

APPROACH® S50

Gebruikershandleiding

© 2025 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®, Edge® en Move IQ® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ en tempe™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Android™ is een handelsmerk van Google Inc. Het merk en de logo's van Bluetooth® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. Handicap Index® en Slope Rating® zijn geregistreerde handelsmerken van de United States Golf Association. iOS® is een geregistreerd handelsmerk van Cisco Systems, Inc. en voor gebruik heeft Apple Inc. een licentie verkregen. Apple®, iPhone®, iTunes® en Mac® zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Wi-Fi® is een geregistreerd handelsmerk van Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en andere landen. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

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

M/N: A04999

Inhoudsopgave

Inleiding.....	1	Uw telefoon vinden.....	12
Overzicht van het toestel.....	1	Wi-Fi Connectiviteitsfuncties.....	12
Aan de slag.....	1	Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk.....	13
De watch-functies gebruiken.....	1	Telefoon-apps en computertoepassingen.....	13
Uw smartphone koppelen.....	2	Garmin Golf app.....	13
De watch opladen.....	2	Automatische baanupdates.....	13
Productupdates.....	2	Garmin Connect.....	13
Garmin Express instellen.....	3	De smartphone-apps gebruiken...	14
Golfen.....	3	Garmin Connect op uw computer gebruiken.....	14
Golfmenu.....	5	Connect IQ functies.....	14
De green weergeven.....	5	Connect IQ functies downloaden.....	14
Hindernissen en lay-ups.....	6	Connect IQ functies downloaden via uw computer.....	15
Afstand meten met Touch-targeting.....	6	Garmin Pay™.....	15
Holes wijzigen.....	6	Uw Garmin Pay portemonnee instellen.....	15
Score bijhouden.....	6	Een aankoop betalen via uw horloge...	15
Statistieken bijhouden inschakelen.....	7	Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee.....	16
Statistieken vastleggen.....	7	Uw Garmin Pay kaarten beheren.....	16
De scoringsmethode instellen.....	7	Uw Garmin Pay pincode wijzigen.....	16
Stableford-scoring.....	7	Korte blik.....	17
Scoregeschiedenis.....	8	De glancelijst weergeven.....	19
Handicapscores inschakelen.....	8	De glancelijst aanpassen.....	19
De richting naar de pinlocatie bekijken.....	9	Status hartslagvariatie.....	20
Ronde-informatie weergeven.....	9	Body Battery.....	20
Gemeten slagen weergeven.....	9	Tips voor betere Body Battery gegevens.....	21
Een slag handmatig toevoegen.....	9	Bedieningselementen.....	21
Clubstatistieken weergeven.....	9	Het bedieningsmenu aanpassen.....	23
Aangepaste doelen opslaan.....	10	Hartslagmeetfuncties.....	23
De modus Grote cijfers gebruiken.....	10	Hartslagmeter aan de pols.....	23
PlaysLike afstandspictogrammen.....	10	De watch dragen.....	23
Een ronde beëindigen.....	11	Tips voor onregelmatige hartslaggegevens.....	24
Connectiviteit.....	11	Instellingen polshartslagmeter.....	24
Connectiviteitsfuncties voor smartphones.....	11	Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen.....	24
Bluetooth meldingen inschakelen....	11	Hartslag verzenden naar Garmin toestellen.....	25
Meldingen beheren.....	11		
De modus Niet storen gebruiken.....	12		
De Bluetooth telefoonverbinding uitschakelen.....	12		
Waarschuwingen over telefoonverbindingen in- en uitschakelen.....	12		

De polshartslagmeter uitschakelen	25	Zelfbeoordeling inschakelen	33
Hartslagzones	25	Instellingen voor activiteiten volgen	33
Uw hartslagzones instellen	25	Activiteiten volgen uitschakelen	33
Berekeningen van hartslagzones	26	Workouts	33
Pulse Ox meter	26	Een workout beginnen	34
Pulse Ox metingen verkrijgen	26	Een workout vanuit Garmin Connect volgen	34
De tracking-modus van de pulse oxymeter wijzigen	27	Een intervalworkout starten	35
Tips voor grillige pulse oxymetergegevens	27	De trainingsagenda	35
Activiteiten en apps	27	Garmin Connect trainingsplannen gebruiken	35
Een activiteit starten	27	Muziek	35
Tips voor het vastleggen van activiteiten	28	Persoonlijke audiocontent downloaden	36
Een activiteit stoppen	28	Verbinding maken met een externe provider	36
Een activiteit evalueren	28	Audiocontent van een externe provider downloaden	36
Binnenactiviteiten	28	Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten	36
De loopbandafstand kalibreren	28	Luisteren naar muziek	37
Zwemmen in het zwembad	29	Bediening voor afspelen van muziek	37
Zwemtermen	29	De audiomodus wijzigen	37
Buitenactiviteiten	29	Ochtendrapport	37
Klokken	29	Aanpassen van uw ochtendrapport	38
Een alarm instellen	29	Uw toestel aanpassen	38
De stopwatch gebruiken	30	De watch face wijzigen	38
De afteltimer instellen	30	Een aangepaste watch face maken	38
Training	30	Een watch face bewerken	39
Uniforme trainingsstatus	30	Golfinstellingen	39
Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren	30	Score-instellingen	39
Activiteiten volgen	31	De lijst met activiteiten en apps aanpassen	40
Automatisch doel	31	Instellingen van activiteiten en apps	40
De bewegingswaarschuwing gebruiken	31	Gegevensschermen aanpassen	41
De bewegingsmelding inschakelen	31	Satellietinstellingen	41
Slaap bijhouden	31	Activiteitswaarschuwingen	42
Uw slaap automatisch bijhouden	31	Een waarschuwing instellen	43
Variaties in de ademhaling	32	Gebruikersprofiel	43
Minuten intensieve training	32	Uw gebruikersprofiel instellen	43
Minuten intensieve training opbouwen	32	Instellingen voor geslacht	43
Move IQ®	32	Veiligheids- en trackingfuncties	44

Contacten voor noodgevallen toevoegen.....	44	Levensduur van de batterij maximaliseren.....	54
Ongevaldetectie.....	44	Mijn toestel kan geen golfbanen in de buurt vinden.....	54
Ongevaldetectie in- en uitschakelen.....	45	Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?.....	54
Hulp vragen.....	45	Ik kan mijn smartphone niet koppelen met de watch.....	54
LiveTrack inschakelen.....	45	Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt.....	55
Systeeminstellingen.....	46	Mijn toestel geeft onjuiste maateenheden weer.....	55
Tijdinstellingen.....	46	Uw watch opnieuw starten.....	55
De scherminstellingen aanpassen...	46	Satellietsignalen ontvangen.....	55
Instellingen voor batterijbeheer.....	47	De ontvangst van GPS-signalen verbeteren.....	55
De maateenheden wijzigen.....	47	Activiteiten volgen.....	55
De pincode van uw watch instellen..	47	Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven.....	55
De pincode van uw watch wijzigen.....	47	Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn.....	56
Alle standaardinstellingen herstellen.....	48	De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect account komen niet overeen.....	56
Geavanceerde instellingen.....	48	Mijn minuten intensieve training knippen.....	56
Draadloze sensoren.....	49	Appendix.....	57
De draadloze sensoren koppelen.....	49	Gegevensvelden.....	57
Accessoires voor clubtracking.....	49	Wielmaat en omvang.....	59
Hartslagaccessoire voor hardlooptempo en -afstand.....	50		
Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand.....	50		
Een optionele fietssnelheids- of fietscadanssensor gebruiken.....	50		
tempe.....	50		
Toestelinformatie.....	51		
Over het AMOLED-scherm.....	51		
De banden vervangen.....	51		
Specificaties.....	51		
Batterijgegevens.....	52		
Toestelonderhoud.....	52		
De watch reinigen.....	52		
Langdurige opslag.....	52		
Toestelgegevens weergeven.....	52		
Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven..	53		
Gegevensbeheer.....	53		
Bestanden verwijderen.....	53		
Problemen oplossen.....	53		
Meer informatie.....	53		

Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

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

Overzicht van het toestel



- ① **Aanraakscherm:** Tik om een optie te kiezen in een menu.
Veeg omhoog of omlaag om door de glancelijst en menu's te bladeren (*Korte blik, pagina 17*).
- ② **Bovenste knop** : Druk in om een ronde golf te starten.
Druk in om een activiteit of app te starten.
Houd ingedrukt om de watch in te schakelen.
Houd ingedrukt om het bedieningsmenu en de watch-instellingen weer te geven (*Bedieningselementen, pagina 21*).
- ③ **Onderste knop** : Druk om terug te keren naar het vorige scherm.
Druk hierop tijdens een activiteit om een ronde of rustpauze vast te leggen of naar de volgende workoutstap te gaan.

Aan de slag

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

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

De watch-functies gebruiken

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

Uw smartphone koppelen

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

1 Selecteer een optie:

- Selecteer tijdens de eerste installatie op uw watch ✓ als u wordt gevraagd om uw smartphone te koppelen.
- Als u het koppelingsproces eerder hebt overgeslagen, houdt u op de watch face van de watch  ingedrukt en selecteert u **Instellingen > Connectiviteit > Koppel telefoon**.
- Als u een nieuwe smartphone wilt koppelen, houdt u op de watch face van de watch  ingedrukt en selecteert u **Instellingen > Connectiviteit > Telefoon > Koppel telefoon**.

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

De watch opladen

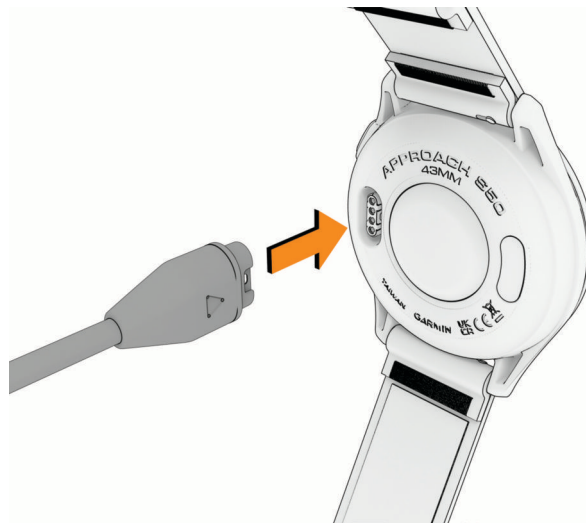
⚠ WAARSCHUWING

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

LET OP

Om roestvorming te voorkomen, dient u alle contactpunten en de directe omgeving ervan grondig te reinigen en af te drogen voordat u het toestel oplaadt of aansluit op een computer. Raadpleeg de instructies voor reiniging (*Toestelonderhoud, pagina 52*).

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



2 Steek het andere uiteinde van de kabel in een USB-oplaadpoort.

De watch geeft het huidige batterijniveau weer.

Productupdates

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

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

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

Garmin Express instellen

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

Golfen

Voordat u gaat golfen, moet u ervoor zorgen dat de watch is opgeladen ([De watch opladen, pagina 2](#)).

OPMERKING: Sommige functies zijn alleen beschikbaar met een Garmin Golf abonnement.

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

5 Selecteer een tee box.

Het scherm met hole-informatie wordt weergegeven.



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

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

6 Selecteer een optie:

- Tik op de afstanden tot het begin, het midden en het einde van de green om de PlaysLike afstand weer te geven ([PlaysLike afstandspictogrammen, pagina 10](#)).
- Veeg omhoog of omlaag over de afstanden voor, in het midden of achter de green om aanvullende gegevens te bekijken, waaronder uw handicapscore en de PlaysLike factoren.
- Tik op de kaart om meer details weer te geven of om de afstand te meten met touch-targeting ([Afstand meten met Touch-targeting, pagina 6](#)).
- Tik op de kaart en selecteer ^ of v om de locatie en afstand tot een lay-up of tot de voor- en achterkant van een gevaar weer te geven ([Hindernissen en lay-ups, pagina 6](#)).
- Druk op  om het golfmenu te openen ([Golfmenu, pagina 5](#)).

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

Golfmenu

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

Green weergeven: Hiermee kunt u de pinlocatie verplaatsen voor een nauwkeurigere afstandsmeting ([De green weergeven, pagina 5](#)).

Hole wijzigen: Hiermee kunt u de hole handmatig wijzigen ([Holes wijzigen, pagina 6](#)).

Wijzig green: Hiermee kunt u de green wijzigen als er meer dan één green beschikbaar is voor een hole ([Holes wijzigen, pagina 6](#)).

Scorekaart: Hiermee opent u de scorekaart voor de ronde ([Score bijhouden, pagina 6](#)).

PinPointer: De functie PinPointer is een kompas dat in de richting van de pinlocatie wijst wanneer u de green niet kunt zien ([De richting naar de pinlocatie bekijken, pagina 9](#)). Met deze functie kunt u de richting van een shot plannen, zelfs als u tussen bomen of struiken of in een diepe zandbunker staat.

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

Ronde-info: Toont uw score, statistieken en stapinformatie ([Ronde-informatie weergeven, pagina 9](#)).

Laatste shot: Toont de afstand van uw vorige slag die is geregistreerd met de Garmin AutoShot™ functie ([Gemeten slagen weergeven, pagina 9](#)). U kunt een shot ook handmatig vastleggen ([Een slag handmatig toevoegen, pagina 9](#)).

Clubgegevens: Toont uw clubstatistieken ([Clubstatistieken weergeven, pagina 9](#)). Wordt weergegeven wanneer u Approach clubtrackingsensoren koppelt of de Clubmelding instelling inschakelt.

Aangepaste doelen: Hiermee kunt u een locatie, zoals een object of obstakel, voor de huidige hole opslaan ([Aangepaste doelen opslaan, pagina 10](#)).

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

Instellingen: Hiermee kunt u de instellingen voor golfactiviteiten aanpassen ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 40](#)).

Einde van ronde: Hiermee beëindigt u de huidige ronde ([Een ronde beëindigen, pagina 11](#)).

De green weergeven

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

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Green weergeven**.
- 3 Tik op of versleep  om de pinlocatie te wijzigen.

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

Hindernissen en lay-ups

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



①	Het type hindernis of de lay-upafstand.
②	De locatie van de hindernis of lay-up.
③	De afstand tot de lay-up of tot de voor- en achterkant van de hindernis.
④	Pijlen waarop u kunt tikken om andere hindernissen of lay-ups voor de hole te bekijken.

Afstand meten met Touch-targeting

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

OPMERKING: Voor deze functie is een abonnement op Garmin Golf vereist.

- 1 Tik tijdens het golfen op de kaart.
- 2 Tik op de kaart om het doelelcirkeltje  te positioneren.
U kunt de afstand van uw huidige locatie tot het doelelcirkeltje bekijken en vanaf het doelelcirkeltje tot de pinlocatie.

Holes wijzigen

U kunt holes handmatig wijzigen in het hole-weergavescherm.

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

Score bijhouden

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Scorekaart**.
OPMERKING: Als de score niet is ingeschakeld, selecteert u Score bijhouden.
- 3 Selecteer een hole.
- 4 Selecteer  of  om de score in te stellen.

Statistieken bijhouden inschakelen

Als u Statistieken bijhouden op uw toestel inschakelt, kunt u de statistieken voor de huidige ronde bekijken ([Ronde-informatie weergeven, pagina 9](#)). U kunt rondes vergelijken en uw verbeteringen bijhouden met de Garmin Golf app.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Golfinstellingen > Score > Statistieken**.

Statistieken vastleggen

Voordat u statistieken kunt vastleggen, moet u het bijhouden van statistieken inschakelen ([Statistieken bijhouden inschakelen, pagina 7](#)).

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

De scoringsmethode instellen

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

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Golfinstellingen > Score > Scoremethode**.
- 3 Selecteer een scoringsmethode.

Stableford-scoring

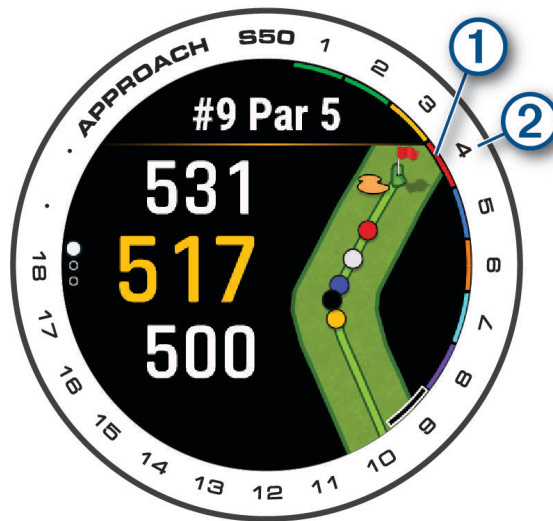
Wanneer u de Stableford-scoringsmethode selecteert ([De scoringsmethode instellen, pagina 7](#)), worden punten toegekend op basis van het aantal slagen ten opzichte van par. Aan het einde van een ronde wint de hoogste score. Het toestel kent punten toe zoals gespecificeerd door de United States Golf Association.

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

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

Scoregeschiedenis

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



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

Handicapscores inschakelen

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

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

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

De richting naar de pinlocatie bekijken

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

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

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

Ronde-informatie weergeven

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

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

Gemeten slagen weergeven

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

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

- 1 Druk tijdens het golfen op .
- 2 Selecteer **Laatste shot**.

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 Selecteer  > **Bekijk meer** om alle opgeslagen shotafstanden weer te geven.

OPMERKING: De afstand tot het meest recente shot wordt ook weergegeven boven aan het scherm met informatie over de hole.

Een slag handmatig toevoegen

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

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Laatste shot** >  > **Voeg slag toe**.
- 3 Selecteer  om een nieuwe slag te starten vanaf uw huidige locatie.

Clubstatistieken weergeven

Voordat u clubstatistieken kunt bekijken, moet u Approach accessoires voor clubtracking koppelen of de instelling Clubmelding ([Golfinstellingen, pagina 39](#)) inschakelen.

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

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

Aangepaste doelen opslaan

Tijdens het spelen van een ronde kunt u maximaal vijf doelen voor elke hole opslaan. Een doel opslaan is handig om voorwerpen of obstakels te registreren die niet op de kaart worden weergegeven. U kunt de afstanden tot deze doelen bekijken op het scherm met hindernissen en lay-ups (*Hindernissen en lay-ups, pagina 6*).

- 1 Ga naar het doel dat u wilt opslaan.

OPMERKING: U kunt geen doel opslaan dat ver bij de momenteel geselecteerde hole vandaan ligt.

- 2 Druk op  op het hole-informatiescherm.
- 3 Selecteer **Aangepaste doelen**.
- 4 Selecteer een doeltipe.

De modus Grote cijfers gebruiken

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

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Instellingen > Grote cijfers**.
- 3 Druk op .

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



- 4 Veeg omhoog of omlaag om meer gegevens te bekijken.

PlaysLike afstandspictogrammen

De PlaysLike-afstand houdt rekening met hoogteverschillen op de baan door de aangepaste afstand tot de green weer te geven. Tijdens een ronde kunt u op een afstand tot de green tikken om de PlaysLike-afstand weer te geven.

▲: Speelafstand langer dan verwacht vanwege een wijziging in de hoogte.

■: Speelafstand zoals verwacht.

▼: Speelafstand korter dan verwacht vanwege een wijziging in de hoogte.

Een ronde beëindigen

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer **Einde van ronde**.
- 3 Veeg omhoog.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Sla op** om de ronde op te slaan en terug te keren naar de horlogemodus.
 - Selecteer **Bewerk score** om uw scorekaart te bewerken.
 - Selecteer **Gooi weg** om de ronde te verwijderen en terug te keren naar de horlogemodus.
 - Selecteer **Pauze** om de ronde te pauzeren en later te hervatten.

Connectiviteit

Er zijn connectiviteitsfuncties beschikbaar voor uw watch wanneer u deze koppelt met uw compatibele smartphone ([Uw smartphone koppelen, pagina 2](#)). Er zijn extra functies beschikbaar wanneer u uw watch verbindt met een Wi-Fi® netwerk ([Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk, pagina 13](#)).

Connectiviteitsfuncties voor smartphones

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

- App-functies van de Garmin Golf app ([Garmin Golf app, pagina 13](#))
- App-functies van de Garmin Connect™ app ([Garmin Connect, pagina 13](#))
- App-functies van de Connect IQ™ app en meer ([Telefoon-apps en computertoepassingen, pagina 13](#))
- Glances ([Korte blik, pagina 17](#))
- Functies bedieningsmenu ([Bedieningselementen, pagina 21](#))
- Veiligheids- en trackingfuncties ([Veiligheids- en trackingfuncties, pagina 44](#))
- Interacties met de smartphone, zoals meldingen ([Bluetooth meldingen inschakelen, pagina 11](#))

Bluetooth meldingen inschakelen

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

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Meldingen en waarschuwingen > Smartphone meldingen**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Algemeen gebruik** om voorkeuren in te stellen voor meldingen die worden weergegeven in de watchmodus.
 - Selecteer **Tijdens activiteit** om voorkeuren in te stellen voor meldingen die worden weergegeven tijdens het vastleggen van een activiteit.
 - Selecteer **In slaapstand** om **Niet storen** in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Privacy** om een privacyvoorkeur in te stellen.

Meldingen beheren

U kunt meldingen die op uw Approach S50 watch worden weergegeven, beheren vanaf uw compatibele smartphone.

Selecteer een optie:

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

De modus Niet storen gebruiken

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

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

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Niet storen**.

De Bluetooth telefoonverbinding uitschakelen

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

Waarschuwingen over telefoonverbindingen in- en uitschakelen

U kunt instellen dat de Approach S50 watch u waarschuwt wanneer uw gekoppelde smartphone een verbinding via Bluetooth technologie maakt of verbreekt.

OPMERKING: Waarschuwingen over telefoonverbindingen zijn standaard uitgeschakeld.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Connectiviteit > Telefoon > Verbindingsmeldingen**.

Uw telefoon vinden

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

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer .
- Op het Approach S50 scherm worden signaalsterktebalken weergegeven en klinkt er een geluidssignaal op uw telefoon. De balken worden langer naarmate u dichterbij uw telefoon komt.
- 3 Druk op  om het zoeken te stoppen.

Wi-Fi Connectiviteitsfuncties

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

Audiocontent: Hiermee kunt u audiocontent van externe providers synchroniseren.

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

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

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

Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk

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

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Connectiviteit > Wi-Fi > Status > Aan**.
- 3 Selecteer **Mijn netwerken > Zoek naar netwerken**.
De watch geeft een lijst met Wi-Fi netwerken in de buurt weer.
- 4 Selecteer een netwerk.
- 5 Geef zo nodig het wachtwoord op voor het netwerk.

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

Telefoon-apps en computertoepassingen

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

Garmin Golf app

Met de Garmin Golf app kunt u scorekaarten vanaf uw Approach S50 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. Er zijn extra functies beschikbaar voor uw Approach S50 toestel met een Garmin Golf lidmaatschap, zoals meer gedetailleerde koerskaarten, green-contourgegevens en touch-targeting (*Afstand meten met Touch-targeting*, pagina 6).

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).

Automatische baanupdates

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

Garmin Connect

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

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

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

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

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

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

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

De smartphone-apps gebruiken

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

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

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

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

Uw toestel synchroniseert uw gegevens automatisch met uw account.

De software bijwerken met de smartphone apps

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

Synchroniseer uw toestel met een van de apps ([De smartphone-apps gebruiken, pagina 14](#)).

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

Garmin Connect op uw computer gebruiken

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

- 1 Sluit uw Garmin golfhorloge aan op uw computer met de USB-kabel.
- 2 Ga naar garmin.com/express.
- 3 Download en installeer de Garmin Express toepassing.
- 4 Open de Garmin Express toepassing en selecteer **Voeg toestel toe**.
- 5 Volg de instructies op het scherm.

De software bijwerken via Garmin Express

Voordat u software op uw watch kunt bijwerken, moet u eerst de Garmin Express toepassing downloaden en installeren en vervolgens uw watch toevoegen ([Garmin Connect op uw computer gebruiken, pagina 14](#)).

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

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

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

De update wordt op de watch geïnstalleerd.

Connect IQ functies

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

Watch faces: Pas de weergave van de klok aan.

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

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

Muziek: Voeg muziekproviders aan uw watch toe.

Connect IQ functies downloaden

Voordat u functies kunt downloaden via de Connect IQ app, moet u uw Approach S50 watch koppelen met uw telefoon ([Uw smartphone koppelen, pagina 2](#)).

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

Connect IQ functies downloaden via uw computer

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

Garmin Pay™

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

Uw Garmin Pay portemonnee instellen

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

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

Een aankoop betalen via uw horloge

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

U kunt met uw watch aankopen betalen in deelnemende winkels.

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

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

Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee

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

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

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

Uw Garmin Pay kaarten beheren

U kunt een kaart tijdelijk opschorten of verwijderen.

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

- 1 In de Garmin Connect app selecteert u ●●●.
- 2 Selecteer **Garmin Pay**.
- 3 Selecteer een kaart.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Blokkeer kaart** om de kaart tijdelijk op te schorten of de opschorting op te heffen.
De kaart moet actief zijn om aankopen te kunnen doen met uw Approach S50 watch.
 - Selecteer  om de kaart te verwijderen.

Uw Garmin Pay pincode wijzigen

U dient uw huidige pincode te weten om deze te kunnen wijzigen. Als u uw pincode bent vergeten, moet u de Garmin Pay functie voor uw Approach S50 watch opnieuw instellen, een nieuwe pincode maken en uw kaartgegevens opnieuw invoeren.

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

De volgende keer dat u betaalt met uw Approach S50 watch, moet u de nieuwe pincode invoeren.

Korte blik

Uw watch wordt geleverd met vooraf geïnstalleerde glances die u snel informatie geven ([De glancelijst weergeven, pagina 19](#)). 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 19](#)).

Naam	Beschrijving
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 20).
Agenda	Geeft de in de agenda van uw smartphone geplande afspraken weer.
Calorieën	Geeft uw caloriegegevens weer voor de huidige dag.
Uitdagingen	Geeft uw huidige klassement weer als u deelneemt aan een Garmin Connect uitdaging.
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.
Golf	Geeft golfscores en statistieken weer voor uw laatste ronde.
Golfprestaties	Geeft golfprestatie-statistieken weer waarmee u verbeteringen in uw golfspel kunt bijhouden en begrijpen.
Health Snapshot™	Geeft samenvattingen weer van uw opgeslagen Health Snapshot sessies.
Hartslag	Geeft uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en een grafiek van uw gemiddelde hartslag in rust (HSR) weer.
Geschiedenis	Geeft uw activiteitengeschiedenis en een grafiek van uw geregistreerde activiteiten weer.
HRV-status	Geeft de gemiddelde hartslagvariabiliteit gedurende de nacht weer over een periode van zeven dagen. (Status hartslagvariatie, pagina 20).
Hydratatie	Hiermee kunt u de hoeveelheid water die u verbruikt en de voortgang van uw dagelijkse doel volgen (Connect IQ functies downloaden, pagina 14).
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 vooruitgang om dat doel te halen.
Laatste activiteit	Toont een kort overzicht van uw laatst vastgelegde activiteit.
Muziek	Hiermee kunt u de muziekspeler op uw smartphone of watch bedienen.
Dutjes	Geeft de totale tijd voor dutjes en Body Battery niveauversterking weer. U kunt de dutjes-timer starten en een alarm instellen om u wakker te maken.
Meldingen	Waarschuwt u bij inkomende oproepen, sms-berichten, updates van sociale netwerken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone (Bluetooth meldingen inschakelen, pagina 11).
Pulse oxymeter	Hiermee kunt u een handmatige meting van de Pulse Ox meter uitvoeren (Pulse Ox metingen verkrijgen, pagina 26). Als u te actief bent voor de watch om uw waarde van de Pulse Ox meter te bepalen, worden de metingen niet geregistreerd.
Herstel	Geeft uw hersteltijd weer. De maximale tijd is vier dagen.
Ademhaling	Uw huidige ademhalingssnelheid in ademhalingen per minuut en het gemiddelde van zeven dagen. U kunt een ademhalingsactiviteit doen om u te helpen ontspannen.
Sleep score	Geeft de totale slaaptijd, een slaapscore en informatie over de slaapfasen voor de vorige nacht weer.
Slaapcoach	Geeft aanbevelingen voor uw slaapbehoefte op basis van slaap- en activiteitsgeschiedenis, HRV-status en dutjes.

Naam	Beschrijving
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.
Weer	Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting weer.

De glancelijst weergeven

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

- 1 Veeg omlaag of omhoog op de wijzerplaat.

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



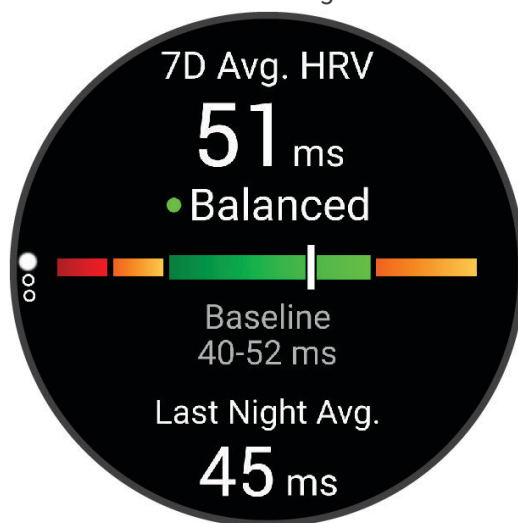
- 2 Tik op het touchscreen om meer informatie over de glance te bekijken.
- 3 Selecteer een optie:
 - Veeg omhoog om details van een glance te bekijken.
 - Druk op  om meer opties en functies voor een glance weer te geven.

De glancelijst aanpassen

- 1 Veeg omhoog of omlaag om de glancelijst weer te geven.
- 2 Selecteer **Wijzigen**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u de locatie van een glance in de lijst wilt wijzigen, selecteert u een glance en veegt u omhoog of omlaag.
 - Als u een overzicht uit de lijst wilt verwijderen, selecteert u een overzicht en selecteert u .
 - Als u een glance aan de lijst wilt toevoegen, selecteert u **Voeg toe** en vervolgens een glance.

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 slaapgegevens om de status van uw hartslagvariabiliteit weer te geven.



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

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

Body Battery

Uw watch analyseert de variatie in uw hartslag, uw stressniveau, slaapkwaliteit en activiteitsgegevens om uw algemene Body Battery niveau te bepalen. Net als een brandstofmeter van een auto, geeft het de hoeveelheid beschikbare reserve-energie aan. Het Body Battery 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 21](#)).

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.

Bedieningselementen

Via het bedieningsmenu hebt u snel toegang tot watchfuncties en -opties. U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu, de volgorde ervan wijzigen en ze verwijderen ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 23](#)).

Houd  ingedrukt.

Pictogram	Naam	Beschrijving
	Hulp	Selecteer deze optie om een verzoek om assistentie te verzenden (<i>Hulp vragen, pagina 45</i>).
	Batterijspaarstand	Selecteer om de batterijspaarstand in te schakelen (<i>Instellingen voor batterijbeheer, pagina 47</i>).
	Helderheid	Selecteer om de helderheid van het scherm aan te passen (<i>De scherminstellingen aanpassen, pagina 46</i>).
	Deel hartslag	Selecteer deze optie om de verzending van hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel in te schakelen (<i>Hartslag verzenden naar Garmin toestellen, pagina 25</i>).
	Klokken	Selecteer om de Klokken app te openen om een alarm, timer of stopwatch in te stellen (<i>Klokken, pagina 29</i>).
	Niet storen	Selecteer deze optie om de modus Niet storen in 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 Approach horlogescherf en neemt toe naarmate u dichter bij uw smartphone komt.
	Vergrendel scherm	Selecteer deze optie om de knoppen en het touchscreen te vergrendelen om te voorkomen dat er per ongeluk op wordt gedrukt of over het scherm wordt geveegd.
	Telefoonverbinding	Selecteer deze optie om de Bluetooth technologie en uw connectie met uw gekoppelde smartphone in te schakelen.
	Schakel uit	Selecteer dit om de watch uit te schakelen.
	Instellingen	Tik op deze knop om het menu Instellingen te openen.
	Slaapstand	Selecteer de optie Slaapstand om de slaapmodus in te schakelen.
	Synchroniseer	Selecteer om uw watch te synchroniseren met uw gekoppelde smartphone.
	Tijdsync	Selecteer om uw watch te synchroniseren met de tijd op uw smartphone of via satellieten.
	Portemonnee	Selecteer om uw Garmin Pay portemonnee te openen en aankopen te betalen met uw watch (<i>Garmin Pay™, pagina 15</i>).

Het bedieningsmenu aanpassen

U kunt snelkoppelingen toevoegen, verwijderen en de volgorde ervan wijzigen in het bedieningsmenu ([Bedieningselementen, pagina 21](#)).

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

Hartslagmeetfuncties

De Approach S50 watch heeft een polshartslagmeter en is ook compatibel met borsthartslagmeters (apart verkrijgbaar). In de hartslagglance kunt u hartslaggegevens bekijken. Als de gegevens van zowel de polshartslag als de borsthartslag beschikbaar zijn zodra u een activiteit start, gebruikt uw watch de borsthartslaggegevens.

Hartslagmeter aan de pols

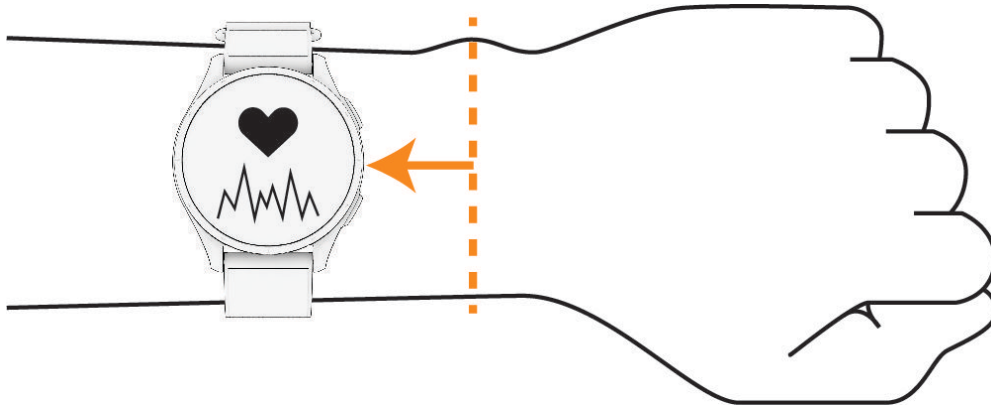
De watch dragen

VOORZICHTIG

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

- Draag de watch om uw pols, boven uw polsgewricht.

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



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

- Raadpleeg [Tips voor onregelmatige hartslaggegevens, pagina 24](#) voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie [Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens, pagina 27](#) 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  ingedrukt en selecteer **Instellingen > Sensoren weergeven > Polshartslag**.

Status: Hiermee schakelt u de polshartslagmeter in. 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.

Deel hartslag: Hiermee verzendt u de hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel ([Hartslag verzenden naar Garmin toestellen, pagina 25](#)).

Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen

VOORZICHTIG

Deze functie waarschuwt u alleen wanneer uw hartslag na ten minste tien minuten inactiviteit een bepaald aantal slagen per minuut overschrijdt of daalt, zoals geselecteerd door de gebruiker. Deze functie waarschuwt u niet wanneer uw hartslag onder de geselecteerde drempel komt tijdens het door de gekozen slaaperiode die in de Garmin Connect app is geconfigureerd. Deze functie waarschuwt u niet voor een mogelijke hartaandoening en is niet bedoeld voor de behandeling of diagnose van een medische aandoening of ziekte. Neem bij hartproblemen altijd contact op met uw zorgverlener.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Meldingen en waarschuwingen > Gezondheid en welzijn > Hartslag**.
- 3 Selecteer **Melding Hoog** of **Melding Laag** om de waarschuwing in te schakelen.
- 4 Selecteer een drempelwaarde voor de hartslagfrequentie.

Zodra u boven of onder de aangepaste waarde komt, wordt een bericht weergegeven en trilt de watch.

Hartslag verzenden naar Garmin toestellen

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

TIP: U kunt de activiteitinstellingen aanpassen zodat uw hartslaggegevens automatisch worden verzonden wanneer u een activiteit start (*Instellingen van activiteiten en apps, pagina 40*). U kunt bijvoorbeeld uw hartslaggegevens verzenden naar een Edge® toestel tijdens het fietsen.

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

De polshartslagmeter uitschakelen

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

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

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Sensoren weergeven > Polshartslag > Status > Uit**.

Hartslagzones

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

Uw hartslagzones instellen

De watch gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw standaard hartslagzones te bepalen. U kunt afzonderlijke hartslagzones voor verschillende sportprofielen instellen, zoals hardlopen en fietsen. 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  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Gebruikersprofiel > Hartslag**.
- 3 Selecteer **Max. HS** en voer uw maximale hartslag in.
- 4 Selecteer .
- 5 Selecteer **Rust HS**.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Gebruik gemiddelde** om de gemiddelde hartslag in rust van de watch te gebruiken.
 - Selecteer **Aangepast instellen** om een aangepaste hartslag in rust in te stellen.
- 7 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 8 Selecteer een sportprofiel om afzonderlijke hartslagzones toe te voegen (optioneel).
- 9 Herhaal stap om sporthartslagzones toe te voegen (optioneel).

Berekeningen van hartslagzones

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

Pulse Ox meter

De Approach S50 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. ([De tracking-modus van de pulse oxymeter wijzigen, pagina 27](#)). 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 oxymeting starten vanuit de glance Pulse oxymeter. De nauwkeurigheid van deze Pulse Ox metingen kan variëren op basis van uw bloedstroom, de plaatsing van de watch op uw pols en hoe stil u staat.

OPMERKING: Mogelijk moet u de glance Pulse oxymeter toevoegen aan de glancelijst ([De glancelijst aanpassen, pagina 19](#)).

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

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

De tracking-modus van de pulse oxymeter wijzigen

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Sensoren weergeven > Pulseoxymeter > Volgmodus**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u metingen wilt inschakelen terwijl u overdag niet actief bent, selecteert u **Gehele dag**.
OPMERKING: Door het inschakelen van de tracking-modus van de pulse oxymeter wordt de levensduur van de batterij verkort.
 - 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 automatische metingen wilt uitschakelen, selecteert u **Op aanvraag**.

Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens

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

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

Activiteiten en apps

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

U kunt ook Connect IQ activiteiten en apps aan uw watch toevoegen via de Connect IQ app ([Connect IQ functies](#), pagina 14).

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

Tips voor het vastleggen van activiteiten

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

Een activiteit stoppen

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer  om de activiteit te verwijderen.
 - Druk op  om de activiteit te hervatten.

Een activiteit evalueren

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

U kunt de instelling voor zelfevaluatie aanpassen voor bepaalde activiteiten ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 40](#)).

- 1 Nadat u een activiteit hebt voltooid, selecteert u  ([Een activiteit stoppen, pagina 28](#)).
- 2 Selecteer hoe u zich voelde tijdens de activiteit.
- 3 Selecteer een waarde die overeenkomt met uw waargenomen inspanning.

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

U kunt evaluaties in de Garmin Connect app bekijken.

Binnenactiviteiten

De watch kan worden gebruikt voor training binnenshuis, zoals hardlopen op een binnenbaan of fietsen op een home- of indoortrainer. Bij binnenactiviteiten wordt GPS uitgeschakeld. ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 40](#)).

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

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

De loopbandafstand kalibreren

Als u nauwkeurigere afstanden voor 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 Ren op de loopband totdat uw Approach S50 watch ten minste 2,4 km (1,5 mi.) heeft geregistreerd.
- 3 Nadat u uw hardloopsessie hebt voltooid, drukt u op .
- 4 Op het scherm van de loopband kunt u de afgelegde afstand bekijken.
- 5 Selecteer een optie:
 - Voer de loopbandafstand op uw watch in om de eerste keer te kalibreren.
 - Als u de eerste kalibratie handmatig wilt uitvoeren, veegt u omhoog, selecteert u **Kalibreer** en voert u de loopbandafstand in op uw watch.

Zwemmen in het zwembad

OPMERKING: Het aanraakscherm is niet beschikbaar tijdens zwemactiviteiten.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer **Zwembad**.
- 4 Selecteer de grootte van uw bad of voer een aangepaste grootte in.
- 5 Druk op  om de activiteitentimer te starten.
- 6 Beginnen met zwemmen.
De watch legt automatisch de zwemintervallen en de banen vast.
- 7 Druk op  wanneer u rust.
TIP: U kunt de functie Auto Rust inschakelen om de watch zo in te stellen dat deze automatisch detecteert wanneer u rust en een rustinterval maken.
Het rustscherm wordt weergegeven.
- 8 Druk op  om de intervaltimer opnieuw te starten.
- 9 Nadat u klaar bent met uw activiteit, selecteert u  om de activiteitentimer te stoppen.
- 10 Selecteer een optie:
 - Houd  ingedrukt om de activiteit op te slaan.
 - Houd  ingedrukt om de activiteit te annuleren.

Zwemtermen

Baan: Eén keer de lengte van het zwembad.

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

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

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

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

Buitenactiviteiten

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

Klokken

Een alarm instellen

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

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Alarmen > Voeg alarm toe**.
- 3 Geef een tijd op.
- 4 Selecteer het alarm.
- 5 Selecteer **Herhaal** en selecteer een optie.
- 6 Selecteer **Label** en kies een beschrijving voor het alarm.

De stopwatch gebruiken

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Stopwatch**.
- 3 Druk op  om de timer te starten.
- 4 Druk op  om de rondetimer opnieuw te starten.
De totale stopwatchtijd blijft lopen.
- 5 Druk op  om de timer te stoppen.
- 6 Selecteer een optie:
 - Veeg omlaag om de timer opnieuw in te stellen.
 - Als u de stopwatch-tijd wilt opslaan als een activiteit, veegt u omhoog en selecteert u **Sla op**.
 - Als u de rondetimers wilt bekijken, veegt u omhoog en selecteert u **Bekijk ronden**.
 - Als u de stopwatch wilt afsluiten, veegt u omhoog en selecteert u **OK**.

De afteltimer instellen

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Timer**.
- 3 Geef de tijd op en selecteer .
- 4 Druk op .

Training

Uniforme trainingsstatus

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

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

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

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

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

Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren

U kunt activiteiten en prestatiemetingen van andere Garmin toestellen naar uw Approach S50 watch synchroniseren met behulp van uw Garmin Connect account. Zo kan uw watch uw trainingen en fitnessactiviteiten nauwkeuriger weergeven. U kunt bijvoorbeeld een rit met een Edge fietscomputer vastleggen en uw activiteitgegevens en hersteltijd op uw Approach S50 watch bekijken.

Synchroniseer uw Approach S50 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 30).

Recente activiteiten en prestatiemetingen vanaf uw andere Garmin toestellen worden op uw Approach S50 watch weergegeven.

Activiteiten volgen

De functie voor het volgen van activiteiten houdt uw dagelijkse stappentelling, afgelegde afstand, minuten intensieve training, verbrande calorieën en slaapstatistieken bij voor elke vastgelegde dag. Uw verbrande calorieën omvatten uw gewone stofwisseling plus door activiteiten verbrande calorieën.

Het aantal stappen dat u gedurende de dag hebt gezet, wordt weergegeven in de stappenglance. Het aantal stappen wordt regelmatig bijgewerkt.

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

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 wordt een bericht weergegeven. De watch trilt ook als het trilsignaal is ingeschakeld ([Systeeminstellingen, pagina 46](#)).

Maak een korte wandeling (ten minste een paar minuten) of voer de voorgestelde bewegingen op het scherm uit om de bewegingswaarschuwing te resetten.

De bewegingsmelding inschakelen

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Meldingen en waarschuwingen > Gezondheid en welzijn > Bewegingsmelding > Aan**.

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 of in de instellingen van de watch. Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapfasen, slaapniveaus, perioden van beweging tijdens de slaap en de slaapscore. Uw slaapcoach geeft aanbevelingen voor slaapbehoeften op basis van uw slaap- en activiteitsgeschiedenis, dag-nachtritme, HRV-status en dutjes ([Korte blik, pagina 17](#)). Dutjes worden toegevoegd aan uw slaapstatistieken en kunnen ook van invloed zijn op uw herstel. U kunt gedetailleerde slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

OPMERKING: U kunt de modus Niet storen gebruiken om de meldingen en waarschuwingen uit te schakelen; alarmen worden hierdoor niet uitgeschakeld ([De modus Niet storen gebruiken, pagina 12](#)).

Uw slaap automatisch bijhouden

- 1 Draag uw watch terwijl u slaapt.
- 2 Upload uw slaapgegevens naar uw Garmin Connectaccount ([De smartphone-apps gebruiken, pagina 14](#)).
U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.
U kunt slaapgegevens, waaronder dutjes, bekijken op uw Approach S50 watch ([Korte blik, pagina 17](#)).

Variaties in de ademhaling

WAARSCHUWING

Het Approach S50 toestel is geen medisch toestel en is niet bedoeld voor gebruik bij diagnose of controle van een medische aandoening. Ga voor meer informatie over de nauwkeurigheid van de pulsoximeter naar garmin.com/ataccuracy.

De optische hartslagsensor op het Approach S50 toestel heeft een pulsoximeterfunctie waarmee u de variaties in uw ademhaling 's nachts kunt meten. Inzichten in variaties in de ademhaling worden gegeven om het bewustzijn over uw slaapomgeving en algemene fitheid te verbeteren. Incidentele of frequente ademhalingsvariaties kunnen te wijten zijn aan individuele levensstijlfactoren of uw slaapomgeving. Neem contact op met uw arts of zorgverlener als u zich zorgen maakt over de mate waarin uw ademhaling varieert.

OPMERKING: U moet slaapregistratie van de pulsoximeter inschakelen om variaties in de ademhaling te detecteren (*De tracking-modus van de pulse oxymeter wijzigen, pagina 27*).

In de slaapscoreglance worden de gegevens over uw huidige variaties in de ademhaling weergegeven.

OPMERKING: U moet mogelijk de glance toevoegen aan uw lijst met glances (*De glancelijst aanpassen, pagina 19*).

In uw Garmin Connect account kunt u extra gegevens over variaties in de ademhaling bekijken, inclusief trends over meerdere dagen.

Minuten intensieve training

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

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

Minuten intensieve training opbouwen

Uw Approach S50 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.

Move IQ®

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.

De Move IQ functie kan een wandel- of hardloopactiviteit met tijdmeting automatisch starten met behulp van tijdsgrenzen die u instelt in de Garmin Connect app of de activiteitinstellingen van de watch. Deze activiteiten worden toegevoegd aan uw activiteitenlijst.

Zelfbeoordeling inschakelen

Wanneer u een activiteit opslaat, kunt u uw waargenomen inspanning evalueren en beoordelen hoe u zich voelde tijdens de activiteit. Uw zelfbeoordelingsgegevens kunnen worden bekeken in uw Garmin Connect account.

1 Druk op .

2 Selecteer een activiteit.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

3 Selecteer  > **Instellingen** > **Zelfbeoordeling**.

4 Selecteer een optie:

- Als u de zelfbeoordeling alleen na workouts wilt voltooien, selecteert u **Alleen workouts**.
- Als u de zelfbeoordeling na elke activiteit wilt voltooien, selecteert u **Altijd**.

Instellingen voor activiteiten volgen

Houd  ingedrukt en selecteer **Instellingen** > **Activiteiten volgen**.

Status: Hiermee worden de functies voor het volgen van activiteiten uitgeschakeld.

Move IQ: Hiermee kunt u Move IQ gebeurtenissen in- en uitschakelen.

Activiteit automatisch starten: Hiermee kan de watch tijdgemeten activiteiten automatisch maken en opslaan wanneer de Move IQ functie detecteert dat u wandelt of hardloopt. U kunt de minimale periode voor hardlopen en wandelen instellen.

Min. intens. training: Hiermee kunt u een hartslagzone instellen voor gemiddelde minuten intensieve training en een hogere hartslagzone voor stevige minuten intensieve training. U kunt ook Automatisch selecteren om het standaardalgoritme te gebruiken.

Activiteiten volgen uitschakelen

Als u activiteiten-tracking uitschakelt, worden het aantal stappen, het aantal minuten intensieve training, uw slaaptijd en Move IQ gebeurtenissen niet vastgelegd.

1 Houd op de watch face  ingedrukt.

2 Selecteer **Instellingen** > **Activiteiten volgen** > **Status** > **Uit**.

Workouts

U kunt aangepaste workouts maken met doelen voor elke workoutstap en voor verschillende afstanden, tijden en calorieën. U kunt workouts maken met de Garmin Connect app en die overbrengen naar uw toestel.

U kunt workouts plannen met de Garmin Connect app. U kunt workouts van tevoren plannen en opslaan op uw toestel.

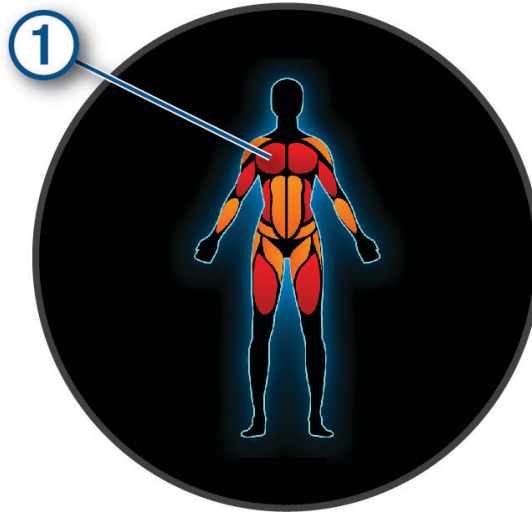
Een workout beginnen

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

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer  > **Workouts**.
- 5 Selecteer een workout.

OPMERKING: Alleen workouts die compatibel zijn met de geselecteerde activiteit worden in de lijst weergegeven.

TIP: Tik indien beschikbaar op de spierkaart ① om de beoogde spiergroepen weer te geven.



- 6 Veeg omhoog om de workoutstappen weer te geven (optioneel).
- 7 Druk op  om de activiteitentimer te starten.

Nadat een workout is gestart, geeft de watch de verschillende onderdelen van de workout, stapnotities (optioneel), het doel (optioneel) en de huidige workoutgegevens weer.

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 13).

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

Een intervalworkout starten

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer  > **Intervallen**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Open herhalingen** om uw intervallen en rustperioden handmatig te markeren door op  te drukken.
 - Selecteer **Gestructureerde herhalingen** en druk op  om een intervalworkout te gebruiken op basis van afstand of tijd.
- 6 Druk op  om de activiteitentimer te starten.
- 7 Als uw intervalworkout een warming-up heeft, drukt u op  om aan het eerste interval te beginnen.
- 8 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 13](#)), en dient u de Approach watch te koppelen met een compatibele smartphone.

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

Aangepaste trainingsplannen

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

Muziek

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

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

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

Persoonlijke audiocontent downloaden

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

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

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

Verbinding maken met een externe provider

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

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

Audiocontent van een externe provider downloaden

Voordat u audiocontent van een externe provider kunt downloaden, moet u verbonden zijn met een Wi-Fi netwerk ([Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk, pagina 13](#)).

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

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

Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten

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

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

Luisteren naar muziek

- 1 Sluit zo nodig uw Bluetooth hoofdtelefoon aan ([Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten, pagina 36](#)).
- 2 Houd  ingedrukt.
- 3 Selecteer **Instellingen > Muziek > Muziekproviders**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u vanaf uw computer naar de watch gedownloade muziek wilt luisteren, selecteert u **Mijn muziek** ([Persoonlijke audiocontent downloaden, pagina 36](#)).
 - Als u het afspelen van muziek op uw smartphone wilt bedienen, selecteert u **Telefoon**.
 - Selecteer de naam van de provider om naar muziek van derden te luisteren en selecteer een afspeellijst.
- 5 Selecteer .

Bediening voor afspelen van muziek

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

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

De audiomodus wijzigen

U kunt de muziekafspeelmodus wijzigen van stereo naar mono.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Muziek > Audio**.
- 3 Selecteer een optie.

Ochtendrapport

Uw watch geeft een ochtendrapport weer op basis van uw normale wektijd. Veeg omhoog om het rapport weer te geven, inclusief het weer, de slaap, variabiliteit van de hartslag in de nacht en nog veel meer ([Aanpassen van uw ochtendrapport, pagina 38](#)).

Aanpassen van uw ochtendrapport

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

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Meldingen en waarschuwingen > 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.
 - Selecteer **Uw naam** om uw weergavenaam aan te passen.

Uw toestel aanpassen

De watch face wijzigen

U kunt kiezen uit verschillende vooraf geladen wijzerplaten. U kunt ook een Connect IQ wijzerplaat gebruiken die naar uw watch is gedownload ([Connect IQ functies downloaden, pagina 14](#)). U kunt een bestaande wijzerplaat bewerken ([Een watch face bewerken, pagina 39](#)) of een nieuwe maken ([Een aangepaste watch face maken, pagina 38](#)).

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Wijzerplaat**.
- 3 Veeg naar rechts of naar links om door de beschikbare watch faces te bladeren.
- 4 Tik op het aanraakscherm om de watch face te selecteren.

Een aangepaste watch face maken

U kunt een nieuwe watch face creëren door de lay-out, kleuren en extra gegevens te selecteren.

- 1 Houd  ingedrukt.
 - 2 Selecteer **Instellingen > Wijzerplaat**.
 - 3 Veeg naar links en selecteer .
 - 4 Selecteer het type wijzerplaat.
 - 5 Selecteer het type achtergrond.
 - 6 Veeg omhoog of omlaag om door de achtergrandopties te bladeren en tik op het scherm om de weergegeven achtergrond te selecteren.
 - 7 Veeg omhoog of omlaag om door de analoge en digitale watch faces te bladeren en tik op het scherm om de weergegeven watch face te selecteren.
 - 8 Selecteer elk gegevensveld dat u wilt aanpassen en selecteer de gegevens die u erin wilt weergeven.
Aanpasbare gegevensvelden voor deze wijzerplaat worden aangegeven met een groene rand.
 - 9 Veeg naar links om de tijdmarkeringen aan te passen.
 - 10 Veeg omhoog of omlaag om door de tijdmarkeringen te bladeren en tik op het scherm om een tijdmarkering te selecteren.
 - 11 Veeg omhoog of omlaag om door de accentkleuren te bladeren en tik op het scherm om de weergegeven kleur te selecteren.
 - 12 Druk op .
- Op de watch wordt de nieuwe wijzerplaat ingesteld als uw actieve wijzerplaat.

Een watch face bewerken

U kunt de stijl en de gegevensvelden van de watch face aanpassen.

OPMERKING: Sommige watch faces kunnen niet worden bewerkt.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Wijzerplaat**.
- 3 Veeg naar rechts of naar links om door de beschikbare watch faces te bladeren.
- 4 Selecteer  om een watch face te bewerken.
- 5 Selecteer een optie die u wilt bewerken.
- 6 Veeg omhoog of omlaag om door de opties te bladeren.
- 7 Druk op  om de optie te selecteren.
- 8 Tik op het aanraakscherm om de watch face te selecteren.

Golfinstellingen

Houd  ingedrukt en selecteer **Instellingen > Golfinstellingen** om golfinstellingen en -functies aan te passen.

OPMERKING: Sommige instellingen zijn alleen beschikbaar met een Garmin Golf abonnement.

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

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

PlaysLike: Hiermee schakelt u de afstandsfunctie "speelt als" in tijdens het spelen van golf, waarbij rekening wordt gehouden met hoogteveranderingen op de baan door de aangepaste afstand tot de green weer te geven ([PlaysLike afstandspictogrammen, pagina 10](#)).

Contourarcering: Hiermee kunt u hoogtecontouren of hellingcontouren selecteren voor de greens op banen met contourgegevens voor de greens ([Garmin Golf app, pagina 13](#)).

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

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

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

Club bijhouden: Geeft een melding weer waarmee u kunt invoeren welke club u hebt gebruikt na elke gedetecteerde slag en waarmee u compatibele Garmin accessoires voor clubtracking kunt instellen.

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

Koppel Rangefinder: Hiermee kunt u de watch koppelen aan uw compatibele afstandszoeker.

Score-instellingen

Houd  ingedrukt en selecteer **Instellingen > Golfinstellingen > Score**.

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

Handicapscore: Hiermee schakelt u handicapscores in ([Handicapcores inschakelen, pagina 8](#)).

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

Score weergeven: Hier wordt uw totale score voor de ronde boven aan de scorekaart weergegeven ([Score bijhouden, pagina 6](#)).

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

Straffen: Hiermee kunt u het bijhouden van penaltystrokes inschakelen tijdens het golfen.

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

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

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

De lijst met activiteiten en apps aanpassen

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer  > **Wijzigen**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u een activiteit of app wilt toevoegen, selecteert u **Voeg toe**.
 - Als u een activiteit of app wilt verwijderen, selecteert u de activiteit of app en selecteert u .
 - Als u de lijst opnieuw wilt ordenen, selecteert u een activiteit of app, bladert u naar de gewenste locatie en selecteert u .

Instellingen van activiteiten en apps

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

Druk op de wijzerplaat op , selecteer , selecteer een activiteit, selecteer  en selecteer de activiteitinstellingen.

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

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

Waarschuwingen: Hiermee kunt u de trainings- of navigatiewaarschuwingen voor de activiteit instellen ([Activiteitswaarschuwingen, pagina 42](#)).

Auto Lap: Hiermee markeert u ronden automatisch bij een opgegeven afstand. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende gedeelten van een activiteit wilt vergelijken (bijvoorbeeld elke 1 mijl of 5 km).

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

Auto Rust: Hiermee maakt u automatisch een rustinterval wanneer u stopt met bewegen tijdens een zwemactiviteit in het zwembad.

Automatische set: Start en stopt automatisch oefeningensets tijdens een krachttrainingsactiviteit.

Deel hartslag: Hiermee schakelt u het automatisch uitzenden van hartslaggegevens in wanneer u de activiteit start ([Hartslag verzenden naar Garmin toestellen, pagina 25](#)).

Uitzenden naar GameOn: Zendt biometrische gegevens automatisch naar de Garmin GameOn™ app wanneer u een gameactiviteit start.

Gegevensschermen: Hiermee kunt u gegevensschermen aanpassen en nieuwe gegevensschermen toevoegen voor de activiteit ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 41](#)).

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

Waarschuwingen beëindigen: Hiermee stelt u een waarschuwing in voor twee of vijf minuten voor het einde van uw meditatieactiviteit.

GPS: Hiermee stelt u het satellietstelsel in dat wordt gebruikt voor de activiteit ([Satellietinstellingen, pagina 41](#)).

Springmodus: Hiermee stelt u het doel van de activiteit touwtjespringen in op een ingestelde tijd, aantal herhalingen of een open einde.

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

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.

Zelfbeoordeling: Bepaalt hoe vaak u uw waargenomen inspanning voor de activiteit evalueert ([Een activiteit evalueren, pagina 28](#)).

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

Gegevensschermen aanpassen

U kunt de gegevensvelden aanpassen voor elk gegevensscherm.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer .
- 5 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 6 Selecteer **Gegevensschermen**.
- 7 Selecteer een of meer opties:

OPMERKING: Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle activiteiten.

- Selecteer het scherm en vervolgens **Indeling** om de stijl van de gegevensvelden en het aantal gegevensvelden op elk scherm met gegevens aan te passen.
- Selecteer het scherm en selecteer **Wijzig gegevensvelden** om de velden op een scherm met gegevens aan te passen.
- Selecteer de schakelaar naast het scherm om een scherm met gegevens te tonen of te verbergen.
- Selecteer de schakelaar **Hartslagzonemeter** om het scherm voor de meter van de hartslagzone te tonen of te verbergen.

Satellietinstellingen

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

Druk op , selecteer , selecteer een activiteit, selecteer , selecteer de activiteitinstellingen en selecteer **GPS**.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

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

Alleen GPS: Hiermee activeert u het GPS-satellietstelsel.

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

Activiteitswaarschuwingen

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

Gebeurteniswaarschuwing: Een gebeurteniswaarschuwing wordt eenmaal afgegeven. 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. U kunt de watch bijvoorbeeld zo instellen dat het u waarschuwt wanneer uw tempo hoger is dan 10 minuten per mijl en lager dan 15 minuten per mijl.

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

Waarschuwing-naam	Waarschuwingstype	Beschrijving
Cadans	Bereik	U kunt minimale en maximale cadanswaarden instellen.
Calorieën	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt het aantal calorieën instellen.
Aangepast	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een bestaand bericht selecteren of een aangepast bericht maken en een waarschuwingstype selecteren.
Afstand	Terugkerend	U kunt een afstandsinterval instellen.
Hartslag	Bereik	U kunt minimale en maximale waarden voor de hartslag instellen of zonewijzigingen selecteren (<i>Berekeningen van hartslagzones, pagina 26</i>).
Tempo	Bereik	U kunt minimale en maximale tempowaarden instellen.
Ren/Loop	Terugkerend	U kunt regelmatige loop Pauzes inlassen.
Snelheid	Bereik	U kunt minimale en maximale snelheidswaarden instellen.
Slagsnelheid	Bereik	U kunt een hoog of laag aantal slagen per minuut instellen.
Tijd	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een tijdsinterval instellen.

Een waarschuwing instellen

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

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

Gebruikersprofiel

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

Uw gebruikersprofiel instellen

U kunt uw VO2 max en fitnessleeftijd bekijken en de instellingen voor geslacht, geboortejaar, lengte, gewicht, pols, slaapschema en hartslagzones ([Uw hartslagzones instellen, pagina 25](#)) wijzigen. De watch gebruikt deze informatie om nauwkeurige trainingsgegevens te berekenen.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > 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 stel 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.

Veiligheids- en trackingfuncties

VOORZICHTIG

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

LET OP

Als u deze veiligheids- en trackingfuncties wilt gebruiken, moet de Approach S50 watch verbonden zijn met de Garmin Connect app via Bluetooth technologie. Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. U kunt noodcontacten in uw Garmin Connect account invoeren.

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

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

Ongevaldetectie: Wanneer de Approach S50 watch een ongeval detecteert tijdens een bepaalde outdoor-activiteit, verzendt deze een automatisch bericht, LiveTrack koppeling en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw contactpersonen voor noodgevallen.

Contacten voor noodgevallen toevoegen

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

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

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

Ongevaldetectie

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.

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 44](#)). 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).

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 44](#)). 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  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Veiligheid en tracking > Ongevaldetectie**.
- 3 Selecteer een GPS-activiteit.

OPMERKING: Ongevaldetectie is alleen beschikbaar voor bepaalde buitenactiviteiten.

Als uw Approach S50 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 44](#)). 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  ingedrukt.
- 2 Wanneer u drie trillingen voelt, laat u de knop los om de hulpfunctie te activeren. Het aftelscherm wordt weergegeven.
- 3 Selecteer indien nodig een optie voordat het aftellen is voltooid:
 - Als u een aangepast bericht met uw verzoek wilt verzenden, selecteert u .
 - Als u het bericht wilt annuleren, selecteert u .

LiveTrack inschakelen

Voordat u uw eerste LiveTrack sessie kunt starten, moet u contactpersonen instellen in de Garmin Connect app ([Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 44](#)).

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Veiligheid en tracking > LiveTrack**.
- 3 Selecteer **Automatisch starten > Aan** om een LiveTrack sessie te starten telkens wanneer u een outdooractiviteit start.

Systeeminstellingen

Houd  ingedrukt en selecteer **Instellingen > Systeem**.

Scherminstellingen: Hiermee kunt u de scherminstellingen aanpassen ([De scherminstellingen aanpassen, pagina 46](#)).

Trillen: Hiermee zet u het trilsignaal aan of uit en hier kunt u ook de trilintensiteit instellen.

Batterijbeheer: Hiermee kunt u instellen hoe de resterende batterijduur wordt weergegeven en wordt Batterij spaarstand ingeschakeld om de batterijduur te verlengen ([Instellingen voor batterijbeheer, pagina 47](#)).

Tijd: Hiermee kunt u de tijdsinstellingen aanpassen ([Tijdsinstellingen, pagina 46](#)).

Eenheden: Hiermee kunt u de op de watch gebruikte meeteenheden instellen ([De maateenheden wijzigen, pagina 47](#)).

Pincode: Hiermee stelt u een viercijferige pincode in om uw persoonlijke gegevens te beveiligen ([De pincode van uw watch instellen, pagina 47](#)).

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

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

Herstel: Hiermee kunt u de standaardinstellingen herstellen of persoonlijke gegevens verwijderen en de instellingen herstellen ([Alle standaardinstellingen herstellen, pagina 48](#)).

OPMERKING: Als u een Garmin Pay portemonnee hebt aangemaakt, wordt de portemonnee ook van uw toestel verwijderd als u de standaardinstellingen herstelt.

Software-update: Hiermee wordt op software-updates gecontroleerd.

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

Geavanceerd: Hiermee stelt u geavanceerde systeeminstellingen in ([Geavanceerde instellingen, pagina 48](#)).

Tijdsinstellingen

Houd  ingedrukt en selecteer **Instellingen > Systeem > Tijd**.

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

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

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

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

De scherminstellingen aanpassen

1 Houd  ingedrukt.

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

3 Schakel **Grote lettertypen** in om de tekst op het scherm groter te maken.

4 Selecteer **Helderheid** om het helderheidsniveau van het scherm in te stellen.

5 Selecteer **Algemeen gebruik** of **Tijdens activiteit**.

6 Selecteer een optie:

- Selecteer **Time-out** om de tijdsduur in te stellen voordat het scherm wordt uitgeschakeld.
- Selecteer **Altijd aan** om de gegevens van de wijzerplaat zichtbaar te houden en de helderheid en achtergrond te dimmen. Deze optie is van invloed op de batterij en de levensduur van het scherm ([Over het AMOLED-scherm, pagina 51](#)).
- Selecteer **Beweging** om het scherm in te schakelen als u uw arm optilt en draait om op uw pols te kijken.
- Selecteer **Gevoeligheid** om de gevoeligheid van bewegingen aan te passen om het scherm vaker of minder vaak in te schakelen.

7 Selecteer **In slaapstand > Wijzerplaat** om een wijzerplaat met minimale, gedimde instellingen te kiezen of om de standaard wijzerplaat ingeschakeld te houden tijdens de ingestelde slaaperiode.

Instellingen voor batterijbeheer

Houd  ingedrukt en selecteer **Instellingen > Systeem > Batterijbeheer**.

Batterijspaarstand: Hiermee worden bepaalde functies van de watch uitgeschakeld om de levensduur van de batterij te maximaliseren.

Batterij %: Geeft de resterende levensduur van de batterij als percentage weer.

Geschatte batterijduur: Geeft de levensduur van de batterij weer als een schatting van de resterende tijd.

De maateenheden wijzigen

U kunt maateenheden aanpassen voor afstand, tempo en snelheid, gewicht, lengte en temperatuur.

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

De pincode van uw watch instellen

LET OP

Als u drie keer een onjuiste pincode invoert, wordt de smartwatch tijdelijk vergrendeld. Na vijf onjuiste pogingen wordt de watch vergrendeld totdat u uw wachtwoord opnieuw instelt in de Garmin Connect app. Als u uw watch niet aan uw smartphone hebt gekoppeld, verwijdert de watch uw gegevens en worden de fabrieksinstellingen hersteld na vijf onjuiste pogingen.

U kunt een pincode voor de watch instellen om uw persoonlijke gegevens te beveiligen wanneer de watch niet om uw pols zit. Als u de Garmin Pay functie gebruikt, gebruikt de watch dezelfde viercijferige pincode die u nodig hebt om uw portemonnee te openen (*Garmin Pay™*, pagina 15).

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Pincode > Stel pincode in**.
- 3 Voer een pincode van vier cijfers in.

De volgende keer dat u de watch van uw pols verwijdert, moet u de pincode invoeren voordat u informatie kunt bekijken.

De pincode van uw watch wijzigen

U dient de huidige pincode van uw watch te weten om deze te kunnen wijzigen. Als u uw pincode bent vergeten of te veel onjuiste pogingen doet, moet u deze opnieuw instellen in de Garmin Connect app.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Pincode > Wijzig pincode**.
- 3 Voer uw bestaande pincode van vier cijfers in.
- 4 Voer uw nieuwe pincode van vier cijfers in.

De volgende keer dat u de watch van uw pols verwijdert, moet u de pincode invoeren voordat u informatie kunt bekijken.

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  ingedrukt.

2 Selecteer **Instellingen > 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. Als u muziek op uw watch hebt opgeslagen, wordt door deze optie de opgeslagen muziek verwijderd.

Geavanceerde instellingen

Houd  ingedrukt en selecteer **Instellingen > Systeem > Geavanceerd**.

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

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

Kalibreer kompas: Hiermee kunt u het kompas handmatig kalibreren als dit onregelmatig werkt. Bijvoorbeeld na het afleggen van lange afstanden of na extreme temperatuurveranderingen.

Draadloze sensoren

Uw watch kan worden gekoppeld en gebruikt met draadloze sensoren met behulp van ANT+® of Bluetooth technologie ([Draadloze sensoren, pagina 49](#)). Nadat de toestellen zijn gekoppeld, kunt u de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 41](#)). 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
eBike	U kunt uw watch gebruiken bij uw eBike en fietsgegevens, zoals batterij- en bereik informatie, bekijken tijdens uw ritten.
Externe hartslagmeter	U kunt een externe sensor, zoals de HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™, of HRM-Pro™ serie hartslagmonitor gebruiken om hartslaggegevens te bekijken tijdens uw activiteiten.
Voetsensor	Bij indoortrainingen of als het GPS-signaal zwak is, kunt u in plaats van de GPS een voetsensor gebruiken om tempo en afstand vast te leggen.
Hoofdtelefoon	U kunt een Bluetooth hoofdtelefoon gebruiken om naar muziek op uw watch te luisteren (Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten, pagina 36).
Rangefinder	U kunt een compatibele laserafstandsmeter gebruiken om uw afstand tot de vlag te bekijken tijdens het golfen.
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 59).
Tempe	U kunt de tempe™ temperatuursensor aan een stevige band of lus bevestigen op een plek waar deze is blootgesteld aan omgevingslucht, zodat de sensor een consistente bron van nauwkeurige temperatuurgegevens biedt.

De draadloze sensoren koppelen

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

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

Accessoires voor clubtracking

Uw watch is compatibel met Approach accessoires voor clubtracking. U kunt gekoppelde accessoires voor clubtracking gebruiken om uw golfopnamen, inclusief locatie, afstand en clubtype, automatisch te volgen. Raadpleeg de gebruikershandleiding van uw accessoires voor clubtracking voor meer informatie.

Hartslagaccessoire voor hardlooptempo en -afstand

De accessoires uit de HRM 600, HRM-Fit, en HRM-Pro serie berekenen uw hardlooptempo en -afstand op basis van uw gebruikersprofiel en de beweging die door de sensor bij elke stap wordt gemeten. De hartslagmeter geeft de hardloopsnelheid en -afstand weer als er geen GPS beschikbaar is, bijvoorbeeld tijdens het lopen op een loopband. U kunt uw hardlooptempo en -afstand op uw compatibele Approach horloge bekijken als u bent verbonden met ANT+ technologie of beveiligde Bluetooth technologie. U kunt dit ook bekijken op compatibele trainingsapps van derden.

De nauwkeurigheid van tempo en afstand verbetert met kalibratie.

Automatische kalibratie: De standaardinstelling voor uw watch is **Automatisch kalibreren**. Het hartslagaccessoire wordt elke keer dat u buiten hardloopt gekalibreerd doordat hij is verbonden met uw compatibele Approach watch.

OPMERKING: Automatische kalibratie werkt niet voor indoor-, trail- of ultra run-activiteiten (*Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand*, pagina 50).

Handmatige kalibratie: U kunt **Kalibreren en opslaan** selecteren nadat u op de loopband hebt hardgelopen met uw connected hartslagaccessoire (*De loopbandafstand kalibreren*, pagina 28).

Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand

- Werk uw Approach horlogesoftware bij (*Productupdates*, pagina 2).
- Voltooi verschillende hardloopsessies buiten met GPS en uw connected accessoire uit de HRM 600, HRM-Fit of 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 28).
- Als automatische en handmatige kalibraties niet nauwkeurig lijken, ga dan naar de sensorinstellingen en selecteer **HRM-tempo en afstand > Reset kalibratiegegevens**.

OPMERKING: U kunt proberen **Automatisch kalibreren** uit te schakelen en vervolgens handmatig opnieuw te kalibreren (*De loopbandafstand kalibreren*, pagina 28).

Een optionele fietssnelheids- of fietscadanssensor gebruiken

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

- Koppel de sensor met uw watch (*Draadloze sensoren*, pagina 49).
- Stel de wielmaat in (*Wielmaat en omvang*, pagina 59).
- Maak een rit (*Een activiteit starten*, pagina 27).

tempe

Het toestel is compatibel met de tempe temperatuursensor. U kunt de sensor aan een stevige band of lus bevestigen op een plek waar deze is blootgesteld aan omgevingslucht, zodat de sensor een consistente bron van nauwkeurige temperatuurgegevens biedt. U moet de tempe sensor met uw toestel koppelen om temperatuurgegevens te kunnen weergeven. Zie de instructies bij uw tempe sensor voor meer informatie (garmin.com/manuals/tempe).

Toestelinformatie

Over het AMOLED-scherm

De watch-instellingen zijn standaard geoptimaliseerd voor de levensduur en prestaties van de batterij (*Levensduur van de batterij maximaliseren, pagina 54*).

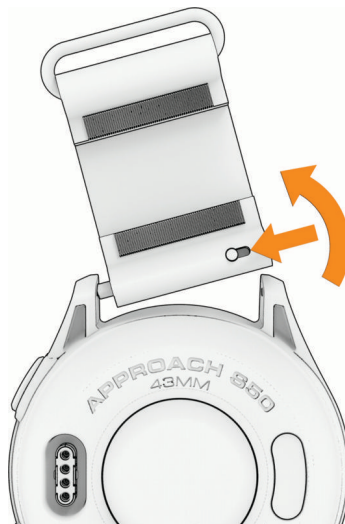
Aanhouden van beelden of inbranden van pixels is normaal bij AMOLED-toestellen. Om de levensduur van het scherm te verlengen, moet u voorkomen dat statische beelden gedurende lange tijd op een hoog helderheidsniveau worden weergegeven. Om het inbranden te minimaliseren, wordt het Approach S50 scherm uitgeschakeld na de geselecteerde time-out (*De scherminstellingen aanpassen, pagina 46*). U kunt uw pols naar uw lichaam draaien, op het aanraakscherm tikken of op een knop drukken om de watch te activeren.

De banden vervangen

U kunt de banden vervangen door nieuwe Approach S50 banden. Ga naar buy.garmin.com om vervangingsbanden aan te schaffen.

OPMERKING: De watch is niet compatibel met banden van derden.

1 Druk het veertje van de pushpin in om de band te verwijderen.



2 Plaats één uiteinde van de pushpin in het gaatje om de nieuwe band op de watch aan te brengen.

3 Druk het veertje op de pushpin in en duw het andere uiteinde van de pushpin in het tegenoverliggende gaatje van de watch.

4 Herhaal de stappen 1 t/m 3 om de andere band te vervangen.

Specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Waterbestendigheid	5 ATM ¹
Bedrijfs- en opslagtemperatuurbereik	Van -20° tot 60 °C (van -4° tot 140 °F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113 °F)
Draadloze frequenties van de Europese Unie (EU) (vermogen)	2,4 GHz bij maximaal 19,5 dBm, 13,56 MHz bij 70 dBuV/m
SAR-waarden van de EU	0,31 W/kg ledemaat

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

Batterijgegevens

De werkelijke batterijduur is afhankelijk van de functies die op uw watch zijn ingeschakeld, zoals hartslagmeting aan de pols, smartphone-meldingen, GPS, interne sensoren en verbonden sensoren.

Modus	Levensduur van batterij
De modus Smartwatch	Maximaal 10 dagen, bij normaal gebruik
De modus Alle satellietssystemen	Maximaal 15 uur, bij normaal gebruik

Toestelonderhoud

LET OP

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

Druk niet op de knoppen onder water.

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

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

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

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

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

De watch reinigen

⚠ VOORZICHTIG

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

LET OP

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

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

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

Langdurige opslag

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

Toestelgegevens weergeven

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

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Over**.

Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven

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

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

Gegevensbeheer

Bestanden verwijderen

LET OP

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

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

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

Problemen oplossen

Meer informatie

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

- Ga naar support.garmin.com voor meer handleidingen, artikelen en software-updates.
 - Ga naar buy.garmin.com of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.
 - Ga naar www.garmin.com/ataccuracy voor informatie over de nauwkeurigheid van functies.
- Dit is geen medisch toestel.

Levensduur van de batterij maximaliseren

U kunt verschillende acties ondernemen om de levensduur van de batterij te verlengen.

- Schakel **Batterijspaarstand** in (*Instellingen voor batterijbeheer, pagina 47*).
- Stop met het gebruik van de optie **Altijd aan** voor schermtime-out en selecteer een kortere schermtime-out (*De scherminstellingen aanpassen, pagina 46*).
- Verlaag de helderheid van het scherm (*De scherminstellingen aanpassen, pagina 46*).
- Schakel van een live watch face over naar een watch face met een vaste achtergrond (*De watch face wijzigen, pagina 38*).
- Schakel Bluetooth technologie uit wanneer u niet gebruikmaakt van connected functies (*De Bluetooth telefoonverbinding uitschakelen, pagina 12*).
- Schakel activiteiten volgen uit (*Instellingen voor activiteiten volgen, pagina 33*).
- Beperk het type telefoonmeldingen (*Meldingen beheren, pagina 11*).
- Stop het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde Garmin toestellen (*Hartslag verzenden naar Garmin toestellen, pagina 25*).
- Schakel de hartslagmeting aan de pols uit (*De polshartslagmeter uitschakelen, pagina 25*).
- Schakel de automatische pulse oxymeterwaarden uit (*De tracking-modus van de pulse oxymeter wijzigen, pagina 27*).

Mijn toestel kan geen golfbanen in de buurt vinden

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

- 1 Download en installeer de baanupdates vanuit de Garmin Express applicatie (*De software bijwerken via Garmin Express, pagina 14*).
- 2 Koppel uw toestel voorzichtig los.
- 3 Ga naar buiten en start een testronde golf om te controleren of het toestel golfbanen in de buurt vindt.

Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?

De Approach S50 watch is compatibel met telefoons die Bluetooth technologie gebruiken.

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

Ik kan mijn smartphone niet koppelen met de watch

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

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

Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt

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

Mijn toestel geeft onjuiste maateenheden weer

- Controleer of u de juiste instelling voor maateenheden hebt geselecteerd ([De maateenheden wijzigen, pagina 47](#)).
- Controleer of de maateenheden die u hebt geselecteerd, overeenkomen met de instelling in uw Garmin Golf account.

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

Uw watch opnieuw starten

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

Satellietsignalen ontvangen

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

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

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

De ontvangst van GPS-signalen verbeteren

- Synchroniseer de watch regelmatig met uw Garmin account:
 - Verbind uw watch met een computer via de USB-kabel en de Garmin Express app.
 - Synchroniseer uw watch met de Garmin Golf app op uw Bluetooth telefoon.
 - Verbind uw watch met uw Garmin account via een Wi-Fi draadloos netwerk.

Na verbinding met uw Garmin account downloadt de watch diverse dagen aan satellietgegevens, zodat het snel satellietsignalen kan vinden.

- Ga met uw watch naar buiten, naar een open gebied, ver weg van hoge gebouwen en bomen.
- Blijf enkele minuten stilstaan.

Activiteiten volgen

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

Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven

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

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

Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn

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

- Draag de watch om uw niet-dominante pols.
- Draag de watch in uw zak wanneer u een wandelwagen of grasmaaier duwt.
- Draag de watch in uw zak wanneer u alleen uw handen of armen gebruikt.

OPMERKING: De watch kan herhalende bewegingen, zoals afwassen, was opvouwen of in de handen klappen, interpreteren als stappen.

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

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

1 Selecteer een optie:

- Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Express toepassing ([Garmin Connect op uw computer gebruiken, pagina 14](#)).
- Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app ([De smartphone-apps gebruiken, pagina 14](#)).

2 Wacht terwijl uw gegevens worden gesynchroniseerd.

Synchronisatie kan enkele minuten duren.

OPMERKING: U kunt uw gegevens niet synchroniseren en uw stappentelling niet bijwerken door het scherm van de Garmin Connect app of de Garmin Express toepassing te vernieuwen.

Mijn minuten intensieve training knippen

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

Appendix

Gegevensvelden

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

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

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

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

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

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

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

Body Battery: Gamen. De hoeveelheid energiereserves die u de rest van de dag nog hebt.

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

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

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

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

Calorieën: De hoeveelheid calorieën die u hebt verbrand.

eBIKE BATTERIJ: De resterende batterijspanning van een eBike.

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

Gamekracht: Gamen. Het geschatte resterende vermogen tijdens de huidige activiteit.

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

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

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

Gemiddelde hartslag: De gemiddelde hartslag voor de huidige activiteit.

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

Gemiddelde minuten: Het aantal gemiddelde intensieve inspanningsminuten.

Gemiddelde rondetijd: De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.

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

Gemiddelde snelheid: De gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit.

Gemiddelde Swolf: De gemiddelde swolf-score voor de huidige activiteit. De swolf-score is de som van de tijd voor één baan en het aantal slagen voor die baan ([Zwemtermen, pagina 29](#)).

Gemiddelde tijd voor houding: De gemiddelde tijd voor houding voor de huidige activiteit.

Gemiddeld tempo: Het gemiddelde tempo van de huidige activiteit.

GEM T 500M: Het gemiddelde roeitempo per 500 meter 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.

Herhalingen: Het aantal herhalingen in een workoutset tijdens een fitnessactiviteit.

HS %Max.: Het percentage van maximale hartslag.

HS %Max. laatste ronde: Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de laatste voltooide ronde.

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

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

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

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

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

Interval slagtype: Het huidige slagtype voor het interval.

Intervaltempo: Het gemiddelde tempo van het huidige interval.

Intervaltijd: De stopwatchtijd voor het huidige interval.

Krachtige minuten: Het aantal krachtige intensieve inspanningsminuten.

L. ronde afst./slag: Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd voor de laatst voltooide ronde.

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

Laatste ronde herhalingen: Het aantal herhalingen in de laatste ronde van de activiteit.

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

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

Laatste rondetijd: De stopwatchtijd voor de laatste voltooide ronde.

Laatste tijd houding: De stopwatchtijd van de laatste voltooide houding.

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

Maximumsnelheid: De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.

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

Primair: Gamen. Het primaire scherm met trainingsgegevens.

Richting: De richting waarin u zich verplaatst.

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

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

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

Rondecadans: Hardlopen. De gemiddelde cadans 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.

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

Ronden: Het aantal oefeningsgroepen dat wordt uitgevoerd in een activiteit, zoals touwtjespringen.

Rondesnelheid: De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.

Rondestappen: Het aantal stappen tijdens de huidige ronde.

Rondetempo: Het gemiddelde tempo van de huidige ronde.

Rondetijd: De stopwatchtijd voor de huidige ronde.

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

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

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

Snelh.: De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.

Stappen: Het aantal stappen tijdens de huidige activiteit.

Stress: Uw huidige stressniveau.

Swolf in laatste interval: De gemiddelde swolf-score voor het laatste voltooide interval.

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

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

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

Tempo: Het huidige tempo.

Tempo 500 M: Het huidige roeitempo per 500 meter.

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

TEMPO 500 M RONDE: Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige ronde.

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

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

Tijd in zone: De tijd verstreken in elke hartslag- of vermogenszone.

Tijd voor houding: De stopwatchtijd voor de huidige houding.

Timer: De stopwatchtijd voor de huidige activiteit.

Timer: De huidige tijd van de activiteitentimer.

Totaal aantal minuten: Het totale aantal intensieve inspanningsminuten.

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

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

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

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

Wielmaat en omvang

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

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

