 2 Selecteer **Training & planning > Koersen**.
- 3 Selecteer een koers.
- 4 Selecteer .
- 5 Selecteer uw compatibele toestel.
- 6 Volg de instructies op het scherm.

Koersgegevens weergeven of bewerken

U kunt koersgegevens bekijken of bewerken voordat u door een koers navigeert.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigatie > Koersen**.
- 5 Druk op **START** om een koers te selecteren.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Start koers** om te beginnen met navigeren.
 - Als u een band voor aangepast tempo wilt maken, selecteert u **PacePro**.
 - Selecteer **Kaart** als u de koers op de kaart wilt weergeven en wilt schuiven of in- of uitzoomen op de kaart.
 - Als u de koers in omgekeerde volgorde wilt beginnen, selecteert u **Voer koers omgekeerd uit**.
 - Selecteer **Hoogteprofiel** om een hoogtegrafiek van de koers weer te geven.
 - Selecteer **Naam** als u de naam van de koers wilt wijzigen.
 - Als u het koerspad wilt bewerken, selecteert u **Wijzigen**.
 - Selecteer **Wis** om de koers te verwijderen.

Een waypoint projecteren

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

OPMERKING: Mogelijk moet u de app Projecteer waypoint toevoegen aan de lijst met activiteiten en apps.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Projecteer waypoint**.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om de koers in te stellen.
- 4 Druk op **START**.
- 5 Druk op **DOWN** om een meeteenheid te selecteren.
- 6 Druk op **UP** om de afstand in te voeren.
- 7 Druk op **START** om op te slaan.

Het geprojecteerde waypoint wordt opgeslagen onder een standaardnaam.

Navigatie-instellingen

U kunt tijdens het navigeren naar een bestemming de functies en vormgeving van de kaart aanpassen.

Schermen met navigatiegegevens aanpassen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie > Gegevensschermen**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Kaart > Status** om de kaart in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Kaart > Gegevensveld** om een gegevensveld met routegegevens op de kaart in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Hoogteprofiel** om de hoogtegrafiek in of uit te schakelen.
 - Selecteer een scherm dat u wilt toevoegen, verwijderen of aanpassen.

Koersinstellingen

U kunt het gedrag van de wijzer instellen die wordt weergegeven tijdens het navigeren.

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Navigatie > Type**.

Peiling: Wijst in de richting van uw bestemming.

Koers: Toont uw relatie tot de koerslijn die naar de bestemming leidt.

Navigatiewaarschuwingen instellen

U kunt waarschuwingen instellen om u te helpen navigeren naar uw bestemming.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie > Waarschuwingen**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Afstand tot einddoel** om een waarschuwing in te stellen voor een bepaalde afstand tot uw eindbestemming.
 - Selecteer **Bestemming ETE** om een waarschuwing in te stellen voor een resterende geschatte tijd tot u aankomt op uw eindbestemming.
 - Selecteer **Uit koers** om een waarschuwing in te stellen voor als u van uw koers afraakt.
 - Selecteer **Afslagaanwijzingen** om afslag-voor-afslag navigatieaanwijzingen in te schakelen.
- 4 Selecteer zo nodig **Status** om de waarschuwing in te schakelen.
- 5 Voer zo nodig een afstand of tijdwaarde in en selecteer .

Instellingen voor energiebeheer

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Energiebeheer**.

Batterijspaarstand: Hiermee kunt u systeeminstellingen aanpassen om de levensduur van de batterij in de horlogemodus te verlengen ([De batterijspaarstand aanpassen, pagina 101](#)).

Energiedi: Hiermee kunt u systeeminstellingen, activiteitinstellingen en GPS-instellingen aanpassen om de levensduur van de batterij tijdens een activiteit te verlengen ([Energiedi aanpassen, pagina 102](#)).

De batterijspaarstand aanpassen

Met de batterijspaarstand kunt u snel systeeminstellingen aanpassen om de levensduur van de batterij in de watch modus te verlengen.

U kunt de batterijspaarstand inschakelen via het bedieningsmenu ([Bediening, pagina 69](#)).

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Energiebeheer > Batterijspaarstand**.
- 3 Selecteer **Status** om de batterijspaarstand in te schakelen.
- 4 Selecteer **Wijzigen** en selecteer een optie:
 - Selecteer **Wijzerplaat** om een energiezuinige watch face in te schakelen die eenmaal per minuut wordt bijgewerkt.
 - Selecteer **Telefoon** om de verbinding met uw gekoppelde telefoon te verbreken.
 - Selecteer **Polshartslag** om de polshartslagmeter uit te schakelen.
 - Selecteer **Pulseoxymeter** om de sensor van de pulse oximeter uit te schakelen.
 - Selecteer **Scherfverlichting** om de automatische schermverlichting uit te schakelen.

De smartwatch laat de levensduur van de batterij zien voor elke aangepaste instelling.

- 5 Selecteer **Batterij bijna leeg** om een waarschuwing te ontvangen wanneer de batterij bijna leeg is.

De vermogensmodus wijzigen

U kunt de vermogensmodus wijzigen om de levensduur van de batterij tijdens een activiteit te verlengen.

- 1 Houd tijdens de activiteit **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Energiemodus**.
- 3 Selecteer een optie.

De watch laat zien hoeveel uur de batterij mee zal gaan in de geselecteerde vermogensmodus.

Energiemodi aanpassen

Uw toestel wordt geleverd met verschillende energiemodi, zodat u snel systeeminstellingen, activiteitinstellingen en GPS-instellingen kunt aanpassen om de levensduur van de batterij tijdens een activiteit te verlengen. U kunt bestaande energiemodi aanpassen en nieuwe aangepaste energiemodi maken.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Energiebeheer > Energiemodi**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer een energiemodus die u wilt aanpassen.
 - Selecteer **Voeg toe** om een aangepaste energiemodus te maken.
- 4 Voer zo nodig een aangepaste naam in.
- 5 Selecteer een optie om bepaalde energiemodi aan te passen.

U kunt bijvoorbeeld de GPS-instelling wijzigen of de verbinding met uw gekoppelde telefoon verbreken.

De smartwatch laat de levensduur van de batterij zien voor elke aangepaste instelling.

- 6 Selecteer indien nodig **OK** om op te slaan en de aangepaste energiemodus te gebruiken.

Een energiemodus herstellen

U kunt een vooraf geladen energiemodus herstellen naar de standaard fabrieksinstellingen.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Energiebeheer > Energiemodi**.
- 3 Selecteer een vooraf geladen energiemodus.
- 4 Selecteer **Herstel** > .

Systeeminstellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Systeem**.

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

Tijd: Hiermee kunt u de tijdsinstellingen wijzigen ([Tijdsinstellingen, pagina 103](#)).

Scherminverlichting: Hiermee kunt u scherminstellingen aanpassen ([De scherminstellingen wijzigen, pagina 104](#)).

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 47](#)).

Geluid en trillen: Hiermee kunt u de watchgeluiden instellen, zoals knoptonen, waarschuwingen en trillingen.

Slaapstand: Hiermee kunt u uw slaaptijden en voorkeuren voor de slaapstand instellen ([De slaapstand aanpassen, pagina 104](#)).

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

Sneltoetsen: Hiermee kunt u snelkoppelingen toewijzen aan knoppen ([De sneltoetsen aanpassen, pagina 105](#)).

Automatische vergrendeling: Hiermee kunt u de knoppen automatisch vergrendelen om te voorkomen dat de knoppen per ongeluk worden ingedrukt. Gebruik de optie Tijdens activiteit om de knoppen te vergrendelen tijdens een activiteit met tijdmeting. Gebruik de optie Algemeen gebruik om de knoppen te vergrendelen wanneer u geen activiteit met tijdmeting registreert.

Formaat: Hiermee kunt u algemene notatievoorkeuren instellen, zoals de meeteenheden, het tempo en de snelheid die tijdens activiteiten worden weergegeven, het begin van de week, de geografische positieweergave en datumopties ([De maateenheden wijzigen, pagina 105](#)).

Prestatie Conditie: Hiermee kunt u de functie voor prestatieconditie instellen tijdens een activiteit ([Prestatieconditie, pagina 62](#)).

Gegevensopslag: Hiermee stelt u in hoe de watch 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 de massaopslagmodus of de Garmin modus inschakelen op de watch als er verbinding is met een computer.

Herstel: Hier kunt u gebruikersgegevens en -instellingen opnieuw instellen ([Alle standaardinstellingen herstellen, pagina 113](#)).

Software-update: Hiermee kunt u gedownloade software-updates installeren of automatische updates inschakelen ([Productupdates, pagina 111](#)).

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

Tijdsinstellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **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 tijdzone op de watch in. De optie Automatisch stelt de tijdzone 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 104](#)).

Synchroniseer met GPS: Hiermee kunt u de tijd handmatig synchroniseren wanneer u van tijdzone verandert, en kunt u de zomertijd instellen ([De tijd synchroniseren, pagina 104](#)).

Tijdwaarschuwingen instellen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **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 tijd synchroniseren

Telkens wanneer u het toestel inschakelt en naar satellieten zoekt of de Garmin Connect app op uw gekoppelde telefoon opent, worden de tijdzones en het tijdstip automatisch door het toestel gedetecteerd. U kunt de tijd ook handmatig synchroniseren wanneer u van tijdzone verandert, en kunt u de zomertijd instellen.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Tijd > Synchroniseer met GPS**.
- 3 Wacht tot het toestel verbinding maakt met uw gekoppelde telefoon of satellieten vindt ([Satellietsignalen ontvangen, pagina 114](#)).

TIP: Druk op DOWN om de bron te wijzigen.

De scherminstellingen wijzigen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Schermverlichting**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **In-Dive**.
 - Selecteer **Tijdens activiteit**.
 - Selecteer **Algemeen gebruik**.
 - Selecteer **In slaapstand**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Modus** om het scherm op diepte of tijdens uw hele duik in te schakelen.
 - Selecteer **Helderheid** om het helderheidsniveau van het scherm in te stellen.
 - Selecteer **Knoppen** om het scherm in te schakelen bij het indrukken van knoppen.
 - Selecteer **Waarschuwingen** om het scherm in te schakelen bij waarschuwingen.
 - Selecteer **Beweging** 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 slaapstand aanpassen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **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 **Scherminverlichting** om de scherminstellingen te configureren.
 - Selecteer **Niet storen** om de modus Niet storen in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Batterijspaarstand** om de batterijspaarstand in of uit te schakelen ([De batterijspaarstand aanpassen, pagina 101](#)).

De sneltoetsen aanpassen

U kunt de functie voor het ingedrukt houden van afzonderlijke knoppen en knopcombinaties aanpassen.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Sneltoetsen**.
- 3 Selecteer een knop of knopcombinatie die u wilt aanpassen.
- 4 Selecteer een functie.

De maateenheden wijzigen

U kunt de maateenheden voor afstand, tempo en snelheid, hoogte en meer aanpassen.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Formaat > Eenheden**.
- 3 Selecteer een type maatsysteem.
- 4 Selecteer een maateenheid.

Toestelgegevens weergeven

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **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 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Over** in het instellingenmenu.

Toestelinformatie

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 108](#)).

- 1 Knijp in de zijkanten van de laadclip.
- 2 Lijn de klem uit met de contactpunten aan de achterkant van de watch en maak de klem los.



- 3 Sluit de USB-kabel aan op een USB-oplaadpoort.
De watch geeft het huidige batterijniveau weer.

Opladen met zonne-energie

OPMERKING: Deze functie is niet op alle toestellen beschikbaar.

Met de functie Opladen met zonne-energie kunt u uw watch opladen terwijl u deze gebruikt.

Tips voor opladen met zonne-energie

Volg deze tips om de levensduur van de batterij van uw watch te verlengen.

- Wanneer u de watch draagt, zorg er dan voor dat u de watch face niet bedekt met uw mouw.
- Regelmatig gebruik buitenshuis in zonnige omstandigheden kan de levensduur van de batterij verlengen.

OPMERKING: Uw watch is beveiligd tegen oververhitting en stopt automatisch met opladen als de interne temperatuur de maximale temperatuur voor opladen met zonne-energie overschrijdt ([Specificaties, pagina 107](#)).

OPMERKING: De watch laadt niet met zonne-energie op wanneer deze is aangesloten op een externe voedingsbron of wanneer de batterij vol is.

Specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Waterbestendigheid	10 ATM ¹ Duiken (EN 13319) ²
Decompressiemodel	Bühlmann ZHL-16C
Dieptesensor	Nauwkeurig van 0 m tot 100 m (0 ft. tot 328 ft.), conform EN 13319 Resolutie (m): 0,1 m tot 99,9 m, 1 m bij 100 m Resolutie (ft.): 1 ft.
Inspectie-interval	Inspecteer de onderdelen voor elk gebruik op beschadiging. Vervang onderdelen indien nodig. ³
Bedrijfs- en opslagtemperatuurbereik	Van -20 tot 60 °C (van -4 tot 140 °F)
Bedrijfstemperatuurbereik onder-water	Van 0 tot 40 °C (van 32 tot 104 °F)
Temperatuurbereik bij opladen via USB	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113 °F)
Temperatuurbereik bij opladen met zonne-energie	Van 0 tot 60 °C (van 32 tot 140 °F)
Draadloze frequenties	2,4 GHz bij 0 dBm nominaal 13,56 MHz bij -30 dBm nominaal

Informatie over de levensduur van de batterij

De werkelijke levensduur van de batterij hangt af van de op uw watch ingeschakelde functies, zoals activiteiten-tracking, polshartslagmeting, smartphonemeldingen, GPS, interne sensoren en aangesloten sensoren (*Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij, pagina 114*).

Modus	Descent G1 levensduur van batterij	Descent G1 Solar Levensduur van batterij
Smartwatch-modus met activiteiten volgen en 24/7 hartslagmeting bij de pols	Maximaal 21 dagen	Tot 21 dagen/124 dagen met zonne-energie ⁴
GPS-modus	Maximaal 26 uur	Tot 26 uur/39 uur met zonne-energie ⁵
Max. batterij in GPS-modus	Maximaal 56 uur	Tot 56 uur/205 uur met zonne-energie ⁵
Expeditie-GPS-modus	Maximaal 27 dagen	Maximaal 27 dagen/onbepikt met zonne-energie ⁴
Batterijspaarstand horloge-modus	Maximaal 48 dagen	Maximaal 48 dagen/onbepikt met zonne-energie ⁴
Duikmodus	Maximaal 25 uur	Maximaal 25 uur

¹ Het toestel is bestand tegen een druk die gelijk is aan een diepte van 100 meter. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

² Voldoet aan CSN EN 13319.

³ Afgezien van normale slijtage worden de prestaties niet beïnvloed door veroudering.

⁴ Kan hele dag worden gedragen met 3 uur/dag buiten in omstandigheden van 50.000 lux.

⁵ Bij gebruik in omstandigheden van 50.000 lux.

Toestelonderhoud

LET OP

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

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.

Reinig het toestel niet met water of lucht onder hoge druk, omdat hierdoor de dieptemeter of barometer beschadigd kan raken.

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

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

Gebruik het toestel niet meer als het beschadigd is of als het bewaard is buiten het opgegeven opslagtemperatuurbereik.

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.

De QuickFit® bandjes vervangen

- 1 Verschuif de vergrendeling op het QuickFit bandje en verwijder het bandje van het horloge.



- 2 Breng de nieuwe band op één lijn met het horloge.
- 3 Druk de band op zijn plaats.
OPMERKING: Controleer of de band stevig vastzit. De vergrendeling moet over het pennetje van het horloge heen sluiten.
- 4 Herhaal de stappen 1 t/m 3 om de andere band te vervangen.

De banden van het veertje vervangen

U kunt de banden vervangen door nieuwe Descent G1 banden of compatibele QuickFit 22 banden.

- 1 Gebruik het pengereedschap om de horlogepin in te drukken.



- 2 Verwijder de band van het horloge.

- 3 Selecteer een optie:

- Als u Descent G1 banden 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 QuickFit 22 band wilt plaatsen, verwijdert u de watchpin uit de Descent G1 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 het horloge heen sluiten.

- 4 Herhaal de stappen om de andere band te wijzigen.

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

Problemen oplossen

Productupdates

Uw toestel controleert automatisch op updates wanneer u verbonden bent met Bluetooth. U kunt handmatig controleren of er updates zijn via de systeeminstellingen (*Systeeminstellingen, pagina 103*). Installeer Garmin Express (garmin.com/express) op uw computer. Installeer de Garmin Connect 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 Connect
- Productregistratie

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.

Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt

U kunt de taal wijzigen als u per ongeluk niet de juiste taal hebt geselecteerd op het toestel.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Blader omlaag naar het laatste item in de lijst en druk op **START**.
- 3 Druk op **START**.
- 4 Selecteer uw taal.
- 5 Druk op **START**.

Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?

De Descent G1 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 Dive app bij naar de nieuwste versie.
- Verwijder uw watch uit de Garmin Dive app en de Bluetooth instellingen op uw telefoon om het koppelingsproces opnieuw te proberen.
- Als u een nieuwe telefoon hebt gekocht, verwijdt u uw watch uit de Garmin Dive app op de telefoon die u niet meer wilt gebruiken.
- Houd uw telefoon binnen 10 m (33 ft.) van de watch.
- Open de Garmin Dive app op uw smartphone en selecteer **•••** > **Garmin toestellen** > **Voeg toestel toe** om de koppelmodus te activeren.
- Houd op de watch face **MENU** ingedrukt en selecteer **Telefoon** > **Koppel telefoon**.

Mijn watch geeft de juiste tijd niet weer

De watch werkt de tijd en datum bij wanneer u het toestel synchroniseert. U dient uw watch te synchroniseren om de juiste tijd te ontvangen wanneer u naar een andere tijdzone gaat, en om de watch bij te werken voor zomertijd of wintertijd.

- 1 Controleer of de tijd is ingesteld op automatisch ([Tijdstellingen, pagina 103](#)).
- 2 Controleer of uw computer of telefoon de juiste lokale tijd weergeven.
- 3 Selecteer een optie:
 - Synchroniseer uw watch met een computer ([Garmin Connect op uw computer gebruiken, pagina 88](#)).
 - Synchroniseer uw watch met een telefoon ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 88](#)).
 - Synchroniseer uw watch met GPS ([De tijd synchroniseren, pagina 104](#)).

Tijd en datum worden automatisch bijgewerkt.

Kan ik mijn Bluetooth sensor gebruiken bij mijn watch?

De watch is compatibel met sommige Bluetooth sensoren. Wanneer u voor de eerste keer een sensor met uw Garmin watch verbindt, moet u de watch en de sensor koppelen. 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 Houd het **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensoren/access.** > **Voeg nieuw toe**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Zoek alles**.
 - Selecteer uw type sensor.

U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 42](#)).

Uw watch opnieuw starten

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt tot de watch is uitgeschakeld.
- 2 Houd **LIGHT** ingedrukt om de watch in 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 Houd **MENU** ingedrukt.
 - 2 Selecteer **Systeem > Herstel**.
 - 3 Selecteer een optie:
 - Als u alle fabrieksinstellingen van de watch wilt herstellen, inclusief de gebruikersprofielgegevens, maar de activiteitengeschiedenis en gedownloade apps en bestanden wilt opslaan, selecteert u **Standaardinstellingen herstellen**.
 - Om alle fabrieksinstellingen van de watch te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitengeschiedenis 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.

Duiken

Uw weefselbelasting herstellen

U kunt de momenteel op het toestel opgeslagen weefselbelasting herstellen. U dient uw weefselbelasting alleen te herstellen als u het toestel in de toekomst niet meer gaat gebruiken. Dit kan van pas komen in duikwinkels waar toestellen te huur worden aangeboden.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Herstel > Reset weefsels**.

De oppervlakedruk opnieuw instellen

Het toestel bepaalt automatisch de oppervlakedruk met behulp van de barometrische hoogtemeter. Grote drukveranderingen, bijvoorbeeld tijdens een vlucht, kunnen ertoe leiden dat de watch automatisch een duikactiviteit start. Als een duikactiviteit verkeerd wordt gestart op de watch, kunt u de oppervlakedruk opnieuw instellen door de watch op een computer aan te sluiten. Als u geen toegang hebt tot een computer, kunt u de oppervlakedruk handmatig opnieuw instellen.

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt tot de watch is uitgeschakeld.
- 2 Houd **LIGHT** ingedrukt om de watch in te schakelen.
- 3 Als het productlogo wordt weergegeven, houdt u **MENU** ingedrukt tot u wordt gevraagd de oppervlakedruk opnieuw in te stellen.

Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij

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

- De vermogensmodus tijdens een activiteit wijzigen (*De vermogensmodus wijzigen, pagina 102*).
 - Schakel de batterijspaarstandfunctie in vanuit het bedieningsmenu (*Bediening, pagina 69*).
 - Verlaag de tijdsduur tot de schermtime-out (*De scherminstellingen wijzigen, pagina 104*).
 - Beperk de helderheid van het scherm (*De scherminstellingen wijzigen, pagina 104*).
 - Gebruik de UltraTrac satellietmodus voor uw activiteit (*Satellietinstellingen, pagina 47*).
 - Schakel Bluetooth technologie uit wanneer u geen gebruik maakt van connected functies (*Bediening, pagina 69*).
 - Wanneer u uw activiteit voor een langere periode pauzeert, kunt u de **Hervat later** optie gebruiken (*Een activiteit stoppen, pagina 27*).
 - Gebruik een wijzerplaat die niet elke seconde wordt bijgewerkt.
Gebruik bijvoorbeeld een wijzerplaat zonder secondewijzer (*De watch face aanpassen, pagina 55*).
 - Beperk de telefoonmeldingen die op de watch worden weergegeven (*Meldingen beheren, pagina 86*).
 - Stop het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde toestellen (*Hartslaggegevens verzenden, pagina 75*).
 - Schakel de hartslagmeting aan de pols uit (*Instellingen polshartslagmeter, pagina 75*).
- 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 76*).

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 Dive app op uw Bluetooth telefoon.
- 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.

De temperatuurmeting voor de activiteit is niet nauwkeurig

Uw lichaamstemperatuur is van invloed op de temperatuurmeting van de interne temperatuursensor. Voor de meest nauwkeurige temperatuurmeting dient u de watch van uw pols te verwijderen en ongeveer 20 tot 30 minuten te wachten.

U kunt ook een optionele externe temperatuursensor gebruiken voor een nauwkeurige meting van de omgevingstemperatuur wanneer u de watch draagt.

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 88](#)).
- Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 88](#)).

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.

Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen

Uw watch gebruikt een interne barometer om hoogteverschillen te meten als u trappen loopt. Een opgelopen trap staat gelijk aan 3 m (10 ft.).

- Houd geen trapeuning vast en sla geen treden over bij het traplopen.
- Bescherm uw watch in winderige omgevingen met uw mouw of jas. Sterke windvlagen kunnen namelijk foutieve metingen veroorzaken.

Appendix

Gegevensvelden

OPMERKING: Niet alle gegevensvelden zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen. Voor sommige gegevensvelden hebt u ANT+ of Bluetooth accessoires nodig om de gegevens weer te geven. Sommige gegevensvelden worden in meer dan één categorie op de watch weergegeven.

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

Cadansvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde cadans	Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.
Gemiddelde cadans	Hardlopen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.
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).
Rondecadans	Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige ronde.
Rondecadans	Hardlopen. De gemiddelde cadans voor de huidige ronde.
Cadans laatste ronde	Fietsen. De gemiddelde cadans van de laatste voltooide ronde.
Cadans laatste ronde	Hardlopen. De gemiddelde cadans van de laatste voltooide ronde.

Kompasvelden

Naam	Beschrijving
Kompaskoers	De richting waar u naartoe gaat op basis van het kompas.
GPS-koers	De richting waar u naartoe gaat op basis van GPS.
Richting	De richting waarin u zich verplaatst.

Afstandsvelden

Naam	Beschrijving
Afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige activiteit of het huidige spoor.
Interval Afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor het huidige interval.
Rondeafstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige ronde.
Laatste ronde afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de laatste voltooide ronde.
Laatste oefening afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de laatste voltooide oefening.
Laatste ronde afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige oefening.
Nautische afstand	De afstand afgelegd in nautische meters of nautische voeten.

Duikvelden

Naam	Beschrijving
Stijgingssnelheid	De huidige stijgsnelheid richting het oppervlak.
Gem. temperatuur	De gemiddelde temperatuur tijdens de activiteit.
CNS	Het huidige percentage zuurstoftoxiciteit van uw centrale zenuwstelsel.
Huidig gas PO ₂	De partiële zuurstofdruk (PO ₂) van het verdunningsgas tijdens een duik met een closed-circuit rebreather (CCR).
Duiknummer	Het aantal duiken dat u hebt voltooid.
Stijgingstijd laatste duik	De tijd die u tijdens de laatste duik hebt gebruikt om naar het oppervlak te stijgen.
Gem. stijg snelh ltste duik	De gemiddelde stijgsnelheid tijdens de laatste duik.
Ltste duik gem. afdalingstijd	De gemiddelde daalsnelheid tijdens de laatste duik.
Gem. hartslag laatste duik	Uw gemiddelde hartslag tijdens de laatste duik.
Gem. temp laatste duik	De gemiddelde temperatuur tijdens de laatste duik.
Hartslag begin laatste duik	Uw hartslag aan het begin van de laatste duik.
Laatste duikdiepte	De maximale diepte die tijdens de laatste duik is bereikt.
Afdalingstijd laatste duik	De tijd die u tijdens de laatste duik hebt gebruikt om naar de maximale diepte te dalen.
Hartslag eind laatste duik	Uw hartslag aan het eind van de laatste duik.
Hangtijd laatste duik	De tijd die u tijdens de laatste duik niet hebt gebruikt om te stijgen of te dalen.
Max stijg.snelh laatste duik	De maximale stijgsnelheid tijdens de laatste duik.
Ltste duik max dalingssnelh	De maximale daalsnelheid tijdens de laatste duik.
Max. hartslag laatste duik	Uw hoogste hartslag tijdens de laatste duik.
Max temp laatste duik	De maximumtemperatuur tijdens de laatste duik.
Min hartslag laatste duik	Uw laagste hartslag tijdens de laatste duik.
Min. temp laatste duik	De minimumtemperatuur tijdens de laatste duik.
Laatste duiktijd	De tijd die u tijdens de laatste duik onder het oppervlak hebt doorgebracht.
Maximumdiepte	De maximale diepte die u tijdens een duik hebt bereikt.
Max. temperatuur	De maximumtemperatuur tijdens de activiteit.
Min. temperatuur	De minimumtemperatuur tijdens de activiteit.
N ₂ /He laden	Het huidige stikstof- en heliumgehalte in uw weefselmassa.
OTU	Uw huidige eenheden voor zuurstoftoxiciteit.
Oppervlakteafstand	De oppervlakteafstand tussen het punt waar u onder water gaat en het punt waar u weer bovenkomt tijdens de duikactiviteit.
Oppervlakte gradient factor	De verwachte gradient factor als de duiker onmiddellijk naar de oppervlakte zou komen.

Naam	Beschrijving
Oppervlaktetijd	De tijd die is verstreken sinds u na een duik weer boven water bent.
Tijd tot oppervlak	De tijd die nodig is om veilig naar het oppervlak te kunnen terugkeren.
Totale duiktijd	De totale tijd die tijdens de duikactiviteit onder het oppervlak is doorgebracht.

Afstandsvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde stijging	De gemiddelde verticale afstand van de stijging sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Gemiddelde daling	De gemiddelde verticale afstand van de daling sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Hoogte	De hoogte van uw huidige locatie boven of onder zeeniveau.
Glijhoek	De hoek van de horizontale afgelegde afstand in verhouding tot de wijziging in verticale afstand.
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%.
Stijging ronde	De verticale afstand van de stijging van de huidige ronde.
Daling ronde	De verticale afstand van de daling voor de huidige ronde.
Stijging laatste ronde	De verticale afstand van de stijging van de laatste voltooide ronde.
Daling laatste ronde	De verticale afstand van de daling van de laatste voltooide ronde.
Ltste oefening stijging	De verticale afstand van de stijging van de laatste voltooide oefening.
Laatste oefening daling	De verticale afstand van de daling van de laatste voltooide oefening.
Max. stijging	De maximale stijgsnelheid in voet per minuut of meter per minuut sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Max. daling	De maximale daalsnelheid in meter per minuut of voeten per minuut sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Max. hoogte	Het hoogst bereikte punt sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Min. hoogte	Het laagst bereikte punt sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Oefening stijging	De verticale afstand van de stijging van de huidige oefening.
Oefening daling	De verticale afstand van de daling van de huidige oefening.
Totale stijging	De totale afstand van de stijging sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Totale daling	De totale afstand van de daling sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

Hartslagvelden

Naam	Beschrijving
%HSR	Het percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag).
Training effect aerob	De impact van de huidige activiteit op uw aerobe conditie.
Training effect anaerob	De impact van de huidige activiteit op uw anaerobe conditie.
Gemiddelde %HSR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige activiteit.
Gemiddelde hartslag	De gemiddelde hartslag voor de huidige activiteit.
Gemiddelde HS %Max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige activiteit.
Hartslag	Uw aantal hartslagen per minuut. Voor deze fysiologische metingen moet uw toestel beschikken over hartslagmeting aan de pols of zijn verbonden met een compatibele hartslagmeter.
HS %Max.	Het percentage van maximale hartslag.
HS-zone	Uw huidige hartslagbereik (1 tot 5). De standaardzones zijn gebaseerd op uw gebruikersprofiel en de maximale hartslag (220 min uw leeftijd).
Interval gem. %HSR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor het huidige zweminterval.
Interval gem. %maximum	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor het huidige zweminterval.
Interval gem. hartslag	De gemiddelde hartslag voor het huidige zweminterval.
Interval maximum %HSR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor het huidige zweminterval.
Interval gem. %maximum	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor het huidige zweminterval.
Interval maximum HS	De maximale hartslag voor het huidige zweminterval.
Ronde %HSR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige ronde.
Ronde HS	De gemiddelde hartslag voor de huidige ronde.
Ronde HS %Max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige ronde.
%HSR laatste ronde	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de laatste voltooide ronde.
HS laatste ronde	De gemiddelde hartslag voor de laatste voltooide ronde.
HS %Max. laatste ronde	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de laatste voltooide ronde.
Laatste oefen %HRR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de laatste oefening.
Ltste oefening hartslag	De gemiddelde hartslag voor de laatste voltooide oefening.
Ltste oefening HS %Max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de laatste oefening.
Maximum hartslag	De maximale hartslag voor de huidige activiteit.

Naam	Beschrijving
Oefening % hartslagreserve	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige oefening.
Maximum hartslag	De gemiddelde hartslag in de huidige oefening.
Oefening hartslag %max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige oefening.
Tijd in zone	De tijd verstreken in elke hartslagzone.

Baanvelden

Naam	Beschrijving
Intervalbanen	Het aantal volledige banen dat tijdens het huidige interval is afgelegd.
Banen	Het aantal volledige banen dat gedurende de huidige activiteit is afgelegd.

Navigatievelden

Naam	Beschrijving
Peiling	De richting vanaf uw huidige locatie naar een bestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Koers	De richting van uw beginlocatie naar een bestemming. De koers kan worden weergegeven als een geplande of ingestelde route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Bestemmingswaypoint	Het laatste punt op de route naar de bestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Nog te gaan	De resterende afstand tot de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Afstand tot volgende	De resterende afstand tot het volgende waypoint op uw route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Geschatte totale afstand	De geschatte afstand vanaf de start naar de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
ETA	Het geschatte tijdstip waarop u de eindbestemming zult bereiken (aangepast aan de lokale tijd van de bestemming). Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
ETA bij volgende	Het geschatte tijdstip waarop u het volgende waypoint op de route zult bereiken (aangepast aan de lokale tijd van het waypoint). Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
ETE	De tijd die u naar verwachting nodig hebt om de eindbestemming te bereiken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Glijhoek tot bestemming	De glijhoek die nodig is om van uw huidige positie af te dalen naar de hoogte van uw bestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Volgend waypoint	Het volgende punt op de route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Uit koers	De afstand naar links of rechts die u van uw oorspronkelijke koers bent afgeweken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

Naam	Beschrijving
Tijd tot volgende	De tijd die u naar verwachting nodig hebt om het volgende waypoint op de route te bereiken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
VMG	De snelheid waarmee u een bestemming langs uw route nadert. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Vert. afstand tot best.	De afstand die u stijgt tussen uw huidige positie en de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Verticale snelheid tot doel	De stijg- of daalsnelheid naar een vooraf bepaalde hoogte. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

Overige velden

Naam	Beschrijving
Actieve calorieën	De calorieën die tijdens de activiteit zijn verbrand.
Plaatselijke luchtdruk	De niet-gekalibreerde omgevingsluchtdruk.
Barometerdruk	De huidige gekalibreerde omgevingsluchtdruk.
Batterijniveau	Het batterijniveau van de watch.
Actieve calorieën	De calorieën die in de loop van de dag zijn verbrand.
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.
Grit	De meting van de moeilijkheidsgraad voor de huidige activiteit op basis van hoogte, helling en snelle richtingsveranderingen.
Ronde flow	De totale flowscore voor de huidige ronde.
Ronde grit	De totale gritscore voor de huidige ronde.
Ronden	Het aantal ronden dat is voltooid voor de huidige activiteit.
Last	De trainingsbelasting voor de huidige activiteit. De trainingsbelasting is het overtollig zuurstofverbruik na inspanning (EPOC), dat aangeeft hoe inspannend uw workout was.
Max. stress	Het maximale stressniveau voor de huidige activiteit.
Beweg.	Het aantal oefeningen dat is voltooid voor de huidige activiteit.
Prestatieomstandigheden	De score voor de prestatieconditie is een real-time meting van uw prestatievermogen.
Herhal.	Het aantal herhalingen in een workoutset tijdens een krachttraining.
Ademhalingsritme	Uw ademhalingsritme in ademhalingen per minuut (brpm).
Runs	Het aantal hardloopronden tijdens de activiteit.
Set timer	De hoeveelheid tijd die in de huidige workoutset wordt doorgebracht tijdens een krachttraining.

Naam	Beschrijving
Stress	Uw huidige stressniveau.
Zon op	Het tijdstip waarop de zon opkomt, gebaseerd op uw GPS-positie.
Zon onder	Het tijdstip waarop de zon ondergaat, gebaseerd op uw GPS-positie.
Tijd	De tijd van de dag, op basis van uw huidige locatie en tijdsinstellingen (notatie, tijdzone en zomertijd).

Tempovelden

Naam	Beschrijving
Tempo 500 meter	Het huidige roeitempo per 500 meter.
Gem. temp. 500m	Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige activiteit.
Gemiddeld tempo	Het gemiddelde tempo van de huidige activiteit.
Voor helling gecorr. tempo	Het gemiddelde tempo aangepast door de steilheid van het terrein.
Intervaltempo	Het gemiddelde tempo van het huidige interval.
Tempo 500 meter ronde	Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige ronde.
Rondetempo	Het gemiddelde tempo van de huidige ronde.
Tem. 500m l. ron.	Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de laatste ronde.
Laatste rondetempo	Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide ronde.
Tempo laatste baan	Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide volledige baan.
Laatste oefening tempo	Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide oefening.
Oefening tempo	Het gemiddelde tempo van de huidige oefening.
Tempo	Het huidige tempo.

PacePro velden

Naam	Beschrijving
Volgende split afstand	Hardlopen. De totale afstand voor de volgende tussentijd.
Volgend split doeltempo	Hardlopen. Het doeltempo voor de volgende tussentijd.
Totaal voor/achter	Hardlopen. De totale tijd voor of achter het doeltempo.
Split afstand	Hardlopen. De totale afstand voor de huidige tussentijd.
Resterende split afstand	Hardlopen. De resterende afstand voor de huidige tussentijd.
Split tempo	Hardlopen. Het tempo voor de huidige tussentijd.
Split doeltempo	Hardlopen. Het doeltempo voor de huidige tussentijd.

Vermogensvelden

Naam	Beschrijving
% FTP	Het huidige uitgangsvermogen als percentage van het functionele drempelvermogen.
Gem. balans 3 seconden	Het voortschrijdend gemiddelde (3 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.
Gem. vermogen 3 sec.	Het voortschrijdend gemiddelde (3 seconden) van het uitgangsvermogen.
Gem. balans 10 s.	Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.
Gem. vermogen 10 sec.	Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van het uitgangsvermogen.
Gem. balans 30 s.	Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.
Gem. vermogen 30 sec.	Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van het uitgangsvermogen.
Gemiddelde balans	De gemiddelde vermogensbalans links/rechts voor de huidige activiteit.
Gemiddelde VF links	De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.
Gemiddeld vermogen	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.
Gemiddelde VF rechts	De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.
Gemiddelde PVF links	De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.
Gemiddelde PMO	De gemiddelde pedaalmidden-offset voor de huidige activiteit.
Gemiddelde PVF rechts	De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.
Balans	De huidige vermogensbalans links/rechts.
Intensity Factor	De Intensity Factor™ voor de huidige activiteit.
Rondebalans	De gemiddelde vermogensbalans links/rechts voor de huidige ronde.
Ronde PVF links	De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.
Ronde VF links	De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.
Normalized Power ronde	Het gemiddelde Normalized Power™ van de huidige ronde.
Ronde PMO	De gemiddelde pedaalmidden-offset voor de huidige ronde.
Vermogen ronde	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige ronde.
Ronde PVF rechts	De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige ronde.
Ronde VF rechts	De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige ronde.
NP laatste ronde	Het gemiddelde Normalized Power van de laatste voltooide ronde.
Vermogen laatste ronde	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde.

Naam	Beschrijving
PVF links	De huidige piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen. Piekvermogensfase is het hoekgebied waarover de fietser het piekgedeelte van de aandrijfkraft uitoefent.
VF links	De huidige vermogensfasehoek voor het linkerbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar positief vermogen wordt geproduceerd.
Max. vorm. l. ron.	Het hoogste uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde.
Maximum vermogen ronde	Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige ronde.
Maximum vermogen	Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.
Normalized Power	De Normalized Power voor de huidige activiteit.
Pedaalsouplesse	De meting van de krachtverdeling op de pedalen bij iedere pedaalslag door een gebruiker.
PMO	Pedaalmidden-offset. Pedaalmidden-offset is de locatie op het pedaaloppervlak waarop kracht wordt uitgeoefend.
Vermogen	Het huidige uitgangsvermogen in watt.
Vermogen per gewicht	Het huidige vermogen gemeten in watt per kilogram.
Vermogenszone	Het huidige uitgangsvermogensbereik, gebaseerd op uw FTP of aangepaste instellingen.
PVF rechts	De huidige piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen. Piekvermogensfase is het hoekgebied waarover de fietser het piekgedeelte van de aandrijfkraft uitoefent.
VF rechts	De huidige vermogensfasehoek voor het rechterbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar positief vermogen wordt geproduceerd.
Tijd in zone	De tijd verstreken in elke vermogenszone.
Tijd zittend	De tijd dat u zittend op de pedalen hebt getrapt voor de huidige activiteit.
Tijd zittend ronde	De tijd dat u zittend op de pedalen hebt getrapt voor de huidige ronde.
Tijd staand	De tijd dat u staand op de pedalen hebt getrapt voor de huidige activiteit.
Tijd staand ronde	De tijd dat u staand op de pedalen hebt getrapt voor de huidige ronde.
TSS	De Training Stress Score™ voor de huidige activiteit.
Effectief draaimoment	Meting van de pedaalslagen-efficiëntie van een gebruiker.
Arbeid	De totale verrichte inspanningen (uitgangsvermogen) in kilojoules.

Rustvelden

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

Hardlooptdynamiek

Naam	Beschrijving
Gemiddelde GCT balans	De gemiddelde grondcontacttijd-balans voor de huidige sessie.
Gemiddeld grondcontacttijd	Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige activiteit.
Gemiddelde staplengte	De gemiddelde staplengte voor de huidige sessie.
Gem. verticale oscillatie	De gemiddelde verticale oscillatie voor de huidige activiteit.
Gemiddelde verticale ratio	De gemiddelde verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte voor de huidige sessie.
Balans GCT	De links/rechts-balans van uw grondcontacttijd tijdens het hardlopen.
Grondcontacttijd	De hoeveelheid tijd voor iedere stap tijdens het hardlopen waarbij er contact is met de grond, gemeten in milliseconden. Grondcontacttijd wordt niet berekend als u wandelt.
Balans ronde grondcontacttijd	De gemiddelde grondcontacttijd-balans voor de huidige ronde.
Ronde grondcontacttijd	Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige ronde.
Ronde staplengte	De gemiddelde staplengte voor de huidige ronde.
Ronde verticale oscillatie	De gemiddelde verticale oscillatie voor de huidige ronde.
Ronde verticale ratio	De gemiddelde verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte voor de huidige ronde.
Staplengte	De afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet, gemeten in meters.
Verticale oscillatie	De op-en-neerbeweging tijdens het hardlopen. De verticale beweging van uw bovenlichaam, gemeten in centimeters voor iedere stap.
Verticale ratio	De verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte.

Snelheidsvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde bewogen snelheid	De gemiddelde snelheid wanneer u zich verplaatst voor de huidige activiteit.
Gemiddelde snelheid totaal	De totale gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit, op basis van de snelheid wanneer u zich verplaatst en stilstand.
Gemiddelde snelheid	De gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit.
Gem. nautische grond-snelh	De gemiddelde snelheid waarmee u zich tijdens de huidige activiteit voortbeweegt in knopen, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Nautische gem. snelheid	De gemiddelde snelheid in knopen voor de huidige activiteit.
Grondsnelh rnd	De gemiddelde snelheid tijdens de huidige ronde, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Rondesnelheid	De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.
Grondsnelheid laatste ronde	De gemiddelde snelheid tijdens de laatst voltooide ronde, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Laatste rondesnelheid	De gemiddelde snelheid voor de laatste voltooide ronde.
Ltste oefening snelheid	De gemiddelde snelheid voor de laatste voltooide oefening.
Max. grondsnelh	De maximale snelheid tijdens de huidige activiteit, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Maximumsnelheid	De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.
Max. nautische grondsnelh	De maximale snelheid tijdens de huidige activiteit in knopen, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Max. nautische snelheid	De maximumsnelheid in knopen voor de huidige activiteit.
Oefening snelheid	De gemiddelde snelheid voor de huidige oefening.
Nautische grondsnelh	De werkelijke snelheid tijdens de huidige activiteit in knopen, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Nautische snelheid	De huidige snelheid in knopen.
Run SOG	De snelheid waarmee u zich tijdens de huidige afdaling voortbeweegt, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Snelheid	De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.
SOG	De werkelijke snelheid waarmee u reist, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Verticale snelheid	De stijg- of daalsnelheid over tijd.

Slagvelden

Naam	Beschrijving
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 slagsnelheid	Roeisporten. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige activiteit.
Gemiddelde slagsnelheid	Zwemmen. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige activiteit.
Gemiddelde slagen/baan	Het gemiddelde aantal slagen per baan van het zwembad gedurende de huidige activiteit.
Afstand per slag	Roeisporten. De afstand die u per slag hebt afgelegd.
Interval slagsnelheid	Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens het huidige interval.
Interval slag/baan	Het gemiddelde aantal slagen per baan van het zwembad gedurende de huidige interval.
Interval slagtype	Het huidige slagtype voor het interval.
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.
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.
Ronde slagen	Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de huidige ronde.
Ronde slagen	Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de huidige 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 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 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.
Slagsnelheid laatste baan	Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatste voltooide baan.
Slagen laatste baan	Het totale aantal slagen voor de laatste voltooide baan.

Naam	Beschrijving
Slagtype laatste baan	Het slagtype dat is gebruikt tijdens de laatste voltooide baan.
Slagsnelheid	Zwemmen. Het aantal slagen per minuut (spm).
Slagsnelheid	Roeisporten. Het aantal slagen per minuut (spm).
Slagen	Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de huidige activiteit.
Slagen	Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de huidige activiteit.

SWOLF-velden

Naam	Beschrijving
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 29). Bij zwemmen in open water wordt de swolf-score berekend over 25 meter.
Interval Swolf	De gemiddelde swolf-score voor het huidige interval.
Ronde Swolf	De swolf-score voor de huidige ronde.
Laatste ronde Swolf	De swolf-score voor de laatst voltooide ronde.
Swolf laatste baan	De swolf-score voor de laatste voltooide baan.

Temperatuurvelden

Naam	Beschrijving
Max. 24 uur	De maximumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.
Min. 24 uur	De minimumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.
Temperatuur	De omgevingstemperatuur tijdens de activiteit. Uw lichaamstemperatuur beïnvloedt de temperatuursensor. U kunt een tempe sensor koppelen met uw toestel voor een consistente bron van nauwkeurige temperatuurgegevens.

Timervelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde rondetijd	De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.
Oefening gemiddelde tijd	De gemiddelde tijd van de oefeningen voor de huidige activiteit.
Verstreken tijd	De totale verstreken tijd. Als u bijvoorbeeld de timer voor een activiteit 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.
Intervaltijd	De stopwatchtijd voor het huidige interval.
Rondetijd	De stopwatchtijd voor de huidige ronde.
Laatste rondetijd	De stopwatchtijd voor de laatste voltooide ronde.
Laatste oefening tijd	De stopwatchtijd van de laatste voltooide oefening.
Tijd om te bewegen	De stopwatchtijd voor de huidige oefening.
Tijd bewogen	De totale tijd die u hebt bewogen voor de huidige activiteit.
Multisporttijd	De totale tijd voor alle sporten tijdens een multisportactiviteit, inclusief overgangen.
Totaal voor/achter	Hardlopen. De totale tijd voor of achter het doeltempo.
Tijd gestopt	De totale tijd die u hebt stilgestaan voor de huidige activiteit.
Zwemtijd	De zwemtijd voor de huidige activiteit, exclusief de rusttijd.
Timer	De huidige tijd van de afteltimer.

Kleurenbalken en hardlooptdynamiekgegevens

In de Garmin Connect activiteit worden de hardlooptdynamiekgegevens weergegeven in gekleurde grafieken. De gekleurde zones zijn gebaseerd op percentielen en zetten uw hardlooptdynamiekgegevens af tegen de gegevens van andere hardlopers.

Garmin heeft veel hardlopers op verschillende niveaus onderzocht. De gegevenswaarden in de rode of oranje zones kenmerken de onervaren of langzamere hardlopers. De gegevenswaarden in de groene, blauwe of paarse zones kenmerken de meer ervaren of snellere hardlopers. Ervaren hardlopers hebben over het algemeen een kortere grondcontacttijd, lagere verticale oscillatie, een lagere verticale ratio en een hogere cadans dan minder ervaren hardlopers. Grotere hardlopers hebben echter meestal een iets lagere cadans, langere passen en een iets hogere verticale oscillatie. Verticale ratio wordt berekend door uw verticale oscillatie te delen door uw staplengte. Deze verhoudt zich niet tot uw lengte.

Ga naar garmin.com/runningdynamics voor meer informatie over hardlooptdynamica. Voor aanvullende inzichten en interpretaties van hardlooptdynamiekgegevens kunt u toonaangevende hardlooppublicaties en -websites raadplegen.

Kleurzone	Percentiel in zone	Cadansbereik	Bereik grondcontacttijd
 Paars	>95	>183 spm	<218 ms
 Blauw	70–95	174-183 spm	218-248 ms
 Groen	30-69	164-173 spm	249-277 ms
 Oranje	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Rood	<5	<153 spm	>308 ms

Gegevens over grondcontacttijd-balans

OPMERKING: In de Garmin Connect activiteit worden de hardlooptdynamiekgegevens weergegeven in gekleurde grafieken.

De grondcontacttijd-balans meet uw hardloopsymmetrie en wordt vermeld als een percentage van uw totale grondcontacttijd. 51,3% met een naar links wijzende pijl geeft bijvoorbeeld aan dat de linkervoet van hardloper langer contact heeft met de grond. Als beide aantallen op uw gegevensscherm worden weergegeven, bijvoorbeeld 48–52, verwijst 48% naar uw linkervoet en 52% naar uw rechtervoet.

Kleurzone	 Rood	 Oranje	 Groen	 Oranje	 Rood
Symmetrie	Slecht	Redelijk	Goed	Redelijk	Slecht
Percentage van andere hardlopers	5%	25%	40%	25%	5%
Grondcontacttijd-balans	>52,2% L	50,8-52,2% L	50,7% L–50,7% R	50,8-52,2% R	>52,2% R

Tijdens het ontwikkelen en testen van de hardlooptdynamiek vond het Garmin team bij bepaalde hardlopers een verband tussen blessures en een hogere onbalans. Voor de meeste hardlopers wijkt de grondcontacttijd-balans verder af van 50–50 wanneer ze heuvel op of heuvel af lopen. De meeste hardlooptrainers zijn het erover eens dat symmetrie bij het hardlopen gewenst is. De beste hardlopers hebben vaak een snelle en evenwichtige stap.

U kunt de gauge of het gegevensveld bekijken tijdens het hardlopen of na afloop het overzicht in uw Garmin Connect account bekijken. Net als de andere hardlooptdynamiekgegevens is de grondcontacttijd-balans een kwantitatieve meetwaarde die u meer informatie verschaft over uw hardloopconditie.

Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens

OPMERKING: In de Garmin Connect activiteit worden de hardloopynamicagegevens weergegeven in gekleurde grafieken.

Het gegevensbereik voor verticale oscillatie en dat voor verticale ratio verschillen enigszins, afhankelijk van de sensor en of deze is geplaatst op uw borst (HRM-Fit of accessoires uit de HRM-Pro serie) of bij uw middel (Running Dynamics Pod accessoire).

Kleurzone	Percentiel in zone	Bereik verticale oscillatie op borst	Bereik verticale oscillatie bij middel	Verticale ratio op borst	Verticale ratio bij middel
 Paars	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Blauw	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Groen	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Oranje	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Rood	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Standaardwaarden VO2 Max.

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

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

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

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

FTP-waarden

Deze tabellen bevatten classificaties voor geschat functioneel drempelvermogen (FTP) op basis van geslacht.

Mannen	Watt per kilogram (W/kg)
Voortreffelijk	5,05 en meer
Uitstekend	Tussen 3,93 en 5,04
Goed	Tussen 2,79 en 3,92
Redelijk	Tussen 2,23 en 2,78
Ongetraind	Minder dan 2,23

Vrouwen	Watt per kilogram (W/kg)
Voortreffelijk	4,30 en meer
Uitstekend	Tussen 3,33 en 4,29
Goed	Tussen 2,36 en 3,32
Redelijk	Tussen 1,90 en 2,35
Ongetraind	Minder dan 1,90

FTP-waarden zijn gebaseerd op onderzoek verricht door Hunter Allen en Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Wielmaat en omvang

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

De wielmaat wordt aan weerszijden van de band aangegeven. 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.

