

GARMIN®



DESCENT™ G2

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

Android™ is een handelsmerk van Google LLC. iPhone® is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de VS en andere landen. Het woordmerk en de logo's van BLUETOOTH® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. The Cooper Institute®, en alle gerelateerde handelsmerken, zijn het eigendom van The Cooper Institute. iOS® is een geregistreerd handelsmerk van Cisco Systems, Inc. dat onder licentie wordt gebruikt door Apple Inc. Iridium® is een geregistreerd handelsmerk van Iridium Satellite LLC. Overwolf™ is een handelsmerk van Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) en Normalized Power™ (NP) zijn handelsmerken van Peakware, LLC. Wi-Fi® is een gedeponeerd merk van Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ is een geregistreerd handelsmerk van Zwift Inc. Andere handelsmerken en merknamen zijn eigendom van hun respectieve eigenaars.

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

M/N: A04952

Inhoudsopgave

Inleiding.....	1
Aan de slag.....	1
Overzicht van het toestel.....	1
Het aanraakscherm in- en uitschakelen.....	2
Duiken.....	3
Duikwaarschuwingen.....	3
Duikmodi.....	4
De zwembadduikmodus gebruiken.....	4
Duikinstellingen.....	5
Geavanceerde instellingen voor duikmodus.....	6
Uw ademhalingsgassen instellen.....	6
Aangepaste duikwaarschuwingen.....	7
Een aangepaste duikwaarschuwing instellen.....	8
Een freedive-alert instellen.....	9
De PO2-drempel instellen.....	9
CCR-setpoints instellen.....	10
Tijd dat vliegen wordt afgeraden.....	10
Duikgegevensschermen.....	11
Gegevensschermen voor één gas, meerdere gassen en CCR.....	11
Schermen met dieptemetergegevens.....	12
Gegevensschermen van Apnea en Apnea Hunt.....	12
Gegevensschermen voor freediven.....	13
Het scherm met duikgegevens aanpassen.....	13
Duiken.....	14
Navigeren met het duikkompas.....	15
De dieptemeter-duikstopwatch gebruiken.....	15
De standaard duikstopwatch gebruiken.....	15
Schakelen tussen gassen tijdens een duik.....	16
Schakelen tussen CC- en OC-duiken voor een bailoutprocedure.....	16
Een veiligheidsstop uitvoeren.....	17
Een decompressiestop uitvoeren.....	18

Een freedive in een zwembad-activiteit starten.....	19
Een aangepaste freedive workout in een zwembad maken.....	19
Een freedive workout in een zwembad bewerken.....	20
Instelling freedive in zwembad.....	20
De oppervlakinterval-glance weergeven.....	21
De duiklogboekglance weergeven.....	22
Duikfitheid.....	22
Een duik plannen.....	23
De NDL-tijd berekenen.....	23
Uw ademgas berekenen.....	23
Een decompressieplan maken.....	24
Decompressieplannen gebruiken.....	24
Duiken op hoogte.....	24
Tips voor het dragen van de watch met een duikpak.....	24
Duikwaarschuwingen.....	25
Duikterminologie.....	27

Activiteiten en apps.....	27
Lijst met activiteiten en apps.....	28
Een activiteit starten.....	28
Tips voor het vastleggen van activiteiten.....	29
GPS-status en statuspictogrammen.....	29
Een activiteit stoppen.....	30
Een activiteit evalueren.....	30
Buitenactiviteiten.....	31
Golfen.....	31
Golfen.....	31
Hindernissen weergeven.....	31
Golfmenu.....	32
De vlag verplaatsen.....	32
Gemeten slagen weergeven.....	32
Een slag handmatig meten.....	33
Score bijhouden.....	33
Statistieken vastleggen.....	33
Score-instellingen.....	33
Stableford-scoring.....	34
Grote cijfers.....	34
Een boulderactiviteit registreren.....	34
Een expeditie starten.....	35
Handmatig een spoorpunt vastleggen.....	35

Spoorpunten weergeven.....	35	Windgegevens invoeren voor een	
Vissen.....	35	statische sprong.....	47
Op jacht gaan.....	36	Constance-instellingen.....	48
Hardlopen.....	36	Gamen.....	48
Hardlopen op de baan.....	36	De Garmin GameOn™	
Tips voor het registreren van een		app gebruiken.....	48
hardloopsessie.....	36	Een handmatige game-activiteit	
Virtueel hardlopen.....	37	opnemen.....	49
De loopbandafstand kalibreren.....	37	Getijdeninformatie weergeven.....	49
Een activiteit voor obstakelraces		Een getijdewaarschuwing	
vastleggen.....	37	instellen.....	50
PacePro™ training.....	37	Workouts.....	50
Een PacePro plan downloaden van		Een workout beginnen.....	50
Garmin Connect.....	38	Een workout vanuit Garmin Connect	
Een PacePro plan starten.....	39	volgen.....	51
Fietsen.....	40	Een dagelijkse voorgestelde	
Een indoortrainer gebruiken.....	40	workout volgen.....	51
Zwemmen.....	40	Een intervalworkout starten.....	51
Zwemtermen.....	40	Een intervalworkout	
Slagtypen.....	40	aanpassen.....	52
Tips voor zwemactiviteiten.....	41	Virtual Partner® gebruiken.....	52
Automatische ruststand en		Een trainingsdoel instellen.....	52
handmatige ruststand.....	41	Racen tegen een eerder voltooide	
Training met het trainingslog.....	41	activiteit.....	53
Multisport.....	42	De trainingsagenda.....	53
Triatlontraining.....	42	Garmin Connect trainingsplannen	
Een multisportactiviteit maken.....	42	gebruiken.....	53
Fitnessactiviteiten.....	42	Activiteiten en apps aanpassen.....	53
Een krachttraining vastleggen.....	43	Een favoriete activiteit toevoegen of	
Een HIIT-activiteit vastleggen.....	43	verwijderen.....	53
Een indoor klimactiviteit		De volgorde van een activiteit wijzigen	
vastleggen.....	44	in de lijst met apps.....	54
Wintersport.....	44	Gegevensschermen aanpassen.....	54
Uw afdalingen weergeven.....	44	Een kaart aan een activiteit	
Een off-piste ski- of		toevoegen.....	54
snowboardactiviteit registreren.....	45	Een aangepaste activiteit maken.....	55
Vermogensgegevens voor		Instellingen van activiteiten en	
langlaufen.....	45	apps.....	55
Watersporten.....	45	Activiteitswaarschuwingen.....	58
Surfen.....	45	Een waarschuwing instellen.....	59
Uw watersportruns bekijken.....	46	Automatisch klimmen	
Andere activiteiten en apps.....	46	inschakelen.....	59
Jumpmaster.....	46	Satellietinstellingen.....	60
Sprongtypen.....	46	Klokken.....	60
Spronginformatie invoeren.....	47	Een alarm instellen.....	60
Windgegevens invoeren voor HAHO-		Een alarm wijzigen.....	60
en HALO-sprongen.....	47	De afteltimer instellen.....	61
Windgegevens herstellen.....	47		

Een timer verwijderen.....	61	Trainingsstatusniveaus.....	76
De stopwatch gebruiken.....	62	Tips voor het verkrijgen van uw	
Andere tijdzones toevoegen.....	62	trainingsstatus.....	76
Een andere tijdzone wijzigen.....	63	Acute belasting.....	76
Geschiedenis.....	63	Focus trainingsbelasting.....	77
Werken met de geschiedenis.....	63	Belastingsverhouding.....	77
Multisportgeschiedenis.....	63	Training Effect.....	78
Geschiedenis verwijderen.....	63	Hersteltijd.....	78
Persoonlijke records.....	64	Herstelhartslag.....	79
Uw persoonlijke records		Hartslag- en	
weergeven.....	64	hoogteacclimatisatie.....	79
Een persoonlijk record herstellen.....	64	Uw trainingsstatus pauzeren en	
Persoonlijke records verwijderen.....	64	hervatten.....	79
Gegevenstotalen weergeven.....	64	Trainingsfitheid.....	80
De afstandteller gebruiker.....	64	Het gebruik van Jet Lag Adviser.....	80
Instellingen voor meldingen en		Een reis plannen in de Garmin	
waarschuwingen.....	65	Connect app.....	80
Lay-out.....	65	Bediening.....	81
Wijzerplaatinstellingen.....	65	Het bedieningsmenu aanpassen.....	84
De wijzerplaat aanpassen.....	65	Het scherm Zaklamp gebruiken.....	84
Korte blik.....	66	Garmin Pay.....	84
De glancelijst weergeven.....	69	Uw Garmin Pay portemonnee	
De overzichtslijst aanpassen.....	70	instellen.....	84
Glancemappen maken.....	70	Een aankoop betalen via uw	
Body Battery.....	70	horloge.....	85
Tips voor betere Body Battery		Een kaart toevoegen aan uw	
gegevens.....	70	Garmin Pay portemonnee.....	85
Prestatiemetingen.....	71	Uw Garmin Pay kaarten	
Over VO2 max. indicaties.....	71	beheren.....	85
Uw geschat VO2 max. voor		Uw Garmin Pay pincode	
hardlopen weergeven.....	72	wijzigen.....	85
Geschat VO2 max. voor fietsen		Ochtendrapport.....	86
weergeven.....	72	Aanpassen van uw	
Voorspelde racetijden		ochtendrapport.....	86
weergeven.....	73	Sensoren en accessoires.....	86
Status hartslagvariatie.....	73	Polshartslag.....	86
Hartslagvariaties en		De watch dragen.....	86
stressniveau.....	73	Tips voor onregelmatige	
Prestatieconditie.....	74	hartslaggegevens.....	87
Uw prestatieconditie		Instellingen polshartslagmeter.....	87
weergeven.....	74	Abnormale-	
Uw FTP-waarde schatten.....	74	hartslagwaarschuwingen	
Lactaatdrempel.....	75	instellen.....	87
Trainingsstatus.....	75	Hartslaggegevens verzenden.....	88
		Pulse Ox meter.....	88
		Pulse Ox metingen verkrijgen.....	89

Modus van de Puls Ox meter instellen.....	89	Meldingen weergeven.....	100
Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens.....	90	Een inkomende oproep ontvangen.....	100
Kompas.....	90	Een sms-bericht beantwoorden..	101
De kompas koers instellen.....	90	Meldingen beheren.....	101
Kompasinstellingen.....	90	De Bluetooth telefoon-verbinding uitschakelen.....	101
Het kompas handmatig kalibreren.....	91	Waarschuwingen over telefoonverbindingen in- en uitschakelen.....	101
De noordreferentie instellen.....	91	Telefoon-apps en computertoepassingen.....	101
Hoogtemeter en barometer.....	91	Garmin Connect.....	102
Hoogtemeterinstellingen.....	91	De Garmin Connect app gebruiken.....	102
De barometrische hoogtemeter kalibreren.....	92	De software bijwerken met de Garmin Connect app.....	102
Barometerinstellingen.....	92	Uniforme trainingsstatus.....	103
De barometer kalibreren.....	92	Garmin Connect op uw computer gebruiken.....	103
Een stormwaarschuwing instellen.....	92	De software bijwerken via Garmin Express.....	103
Draadloze sensoren.....	93	Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect.....	103
De draadloze sensoren koppelen.....	95	Garmin Connect+ abonnement..	104
Hartslagaccessoire voor hardlooptempo en -afstand.....	95	Connect IQ functies.....	104
Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand.....	95	Connect IQ functies downloaden.....	104
Hardloopdynamiek.....	96	Connect IQ functies downloaden via uw computer.....	104
Tips voor ontbrekende hardloopdynamiekgegevens.....	96	Garmin Dive app.....	104
Hardloopvermogen.....	97	Garmin Explore™.....	105
Instellingen voor hardloopvermogen.....	97	Garmin Messenger app.....	105
inReach afstandsbediening.....	97	De Messenger functie gebruiken.....	106
De inReach afstandsbediening gebruiken.....	97	Garmin Golf™ app.....	106
VIRB afstandsbediening.....	98	Garmin Share.....	106
Een VIRB actiecamera bedienen..	98	Gegevens delen met Garmin Share	107
Een VIRB actiecamera bedienen tijdens een activiteit.....	98	Gegevens ontvangen met Garmin Share.....	107
Xero laserlocatie-instellingen.....	99	Garmin Share instellingen.....	107
Kaart.....	99	Gebruikersprofiel.....	107
Schuiven en zoomen op de kaart.....	99	Uw gebruikersprofiel instellen.....	107
Kaartinstellingen.....	99	Instellingen voor geslacht.....	108
Connectiviteit.....	99	Uw fitnessleeftijd weergeven.....	108
Connectiviteitsfuncties voor smartphones.....	99	Hartslagzones.....	108
Uw smartphone koppelen.....	100		
Bluetooth meldingen inschakelen..	100		

Fitnessdoelstellingen.....	108	Een waypoint projecteren.....	118
Uw hartslagzones instellen.....	109	Navigatie-instellingen.....	118
Uw hartslagzones laten instellen door de watch.....	109	Schermen met navigatiegegevens aanpassen.....	118
Berekeningen van hartslagzones...	110	Koersinstellingen.....	119
Uw vermogenszones instellen.....	110	Een koersindicator instellen.....	119
Prestatiemetingen automatisch detecteren.....	110	Navigatiewaarschuwingen instellen.....	119
Veiligheids- en trackingfuncties... 111		Instellingen voor energiebeheer... 119	
Contacten voor noodgevallen toevoegen.....	111	De batterijspaarstand aanpassen.....	120
Contactpersonen toevoegen.....	111	De vermogensmodus wijzigen.....	120
Ongevaldetectie in- en uitschakelen..	112	Energiemodi aanpassen.....	120
Hulp vragen.....	112	Een energiemodus herstellen.....	120
Instellingen gezondheid en welzijn..... 113		Systeeminstellingen..... 121	
Automatisch doel.....	113	Tijdstellingen.....	122
De bewegingswaarschuwing gebruiken.....	113	Tijdwaarschuwingen instellen.....	122
Minuten intensieve training.....	113	De tijd synchroniseren.....	122
Minuten intensieve training opbouwen.....	114	De scherminstellingen wijzigen.....	123
Slaap bijhouden.....	114	De slaapstand aanpassen.....	123
Uw slaap automatisch bijhouden...	114	De sneltoetsen aanpassen.....	123
Variaties in de ademhaling.....	114	De pincode van uw watch instellen...	124
Navigatie..... 114		De pincode van uw watch wijzigen	124
Uw opgeslagen locaties weergeven en bewerken.....	114	De maateenheden wijzigen.....	124
Een referentiepunt instellen.....	115	Back-up maken en instellingen herstellen.....	124
Navigeren naar een bestemming.....	115	Uw instellingen en gegevens herstellen van Garmin Connect.....	125
Navigeren naar het vertrekpunt van een opgeslagen activiteit.....	115	Toestelgegevens weergeven.....	125
Tijdens een activiteit navigeren naar uw vertrekpunt.....	116	Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven	125
Navigeren met Peil en ga.....	116	Toestelinformatie..... 125	
Stoppen met navigeren.....	116	Over het AMOLED-scherm.....	125
Koersen.....	116	De watch opladen.....	126
Een koers maken en volgen op uw toestel.....	117	Specificaties.....	126
Een koers maken op Garmin Connect.....	117	Informatie over de levensduur van de batterij.....	127
Een koers naar uw toestel verzenden.....	117	Toestelonderhoud.....	127
Koersgegevens weergeven of bewerken.....	118	De watch reinigen.....	127
		De QuickFit® bandjes vervangen.....	128
		Problemen oplossen..... 128	
		Productupdates.....	128
		Meer informatie.....	128

Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt.....	129
Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?.....	129
Ik kan mijn telefoon niet koppelen met de watch.....	129
Kan ik mijn Bluetooth sensor gebruiken bij mijn watch?.....	129
Uw watch opnieuw starten.....	129
Alle standaardinstellingen herstellen	130
Duiken.....	130
Uw weefselbelasting herstellen.....	130
De oppervlaktedruk opnieuw instellen.....	130
Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij.....	131
Hoe kan ik het indrukken van een rondeknoop ongedaan maken?.....	131
Satellietsignalen ontvangen.....	131
De ontvangst van GPS-signalen verbeteren.....	131
De hartslag op mijn watch is niet nauwkeurig.....	132
De temperatuurmeting voor de activiteit is niet nauwkeurig.....	132
Demomodus verlaten.....	132
Activiteiten volgen.....	132
Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn.....	132
De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect account komen niet overeen.....	132
Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen.....	132

Appendix..... 133

Gegevensvelden.....	133
Kleurenbalken en hardlooptdynamiekgegevens.....	149
Gegevens over grondcontacttijd- balans.....	149
Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens.....	150
Standaardwaarden VO2 Max.....	150
FTP-waarden.....	151
Beoordelingen endurancescore.....	152
Wielmaat en omvang.....	153

Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

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

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

Aan de slag

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

1 Houd **LIGHT** ingedrukt om de watch aan te zetten ([Overzicht van het toestel, pagina 1](#)).

2 Volg de instructies op het scherm om de basisinstellingen te voltooien.

Tijdens de eerste installatie kunt u uw smartphone aan uw watch koppelen om meldingen te ontvangen, uw activiteiten te synchroniseren en meer ([Uw smartphone koppelen, pagina 100](#)). Als u een upgrade uitvoert van een compatibele watch, kunt u uw watch-instellingen, opgeslagen koersen en meer migreren wanneer u uw nieuwe Descent G2 watch koppelt met uw smartphone.

3 Laad de watch op ([De watch opladen, pagina 126](#)).

4 Controleer op software-updates ([Systeeminstellingen, pagina 121](#)).

Voor de beste ervaring dient u de software op uw watch up-to-date te houden. Software-updates bieden wijzigingen en verbeteringen in privacy, beveiliging en functies.

5 Start een activiteit ([Een activiteit starten, pagina 28](#)).

Overzicht van het toestel



① LIGHT	• Houd ingedrukt om het toestel in te schakelen. • Druk hierop om het scherm te verlichten. • Druk tweemaal snel op deze knop om de zaklamp in of uit te schakelen (<i>Het scherm Zaklamp gebruiken, pagina 84</i>). • Houd deze knop twee seconden ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven (<i>Bediening, pagina 81</i>). • Houd deze knop vijf seconden ingedrukt als u om hulp wilt vragen (<i>Hulp vragen, pagina 112</i>).
② MENU·UP	• Druk om door de overzichtslijst en menu's te bladeren. • Houd deze knop ingedrukt op de watch face om het hoofdmenu te openen. • Houd deze knop ingedrukt om een contextmenu te openen, als dat beschikbaar is in dat gedeelte van de gebruikersinterface.
③ DOWN	• Druk hierop om door de glanceloop en menu's te bladeren (<i>De glancelijst weergeven, pagina 69</i>). • Druk tijdens een activiteit om door de gegevensschermen te bladeren. • Houd ingedrukt om het hoogtemeter-, barometer- en kompasscherm weer te geven.
④ START·STOP	• Druk in om een optie te kiezen in een menu. • Druk hierop op de watch face om het menu met apps en activiteiten te openen (<i>Activiteiten en apps, pagina 27</i>). • Druk hierop om een activiteit te starten of te stoppen (<i>Een activiteit starten, pagina 28</i>).
⑤ BACK	• Druk om terug te keren naar het vorige scherm. • Druk hierop tijdens een activiteit om een ronde of rustpauze vast te leggen en naar de volgende workoutstap te gaan. • Houd de knop ingedrukt om een lijst met recent gebruikte apps weer te geven.
⑥ Aanraakscherm	• Tik om een optie te kiezen in een menu. • Houd de wijzerplaatgegevens ingedrukt om het overzicht of de functie te openen. OPMERKING: Deze functie is niet op alle wijzerplaten beschikbaar. • Veeg omhoog of omlaag om door overzichtslijst en menu's te bladeren. • Veeg naar rechts om terug te keren naar het vorige scherm. • Bedek het scherm met uw handpalm om terug te keren naar de wijzerplaat en de helderheid van het scherm te verlagen.

Het aanraakscherm in- en uitschakelen

- Houd **DOWN** en **START** ingedrukt.
- Houd **LIGHT** ingedrukt en selecteer .
- Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Systeem > Touchscreen** en selecteer een optie.

Duiken

Duikwaarschuwingen

WAARSCHUWING

- De duikfuncties op dit toestel mogen alleen door gecertificeerde duikers worden gebruikt. Dit toestel mag niet worden gebruikt als enige duikcomputer. Als u niet de juiste duikinformatie invoert op het toestel, kan dat leiden tot ernstige verwondingen of overlijden.
- Overschrijd de maximale duikdieptegraad voor het toestel niet ([Specificaties, pagina 126](#)).
- Zorg ervoor dat u volledig op de hoogte bent van het gebruik, de schermen en de beperkingen van uw toestel. Als u vragen over het toestel hebt, lost u eventuele onduidelijkheden of zaken waarover verwarring kan ontstaan op voordat u gaat duiken met het toestel. Onthoud dat u zelf verantwoordelijk bent voor uw eigen veiligheid.
- Er is voor elk duikprofiel altijd risico op decompressieziekte (DCZ), zelfs als u de duikplannen van een duiktabel of een duiktoestel gebruikt. DCZ of zuurstofvergiftiging kan met geen enkele procedure, duiktabel en geen enkel duiktoestel worden uitgesloten. Iemands fysiologische gesteldheid kan dagelijks variëren. Dit zijn afwijkingen die het toestel niet kan waarnemen. Wij raden u sterk aan om binnen de door het toestel aangegeven grenzen te blijven om het risico op DCZ te minimaliseren. Voorafgaand aan uw duik dient u een arts te raadplegen die uw fitheid kan beoordelen.
- Maak altijd gebruik van reserve-instrumenten, zoals een dieptemeter, onderwatermanometer en timer of watch. Als u duikt met dit toestel, dient u decompressietabellen tot uw beschikking te hebben.
- Voer voorafgaand aan uw duik de benodigde veiligheidscontroles uit. Controleer bijvoorbeeld of uw toestel goed functioneert, de instellingen juist zijn, het scherm het doet en controleer het batterijniveau en de tankdruk. Controleer ook uw slangen en aansluitingen op lekkages.
- Dit toestel mag voor duiken niet worden gedeeld tussen meerdere gebruikers. Duikprofielen zijn gebruikersspecifiek. Als u het duikprofiel van een andere duiker gebruikt, kan dit leiden tot misleidende informatie, die mogelijk ernstig letsel of de dood tot gevolg heeft.
- Om veiligheidsredenen mag u nooit alleen duiken. Duik met een aangewezen buddy, zelfs als iemand uw duik vanaf het oppervlak in de gaten houdt. Ook na de duik dient u langere tijd met anderen door te brengen, omdat decompressieziekte (DCZ) mogelijk vertraagd op gang komt of juist op gang komt door activiteiten op het land.
- Voor freediven is een geschikte training vereist. Freediven in een zwembad brengt veel van dezelfde risico's met zich mee als freediven in open water. Duik nooit alleen.
- Dit toestel is niet bedoeld voor commercieel of professioneel duiken. Het toestel is bedoeld voor recreatieve doeleinden. Bij commerciële of professionele duikactiviteiten wordt de gebruiker mogelijk blootgesteld aan extreme dieptes of omstandigheden die het risico op DCZ vergroten.
- U mag niet duiken met een gasfles als u niet zelf de inhoud hebt gecontroleerd en de analysewaarde op het toestel hebt ingevoerd. Als u de inhoud van de tank niet controleert en niet de juiste gaswaarden op het toestel invoert, is de duikplaninformatie onjuist, met mogelijk ernstig letsel of de dood tot gevolg.
- Als u duikt met meerdere gasmengsels, loopt u meer risico dan wanneer u duikt met een enkel gasmengsel. Fouten met betrekking tot het gebruik van meerdere gasmengsels hebben mogelijk ernstig letsel of de dood tot gevolg.
- Zorg altijd dat u veilig naar de oppervlakte kunt zwemmen. Als u snel naar de oppervlakte zwemt, neemt het risico op DCZ toe.
- Als u de decovergrendeling op het toestel inschakelt, neemt het risico op DCZ mogelijk toe, met mogelijk ernstig letsel of de dood tot gevolg. Uitschakelen van deze functie gebeurt op eigen risico.
- Als u de een vereiste decompressiestop niet uitvoert, heeft dit mogelijk ernstig letsel of de dood tot gevolg. Zwem nooit hoger dan de weergegeven diepte voor de decompressiestop.
- Voer altijd tussen 3 en 5 meter (9,8 en 16,4 feet) diepte een decompressiestop van 3 minuten uit, ook als er geen decompressiestop vereist is.
- Voor toestellen die ondersteuning bieden voor de functie Duikfitheid worden de duikfitheidscores berekend op basis van een beperkte set factoren en wordt niet gemeten of het veilig voor u is om te duiken. Het is de

verantwoordelijkheid van de duiker om de eigen duikfitheid te bepalen en een duik te plannen en veilig uit te voeren. Als u dit niet doet, kan dat leiden tot een ongeval, wat ernstig persoonlijk letsel of de dood tot gevolg kan hebben.

Duikmodi

Het Descent G2 toestel ondersteunt zeven duikmodi. Elke duikmodus heeft vier fasen: Veiligheidscontrole vóór de duik, oppervlakteweergave, tijdens duik en na de duik. Tijdens de controle voorafgaand aan de duik kunt u de duikinstellingen bevestigen voordat u begint met duiken ([Duikinstellingen, pagina 5](#)). De oppervlaktfase toont de gegevensschermen voor de duikmodus ([Duikgegevensschermen, pagina 11](#)). De duikfase toont gegevens over de duik die wordt uitgevoerd en andere watchfuncties, zoals GPS, zijn uitgeschakeld ([Duiken, pagina 14](#)). Tijdens de controle na de duik kunt u een overzicht van de voltooide duik bekijken ([De duiklogboekglance weergeven, pagina 22](#)).

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

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

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

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

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

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

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

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

Freedive in zwembad: In deze modus kunt u een dynamische of statische freedive uitvoeren in een zwembad met activiteitspecifieke duikgegevens.

De zwembadduikmodus gebruiken

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

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

2 Selecteer .

De zwembadduikmodus wordt om middernacht automatisch uitgeschakeld.

Duikinstellingen

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

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Duik-instellingen**.

Gassen: Hiermee stelt u de gasmengsels in die worden gebruikt in de gasduikmodi ([Uw ademhalingsgassen instellen, pagina 6](#)). U kunt maximaal twaalf gassen gebruiken voor elke duikmodus met gas.

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

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

Automatisch duiken: Hiermee stelt u het type duikactiviteit in dat automatisch start wanneer u uw afdaling begint. U kunt de optie Sluimer gebruiken om deze functie tijdelijk uit te schakelen.

Watertype: Hiermee stelt u het watertype in.

PO2: Hiermee stelt u de partiële druk in van de drempelwaarden voor zuurstof (PO2), in bar, voor de maximaal toelaatbare duikdiepte (MOD), decompressie, waarschuwingen en kritieke waarschuwingen ([De PO2-drempel instellen, pagina 9](#)).

Scuba-waarschuwingen: Hiermee stelt u aangepaste waarschuwingen in voor gasduiken ([Aangepaste duikwaarschuwingen, pagina 7](#)).

Apneu-waarschuwingen: Hiermee stelt u aangepaste waarschuwingen in voor freediven ([Aangepaste duikwaarschuwingen, pagina 7](#)).

Scherminstellingen: Hiermee kunt u de gegevensschermen voor elke duikmodus aanpassen ([Duikgegevensschermen, pagina 11](#)).

Veiligheidsstop: Wijzigt de duur van de veiligheidsstop.

Laatste deco-stop: Stelt de diepte van de laatste decompressiestop in.

Apneudiscipline: Hiermee stelt u het type discipline in voor duiken met apneu.

Duikvertraging beëindigen: Stelt in hoelang het duurt voordat het toestel de duik na terugkeer naar de oppervlakte beëindigt en opslaat.

CCR setpoints: Stelt de hoge en lage PO2-setpoints in voor het duiken met een closed-circuit rebreather (CCR) ([CCR-setpoints instellen, pagina 10](#)).

Duiksnelkoppelingen: Hiermee wijst u sneltoetsen toe voor gebruik tijdens duiken.

Geavanceerde instellingen: Pas de geavanceerde instellingen voor de duikmodus aan ([Geavanceerde instellingen voor duikmodus, pagina 6](#)).

Geavanceerde instellingen voor duikmodus

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Duik-instellingen > Geavanceerde instellingen**.

Dubbeltik om te bladeren: Hiermee kunt u dubbeltikken op de duikcomputer inschakelen om door de duikgegevensschermen te bladeren. Als u merkt dat u per ongeluk bladert, kunt u de optie Gevoeligheid gebruiken om de gevoeligheid aan te passen.

Knop UP: Schakelt de knop UP uit tijdens duikactiviteiten om onbedoeld indrukken van knoppen te voorkomen.

Stil duiken: Schakelt alle tonen en trillingen voor waarschuwingen tijdens duikactiviteiten uit.

Hartslag: Schakelt een hartslagmeter in voor duiken. Met de optie Opgeslagen bandgegevens kunt u een borsthartslagmeter inschakelen, zoals het accessoire uit de HRM-Pro™ serie, waarmee hartslaggegevens worden opgeslagen die tijdens een duik worden gemeten. Na uw duik kunt u de gegevens van de hartslagmeter bekijken in de Garmin Dive™ app.

Kompas: Kalibreert en stelt de noordreferentie voor het duikkompas in (*Het kompas handmatig kalibreren, pagina 91*).

Tijd dat vliegen wordt afgeraden: Stelt de afteltimer voor de tijd dat vliegen wordt afgeraden in (*Tijd dat vliegen wordt afgeraden, pagina 10*).

Satellieten: Hiermee stelt u het satellietstelsel in voor wanneer u in en uit het water gaat voor elke duikmodus (*Satellietinstellingen, pagina 60*).

Eenheden: Stelt de eenheden voor afstand, diepte, temperatuur en tankdruk in voor het duiken.

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

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

Uw ademhalingsgassen instellen

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

1 Houd **MENU** ingedrukt.

2 Selecteer **Duik-instellingen > Gassen**.

3 Selecteer een duikmodus.

4 Selecteer het eerste gas in de lijst.

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

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

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

Het toestel berekent het resterende percentage als het stikstofgehalte.

7 Druk op **BACK**.

8 Selecteer een optie:

OPMERKING: Niet alle opties zijn beschikbaar in alle duikmodi.

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

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

Aangepaste duikwaarschuwingen

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

Waarschuwing-naam	Duikmodus	Beschrijving
Breathe-up	Freediven in zwembad	De waarschuwing treedt op wanneer het geselecteerde tijdsinterval verstrijkt tijdens een freedive breathe-up.
Diepte	Eén gas, meerdere gassen, CCR, dieptemeter, freediven of vrije-jachtduik	De waarschuwing verschijnt wanneer u de geselecteerde diepte bereikt.
Duik	Freediven in zwembad	De waarschuwing treedt op wanneer het geselecteerde tijdsinterval verstrijkt tijdens een dynamische freedive.
Hoge snelheid	Freediven of vrije-jachtduik	De waarschuwing verschijnt wanneer uw verticale snelheid de geselecteerde snelheid overschrijdt.
Lage snelheid	Freediven of vrije-jachtduik	De waarschuwing verschijnt wanneer uw verticale snelheid onder de geselecteerde snelheid komt.
Neutraal drijfvermogen	Freediven of vrije-jachtduik	De waarschuwing verschijnt wanneer u de geselecteerde diepte bereikt.
Rust	Freediven in zwembad	De waarschuwing treedt op wanneer het geselecteerde tijdsinterval verstrijkt tijdens een rust.
STA	Freediven in zwembad	De waarschuwing treedt op wanneer het geselecteerde tijdsinterval verstrijkt tijdens een statische freedive.
Start/Stop	Freediven of vrije-jachtduik	De waarschuwing wordt weergegeven wanneer u een duik start of stopt.
Oppervlaktetimer	Freediven of vrije-jachtduik	De waarschuwing verschijnt wanneer het geselecteerde tijdsinterval is verstreken.
Doeldiepte	Freediven of vrije-jachtduik	De waarschuwing verschijnt wanneer u de geselecteerde diepte bereikt.
Tijd	Eén gas, meerdere gassen, CCR, dieptemeter, freediven of vrije-jachtduik	De waarschuwing verschijnt wanneer het geselecteerde tijdsinterval is verstreken.
Variometer	Freediven of vrije-jachtduik	De waarschuwing verschijnt telkens wanneer u het geselecteerde diepte-interval bereikt.

Een aangepaste duikwaarschuwing instellen

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

OPMERKING: Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle waarschuwingstypen.

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

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

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

Een freedive-alert instellen

- 1 Druk op **START** op de watch face.
- 2 Selecteer **Freedive in zwembad**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Vrij** om een ongestructureerde workout te starten.
 - Selecteer een bestaande workout en selecteer **Training volgen**.
- 4 Druk op **MENU**.
- 5 Selecteer **Waarschuwingen**.
- 6 Selecteer een waarschuwingscategorie.
- 7 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Voeg melding toe** om een nieuwe waarschuwing toe te voegen.
 - Selecteer de naam van de waarschuwing om een bestaande waarschuwing te wijzigen.
- 8 Selecteer een optie:

OPMERKING: Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle waarschuwingstypen.

 - Selecteer **Tijd** om de totale tijd van een breathe-up-set op te geven.
 - Selecteer **Op %1** om de tijd in te stellen na de begintijd van de workoutstap die de waarschuwing moet activeren.
 - Selecteer **Elke %1** om het tijdsinterval in te stellen waarmee de waarschuwing moet worden geactiveerd.
 - Selecteer **Laatste %1** om de tijd in te stellen voor de eindtijd van de workoutstap die de waarschuwing moet activeren.
 - Selecteer **Aftellen %1** om het aantal resterende seconden in te stellen dat moet worden afgeteld vóór de eindtijd van de workoutstap.

De PO2-drempel instellen

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Duik-instellingen > PO2**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **MOD/Deco PO2** om de maximaal toelaatbare duikdiepte (MOD) en de PO2-drempel voor decompressie in te stellen voor uw geplande bodemgas voordat u begint met stijgen en overschakelt op het decompressiegas met het hoogste percentage zuurstof.

OPMERKING: De duikcomputer schakelt niet automatisch over naar een andere gasvoorziening. U moet het gas zelf selecteren.
 - Selecteer **PO2-waarschuwing** om de drempel in te stellen voor het hoogste zuurstofconcentratieniveau dat u comfortabel kunt bereiken.
 - Selecteer **PO2-kritiek** om de drempel in te stellen voor het maximale zuurstofconcentratieniveau dat u mag bereiken.
- 4 Voer een waarde in.

Als u tijdens een duik de drempelwaarde PO2-kritiek bereikt, geeft de duikcomputer een waarschuwingsbericht weer ([Duikwaarschuwingen, pagina 25](#)).

CCR-setpoints instellen

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

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

Tijd dat vliegen wordt afgeraden

Na een duik moet u mogelijk enkele uren wachten voordat het veilig is om in een vliegtuig te vliegen. Het symbool ✈️ verschijnt op de standaard watch face om aan te geven dat vliegen wordt afgeraden, samen met een schatting van deze tijd in uren. U kunt meer details bekijken in de oppervlakinterval-glance ([De oppervlakinterval-glance weergeven, pagina 21](#)).

TIP: U kunt de niet-vliegen-indicator aan een aangepaste wijzerplaat toevoegen ([De wijzerplaat aanpassen, pagina 65](#)).

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Duik-instellingen > Geavanceerde instellingen > Tijd dat vliegen wordt afgeraden**.

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

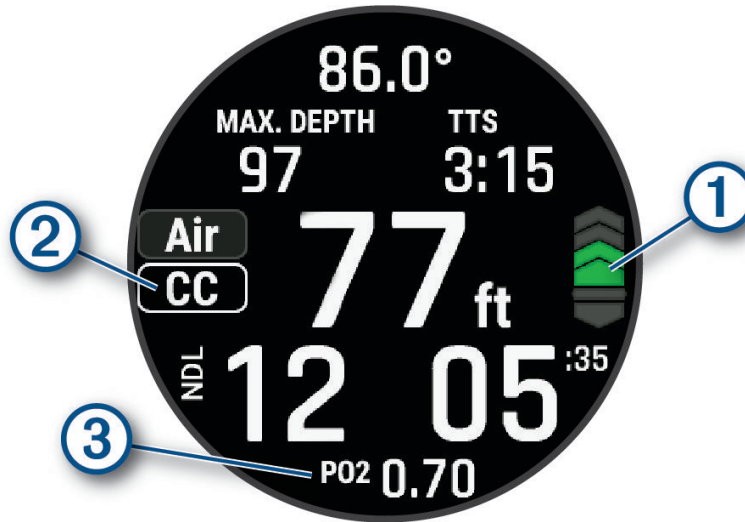
Duikgegevensschermen

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

In de activiteitsinstellingen kunt u de standaardgegevensschermen opnieuw ordenen, een duikstopwatch toevoegen en aangepaste gegevensschermen toevoegen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 54](#)). Voor enkele gegevensschermen kunt u gegevensvelden aanpassen.

Gegevensschermen voor één gas, meerdere gassen en CCR

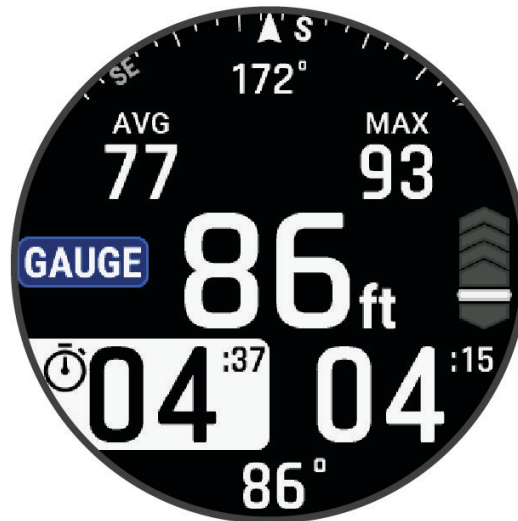
Het primaire gegevensscherm voor duikmodi met één gas, meerdere gassen en CCR-duikmodi geeft de belangrijkste duikgegevens weer, waaronder uw ademgas, stijg- of daalsnelheid, maximale diepte en tijd tot oppervlakte (TTS). U kunt op **DOWN** drukken om door aanvullende gegevens te bladeren en het duikkompas weer te geven ([Navigeren met het duikkompas, pagina 15](#)).



1	Uw stijgsnelheid. Groen: Goed. Stijgsnelheid is minder dan 7,9 m (26 ft.) per minuut. Geel: Redelijk hoog. Stijgsnelheid ligt tussen 7,9 en 10,1 m (26 en 33 ft.) per minuut. Rood: Te hoog. Stijgsnelheid is hoger dan 10,1 m (33 ft.) per minuut.
2	Geeft aan of closed-circuit (CC) of open-circuit (OC) actief is tijdens een CCR-duik.
3	Uw partiële zuurstofdruk (PO2). OPMERKING: In de duikmodus met één gas wordt dit veld niet weergegeven als u lucht gebruikt voor uw ademgas.

Schermen met dieptemetergegevens

Het primaire gegevensscherm voor de duikmodus Gauge geeft gegevens weer voor de huidige duik, inclusief de huidige, maximale en gemiddelde diepte en de stopwatch ([De dieptemeter-duikstopwatch gebruiken, pagina 15](#)). U kunt op **DOWN** drukken om door aanvullende gegevens te bladeren, waaronder het tijdstip en de hartslag, en om het duikkompas weer te geven ([Navigeren met het duikkompas, pagina 15](#)).



Gegevensschermen van Apnea en Apnea Hunt

In het duikscherm voor de duikmodi Apnea en Apnea hunt wordt informatie weergegeven over de huidige duik, waaronder de verstreken tijd, de huidige maximale diepte en de stijg- of daalsnelheid. Tijdens oppervlakteintervallen kunt u op **DOWN** drukken om door aanvullende gegevens te bladeren, waaronder de laatste duikdiepte en -tijd, om het kaartscherm weer te geven, en om de stopwatch te gebruiken ([De standaard duikstopwatch gebruiken, pagina 15](#)).



Gegevensschermen voor freediven

In het duikscherm voor de duikmodus freediven in een zwembad wordt informatie weergegeven over de huidige duik, waaronder uw huidige hartslag, doelafstand, trainingsset, verstreken tijd en een voorbeeld van de volgende stap van de trainingsactiviteit. Tijdens oppervlakte-intervallen kunt u op **DOWN** drukken om informatie over uw laatste duik te bekijken. U kunt op **START** drukken om de huidige trainingsactiviteit te stoppen, te wijzigen of een voorbeeld ervan te bekijken of om toegang te krijgen tot de activiteitinstellingen.



Het scherm met duikgegevens aanpassen

U kunt de standaardgegevensschermen opnieuw ordenen, enkele standaardgegevensvelden aanpassen en aangepaste gegevensschermen toevoegen.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Duik-instellingen > Scherminstellingen**.
- 3 Selecteer een duikmodus.
- 4 Selecteer een optie:
 - Voor gasduikmodi selecteert u **Gegevensschermen**.
 - Selecteer voor freedivemodi **Dive Screen** of **Surface Screens**.
- 5 Blader naar een scherm en druk op **START**.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Indeling** om het aantal gegevensvelden in het gegevensscherm te wijzigen.
 - Selecteer **Gegevensvelden** en selecteer een gegevensveld om het type gegevens in het veld te wijzigen.

TIP: Voor een lijst met alle beschikbare gegevensvelden gaat u naar [Gegevensvelden, pagina 133](#). Niet alle gegevensvelden zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen.
 - Selecteer **Sorteer** om de locatie van het gegevensscherm in de lijst te wijzigen.
 - Selecteer **Verwijder** om het gegevensscherm uit de lijst te verwijderen.

OPMERKING: Niet alle opties zijn beschikbaar in alle duikmodi.
- 7 Selecteer indien nodig **Voeg toe** om een gegevensscherm aan de lijst toe te voegen.

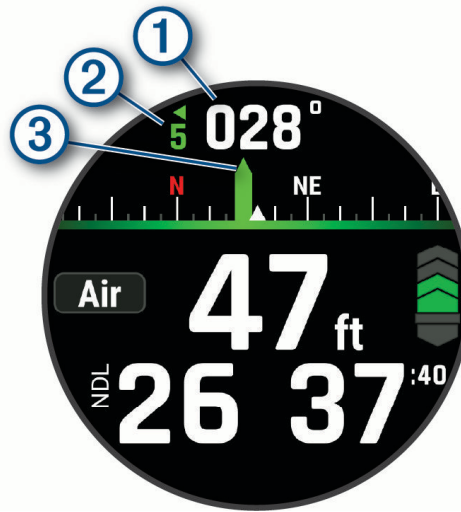
U kunt een aangepast gegevensscherm toevoegen of een van de vooraf gedefinieerde gegevensschermen selecteren.

Duiken

- 1 Druk op **START** op de watch face.
 - 2 Selecteer een duikmodus ([Duikmodi, pagina 4](#)).
 - 3 Druk indien nodig op **UP** om de duikinstellingen zoals gassen, watertype en waarschuwingen te bewerken ([Duikinstellingen, pagina 5](#)).
 - 4 Houd uw pols boven water tot de watch GPS-signalen ontvangt en de statusbalk is gevuld (optioneel).
De watch heeft GPS-signalen nodig om het punt waar u onder water gaat op te kunnen slaan.
 - 5 Druk op **START** tot het primaire duikgegevensscherm wordt weergegeven.
 - 6 Daal af om uw duik te starten.
De activiteit-timer start automatisch wanneer u een diepte van 1,2 m (4 ft.) bereikt.
OPMERKING: Als u een duik start zonder een duikmodus te selecteren, gebruikt uw watch de meest recent gebruikte duikmodus en -instellingen en wordt uw duiklocatie niet opgeslagen.
 - 7 Selecteer een optie:
 - Druk op **DOWN** om door de gegevensschermen en het duikkompas te bladeren.
TIP: U kunt ook dubbeltikken op de watch om door de gegevensschermen te bladeren. Voor een **Apnea** of **Apnea Hunt** duik kunt u alleen door de gegevensschermen bladeren tijdens een oppervlakte-interval.
 - Druk op **START** om het optiemenu tijdens het duiken weer te geven.
 - 8 Wanneer u klaar bent om de duik te beëindigen, gaat u omhoog naar het oppervlak.
 - 9 Houd uw pols uit het water, zodat de watch GPS-signalen kan ontvangen en uw locatie waar u boven water komt kan opslaan (optioneel).
 - 10 Selecteer een optie:
 - Wacht bij een duik met **Single-gas, Multi-gas, CCR** of **Gauge** tot de timer **EINDE DUIK** begint met aftellen.
OPMERKING: Wanneer u naar 1 m (3,3 ft.) gaat, begint de timer **EINDE DUIK** af te tellen ([Duikinstellingen, pagina 5](#)). U kunt op **START** drukken en **Stop duik** selecteren om de duik op te slaan voordat de timer afloopt.
 - Druk voor **Apnea** of **Apnea Hunt** op **BACK** en selecteer **Sla op**.
- De watch slaat de duikactiviteit op.
- TIP:** U kunt uw duikgeschiedenis bekijken in het duiklogboekoverzicht ([De duiklogboekglance weergeven, pagina 22](#)).

Navigeren met het duikkompas

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



Het kompas geeft uw koers aan ①.

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

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

TIP: U kunt de voorliggende koers vanuit elk duikgegevensscherm instellen door **START** en **DOWN** ingedrukt te houden.

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

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

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

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

De dieptemeter-duikstopwatch gebruiken

1 Start een duik van het type **Gauge**.

2 Druk op **START** en selecteer **Reset gem diep** om de gemiddelde diepte op uw huidige diepte in te stellen.

3 Druk op **START** en selecteer **Start stopwatch**.

4 Selecteer een optie:

- Als u de stopwatch niet meer wilt gebruiken, drukt u op **START** en selecteert u **Stop stopwatch**.
- Als u de stopwatch opnieuw wilt opstarten, drukt u op **START** en selecteert u **Reset stopwatch**.

De standaard duikstopwatch gebruiken

1 Selecteer een optie:

- Voeg het gegevensscherm **Stopwatchtimer** toe aan de duikmodus **Single-gas**, **Multi-gas**, **CCR** of **Gauge**.
- Schakel het oppervlakgegevensscherm **Stopwatch** in voor de duikmodus **Apnea** of **Apnea Hunt**.

2 Blader tijdens het oppervlakinterval van een gasduik of bij het vrijduiken naar het stopwatchscherm.

TIP: Tijdens een oppervlakinterval van een vrije duik kunt u **START** ingedrukt houden om de stopwatch te openen en de timer te starten, zelfs als het scherm niet is ingeschakeld.

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

4 Druk op **STOP** om de timer stil te zetten.

5 Druk op **BACK** als u de timer opnieuw wilt instellen.

Schakelen tussen gassen tijdens een duik

- 1 Start een duik met één gas, meerdere gassen of een closed-circuit rebreather (CCR).
- 2 Selecteer een optie:
 - Druk op **START**, selecteer **Gas** en selecteer een back-up- of decompressiegas.
OPMERKING: Indien nodig kunt u **Voeg nieuw toe** selecteren en een nieuw gas invoeren.
 - Duik tot u de **MOD/Deco PO2** drempel bereikt (*De PO2-drempel instellen, pagina 9*).
Het toestel vraagt u om over te schakelen naar het gas met het hoogste zuurstofpercentage.
OPMERKING: Het toestel schakelt niet automatisch over naar een andere gasvoorziening. U moet het gas zelf selecteren.

Schakelen tussen CC- en OC-duiken voor een bailoutprocedure

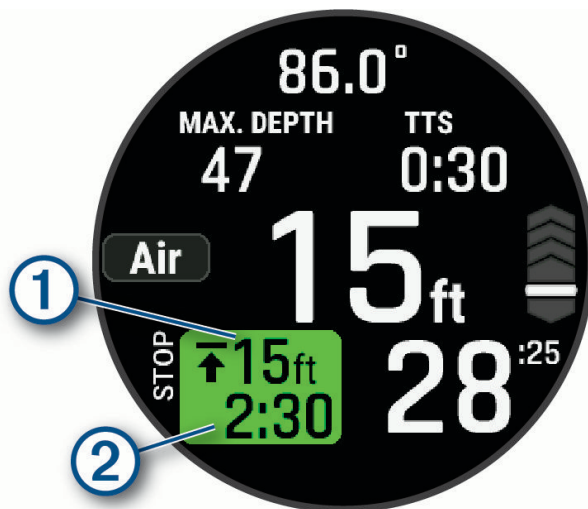
Tijdens een duik in een gesloten circuit van de ontlufter (CCR) kunt u schakelen tussen duiken in gesloten circuit (CC) en in open circuit (OC) terwijl u een bailoutprocedure uitvoert.

- 1 Start een CCR-duik.
- 2 Selecteer **START**.
- 3 Selecteer **Schakel over naar OC**.
De scheidingslijnen op de gegevensschermen worden rood en het toestel schakelt van het actieve beademingsgas naar uw OC-decompressiegas.
OPMERKING: Als u geen OC-decompressiegas hebt ingesteld, schakelt het toestel over naar uw verdunningsgas.
- 4 Druk indien nodig op **START** en selecteer **Gas** om handmatig over te schakelen naar een back-upgas.
- 5 Druk op **START** en selecteer **Schakel over naar CC** om terug te gaan naar een CC-duik.

Een veiligheidsstop uitvoeren

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

- 1 Na een duik van ten minste 11 m (35 ft.), oplopend tot 5 m (15 ft.).
Op de gegevensschermen verschijnt informatie over de veiligheidsstop.



① Het plafond voor de veiligheidsstop.

② De veiligheidstimer.
Wanneer u zich binnen 1 m (5 ft.) van de plafonddiepte bevindt, begint de timer af te tellen.

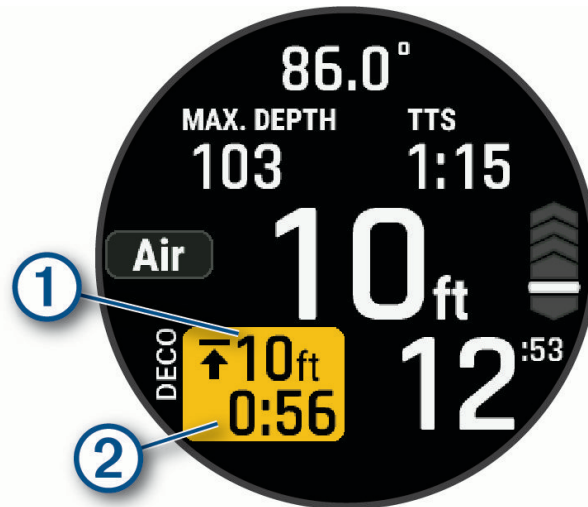
- 2 Blijf binnen 2 m (8 ft.) van de plafonddiepte van de veiligheidsstop tot de veiligheidstimer nul bereikt.
OPMERKING: Als u meer dan 3 m (8 ft.) boven de plafonddiepte van de veiligheidsstop komt, wordt de timer voor de veiligheidsstop onderbroken en waarschuwt het toestel u dat u boven de plafonddiepte moet dalen. Als u tot onder 11 m (35 ft.) daalt, wordt de timer voor de veiligheidsstop opnieuw ingesteld.
- 3 Stijg verder naar het oppervlak.

Een decompressiestop uitvoeren

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

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

Informatie over het decomprimeren wordt weergegeven op de gegevensschermen.



①	Het decompressieplafond voor de decompressiestop.
②	De decompressiestoptimer.

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

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

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

Een freedive in een zwembad-activiteit starten

WAARSCHUWING

Voor freediven is een geschikte training vereist. Freediven in een zwembad brengt veel van dezelfde risico's met zich mee als freediven in open water. Duik nooit alleen.

OPMERKING: De functie voor automatisch duiken start niet automatisch een freedive in een zwembad-activiteit.

- 1 Druk op **START** op de watch face.
- 2 Selecteer **Freedive in zwembad**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Vrij** om een ongestructureerde workout te starten.
 - Selecteer een bestaande workout en selecteer **Training volgen**.
 - Selecteer **Maken** om een nieuwe workout te maken ([Een aangepaste freedive workout in een zwembad maken, pagina 19](#)).
- 4 Druk indien nodig op **MENU** om de duikinstellingen te bewerken, zoals de grootte van het zwembad of de automatische startdiepte ([Instelling freedive in zwembad, pagina 20](#)).
- 5 Selecteer **START**.
- 6 Selecteer indien nodig een apneudiscipline.
- 7 Druk indien nodig op **START** om de timer voor de breathe-up te starten.
- 8 Daal af om uw duik te starten.

De duiktimer start automatisch wanneer u de Begindiepte bereikt voor de instelling Automatisch starten ([Instelling freedive in zwembad, pagina 20](#)).
- 9 Wanneer u klaar bent om de huidige duik te beëindigen, gaat u omhoog naar het oppervlak.

De duiktimer stopt en de rusttimer start automatisch wanneer u de Einddiepte voor de instelling Automatisch starten ([Instelling freedive in zwembad, pagina 20](#)) bereikt.
- 10 Voer indien nodig de zwemafstand in en druk op **START**.
- 11 Selecteer een optie:
 - Druk op **START** om het optiemenu tijdens het duiken weer te geven.
 - Druk op **DOWN** om naar de statische freedivestopwatch te bladeren tijdens een **Vrij** workout.
 - Druk tijdens een oppervlakte-interval op **DOWN** om informatie weer te geven over uw laatste duik en de resterende workoutgegevens.
- 12 Als u de duikactiviteit wilt beëindigen, drukt u op **START** en selecteert u **Stop training > Sla op**.

TIP: U kunt uw duikgeschiedenis bekijken in het duiklogboekoverzicht ([De duiklogboekglance weergeven, pagina 22](#)).

Een aangepaste freedive workout in een zwembad maken

- 1 Druk op **START** op de watch face.
- 2 Selecteer **Freedive in zwembad > Maken**.
- 3 Geef een aangepaste naam op voor de workout.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Totaal sets** om het aantal sets aan te passen.
 - Selecteer **Apnea** om de apneudiscipline, het type en de intervalwijziging in te stellen.
 - Selecteer **Rust** om het rusttype en de intervalwijziging in te stellen.
 - Selecteer **Bekijk** om de huidige aangepaste workoutgegevens weer te geven.
- 5 Selecteer **Toepassen** om de aangepaste workout op te slaan.

Een freedive workout in een zwembad bewerken

- 1 Druk op **START** op de watch face.
- 2 Selecteer **Freedive in zwembad**.
- 3 Selecteer een workout in de lijst.
- 4 Selecteer **START**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Wijzigen** om de workoutgegevens te bewerken (*Een aangepaste freedive workout in een zwembad maken, pagina 19*).
 - Selecteer **Kopieer** om een kopie van deze workout te maken en een nieuwe workout te maken.
 - Selecteer **Wijzig naam** om de naam van de workout te wijzigen.
 - Selecteer **Wis** om de workout te verwijderen.

Instelling freedive in zwembad

Druk op de watch face op **START**, selecteer **Freedive in zwembad**, selecteer een workout en druk op **MENU**.

TIP: Druk tijdens een duik op **START** en selecteer **Instellingen** om toegang te krijgen tot deze instellingen.

Grootte van bad: Hiermee stelt u de lengte van het zwembad in voor dynamische apneu-workouts.

Automatisch starten: Hiermee stelt u de diepte in waarmee de duiktimer voor een duik automatisch wordt gestart en beëindigd.

Trainingsbibliotheek: Geeft de lijst met beschikbare freedive workouts in een zwembad weer. U kunt aangepaste workouts maken en bewerken (*Een aangepaste freedive workout in een zwembad maken, pagina 19*).

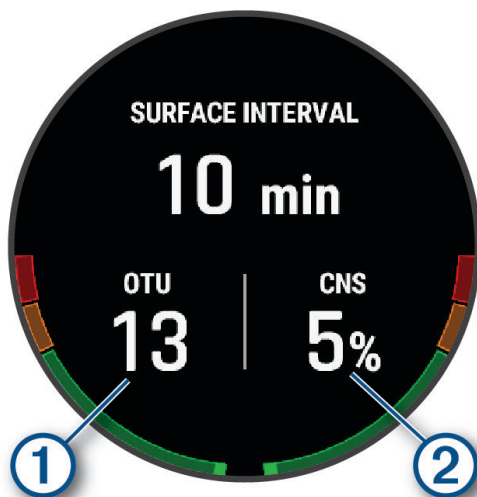
Waarschuwingen: Hiermee stelt u waarschuwingen in voor duikfases en rustfases tijdens het freediven in een zwembad (*Een freedive-alert instellen, pagina 9*).

Hartslag: Schakelt een hartslagmeter in voor duiken. Met de optie Opgeslagen bandgegevens kunt u een borsthartslagmeter inschakelen, zoals het accessoire uit de HRM-Pro serie, waarmee hartslaggegevens worden opgeslagen die tijdens een duik worden gemeten. Na uw duik kunt u de gegevens van de hartslagmeter bekijken in de Garmin Dive app.

De oppervlakinterval-glance weergeven

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

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



①	Groen: OTU van 0 tot 249. Geel: OTU van 250 tot 299. Rood: OTU van 300 of hoger.
②	Groen: 0 tot 79% zuurstoftoxiciteit CZS. Geel: 80 tot 99% zuurstoftoxiciteit CZS. Rood: 100% of meer zuurstoftoxiciteit CZS.

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

De duiklogboekglance weergeven

Deze glance toont een overzicht van uw laatst vastgelegde duiken.

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

OPMERKING: Deze optie wordt alleen weergegeven als er tijdens de duik gassen zijn gewisseld.

- Als u de activiteit van uw watch wilt verwijderen, selecteert u **Wis**.

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

Duikfitheid

⚠ WAARSCHUWING

De functie Duikfitheid berekent de duikfitheidscores op basis van een beperkte set factoren en meet niet of het veilig voor u is om te duiken. Het is de verantwoordelijkheid van de duiker om de eigen duikfitheid te bepalen en een duik te plannen en veilig uit te voeren. Als u dit niet doet, kan dat leiden tot een ongeval, wat ernstig persoonlijk letsel of de dood tot gevolg kan hebben.

Uw duikfitheid omvat een score en een kort bericht op basis waarvan u kunt beslissen of u klaar bent om te duiken. De score wordt continu berekend en bijgewerkt op basis van de volgende factoren:

- Slaapscore (afgelopen nacht)
- Hersteltijd
- Resterende energiereserve
- Jetlag
- Duikgeschiedenis
- Slaapgeschiedenis (afgelopen 3 nachten)
- Trainingsstatus

Kleurzone	Score	Beschrijving
 Groen	75 tot 100	Goed Klaar om te duiken
 Geel	50 tot 74	Gematigd Blijf gefocust
 Oranje	25 tot 49	Laag Wees voorzichtig
 Rood	1 tot 24	Slecht Rust vóór het duiken

Als u de trends in uw duikfitheid in de loop der tijd wilt zien, gaat u naar de Garmin Dive app.

Een duik plannen

U kunt toekomstige duiken plannen met uw watch, zoals het berekenen van uw beademingsgas of de tijden zonder decompressiegrens (NDL). Bij het plannen van een duik, maakt de watch bij berekeningen gebruik van de in recente duiken in uw weefsel achtergebleven reststoffen.

De NDL-tijd berekenen

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

- 1 Druk op **START**.
 - 2 Selecteer **Plan duik > Bereken nultijd**.
 - 3 Selecteer een optie:
 - Als u NDL wilt berekenen op basis van uw huidige weefselbelasting, selecteert u **Nu duiken**.
 - Als u NDL wilt berekenen op basis van uw weefselbelasting in de toekomst, selecteert u **Voer oppervlakte- interval in**, en voert u de intervaltijd voor het oppervlak in.
 - 4 Voer een zuurstofpercentage in.
 - 5 Selecteer een optie:
 - Als u de NDL-tijd wilt berekenen, selecteert u **Voer diepte in** en voert u de geplande diepte voor uw duik in.
 - Als u de maximumdiepte wilt berekenen, selecteert u **Voer tijd in** en voert u de geplande duiktijd in.
- De NDL-aftelklok, diepte en maximaal toelaatbare duikdiepte (MOD) worden weergegeven.
- OPMERKING:** Als de geplande diepte de MOD van de duikcomputer of het ademgas overschrijdt, verschijnt er een waarschuwingsbericht en wordt de gas-MOD in het rood weergegeven.
- 6 Druk op **DOWN**.
 - 7 Selecteer een optie:
 - Als u wilt afsluiten, selecteert u **OK**.
 - Als u intervallen aan uw duik wilt toevoegen, selecteert u **Herhaalduik toev.** en volgt u de aanwijzingen op het scherm.

Uw ademgas berekenen

U kunt de PO₂-waarde, het zuurstofpercentage of de maximumdiepte voor een duik berekenen door twee van de drie waarden aan te passen. De berekeningen worden beïnvloed door de instelling van het watertype in het menu Duik-instellingen ([Duikinstellingen, pagina 5](#)).

- 1 Selecteer **START**.
- 2 Selecteer **Plan duik > Bereken gas**.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** en selecteer de waarde die u wilt berekenen:
 - Selecteer **PO₂**.
 - Selecteer **O₂%**.
 - Selecteer **Diepte**.
- 4 Druk op **UP** of **DOWN** om de eerste waarde te bewerken.
- 5 Druk op **START** en daarna op **UP** of **DOWN** om de tweede waarde te bewerken.

Wanneer u de waarden bewerkt, berekent het toestel een aangepaste waarde voor de geselecteerde optie.
- 6 Druk desgewenst op **BACK** om de waarde voor een andere optie te berekenen.

Een decompressieplan maken

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

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

Decompressieplannen gebruiken

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

Duiken op hoogte

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

Tips voor het dragen van de watch met een duikpak

- Gebruik de extra lange siliconen duikband om de watch over een dik duikpak te dragen.
- Schakel de hartslagmeter om de pols uit om de batterijduur te verlengen ([Geavanceerde instellingen voor duikmodus](#), pagina 6).

Duikwaarschuwingen

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

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

Waarschuwingbericht	Oorzaak	Watchactie
	wordt "%1" vervangen door de naam van het gas.	
Overgeschakeld naar hoog setpoint.	De watch is automatisch overgeschakeld naar de door u opgegeven hoge setpoint voor CCR.	Geen
Overgeschakeld naar laag setpoint.	De watch is automatisch overgeschakeld naar de door u opgegeven lage setpoint voor CCR.	Geen
Zwembadduik wordt niet opgesl in duiklog.	De watch bevindt zich nu in de zwembad-duikmodus.	De watch slaat de huidige duik niet op in het duiklogboek.
Watch opnieuw opgestart. Evalueer duikomstandigheden.	De watch is opnieuw opgestart tijdens de duik.	De watch simuleert de duik gedurende de tijd dat deze opnieuw opstart. Aangezien andere waarschuwingen mogelijk niet zijn geactiveerd, dient u uw huidige diepte en duikomstandigheden te evalueren.

Duikterminologie

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

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

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

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

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

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

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

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

Activiteiten en apps

Uw watch kan worden gebruikt voor binnen-, buiten-, sport- en fitnessactiviteiten ([Lijst met activiteiten en apps, pagina 28](#)). Wanneer u een activiteit start, worden de sensorgegevens weergegeven en vastgelegd op uw watch. U kunt aangepaste activiteiten of nieuwe activiteiten maken op basis van standaardactiviteiten ([Een aangepaste activiteit maken, pagina 55](#)). 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 104](#)).

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

Lijst met activiteiten en apps

Druk op de watch face op START en druk op DOWN om door de lijst met activiteiten en apps te bladeren. Uw lijst met favoriete activiteiten wordt bovenaan de lijst weergegeven ([Een favoriete activiteit toevoegen of verwijderen, pagina 53](#)).

OPMERKING: Sommige activiteiten worden in meer dan één categorie weergegeven.

categorie	Activiteiten
Duiken	Apnea, Apnea Hunt, CCR, Gauge, Multi-gas, Freedive in zwembad, Single-gas
Outdoor	Adventure Race, Paardrijden, Boulderen, Discgolf, Expeditie, Vissen, Golfen, Hiken, Paardrijden, Jagen, Inline skaten, Alpinisme, Wandelen
Hardlopen	Indoortrack, Obstacle Race, Hardlopen, Track Run, Trail run, Loopband, Virtual Run, Lopen binnen,
Fietsen	Fietsen, Gewoon fietsen, Fiets binnen, Toerfietsen, BMX, Veldrijden, Gravelfietsen, eBike, eMTB, Mountainbiken, Wielrennen
Zwemmen	Open water, Zwembad, Zwemloop, Triatlon
Sportschool	Boksen, Cardio, Indoor klimmen, Crosstrainer, Floor Climb, HIIT, Touwtjespringen, Gemengde vechtsporten, Pilates, Indoorroeien, Stair stepper, Kracht, Yoga
Wintersport	Off-piste skiën, Off-piste snowboarden, Schaatsen, Skiën, Snowboarden, Sneeuwschn, Langlaufen, Rolskiën
Watersport	Varen, Kajakken, Kitesurfen, Roeien, Snorkelen, SUP, Golfsurfen, Tube, Wakeboard, Waterski, Riviersport, Windsurfen
Teamsporten	American football, Honkbal, Basketbal, Cricket, Hockey, IJshockey, Lacrosse, Rugby, Voetbal, Softbal, Ultimate Disc, Volleybal
Racketsport	Badminton, Padel, Pickleball, Platformtennis, Racquetball, Squash, Tafeltennis, Tennis
Motorsport	ATV, Motorcross, Motorfiets, Overland, Sneeuwscooter
Overig	Ademhaling, Gamen, Garmin Share, Jumpmaster, Navigeer, Tactisch, Volg me
Apps	ABC, Zend hartslag uit, Agenda, Klokken, Geschiedenis, Messenger, Maanfase, Muziek bediening, Health Snapshot™, Meldingen, Plan duik, Projec. wayp., Pulseoxymeter, Referentie punt, Instellingen, ZON OP & ZON OND, Getijden, Portemonnee, Weer, Workouts

Een activiteit starten

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

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

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

De watch legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.

Tips voor het vastleggen van activiteiten

- Laad de watch op voordat u aan de activiteit begint ([De watch opladen, pagina 126](#)).
- Druk op **BACK** om rondren vast te leggen, een nieuwe set of een nieuwe pose te starten of door te gaan naar de volgende workoutstap.
- Druk op **UP** of **DOWN** om meer gegevensschermen weer te geven.
- Veeg omhoog of omlaag om meer gegevensschermen te bekijken.
- Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Energiemodus** om een energiemodus te gebruiken om de levensduur van de batterij te verlengen ([Energiedi aanpassen, pagina 120](#)).

GPS-status en statuspictogrammen

Bij buitenactiviteiten wordt de statusbalk groen als GPS gereed is. Een knipperend pictogram geeft aan dat de watch een signaal zoekt. Een niet-knipperend pictogram geeft aan dat het signaal is gevonden of de sensor is verbonden.

GPS	GPS-status
	Batterijstatus
	Status van smartphoneverbinding
	LiveTrack status
	Hartslagstatus
	Running Dynamics Pod status
	Status snelheid- en cadanssensor
	Status fietsverlichting
	Status fietsradar
	Status modus Extra scherm
	Status van smart trainer
	Status vermogensmeter
	tempe™ sensorstatus
	VIRB® camerastatus

Een activiteit stoppen

1 Druk op **STOP**.

2 Selecteer een optie:

- Als u de activiteit weer wilt hervatten, selecteert u **Hervat**.
- Als u de activiteit wilt opslaan en de gegevens wilt bekijken, selecteert u **Sla op**. Druk vervolgens op **START** en selecteer een optie.

OPMERKING: Nadat u de activiteit hebt opgeslagen, kunt u een zelfbeoordeling invoeren (*Een activiteit evalueren, pagina 30*).

- Als u de activiteit wilt onderbreken en later wilt hervatten, selecteert u **Hervat later**.
- Als u een ronde wilt markeren, selecteert u **Ronde**.
U kunt  selecteren om een ronde voor bepaalde activiteiten te verwijderen (*Hoe kan ik het indrukken van een rondedknop ongedaan maken?, pagina 131*).

- Selecteer **Terug naar start > TracBack** om langs de afgelegde route naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.

OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt.

- Selecteer **Terug naar start > Rechte lijn** om via het meest directe pad naar het startpunt van uw activiteit terug te navigeren.

OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt.

- Als u het verschil tussen uw hartslag aan het einde van de activiteit en uw hartslag twee minuten later wilt meten, selecteert u **Herstel-HS** en wacht u terwijl de timer aftelt.
- Selecteer **Verwijder** om de activiteit te verwijderen.

OPMERKING: Nadat de activiteit is gestopt, wordt deze na 30 minuten automatisch opgeslagen op de watch.

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 55*).

1 Nadat u een activiteit hebt voltooid, selecteert u **Sla op** (*Een activiteit stoppen, pagina 30*).

2 Selecteer een waarde die overeenkomt met uw waargenomen inspanning.

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

3 Selecteer hoe u zich voelde tijdens de activiteit.

U kunt evaluaties in de Garmin Connect app bekijken.

Buitenactiviteiten

Golfen

Golfen

Voordat u een baan voor de eerste keer speelt, moet u deze downloaden vanuit de Garmin Connect app ([Garmin Connect, pagina 102](#)). Banen die vanuit de Garmin Connect app zijn gedownload, worden automatisch bijgewerkt.

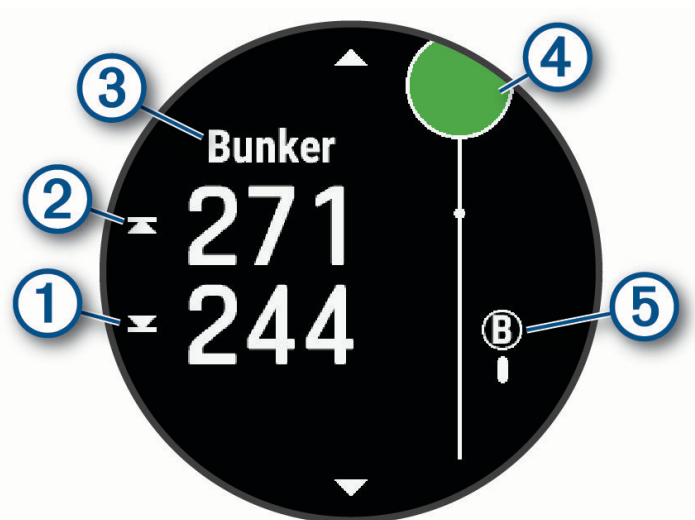
Voordat u gaat golfen, moet u ervoor zorgen dat het toestel is opgeladen ([De watch opladen, pagina 126](#)).

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Golfen**.
- 3 Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
- 4 Selecteer een baan in de lijst met beschikbare golfbanen.
- 5 Selecteer ✓ om de score bij te houden.
- 6 Selecteer een tee box.
- 7 Druk op **UP** of **DOWN** om door de holes te bladeren.
Het toestel schakelt automatisch over naar de volgende hole wanneer u daar naartoe gaat.
- 8 Nadat u de ronde hebt voltooid, drukt u op **START** en selecteert u **Einde van ronde**.

Hindernissen weergeven

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

- 1 Druk in het hole-weergavescherm op **START**.
- 2 Selecteer **Hindernissen**.



- De afstanden tot het begin ① en het einde ② van de dichtstbijzijnde hindernis worden op het scherm weergegeven.
 - Het type hindernis ③ wordt boven aan het scherm vermeld.
 - De green wordt als een halve cirkel ④ boven aan het scherm weergegeven. De lijn onder de green geeft het midden van de fairway aan.
 - Hindernissen ⑤ worden aangegeven met een letter die de volgorde van de hindernissen op de hole aangeeft en die bij benadering ten opzichte van de fairway onder de green worden weergegeven.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om andere hindernissen voor de huidige hole weer te geven.

Golfmenu

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

Einde van ronde: Beëindigt de huidige ronde.

Green weergeven: Hiermee kunt u de pinlocatie verplaatsen voor een nauwkeurigere afstandsmeting (*De vlag verplaatsen, pagina 32*).

Hindernissen: Toont de hindernissen voor de huidige hole (*Hindernissen weergeven, pagina 31*).

Shot meten: Toont de afstand van uw vorige slag die is geregistreerd met de Garmin AutoShot™ functie (*Gemeten slagen weergeven, pagina 32*). U kunt een slag ook handmatig registreren (*Een slag handmatig meten, pagina 33*).

Layups: Toont de lay-ups voor de huidige hole.

Scorekaart: Hiermee opent u de scorekaart voor de ronde (*Score bijhouden, pagina 33*).

Kilometerteller: Toont de geregistreerde tijd en afstand en het aantal stappen. Dit start en stopt automatisch wanneer u een ronde begint of eindigt.

Clubgegevens: Toont uw statistieken bij elke golfclub, zoals gegevens over afstanden en nauwkeurigheid. Wordt weergegeven wanneer u compatibele Approach® clubtrackingsensoren koppelt of de Clubmelding-instelling inschakelt.

ZON OP & ZON OND: Toont de tijden van zonsopkomst, zonsondergang en schemering voor de huidige dag.

Instellingen: Past de instellingen voor golfactiviteiten aan (*Instellingen van activiteiten en apps, pagina 55*).

De vlag verplaatsen

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

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

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

Gemeten slagen weergeven

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

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

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

- 1 Druk tijdens het golfen op **START**.
- 2 Selecteer **Shot meten**.

Uw laatste slagafstand wordt weergegeven.

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

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

Een slag handmatig meten

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

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

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

Score bijhouden

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

Statistieken vastleggen

Voordat u gegevens kunt vastleggen, moet u het bijhouden van gegevens inschakelen ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 55](#)).

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

Score-instellingen

Druk tijdens een ronde op **START**, en selecteer **Instellingen** > **Score**.

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

Handicap score: Hiermee worden handicapscores ingeschakeld.

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 33](#)).

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

Straffen: Hiermee schakelt u penaltystroke tracking in tijdens het golfen ([Statistieken vastleggen, pagina 33](#)).

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

Stableford-scoring

Wanneer u de Stableford-scoringsmethode selecteert (*Instellingen van activiteiten en apps, pagina 55*), 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

Grote cijfers

U kunt de grootte van de getallen in de hole-informatiewijzigen.

- 1 Druk tijdens een ronde op **START**.
- 2 Selecteer **Instellingen > Grote cijfers**.
De afstanden tot het begin, midden en einde van de green worden in grote letters weergegeven op het scherm met hole-informatie.
- 3 Druk op **START** om aanvullende gegevens en instellingen weer te geven.

Een boulderactiviteit registreren

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

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Boulderen**.
- 3 Selecteer een graderingssysteem.
OPMERKING: Als u in de toekomst weer een boulderactiviteit start, gebruikt de watch dit graderingssysteem. U kunt MENU ingedrukt houden, de activiteitsinstellingen selecteren en **Graderingssysteem** selecteren om de grootte te wijzigen.
- 4 Selecteer de moeilijkheidsgraad voor de route.
- 5 Druk op de **START** om de routetimer te starten.
- 6 Start uw eerste route.
- 7 Druk op de **BACK** om de route te voltooien.
- 8 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Voltooid** om een geslaagde route op te slaan.
 - Selecteer **Pogingen** om een niet-geslaagde route op te slaan.
 - Selecteer **Verwijder** om de route te verwijderen.
- 9 Wanneer u klaar bent met rusten, drukt u op **BACK** om uw volgende route te starten.
- 10 Herhaal deze procedure voor elke route totdat uw activiteit is voltooid.
- 11 Druk na de laatste route op **STOP** om de routetimer te stoppen.
- 12 Selecteer **Sla op**.

Een expeditie starten

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

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Expeditie**.
- 3 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.
Het toestel schakelt over op de modus voor laag energieverbruik en verzamelt eenmaal per uur GPS-spoorpunten. Om de levensduur van de batterij te maximaliseren, schakelt het toestel alle sensoren en accessoires uit, inclusief de verbinding met uw smartphone.

Handmatig een spoorpunt vastleggen

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

- 1 Druk tijdens een expeditie op **START**.
- 2 Selecteer **Voeg punt toe**.

Spoorpunten weergeven

- 1 Druk tijdens een expeditie op **START**.
- 2 Selecteer **Punten weergeven**.
- 3 Selecteer een spoorpunt in de lijst.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Ga naar** om naar het spoorpunt te navigeren.
 - Selecteer **Details** om extra informatie over het spoorpunt weer te geven.

Vissen

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Vissen**.
- 3 Druk op **START**.
- 4 Druk op **START** en selecteer een optie:
 - Als u de vangst aan uw vistelling wilt toevoegen en de locatie wilt opslaan, selecteert u **Vangst registreren**.
 - Als u uw huidige locatie wilt opslaan, selecteert u **Locatie opslaan**.
 - Als u een intervaltimer, eindtijd of herinnering voor de eindtijd voor de activiteit wilt instellen, selecteert u **Vistimers**.
 - Selecteer **Terug naar start** en selecteer een optie om naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
 - Als u uw opgeslagen locaties wilt weergeven, selecteert u **Opgeslagen locaties**.
 - Als u naar een bestemming wilt navigeren, selecteert u **Navigatie** en selecteert u een optie.
 - Als u de activiteitinstellingen wilt bewerken, selecteert u **Instellingen** en kiest u een optie (*Instellingen van activiteiten en apps, pagina 55*).
- 5 Nadat u de activiteit hebt voltooid, drukt u op **STOP** en selecteert u **Vissen beëindigen**.

Op jacht gaan

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

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

Hardlopen

Hardlopen op de baan

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

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

Tips voor het registreren van een hardloopsessie

- Wacht tot de watch satelliet signalen ontvangt voordat u een track run gaat doen.
- Tijdens de eerste hardloopsessie op een onbekende baan moet u vier ronden lopen om uw baanafstand te kalibreren.

U moet iets voorbij uw vertrekpunt lopen om de ronde te voltooien.
- Loop iedere ronde in dezelfde baan.

OPMERKING: De standaard Auto Lap® afstand is 1600 m, of vier rondes de baan rond.
- Als u in een andere baan loopt dan in baan 1, stelt u het baannummer in de activiteiteninstellingen in.

Virtueel hardlopen

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

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

De loopbandafstand kalibreren

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

- 1 Begin een loopbandactiviteit ([Een activiteit starten, pagina 28](#)).
- 2 Laat de loopband draaien totdat uw watch ten minste 2,4 km (1,5 mijl) heeft opgenomen.
- 3 Nadat u klaar bent met de activiteit, drukt u op **STOP** om de activiteitentimer te stoppen.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u de loopbandafstand voor de eerste keer wilt kalibreren, selecteert u **Sla op**.
U wordt gevraagd de kalibratie van de loopband te voltooien.
 - Als u de loopbandafstand na de eerste kalibratie handmatig wilt kalibreren, selecteert u **Kalibreren/opsl** > .
- 5 Bekijk de gelopen afstand op het scherm van de loopband en voer de afstand in op uw watch.

Een activiteit voor obstakelraces vastleggen

Wanneer u deelneemt aan een obstakelbaanrace, kunt u de activiteit Obstacle Race gebruiken om uw tijd voor elk obstakel en de tijd tussen obstakels vast te leggen.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Obstacle Race**.
- 3 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.
- 4 Druk op **BACK** om handmatig het begin en einde van elk obstakel te markeren.

OPMERKING: U kunt de instelling **Obstakels registreren** configureren om obstakellocaties van uw eerste cyclus van de koers op te slaan. In herhalingscycli van de koers gebruikt de watch de opgeslagen locaties om te schakelen tussen obstakel- en hardloopintervallen.

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

PacePro™ training

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

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

Een PacePro plan downloaden van Garmin Connect

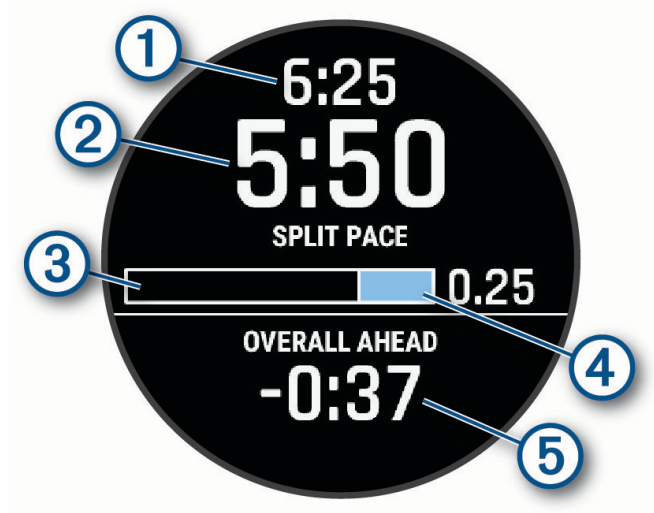
Voordat u een PacePro plan kunt downloaden van Garmin Connect, moet u een Garmin Connect account hebben ([Garmin Connect](#), pagina 102).

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

Een PacePro plan starten

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

- 1 Druk op de watch face op **START**.
 - 2 Selecteer een hardlooppactiviteit voor buiten.
 - 3 Houd **MENU** ingedrukt.
 - 4 Selecteer **Training > PacePro plannen**.
 - 5 Selecteer een plan.
 - 6 Selecteer **START**.
- TIP:** U kunt de splitsingen, het hoogteprofiel en de kaart bekijken voordat u het PacePro plan accepteert.
- 7 Selecteer **Accepteer plan** om het plan te starten.
 - 8 Selecteer indien nodig ☒ om koersnavigatie in te schakelen.
 - 9 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.



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

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

Fietsen

Een indoortrainer gebruiken

Voordat u een compatibele indoortrainer kunt gebruiken, moet u de trainer koppelen met uw watch met behulp van ANT+® technologie ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 95](#)).

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

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Fiets binnen**.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Smart Trainer opties**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Vrije rit** om een rit te maken.
 - Selecteer **Volg workout** om een opgeslagen workout te volgen ([Workouts, pagina 50](#)).
 - Selecteer **Volg koers** om een opgeslagen koers te volgen ([Koersen, pagina 116](#)).
 - Selecteer **Stel vermogen in** om het gewenste doelvermogen in te stellen.
 - Selecteer **Stel hellings% in** om de gesimuleerde waarde in te stellen.
 - Selecteer **Stel weerstand in** om het weerstandsniveau van de trainer in te stellen.
- 6 Druk op de **START** om de activiteitentimer te starten.

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

Zwemmen

OPMERKING: De watch heeft een polshartslagmeter ingeschakeld voor zwemactiviteiten.

Zwemtermen

Lengte: Eén keer de lengte van het zwembad.

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

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

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

Bijvoorbeeld 30 seconden plus 15 slagen levert een swolfscore van 45 op. Bij zwemmen in open water wordt de swolfscore berekend over 25 meter. Swolf is een meeteenheid voor zwemefficiëntie en, net als bij golf, een lage score is beter dan een hoge.

Slagtypen

Identificatie van het type slag is alleen beschikbaar voor zwemmen in een zwembad. Het type slag wordt aan het eind van een baan weergegeven. Slagtypen worden weergegeven in uw zwemgeschiedenis en in uw Garmin Connect account. U kunt ook een slagtype selecteren als een aangepast gegevensveld ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 54](#)).

Vrij	Vrije slag
Rug	Rugslag
School	Borstslag
Vlinder	Vlinderslag
Wissel	Meerdere slagtypen in een interval
Training	Voor het vastleggen van oefeningen (Training met het trainingslog, pagina 41)

Tips voor zwemactiviteiten

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

De watch meet afstanden over afgelegde baanlengten en legt deze vast. De grootte van het bad moet juist zijn om de afstand nauwkeurig weer te geven. Als u weer een zwemactiviteit in een zwembad start, gebruikt de watch de grootte van dit zwembad. U kunt **MENU** ingedrukt houden, de activiteitsinstellingen selecteren en **Grootte van bad** selecteren om de grootte te wijzigen.

- Leg voor nauwkeurige resultaten de gehele zwembadlengte af en gebruik hierbij één slagtype voor de gehele baan. Pauzeer de activiteitentimer wanneer u rust.
- Druk op **BACK** om een rustpauze in te lassen tijdens het zwemmen in het zwembad (*Automatische ruststand en handmatige ruststand, pagina 41*).

De watch legt automatisch de zwemintervallen en de banen voor zwemmen in een zwembad vast.

- Om de watch uw banen beter te laten tellen, raden wij aan dat u zich sterk afzet tegen de wand en dan doorglijdt alvorens uw eerste slag te maken.
- Als u oefeningen doet, moet u de activiteitentimer pauzeren of de functie die oefeningen in logs vastlegt gebruiken (*Training met het trainingslog, pagina 41*).

Automatische ruststand en handmatige ruststand

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

De auto rust-functie is alleen beschikbaar voor zwemmen in een zwembad. Uw watch detecteert automatisch wanneer u rust en het rustscherm wordt weergegeven. Als u langer dan 15 seconden rust, maakt de watch automatisch een rustinterval. Wanneer u weer gaat zwemmen, start de watch automatisch een nieuw zweminterval. U kunt de automatische rustfunctie inschakelen in de activiteitsopties (*Instellingen van activiteiten en apps, pagina 55*).

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

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

Training met het trainingslog

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

1 Blader tijdens uw zwemactiviteit omhoog of omlaag om het trainingslogschermscherms weer te geven.

2 Druk op **BACK** om de oefeningstimer te starten.

3 Druk op **BACK** na afloop van uw oefeninginterval.

De oefeningstimer stopt, maar de activiteitentimer blijft de hele zwemsessie vastleggen.

4 Selecteer een afstand voor de voltooide oefening.

Afstandsinstellingen worden gebaseerd op de voor het activiteitenprofiel geselecteerde zwembadafmetingen.

5 Selecteer een optie:

- Druk op **BACK** als u een andere oefeninginterval wilt starten.
- Blader omhoog of omlaag om terug te keren naar de zwemtrainingsschermen en een zweminterval te starten.

6 Selecteer een optie:

- Druk op **BACK** om de activiteit te hervatten.
- Als u de activiteit wilt beëindigen, drukt u op **START**.

Multisport

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

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

Triatlontraining

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

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Triatlon**.
- 3 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.

OPMERKING: Auto Sport Change is de standaardinstelling voor multisport-activiteiten ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 55](#)).

- 4 Druk zo nodig op **BACK** aan het begin en het einde van elke overgang ([Hoe kan ik het indrukken van een rondknop ongedaan maken?, pagina 131](#)).

De overgangsfunctie staat standaard aan, en de overgangstijd wordt afzonderlijk van de duur van de activiteit vastgelegd. De overgangsfunctie kan worden in- of uitgeschakeld in de triatlonactiviteitinstellingen. Als overgangen zijn uitgeschakeld, drukt u op **BACK** om van sport te veranderen.

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

Een multisportactiviteit maken

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

Fitnessactiviteiten

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 55](#)).

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

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

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

Een krachttraining vastleggen

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

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

2 Selecteer **Kracht**.

3 Selecteer een workout.

4 Druk op **DOWN** om een lijst met workoutstappen weer te geven (optioneel).

TIP: Terwijl u workoutstappen bekijkt, kunt u op **START** en vervolgens op **DOWN** drukken om een animatie van de geselecteerde oefening te bekijken, indien beschikbaar.

5 Wanneer u de workoutstappen hebt bekeken, drukt u op **START** en selecteert u **Start workout**.

6 Druk op **START** en selecteer **Workout beginnen**.

7 Start uw eerste set.

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

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

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

Op het horloge wordt het totale aantal herhalingen voor de set weergegeven.

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

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

10 Druk indien nodig op **BACK** als u klaar bent met rusten om de volgende set te starten.

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

12 Druk na de laatste set op **START** en selecteer **Stop workout**.

13 Selecteer **Sla op**.

Een HIIT-activiteit vastleggen

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

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

2 Selecteer **HIIT**.

3 Selecteer een optie:

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

4 Volg indien nodig de instructies op het scherm.

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

De watch geeft een afteltimer en uw huidige hartslag weer.

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

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

8 Selecteer **Sla op**.

Een indoor klimactiviteit vastleggen

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

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

OPMERKING: Als u in de toekomst weer een indoor klimactiviteit start, gebruikt het toestel dit graderingssysteem. U kunt MENU ingedrukt houden, de activiteitsinstellingen selecteren en **Graderings systeem** selecteren om het systeem te wijzigen.

- 5 Selecteer de moeilijkheidsgraad voor de route.
- 6 Druk op **START**.
- 7 Start uw eerste route.

OPMERKING: Wanneer de routetimer loopt, worden de knoppen automatisch vergrendeld om te voorkomen dat er per ongeluk op een knop wordt gedrukt. U kunt een willekeurige knop ingedrukt houden om de watch te ontgrendelen.

- 8 Wanneer u de route hebt voltooid, daalt u af naar de grond.
De rusttimer start automatisch wanneer u op de grond staat.
OPMERKING: Druk indien nodig op BACK om de route te voltooien.
- 9 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Voltooid** om een geslaagde route op te slaan.
 - Selecteer **Pogingen** om een niet-geslaagde route op te slaan.
 - Selecteer **Verwijder** om de route te verwijderen.

- 10 Voer het aantal vallen voor de route in.
- 11 Wanneer u klaar bent met rusten, drukt u op **BACK** en begint u uw volgende route.
- 12 Herhaal deze procedure voor elke route totdat uw activiteit is voltooid.
- 13 Druk op **STOP**.
- 14 Selecteer **Sla op**.

Wintersport

Uw afdalingen weergeven

Uw watch legt de gegevens over elke afdaling tijdens het skiën of snowboarden vast met de functie Automatische afdaling. Deze functie wordt standaard ingeschakeld voor afdalingen tijdens het skiën en snowboarden. Deze functie registreert automatisch nieuwe skiruns wanneer u bergaf gaat.

- 1 Start een ski- of snowboardactiviteit.
- 2 Houd **MENU** ingedrukt.
- 3 Selecteer **Bekijk afdalingen**.
- 4 Druk op **UP** en **DOWN** om details over uw laatste afdaling, over uw huidige afdaling of over al uw afdalingen te bekijken.
Op de schermen worden de tijd, afgelegde afstand, maximumsnelheid, gemiddelde snelheid en totale daling weergegeven.

Een off-piste ski- of snowboardactiviteit registreren

Met de off-piste ski- of snowboardactiviteit kunt u schakelen tussen klimmen en afdalen, zodat u uw gegevens nauwkeurig kunt bijhouden. U kunt de instelling voor Modus volgen aanpassen om automatisch of handmatig over te schakelen ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 55](#)).

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

Vermogensgegevens voor langlaufen

OPMERKING: Het accessoire uit de HRM-Pro serie moet met de Descent watch worden gekoppeld met behulp van ANT+ technologie.

U kunt uw compatibele Descent watch gekoppeld met het accessoire uit de HRM-Pro serie gebruiken om realtime feedback te ontvangen over uw langlaufprestaties. Het uitgangsvermogen wordt gemeten in watt. Factoren die van invloed zijn op het vermogen zijn onder andere uw snelheid, hoogteveranderingen, wind en sneeuw. U kunt het uitgangsvermogen gebruiken om uw ski-prestaties te meten en te verbeteren.

OPMERKING: De waarden voor het skivermogen zijn over het algemeen lager dan de vermogenswaarden voor fietsen. Dit is normaal en wordt veroorzaakt doordat mensen minder efficiënt zijn tijdens het skiën dan tijdens het fietsen. Het is gebruikelijk dat de vermogenswaarden bij skiën 30 tot 40 procent lager liggen dan die bij fietsen bij dezelfde trainingsintensiteit.

Watersporten

Surfen

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

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

Uw watersportruns bekijken

Uw watch legt de gegevens over elke watersportrun vast met de functie Auto run. Bij deze functie worden nieuwe runs automatisch geregistreerd op basis van uw bewegingen. De activiteitstimer wordt gepauzeerd wanneer u stopt met bewegen. De activiteitstimer start automatisch wanneer uw bewegingssnelheid toeneemt. U kunt de gegevens over de afdaling bekijken op het pauzescherm of terwijl de activiteitentimer loopt.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle watersportactiviteiten.

- 1 Start een watersportactiviteit.
- 2 Houd **MENU** ingedrukt.
- 3 Selecteer **Bekijk afdalingen**.
- 4 Druk op **UP** en **DOWN** om details over uw laatste afdaling, over uw huidige afdaling of over al uw afdalingen te bekijken.

Op de schermen worden de tijd, afgelegde afstand, maximumsnelheid en gemiddelde snelheid weergegeven.

Andere activiteiten en apps

Jumpmaster

WAARSCHUWING

De functie jumpmaster dient alleen door ervaren skydivers te worden gebruikt. De functie jumpmaster dient niet te worden gebruikt als primaire hoogtemeter tijdens het skydiven. Als u niet de juiste spronginformatie invoert, kan dat leiden tot ernstige verwondingen of overlijden.

De functie jumpmaster volgt militaire richtlijnen voor het berekenen van het "high altitude release point" (HARP). De watch detecteert automatisch wanneer u gesprongen hebt en begint de navigatie naar het "desired impact point" (DIP) met behulp van de barometer en het elektronische kompas.

Sprongtypen

Met de functie jumpmaster kunt u kiezen uit een van de volgende drie sprongtypen: HAHO, HALO of Statisch. Het sprongtype is bepalend voor welke aanvullende instellingsgegevens vereist zijn. Alle sprongtypen, spronghoogten en hoogten waarop de parachute wordt geopend, worden gemeten in voet boven de grond (AGL).

HAHO: High Altitude High Opening. De jumpmaster springt van een zeer grote hoogte en opent de parachute op grote hoogte. U moet een DIP en spronghoogte instellen van ten minste 1000 voet. De spronghoogte wordt verondersteld hetzelfde te zijn als de openhoogte. Gangbare waarden voor de spronghoogte variëren van 12.000 tot 24.000 voet AGL.

HALO: High Altitude Low Opening. De jumpmaster springt van een zeer grote hoogte en opent de parachute op lage hoogte. De vereiste informatie is hetzelfde als het HAHO-sprongtype plus een openhoogte. De openhoogte mag niet groter zijn dan de spronghoogte. Gangbare waarden van de openhoogte variëren van 2000 tot 6000 voet AGL.

Statisch: Er wordt uitgegaan van een constante windsnelheid en windrichting gedurende de sprong. De spronghoogte moet ten minste 1000 voet zijn.

Spronginformatie invoeren

- 1 Selecteer **START**.
- 2 Selecteer **Jumpmaster**.
- 3 Selecteer een sprongtype (*Sprongtypen, pagina 46*).
- 4 Voer een of meerdere handelingen uit om uw spronginformatie in te voeren:
 - Selecteer **DIP** om een waypoint in te stellen voor de gewenste landingslocatie.
 - Selecteer **Spronghoogte** om de spronghoogte AGL (in voet) in te stellen waarop de jumpmaster het vliegtuig verlaat.
 - Selecteer **Openhoogte** om de openhoogte AGL (in voet) in te stellen waarop de jumpmaster de parachute opent.
 - Selecteer **Voorwaartse beweging** om de horizontaal afgelegde afstand (in meters) als gevolg van de snelheid van het vliegtuig in te stellen.
 - Selecteer **Koers naar HARP** om de afgelegde richting (in graden) als gevolg van de snelheid van het vliegtuig in te stellen.
 - Selecteer **Wind** om de windsnelheid (in knopen) en windrichting (in graden) in te stellen.
 - Selecteer **Constant** om aanvullende gegevens voor de geplande sprong in te stellen. Afhankelijk van het sprongtype selecteert u **Percentage van maximum**, **Veiligheidsfactor**, **K-open**, **K-vrije val** of **K-statisch** en voert u aanvullende informatie in (*Constante-instellingen, pagina 48*).
 - Selecteer **Automatisch naar DIP** om de navigatie naar het DIP automatisch in te schakelen na afloop van uw sprong.
 - Selecteer **Ga naar HARP** om navigatie naar de HARP te starten.

Windgegevens invoeren voor HAHO- en HALO-sprongen

- 1 Selecteer **START**.
- 2 Selecteer **Jumpmaster**.
- 3 Selecteer een sprongtype (*Sprongtypen, pagina 46*).
- 4 Selecteer **Wind > Voeg toe**.
- 5 Selecteer een hoogte.
- 6 Voer een windsnelheid in knopen in en selecteer **OK**.
- 7 Voer een windrichting in graden in en selecteer **OK**.

De windwaarde wordt toegevoegd aan de lijst. Alleen windwaarden op de lijst worden gebruikt tijdens berekeningen.
- 8 Herhaal stap 5–7 voor iedere beschikbare hoogte.

Windgegevens herstellen

- 1 Selecteer **START**.
- 2 Selecteer **Jumpmaster**.
- 3 Selecteer **HAHO** of **HALO**.
- 4 Selecteer **Wind > Herstel**.

Alle windwaarden worden verwijderd uit de lijst.

Windgegevens invoeren voor een statische sprong

- 1 Selecteer **START**.
- 2 Selecteer **Jumpmaster > Statisch > Wind**.
- 3 Voer een windsnelheid in knopen in en selecteer **OK**.
- 4 Voer een windrichting in graden in en selecteer **OK**.

Constante-instellingen

Selecteer Jumpmaster, selecteer een sprongtype en selecteer Constant.

Percentage van maximum: Hiermee stelt u het sprongbereik in voor alle sprongtypen. Een instelling lager dan 100% verkleint de driftafstand naar de DIP en een instelling hoger dan 100% vergroot deze afstand. Ervaren jumpmasters willen mogelijk lagere percentages gebruiken, beginnende parachutespringers kiezen wellicht voor hogere percentages.

Veiligheidsfactor: Hiermee stelt u de foutmarge voor een sprong in (alleen HAHO). Veiligheidsfactoren zijn meestal hele waarden van 2 of hoger, en worden bepaald door de jumpmaster op basis van de spronggegevens.

K-vrije val: Hiermee stelt u de luchtweerstand van een parachute tijdens een vrije val in, op basis van de canopy-waarde van de parachute (alleen HALO). Elke parachute moet worden voorzien van een K-waarde.

K-open: Hiermee stelt u de luchtweerstand in voor een open parachute op basis van de canopy-waarde (HAHO en HALO). Elke parachute moet worden voorzien van een K-waarde.

K-statisch: Hiermee stelt u de luchtweerstand van een parachute tijdens een statische sprong in, op basis van de canopy-waarde van de parachute (alleen Statisch). Elke parachute moet worden voorzien van een K-waarde.

Gamen

De Garmin GameOn™ app gebruiken

Wanneer u uw watch aan uw computer koppelt, kunt u een gameactiviteit op uw watch opnemen en real-time prestatiegegevens op uw computer bekijken.

- 1 Ga op uw computer naar www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn en download de Garmin GameOn app.
- 2 Volg de aanwijzingen op het scherm om de installatie te voltooien.
- 3 Start de Garmin GameOn app.
- 4 Wanneer de Garmin GameOn app u vraagt uw watch te koppelen, drukt u op **START** en selecteert u **Gamen** op uw watch.

OPMERKING: Terwijl uw watch is gekoppeld aan de Garmin GameOn app, Bluetooth® zijn meldingen en andere functies uitgeschakeld op de watch.

- 5 Selecteer **Koppel nu**.
- 6 Selecteer uw watch in de lijst en volg de instructies op het scherm.

TIP: U kunt op  > **Instellingen** klikken om uw instellingen aan te passen, de tutorial opnieuw te lezen of een watch te verwijderen. De Garmin GameOn app onthoudt uw watch en instellingen wanneer u de app de volgende keer opent. Indien nodig kunt u uw watch koppelen aan een andere computer ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 95](#)).

- 7 Selecteer een optie:
 - Start een ondersteunde game op uw computer om de gameactiviteit automatisch te starten.
 - Start op uw watch een handmatige gameactiviteit ([Een handmatige game-activiteit opnemen, pagina 49](#)).

De Garmin GameOn app toont uw real-time prestatiegegevens. Wanneer u uw activiteit hebt voltooid, Garmin GameOn geeft de app een overzicht van uw gameactiviteiten en overeenkomstgegevens weer.

Een handmatige game-activiteit opnemen

U kunt een game-activiteit op uw watch opnemen en handmatig statistieken voor elke wedstrijd invoeren.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Gamen**.
- 3 Druk op **DOWN** en selecteer een gametype.
- 4 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.
- 5 Druk op **BACK** aan het einde van de wedstrijd om het resultaat of de plaatsing van de wedstrijd vast te leggen.
- 6 Druk op **BACK** om een nieuwe wedstrijd te starten.
- 7 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **STOP** en selecteert u **Sla op**.

Getijdeninformatie weergeven

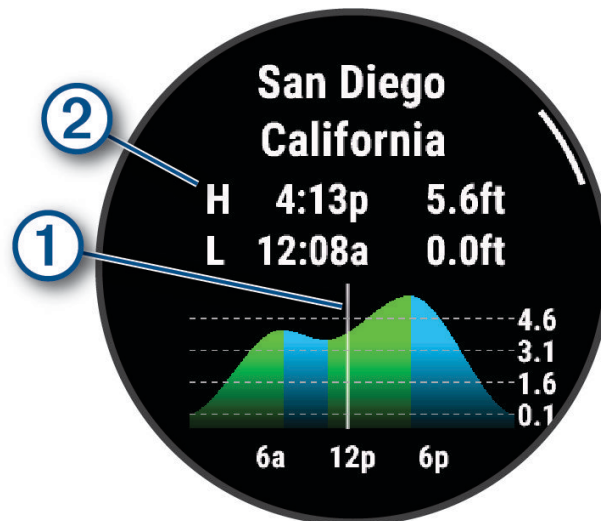
⚠ WAARSCHUWING

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

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

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

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



- 4 Druk op **DOWN** om getijdeninformatie voor komende dagen weer te geven.
- 5 Druk op **START**, en selecteer **Stel als favoriet in** om deze locatie in te stellen als uw favoriete getijdenstation. Uw favoriete getijdenstation wordt boven aan de lijst in de app en in de glance weergegeven.

Een getijdewaarschuwing instellen

- 1 Selecteer een opgeslagen getijdenstation in de app **Getijden**.
- 2 Druk op **START** en selecteer **Stel waarschuwingen in**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Tot hooggetijde** om een alarm in te stellen dat moet afgaan vóór het piekgetijde.
 - Selecteer **Tot laaggetijde** om een alarm in te stellen dat moet afgaan vóór het laaggetijde.

Workouts

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

Op uw watch: U kunt de workouts-app openen vanuit de activiteitenlijst om alle workouts weer te geven die momenteel op uw watch zijn geladen ([Activiteiten en apps, pagina 27](#)).

U kunt ook uw workoutgeschiedenis bekijken.

In de app: U kunt workouts maken en meer workouts zoeken of een trainingsplan selecteren met ingebouwde workouts en deze overzetten naar uw watch ([Een workout vanuit Garmin Connect volgen, pagina 51](#)).

U kunt workouts plannen.

U kunt uw huidige workouts bijwerken en bewerken.

Een workout beginnen

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

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Training**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u een intervalworkout of een workout met een trainingsdoel wilt starten, selecteert u **Snelle workout** ([Een intervalworkout starten, pagina 51](#), [Een trainingsdoel instellen, pagina 52](#)).
 - Als u een vooraf geladen of opgeslagen workout wilt starten, selecteert u **Workoutbibliotheek** ([Een workout vanuit Garmin Connect volgen, pagina 51](#)).
 - Als u een geplande workout wilt starten vanuit uw Garmin Connect trainingsagenda, selecteert u **Trainingsagenda** ([De trainingsagenda, pagina 53](#)).

OPMERKING: Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen.

- 5 Selecteer een workout.

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

- 6 Selecteer indien nodig **Start workout**.
- 7 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.

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

Een workout vanuit Garmin Connect volgen

Voordat u een workout kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect](#), pagina 102).

- 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 dagelijkse voorgestelde workout volgen

Voordat de watch een dagelijkse workout kan voorstellen, moet u over een trainingsstatus en geschat VO2 max. ([Trainingsstatus](#), pagina 75).

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

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

Een intervalworkout starten

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Snelle workout > Intervallen**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Open herhalingen** om uw intervallen en rustperioden handmatig te markeren door op **BACK** te drukken.
 - Selecteer **Gestructureerde herhalingen > Start workout** om een intervalworkout te gebruiken op basis van afstand of tijd.
- 6 Selecteer indien nodig  om een warming-up toe te voegen voor de workout.
- 7 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.
- 8 Als uw intervalworkout een warming-up heeft, drukt u op **BACK** om aan het eerste interval te beginnen.
- 9 Volg de instructies op het scherm.
- 10 U kunt op elk moment op **BACK** drukken om het huidige interval of de rustperiode te stoppen en naar het volgende interval of de rustperiode te gaan (optioneel).

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

Een intervalworkout aanpassen

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Activiteiten** en vervolgens een activiteit.
- 3 Druk op **DOWN**.
- 4 Selecteer **Training > Snelle workout > Intervallen > Gestructureerde herhalingen**.
- 5 Druk op **START** en selecteer **Wijzigen**.
- 6 Selecteer een of meer opties:
 - Als u de intervalduur en het type wilt instellen, selecteert u **Interval**.
 - Als u de rustduur en het type wilt instellen, selecteert u **Rust**.
 - Selecteer **Herhaal** om het aantal herhalingen in te stellen.
 - Selecteer **Warm-up > Aan** om een warming-up met een open einde toe te voegen aan uw workout.
- 7 Druk op **BACK**.

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

Virtual Partner® gebruiken

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

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Gegevensschermen > Voeg toe > Virtual Partner**.
- 6 Voer een waarde in voor de snelheid of het tempo.
- 7 Druk op **UP** of **DOWN** om de locatie van het Virtual Partner scherm te wijzigen (optioneel).
- 8 Begin uw activiteit ([Een activiteit starten, pagina 28](#)).
- 9 Druk op **UP** of **DOWN** om naar het Virtual Partner scherm te bladeren en te zien wie er aan kop ligt.

Een trainingsdoel instellen

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

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

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

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

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

Racen tegen een eerder voltooide activiteit

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

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

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

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 102](#)), en dient u de Descent watch te koppelen met een compatibele smartphone.

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

Activiteiten en apps aanpassen

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

Een favoriete activiteit toevoegen of verwijderen

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

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

De volgorde van een activiteit wijzigen in de lijst met apps

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

Gegevensschermen aanpassen

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

OPMERKING: Voor duikactiviteiten kunt u de gegevensschermen aanpassen vanuit het **Duik-instellingen** menu (*Het scherm met duikgegevens aanpassen, pagina 13*).

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer de activiteit om deze aan te passen.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Gegevensschermen**.
- 6 Selecteer een gegevensscherm dat u wilt aanpassen.
- 7 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Indeling** om het aantal gegevensvelden in het gegevensscherm te wijzigen.
 - Selecteer **Gegevensvelden** en selecteer een gegevensveld om het type gegevens in het veld te wijzigen.
TIP: Voor een lijst met alle beschikbare gegevensvelden gaat u naar *Gegevensvelden, pagina 133*. Niet alle gegevensvelden zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen.
 - Selecteer **Sorteer** om de locatie van het gegevensscherm in de lijst te wijzigen.
 - Selecteer **Verwijder** om het gegevensscherm uit de lijst te verwijderen.
- 8 Selecteer indien nodig **Voeg toe** om een gegevensscherm aan de lijst toe te voegen.
U kunt een aangepast gegevensscherm toevoegen of een van de vooraf gedefinieerde gegevensschermen selecteren.

Een kaart aan een activiteit toevoegen

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

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

Een aangepaste activiteit maken

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

Instellingen van activiteiten en apps

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

Houd op de watch face **MENU** ingedrukt, selecteer **Activiteiten en apps** om een activiteit te selecteren en vervolgens de activiteitinstellingen te selecteren.

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

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

Accentkleur: Hiermee stelt u de accentkleur voor het activiteitspictogram in.

Voeg activiteit toe: Hiermee voegt u een activiteitstype toe aan een multisportactiviteit.

Waarschuwingen: Hiermee kunt u de trainings- of navigatiewaarschuwingen voor de activiteit instellen ([Activiteitswaarschuwingen, pagina 58](#)).

Automatisch klimmen: Detecteert hoogteveranderingen met behulp van de ingebouwde hoogtemeter en geeft automatisch relevante klimgegevens weer ([Automatisch klimmen inschakelen, pagina 59](#)).

Auto Lap: Hiermee stelt u de opties voor de Auto Lap functie in om ronden automatisch te markeren. Met de optie Automatische afstand markeert u ronden op een bepaalde afstand. Met de optie Automatisch positioneren markeert u ronden op een locatie waar u eerder op BACK hebt gedrukt. Wanneer u een ronde hebt voltooid, wordt er een instelbare rondewaarschuwing weergegeven. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende delen van een activiteit wilt vergelijken.

Auto Pause: Hiermee stelt u de opties in voor de Auto Pause[®] functie om het opnemen van gegevens te stoppen wanneer u stopt met bewegen of wanneer u onder een bepaalde snelheid komt. Dit is handig als in uw activiteit verkeerslichten of andere plaatsen waar u moet stoppen, voorkomen.

Auto Rust: Maakt automatisch een rustinterval wanneer u stopt met bewegen tijdens een zwemactiviteit in het zwembad ([Automatische ruststand en handmatige ruststand, pagina 41](#)).

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

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

Auto Scroll: Bladert automatisch door alle schermen met activiteitsgegevens terwijl de activiteitentimer loopt.

Auto Sport Change: Detecteert automatisch een overgang naar de volgende sport in een multisportactiviteit, zoals een triatlon.

Automatisch starten: Start automatisch een motorcross- of BMX-activiteit wanneer u begint te bewegen.

- Grote cijfers:** Hiermee wijzigt u de grootte van de getallen in de activiteitsgegevensschermen.
- Deel hartslag:** Zendt automatisch hartslaggegevens van uw watch naar gekoppelde toestellen wanneer u de activiteit start ([Hartslaggegevens verzenden, pagina 88](#)).
- Uitzenden naar GameOn:** Verzendt automatisch biometrische gegevens naar de Garmin GameOn app wanneer u een gameactiviteit start ([De Garmin GameOn™ app gebruiken, pagina 48](#)).
- Clubmelding:** Geeft een prompt weer zodat u kunt opgeven welke golfclub u na elke gedetecteerde slag hebt gebruikt om uw clubstatistieken vast te leggen ([Statistieken vastleggen, pagina 33](#)).
- Aftellen starten:** Hiermee wordt een afteltimer ingeschakeld voor zwemintervallen in het zwembad.
- Gegevensschermen:** Hiermee kunt u gegevensschermen aanpassen en nieuwe gegevensschermen toevoegen voor de activiteit ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 54](#)).
- Driver-afstand:** Hiermee stelt u de gemiddelde afstand in die de bal aflegt vanaf de tee box tijdens uw drive tijdens het golfen.
- Wijzig gewicht:** Hiermee kunt u het gewicht toevoegen dat wordt gebruikt voor een trainingsset tijdens een krachttraining of cardioactiviteit.
- Golfafstand:** Hiermee stelt u de gebruikte maateenheid voor afstand in tijdens het golfen.
- Graderingssysteem:** Hiermee stelt u het graderingssysteem in voor het beoordelen van de moeilijkheidsgraad van de route voor een rotsklimactiviteit.
- Springmodus:** Hiermee stelt u het doel van de activiteit touwtjespringen in op een ingestelde tijd, aantal herhalingen of een open einde.
- Baannummer:** Hiermee stelt u uw baannummer in voor hardlopen op de baan.
- Ronde-toets:** Hiermee schakelt u de knop BACK voor het vastleggen van een ronde, set of rusttijd tijdens een activiteit in.
- Vergrendel toestel:** Hiermee vergrendelt u het aanraakscherm en de knoppen tijdens een multisportactiviteit om te voorkomen dat per ongeluk knoppen worden ingedrukt en over het aanraakscherm wordt geveegd.
- Metronoom:** Deze functie laat met een regelmatig ritme tonen horen zodat u uw prestaties kunt verbeteren door te trainen in een snellere, tragere of vaste cadans. U kunt de slagen per minuut (bpm) instellen van de cadans die u wilt behouden, de slagfrequentie en de geluidsinstellingen.
- Modus volgen:** Hiermee stelt u de modus voor het volgen van hellingen in op automatisch of handmatig voor off-piste skiën en snowboarden.
- Obstakels registreren:** Hiermee kan de watch obstakellocaties van uw eerste ronde in de koers opslaan. Op herhalingscycli van de koers gebruikt de watch de opgeslagen locaties om te schakelen tussen obstakel- en hardloopintervallen ([Een activiteit voor obstakelraces vastleggen, pagina 37](#)).
- Grootte van bad:** Hiermee kunt u de lengte van het bad instellen voor zwemmen in een zwembad.
- Vermogen middelen:** Bepaalt of de watch nulwaarden voor vermogensgegevens meetelt, die optreden wanneer de pedalen niet bewegen.
- Energiemodus:** Hiermee stelt u de standaard energiemodus voor de activiteit in.
- Time-out spaarstand:** Hiermee stelt u de time-outlimiet in voor de watch om in de activiteitsmodus te blijven terwijl u wacht tot u de activiteit start, bijvoorbeeld wanneer u wacht tot een race begint. Met de optie Normaal schakelt de watch over naar de energiezuinige modus na 5 minuten inactiviteit. Met de optie Verlengd schakelt de watch over naar de energiezuinige modus na 25 minuten inactiviteit. De verlengde modus kan de batterijduur tussen het opladen verkorten.
- Neem activiteit op:** Hiermee kunt u het vastleggen van FIT-bestanden voor golfactiviteiten inschakelen. FIT-bestanden worden gebruikt om fitnessinformatie vast te leggen die is afgestemd op de Garmin Connect website en app.
- Vastleggen na zonsondergang:** Hiermee stelt u het toestel zodanig in dat er tijdens een expeditie spoorpunten worden vastgelegd na zonsondergang.
- Temperatuur registreren:** Registreert de omgevingstemperatuur rond de watch tijdens bepaalde activiteiten.
- Meet VO2 max.:** Hiermee kunt u uw VO2 max. meten voor trail run-activiteiten.
- Opslaginterval:** Hiermee stelt u de frequentie in voor het vastleggen van spoorpunten tijdens een expeditie. Standaard worden GPS-spoorpunten één keer per uur vastgelegd en worden ze niet vastgelegd na zonsondergang. U verlengt de levensduur van de batterij door de spoorpunten minder vaak te registreren.

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

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

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

Standaardinstellingen: Hiermee herstelt u de activiteitsinstellingen.

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

Hardloopvermogen: Hiermee kunt u hardloopvermogensgegevens registreren en de instellingen aanpassen (*Instellingen voor hardloopvermogen, pagina 97*).

Satellieten: Hiermee stelt u het satellietsysteem in dat wordt gebruikt voor de activiteit (*Satellietinstellingen, pagina 60*).

Zelfbeoordeling: Bepaalt hoe vaak u uw waargenomen inspanning voor de activiteit evalueert (*Een activiteit evalueren, pagina 30*).

Score: Hiermee stelt u uw voorkeuren voor golfscores in, het bijhouden van statistieken inschakelen en uw handicap instellen (*Score-instellingen, pagina 33*).

SpeedPro: Hiermee schakelt u geavanceerde snelheidsgegevens in voor windsurfactiviteiten.

Statistieken: Hiermee kunt u tijdens het golfen statistieken bijhouden, zoals aantal putts, greens in regulation en fairways hit (*Statistieken vastleggen, pagina 33*).

Slagdetectie: Detecteert automatisch uw slagtype voor zwemmen in een zwembad.

Touchscreen: Hiermee schakelt u het touchscreen in tijdens een activiteit.

Overgangen: Hiermee schakelt u overgangen in voor multisportactiviteiten.

Eenheden: Hiermee stelt u de maateenheden voor de activiteit in.

Trilsignalen: Geeft een melding om in of uit te ademen tijdens een activiteit voor ademhaling.

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

Activiteitswaarschuwingen

U kunt waarschuwingen instellen voor elke activiteit om u te helpen specifieke doelen te bereiken, uw omgevingsbewustzijn te vergroten of naar uw bestemming te navigeren. Sommige waarschuwingen zijn alleen beschikbaar voor specifieke activiteiten. Er zijn drie typen waarschuwingen: Gebeurteniswaarschuwingen, bereikwaarschuwingen en terugkerende waarschuwingen.

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

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

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

Waarschuwingnaam	Waarschuwingstype	Beschrijving
Cadans	Bereik	U kunt minimale en maximale cadanswaarden instellen.
Calorieën	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt het aantal calorieën instellen.
Afstand	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een afstandsinterval instellen.
Hoogte	Bereik	U kunt minimale en maximale hoogtewaarden instellen.
Hartslag	Bereik	U kunt minimale en maximale waarden voor de hartslag instellen of zonewijzigingen selecteren. Zie Hartslagzones , pagina 108 en Berekeningen van hartslagzones , pagina 110.
Tempo	Bereik	U kunt minimale en maximale tempowaarden instellen.
Aan/uit	Bereik	U kunt het hoge of lage vermogensniveau instellen.
Gevarenzone	Gebeurtenis	U kunt een straal instellen vanaf een opgeslagen locatie.
Ren/Loop	Terugkerend	U kunt regelmatige looppauzes inlassen.
Hardloopvermogen	Gebeurtenis, bereik	U kunt minimale en maximale vermogenszonewaarden instellen.
Snelheid	Bereik	U kunt minimale en maximale snelheidswaarden instellen.
Slagsnelheid	Bereik	U kunt een hoog of laag aantal slagen per minuut instellen.
Tijd	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een tijdsinterval instellen.
Tracktimer	Terugkerend	U kunt een baantijdsinterval in seconden instellen.

Een waarschuwing instellen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.
OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Waarschuwingen**.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Voeg nieuw toe** om een nieuwe waarschuwing toe te voegen voor de activiteit.
 - Selecteer de naam van de waarschuwing om een bestaande waarschuwing te wijzigen.
- 7 Selecteer, indien gewenst, het type waarschuwing.
- 8 Selecteer een zone, voer de minimum- en maximumwaarden in of voer een aangepaste waarde in voor de waarschuwing.
- 9 Schakel indien nodig de waarschuwing in.

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

Automatisch klimmen inschakelen

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

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

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

Satellietinstellingen

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

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

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

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

Gebruik standaard: Hiermee kan de watch de standaard systeeminstelling voor satellieten ([Systeeminstellingen](#), pagina 121).

Alleen GPS: Hiermee activeert u het GPS-satellietstelsel.

Alle systemen: Hiermee activeert u meerdere satellietstelsels. Als u meerdere satellietstelsels 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.

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

Klokken

Een alarm instellen

U kunt meerdere alarmen instellen.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Alarmen > Voeg alarm toe**.
- 3 Voer de wektijd in.

Een alarm wijzigen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Alarmen > Wijzigen**.
- 3 Selecteer een alarm.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Status** om het alarm in of uit te schakelen.
 - Als u de alarmtijd wilt wijzigen, selecteert u **Tijd**.
 - Als u het alarm regelmatig wilt laten herhalen, selecteert u **Herhaal** en selecteert u wanneer het alarm moet worden herhaald.
 - Selecteer **Geluid en trillen** om het type alarmmelding te selecteren.
 - Selecteer **Label** om een beschrijving voor het alarm te selecteren.
 - Selecteer **Wis** om het alarm te verwijderen.

De afteltimer instellen

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Timers**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u een afteltimer voor de eerste keer wilt instellen en opslaan, voert u de tijd in, drukt u op **MENU** en selecteert u **Timer opslaan**.
 - Als u extra afteltimers wilt instellen en opslaan, selecteert u **Voeg timer toe** en voert u de tijd in.
 - Als u een afteltimer wilt instellen zonder deze op te slaan, selecteert u **Snelle timer** en voert u de tijd in.
- 4 Houd indien nodig **MENU** ingedrukt en selecteer een optie:
 - Selecteer **Tijd** om de timer te wijzigen.
 - Selecteer **Start opnieuw > Aan** om de timer automatisch opnieuw te starten als deze is verlopen.
 - Selecteer **Geluid en trillen** en vervolgens een type melding.
- 5 Druk op **START** om de timer te starten.

Een timer verwijderen

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Timers > Wijzigen**.
- 3 Selecteer een timer.
- 4 Selecteer **Wis**.

De stopwatch gebruiken

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Stopwatch**.
- 3 Druk op **START** om de timer te starten.
- 4 Druk op **BACK** om de rondetimer ① opnieuw te starten.



De totale stopwatchtijd ② blijft lopen.

- 5 Druk op **STOP** om beide timers stil te zetten.
- 6 Selecteer een optie:
 - Druk op **DOWN** om beide timers te resetten.
 - Als u de stopwatch-tijd wilt opslaan als een activiteit, drukt u op **MENU** en selecteert u **Sla activiteit op**.
 - Als u de timers opnieuw wilt instellen en de stopwatch wilt afsluiten, drukt u op **MENU** en selecteert u **OK**.
 - Als u de rondetimers wilt bekijken, drukt u op **MENU** en selecteert u **Bekijk**.

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

 - Als u wilt terugkeren naar de watch face zonder de timers opnieuw in te stellen, drukt u op **MENU** en selecteert u **Ga naar Watchface**.
 - Druk op **MENU** en selecteer **Ronde-toets** om ronderegistratie in of uit te schakelen.

Andere tijdzones toevoegen

U kunt het huidige tijdstip van de dag in extra tijdzones weergeven.

OPMERKING: U kunt uw andere tijdzones bekijken in de glancelijst ([De overzichtslijst aanpassen, pagina 70](#)).

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Andere tijdzones > Tijdzone toevoegen**.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om een regio te markeren en druk op **START** om deze te selecteren.
- 4 Kies een tijdzone.
- 5 Wijzig indien nodig de naam van de zone.

Een andere tijdzone wijzigen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Andere tijdzones**.
- 3 Kies een tijdzone.
- 4 Druk op **START**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Als u de tijdzone wilt instellen die in de glancelijst moet worden weergegeven, selecteert u **Stel als favoriet in**.
 - Als u een andere naam voor de tijdzone wilt invoeren, selecteert u **Wijzig naam**.
 - Als u een aangepaste afkorting voor de tijdzone wilt invoeren, selecteert u **Afkorten**.
 - U kunt de tijdzone wijzigen door **Wijzig zone** te selecteren.
 - U kunt de tijdzone verwijderen door **Wis** te selecteren.

Geschiedenis

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

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

Werken met de geschiedenis

Geschiedenis bevat opgeslagen activiteitsgegevens, records en totalen.

De watch heeft een geschiedenisglance voor snelle toegang tot uw activiteitgegevens ([Korte blik, pagina 66](#)).

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u uw activiteitengeschiedenis wilt weergeven, drukt u op **Activiteiten** en selecteert u een activiteit.
 - Als u uw persoonlijke records per sport wilt bekijken, selecteert u **Records** ([Persoonlijke records, pagina 64](#)).
 - Selecteer **Totalen** ([Gegevenstotalen weergeven, pagina 64](#)) om uw wekelijkse of maandelijkse totalen weer te geven.
 - Als u historische gegevens wilt verwijderen, selecteert u **Opties** ([Geschiedenis verwijderen, pagina 63](#)).

Multisportgeschiedenis

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

Geschiedenis verwijderen

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

Persoonlijke records

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

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

Uw persoonlijke records weergeven

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

Een persoonlijk record herstellen

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de vorige waarde.

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

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Persoonlijke records verwijderen

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

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Gegevenstotalen weergeven

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

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

De afstandteller gebruiker

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

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

Instellingen voor meldingen en waarschuwingen

Houd op de watch face **MENU** ingedrukt en selecteer Meldingen en waarschuwingen.

Smartphone meldingen: Hiermee past u de smartphone meldingen aan die op uw watch worden weergegeven ([Bluetooth meldingen inschakelen, pagina 100](#)).

Systeemwaarschuwingen: Hiermee stelt u de tijd ([Tijdwaarschuwingen instellen, pagina 122](#)), barometer ([Een stormwaarschuwing instellen, pagina 92](#)), telefoonverbinding ([Waarschuwingen over telefoonverbindingen in- en uitschakelen, pagina 101](#)), gezondheid en welzijn ([Instellingen gezondheid en welzijn, pagina 113](#)), abnormale hartslag ([Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen, pagina 87](#)), en batterijwaarschuwingen in ([De batterijspaarstand aanpassen, pagina 120](#)).

Lay-out

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

Wijzerplaatinstellingen

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

De wijzerplaat aanpassen

U moet eerst een Connect IQ watch face uit de Connect IQ store installeren, voordat u deze kunt activeren ([Connect IQ functies, pagina 104](#)).

U kunt de informatie van de watch face en de vormgeving aanpassen of een geïnstalleerde Connect IQ watch face activeren.

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Wijzerplaat**.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om de opties voor de watch face in de voorbeeldweergave te bekijken.
- 4 Selecteer **Voeg nieuw toe** om een aangepaste digitale of analoge wijzerplaat te maken.
- 5 Selecteer **START**.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Toepassen** om de wijzerplaat te activeren.
 - Selecteer **Wijzerplaat** om de stijl van de cijfers voor de analoge wijzerplaat te wijzigen.
 - Selecteer **Wijzers** om de stijl van de wijzers voor de analoge wijzerplaat te wijzigen.
 - Selecteer **Indeling** om de stijl van de cijfers van de digitale wijzerplaat te wijzigen.
 - Selecteer **Seconden** om de stijl van de seconden voor de digitale wijzerplaat te wijzigen.
 - Selecteer **Gegevens** om andere gegevens op de wijzerplaat weer te geven.
 - Selecteer **Accentkleur** om een accentkleur voor de wijzerplaat toe te voegen of te wijzigen.
 - Als u in donkere omgevingen een modus voor lage helderheid wilt inschakelen voor de wijzerplaat, selecteert u **Lume**.
 - Selecteer **Gegevenskleur** om de kleur van de gegevens op de wijzerplaat te wijzigen.
 - Als u de wijzerplaat wilt verwijderen, selecteert u **Wis**.

Korte blik

Uw watch wordt geleverd met vooraf geïnstalleerde glances die u snel informatie geven ([De glancelijst weergeven, pagina 69](#)). 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 overzichtslijst aanpassen, pagina 70](#)).

Naam	Beschrijving
ABC	Geeft gecombineerde hoogtemeter-, barometer- en kompasgegevens weer.
Andere tijdzones	Geeft de huidige tijd in extra tijdzones weer (Andere tijdzones toevoegen, pagina 62).
Hoogte-acclimatisering	Op hoogtes boven 800 m (2625 ft.) worden grafieken weergegeven met voor de hoogte gecorrigeerde waarden van de gemiddelde Pulse Ox meterwaarde, ademhalingsfrequentie en hartfrequentie in rust voor de afgelopen zeven dagen.
Hoogtemeter	Geeft de geschatte hoogte weer op basis van luchtdrukverschillen.
Barometer	Geeft de omgevingsdrukgegevens weer op basis van de hoogte.
Body Battery™	Geeft uw huidige Body Battery niveau weer en een grafiek van uw niveau gedurende de laatste paar uur, als u het de hele dag draagt (Body Battery, pagina 70).
Agenda	Geeft de in de agenda van uw smartphone geplande afspraken weer.
Calorieën	Geeft uw caloriegegevens weer voor de huidige dag.
Kompas	Geeft een elektronisch kompas weer.
Toestelgebruik	Geeft de huidige softwareversie en statistieken over het toestelgebruik weer.
Duiklogboek	Geeft een kort overzicht weer van de laatst vastgelegde duiken (De duiklogboekglance weergeven, pagina 22).
Duikfitheid	Geeft een score en een kort bericht weer waarmee u elke dag kunt bepalen hoe klaar u bent om te duiken (Duikfitheid, pagina 22).
Honden volgen	Geeft de locatie-informatie van uw hond weer als u een compatibel hondenvolgtoestel hebt gekoppeld met uw Descent watch.
Geklommen etages	Volgt het aantal etages dat u hebt geklommen en uw vorderingen bij het bereiken van uw doel.
Garmin coach	Geeft geplande trainingen weer wanneer u een aanpasbaar Garmin coachtrainingsplan selecteert in uw Garmin Connect account. Het plan past zich aan uw huidige fitnessniveau, coachings- en planningsvoorkeuren en de racedatum aan.
Golf	Geeft golfscores en statistieken weer voor uw laatste ronde.
Health Snapshot	Start een Health Snapshot sessie op uw watch die verschillende belangrijke gezondheidsgegevens registreert terwijl u twee minuten rust houdt. Deze functie geeft een inblik in uw algehele cardiovasculaire status. De watch registreert meetwaarden zoals uw gemiddelde hartslag, stressniveau en ademhalingsfrequentie. Geeft samenvattingen weer van uw opgeslagen Health Snapshot sessies.
Hartslag	Geeft uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en een grafiek van uw gemiddelde hartslag in rust (HSR) weer.
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 73).
Minuten intensieve training	Houdt de tijd bij die u besteedt aan activiteiten bij gemiddelde tot intensieve inspanning, het aantal minuten dat u wekelijks wilt besteden aan intensieve activiteiten en uw vorderingen om dat doel te halen.
inReach® bedieningselementen	Hiermee kunt u berichten verzenden op uw gekoppelde inReach toestel (De inReach afstandsbediening gebruiken, pagina 97).

Naam	Beschrijving
Jetlag-advies	Geeft uw interne klok weer tijdens het reizen en helpt u bij het wennen aan de tijdzone op uw bestemming (Het gebruik van Jet Lag Adviser, pagina 80).
Laatste activiteit	Toont een kort overzicht van uw laatst vastgelegde activiteit.
Laatste rit Laatste hardloopp sessie Laatste zwemacti viteit	Geeft een kort overzicht van uw laatst geregistreerde activiteit en geschiedenis van de opgegeven sport.
Messenger	Hiermee geeft u uw Garmin Messenger™ app-gesprekken weer en kunt u berichten vanaf uw watch beantwoorden (Garmin Messenger app, pagina 105).
Maanfase	Geeft de tijd van zonsopkomst en zonsondergang en de maanfase weer, gebaseerd op uw GPS-positie.
Muziek	Hiermee kunt u de muzikspeler op uw smartphone 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 (De slaapstand aanpassen, pagina 123).
Meldingen	Waarschuwt u bij inkomende oproepen, sms-berichten, updates van sociale netwerken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone (Bluetooth meldingen inschakelen, pagina 100).
Prestaties	Met deze prestatiemetingen kunt u uw trainingsactiviteiten en hardloopprestaties volgen en analyseren (Prestatiemetingen, pagina 71).
Primaire race	Geeft het race-evenement weer die u als primaire race in uw Garmin Connect agenda hebt aangewezen (De trainingsagenda, pagina 53).
Pulse oxymeter	Hiermee kunt u een handmatige meting van de Pulse Ox meter uitvoeren (Pulse Ox metingen verkrijgen, pagina 89). Als u te actief bent voor de watch om uw waarde van de Pulse Ox meter te bepalen, worden de metingen niet geregistreerd.
Racekalender	Geeft uw aankomende race-evenementen weer die in uw Garmin Connect agenda zijn ingesteld (De trainingsagenda, pagina 53).
Herstel	Geeft uw hersteltijd weer. De maximale tijd is vier dagen.
Ademhaling	Uw huidige ademhalingsnelheid 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.
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.

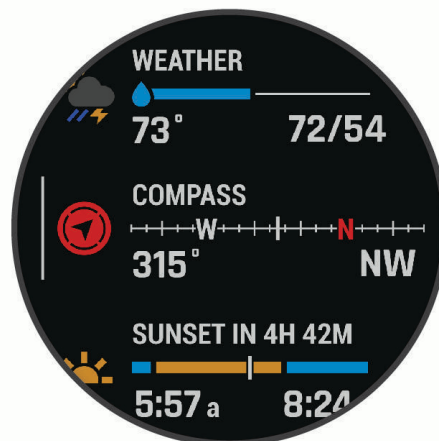
Naam	Beschrijving
Oppervlakte-interval	Geeft de tijd van het oppervlakte-interval, de eenheden voor zuurstoftoxiciteit (OTU), het percentage zuurstoftoxiciteit van het centrale zenuwstelsel (CZS), de weefselbelasting en de resterende tijd dat vliegen wordt afgeraden weer na een duik (De oppervlakinterval-glance weergeven , pagina 21).
Temperatuur	Geeft temperatuurgegevens van de interne temperatuursensor weer.
Getijden	Geeft informatie weer over een getijdenstation, zoals de hoogte van het getijde en de volgende eb- en vloedtijden (Getijdeninformatie weergeven , pagina 49).
Trainingsfitheid	Geeft een score en een kort bericht weer waarmee u kunt bepalen hoe klaar u bent om elke dag te trainen (Trainingsfitheid , pagina 80).
Trainingsstatus	Geeft uw huidige trainingsstatus en trainingsbelasting weer, waaraan u kunt zien hoe uw training uw conditieniveau en prestaties beïnvloedt (Trainingsstatus , pagina 75).
VIRB bedienings-elementen	Hiermee kunt u de camera bedienen als u een VIRB toestel hebt gekoppeld met uw Descent watch (VIRB afstandsbediening , pagina 98).
Weer	Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting weer.
Xero® toestel	Hiermee wordt de laserlocatie-informatie weergegeven als u een compatibel Xero toestel met uw Descent watch hebt gekoppeld (Xero laserlocatie-instellingen , pagina 99).

De glancelijst weergeven

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

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

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



TIP: U kunt ook vegen om te bladeren of tikken om opties te selecteren.

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

3 Selecteer een optie:

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

De overzichtslijst aanpassen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Lay-out > Widgets**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u de locatie van een overzicht in de lijst wilt wijzigen, selecteert u een overzicht en drukt u op **UP** of **DOWN**.
 - Als u een overzicht uit de lijst wilt verwijderen, selecteert u een overzicht en selecteert u .
 - Als u een overzicht aan de overzichtslijst wilt toevoegen, selecteert u **Voeg toe** en vervolgens een overzicht.

TIP: U kunt **Map maken** selecteren om mappen te maken die meerdere overzichten bevatten ([Glancemappen maken, pagina 70](#)).

Glancemappen maken

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Lay-out > Widgets > Voeg toe > Map maken**.
- 3 Selecteer de glances die u in de map wilt opnemen en selecteer **OK**.

OPMERKING: Als de glances al in de glancelijst staan, kunt u ze verplaatsen of kopiëren naar de map.
- 4 Selecteer of voer een naam in voor de map.
- 5 Selecteer een pictogram voor de map.
- 6 Selecteer indien nodig een optie:
 - Als u de map wilt bewerken, bladert u naar de map in de glancelijst en houdt u **MENU** ingedrukt.
 - Als u de glances in de map wilt bewerken, opent u de map en selecteert u **Wijzigen** ([De overzichtslijst aanpassen, pagina 70](#)).

Body Battery

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

U kunt uw watch synchroniseren met uw Garmin Connect account om uw meest actuele Body Battery niveau, trends op lange termijn en extra details te bekijken ([Tips voor betere Body Battery gegevens, pagina 70](#)).

Tips voor betere Body Battery gegevens

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

Prestatiemetingen

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

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

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

FTP (Functional Threshold Power): Het horloge gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw FTP te schatten (*Uw FTP-waarde schatten, pagina 74*).

HRV-status: Het horloge analyseert de hartslagmetingen van uw pols terwijl u slaapt om uw hartslagvariabiliteit (HRV)-status te bepalen op basis van uw persoonlijke HRV-gemiddelden op lange termijn (*Status hartslagvariatie, pagina 73*).

Lactaatdrempel: Uw lactaatdrempel is het punt waarop uw spieren snel vermoeid beginnen te raken. Uw horloge meet uw lactaatdrempelniveau op basis van hartslaggegevens en tempo (*Lactaatdrempel, pagina 75*).

Voorspelde wedstrijd tijden: Het horloge gebruikt uw geschatte VO2 max. en uw trainingsgeschiedenis om een doel-racetijd te voorspellen op basis van uw huidige conditie (*Voorspelde racetijden weergeven, pagina 73*).

Prestatieconditie: Uw prestatieconditie is een real-time conditiemeting die wordt vastgelegd na 6 tot 20 minuten van activiteit. De meting kan worden toegevoegd als een gegevensveld, zodat u uw prestatieconditie tijdens de rest van uw activiteit kunt bekijken. Bij het meten van uw prestatieconditie wordt uw real-time conditie vergeleken met uw gemiddelde fitnessniveau (*Prestatieconditie, pagina 74*).

VO2 max.: VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning (*Over VO2 max. indicaties, pagina 71*).

Over VO2 max. indicaties

VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning. In eenvoudige bewoordingen: VO2 max. is een indicatie van atletische prestaties, die meegroeit met uw fitnessniveau. Het Descent G2 toestel vereist hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband om uw VO2 max. indicatie te kunnen weergeven. Het toestel biedt afzonderlijke VO2 max. indicaties voor hardlopen en fietsen. Voor een nauwkeurige schatting van uw VO2 max. moet u een paar minuten buiten gaan hardlopen met GPS of fietsen met een compatibele vermogensmeter bij een gemiddeld inspanningsniveau.

Op het toestel wordt uw geschatte VO2 max. weergegeven met een getal, beschrijving en positie op de kleuren balk. Op uw Garmin Connect account kunt u aanvullende gegevens over uw geschatte VO2 max. bekijken, zoals de plaats waar deze wordt gerangschikt op uw leeftijd en geslacht.



 Paars	Voortreffelijk
 Blauw	Uitstekend
 Groen	Goed
 Oranje	Redelijk
 Rood	Slecht

Gegevens over uw VO2 max. worden geleverd door Firstbeat Analytics. De analyse van VO2 max. wordt geleverd met toestemming van The Cooper Institute®. Raadpleeg de appendix ([Standaardwaarden VO2 Max., pagina 150](#)), en ga naar www.CooperInstitute.org voor meer informatie.

Uw geschat VO2 max. voor hardlopen weergeven

Voor deze functies is hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband vereist. Als u een hartslagmeter met borstband gebruikt, moet u deze omdoen en koppelen met uw watch ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 95](#)).

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 107](#)) en maximale hartslag in ([Uw hartslagzones instellen, pagina 109](#)) voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet de watch een aantal keer gebruiken zodat deze uw hardloopprestaties leert begrijpen. U kunt de opname van VO2 max. uitschakelen voor ultra run- en trail run-activiteiten als u niet wilt dat deze hardlooptypen invloed hebben op uw VO2 max. schatting ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 55](#)).

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

Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven

Voor deze functies zijn een vermogensmeter en hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband vereist. De vermogensmeter moet zijn gekoppeld met uw watch ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 95](#)). Als u een hartslagmeter met borstband gebruikt, moet u deze omdoen en koppelen met uw watch.

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 107](#)) en maximale hartslag ([Uw hartslagzones instellen, pagina 109](#)) in voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet de watch een paar keer gebruiken zodat het uw fietsprestaties leert begrijpen.

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

Voorspelde racetijden weergeven

Voor de meest nauwkeurige schattingen configureert u uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 107](#)) en uw maximale hartslag ([Uw hartslagzones instellen, pagina 109](#)).

Uw watch gebruikt uw geschatte VO2 max. en uw trainingsgeschiedenis om een doel-racetijd te voorspellen ([Over VO2 max. indicaties, pagina 71](#)). De watch analyseert uw trainingsgegevens van enkele weken om de geschatte wedstrijdijd te verfijnen.

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

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

Status hartslagvariatie

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

Hartslagvariaties en stressniveau

Het stressniveau is het resultaat van een test van drie minuten die wordt uitgevoerd als u stilstaat en waarbij het Descent toestel de hartslagvariaties analyseert om uw algemene stressniveau te bepalen. Training, slaap, voeding en algemene stress beïnvloeden allemaal de prestaties van een hardloper. Het stressniveau wordt aangegeven op een schaal van 1 tot 100, waarbij 1 staat voor bijzonder weinig stress en 100 voor bijzonder veel stress. Als u uw stressniveau weet, kunt u beter beslissen of uw lichaam klaar is voor een zware hardlooptraining of yogasessie.

Prestatieconditie

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

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

OPMERKING: Het toestel vereist een aantal hardloopsessies of fietsritten met een hartslagmeter om een nauwkeurig geschat VO2 max. te verkrijgen en informatie te verzamelen over uw hardloop- of fietsprestaties ([Over VO2 max. indicaties, pagina 71](#)).

Uw prestatieconditie weergegeven

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

- 1 Voeg **Prestatieconditie** toe aan een gegevensscherm ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 54](#)).
- 2 Ga een stuk hardlopen of fietsen.
Na 6 tot 20 minuten wordt uw prestatieconditie weergegeven.
- 3 Blader naar het gegevensscherm om uw prestatieconditie tijdens de volledige hardloopsessie of fietsrit te bekijken.

Uw FTP-waarde schatten

Voordat u een schatting van uw functionele drempelvermogen (FTP) kunt krijgen, moet u een vermogensmeter met uw watch koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 95](#)) en moet u uw geschat VO2 max. opvragen ([Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven, pagina 72](#)).

De watch gebruikt informatie van uw gebruikersprofiel in de basisinstellingen en uw geschat VO2 max. om uw FTP te schatten. De watch detecteert automatisch uw FTP tijdens ritten bij constante, hoge intensiteit met een vermogensmeter. Voor de beste resultaten moet u ook met een hartslagmeter fietsen.

- 1 Druk op de watch face op **UP** of **DOWN** om de glance voor prestaties te bekijken.
- 2 Druk op **START**.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om uw FTP-schatting weer te geven.

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

 Paars	Voortreffelijk
 Blauw	Uitstekend
 Groen	Goed
 Oranje	Redelijk
 Rood	Ongetraind

Raadpleeg de appendix ([FTP-waarden, pagina 151](#)) voor meer informatie.

Lactaadrempel

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

Als u de waarde voor uw lactaadrempelhartslag al kent, kunt u deze invoeren in uw gebruikersprofielinstellingen ([Uw hartslagzones instellen, pagina 109](#)). U kunt de functie **Automatische detectie** inschakelen om uw lactaadrempel automatisch vast te leggen tijdens een activiteit.

Trainingsstatus

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

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

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

VO2 max.: VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning ([Over VO2 max. indicaties, pagina 71](#)). Uw watch geeft voor warmte en hoogte gecorrigeerde VO2 max.-waarden aan wanneer u acclimatiseert in zeer warme omgevingen of op grote hoogte ([Hartslag- en hoogteacclimatisatie, pagina 79](#)).

HRV: HRV is de status van uw hartslagvariabiliteit in de afgelopen zeven dagen ([Status hartslagvariatie, pagina 73](#)).

Acute belasting: De acute belasting is een gewogen som van uw recente scores voor de trainingsbelasting, inclusief de duur en intensiteit van de oefening. ([Acute belasting, pagina 76](#)).

Hersteltijd: De hersteltijd geeft aan hoeveel tijd u nodig hebt om volledig te herstellen en te kunnen beginnen aan uw volgende hardlooptraining ([Hersteltijd, pagina 78](#)).

Trainingsstatusniveaus

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tips voor het verkrijgen van uw trainingsstatus

De trainingsstatus is afhankelijk van de bijgewerkte beoordelingen van uw fitnessniveau, met minimaal één VO2 max. meting per week (*Over VO2 max. indicaties, pagina 71*). Indoor hardloopactiviteiten genereren geen VO2 max. schatting om de nauwkeurigheid van de metingen van uw fitnessniveau te behouden. U kunt de opname van VO2 max. uitschakelen voor ultra run- en trail run-activiteiten als u niet wilt dat deze hardlooptypen invloed hebben op uw VO2 max. schatting (*Instellingen van activiteiten en apps, pagina 55*).

Volg deze tips om de functies Trainingsstatus optimaal te benutten.

- Ga ten minste één keer per week buiten hardlopen of fietsen met een vermogensmeter, waarbij u een hartslag hoger dan 70% van uw maximale hartslag bereikt gedurende ten minste 10 minuten. Als u de watch een of twee weken lang hebt gebruikt, moet u kunnen beschikken over uw trainingsstatus.
- Registreer al uw fitnessactiviteiten op uw primaire trainingstoestel, zodat uw watch meer over uw prestaties kan leren (*Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren, pagina 103*).
- Draag de watch consequent terwijl u slaapt, om een actuele HRV-status te blijven genereren. Het hebben van een geldige HRV-status kan helpen een geldige trainingsstatus te behouden wanneer u niet zoveel activiteiten hebt met VO2 max. metingen.

Acute belasting

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

Focus trainingsbelasting

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Belastingsverhouding

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

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

Training Effect

Training Effect meet de gevolgen van een activiteit op uw aerobe en anaerobe conditie. Training Effect neemt tijdens de activiteit toe. Naarmate de activiteit vordert, neemt de waarde Training Effect toe. Training Effect wordt berekend op basis van de gegevens in uw gebruikersprofiel en trainingsgeschiedenis, uw hartslag, en de duur en intensiteit van de activiteit. Er zijn zeven verschillende Training Effect labels om het belangrijkste voordeel van uw activiteit te beschrijven. Elk label is voorzien van een kleurcode en komt overeen met uw focus trainingsbelasting ([Focus trainingsbelasting, pagina 77](#)). Elke feedbackzin, bijvoorbeeld "Grote impact op VO2 Max.", bevat een bijbehorende beschrijving in uw Garmin Connect activiteitgegevens.

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

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

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

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

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

Hersteltijd

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

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

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

Herstelhartslag

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

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

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

Hartslag- en hoogteacclimatisatie

Omgevingsfactoren zoals hoge temperaturen en hoogte zijn van invloed op uw training en prestaties. Hoogtetraining kan bijvoorbeeld een positief effect hebben op uw conditie, maar op grote hoogtes kan uw VO2 max tijdelijk dalen. Uw Descent G2 watch geeft meldingen en correcties van uw geschatte VO2 max. en trainingsstatus weer wanneer de temperatuur hoger is dan 22 °C (72 °F) en wanneer u zich op een hoogte boven 800 m (2625 ft.) bevindt. U kunt uw warmte- en hoogteacclimatisatie bijhouden in de Training status glance.

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

Uw trainingsstatus pauzeren en hervatten

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

U kunt uw trainingsstatus hervatten wanneer u klaar bent om de training opnieuw te starten. Voor de beste resultaten hebt u elke week minimaal één VO2 max.-meting nodig ([Over VO2 max. indicaties, pagina 71](#)).

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

Trainingsfitheid

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

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

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

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

Het gebruik van Jet Lag Adviser

Voordat u de Jetlag-advies glance kunt gebruiken, moet u een reis plannen in de Garmin Connect app ([Een reis plannen in de Garmin Connect app, pagina 80](#)).

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

- 1 Druk op de watch face op **UP** of **DOWN** om de **Jetlag-advies** glance weer te geven.
- 2 Druk op **START** om te zien hoe uw interne klok zich verhoudt tot de lokale tijd en het algehele niveau van uw jetlag.
- 3 Selecteer een optie:
 - Druk op **START** om een informatiebericht over uw huidige jetlagniveau weer te geven.
 - Als u een tijdlijn wilt zien voor aanbevolen acties om symptomen van jetlag te verminderen, drukt u op **DOWN**.

Een reis plannen in de Garmin Connect app

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

Bediening

Via het bedieningsmenu hebt u snel toegang tot watchfuncties en -opties. U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu, de volgorde ervan wijzigen en ze verwijderen ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 84](#)).

Houd **LIGHT** ingedrukt in een scherm.



Pictogram	Naam	Beschrijving
	ABC	Selecteer dit om de hoogtemeter-, barometer- en kompasapp te openen.
	Vliegtuigmodus	Selecteer deze optie om de vliegtuigmodus in te schakelen om alle draadloze communicatie uit te schakelen.
	Alarmen	Selecteer om een alarm toe te voegen of te bewerken (Een alarm instellen, pagina 60).
	Hoogtemeter	Selecteer om het hoogtemeterscherm te openen.
	Andere tijdzones	Selecteer deze optie om de huidige tijd in extra tijdzones weer te geven (Andere tijdzones toevoegen, pagina 62).
	Hulp	Selecteer deze optie om een verzoek om assistentie te verzenden (Hulp vragen, pagina 112).
	Automatisch duiken	Selecteer om het type duikactiviteit in te stellen dat automatisch start wanneer u uw afdaling begint. U kunt de optie Sluimer gebruiken om deze functie tijdelijk uit te schakelen.
	Barometer	Selecteer om het barometerscherm te openen.
	Batterijspaarstand	Selecteer om de batterijspaarstand in te schakelen (De batterijspaarstand aanpassen, pagina 120).
	Helderheid	Selecteer om de helderheid van het scherm aan te passen (De scherminstellingen wijzigen, pagina 123).
	Deel hartslag	Selecteer deze optie om de verzending van hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel in te schakelen (Hartslaggegevens verzenden, pagina 88).
	Agenda	Selecteer dit om komende gebeurtenissen uit de agenda van uw smartphone weer te geven.
	Klokken	Selecteer deze optie om de Klokken app te openen om een alarm, timer, stopwatch of andere tijdzones in te stellen (Klokken, pagina 60).
	Kompas	Selecteer om het kompas te openen.
	Scherm	Schakelt het scherm uit voor waarschuwingen, bewegingen en de modus Scherm altijd ingesch (De scherminstellingen wijzigen, pagina 123).
	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 Descent watchscherm en neemt toe naarmate u dichter bij uw smartphone komt.
	Zaklamp	Selecteer om het scherm in te schakelen en uw watch als zaklamp te gebruiken (Het scherm Zaklamp gebruiken, pagina 84).
	Garmin Share	Selecteer om de Garmin Share app (Garmin Share, pagina 106) te openen.

Pictogram	Naam	Beschrijving
	Geschiedenis	Selecteer dit om uw activiteitgeschiedenis, records en totalen weer te geven.
	Vergrendel toestel	Selecteer deze optie om de knoppen en het aanraakscherm te vergrendelen om te voorkomen dat er per ongeluk op wordt gedrukt of over het scherm wordt geveegd.
	Messenger	Selecteer deze optie om de Messenger app te openen (<i>De Messenger functie gebruiken, pagina 106</i>).
	Maanfase	Selecteer om de tijd van zonsopkomst en zonsondergang en de maanfase weer te geven, gebaseerd op uw GPS-positie.
	Muziekbediening	Selecteer om het afspelen van muziek op uw smartphone te bedienen.
	Meldingen	Selecteer deze optie om oproepen, sms-berichten, updates van sociale netwerken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone weer te geven (<i>Bluetooth meldingen inschakelen, pagina 100</i>).
	Telefoon	Selecteer deze optie om de Bluetooth technologie en uw connectie met uw gekoppelde smartphone in te schakelen.
	Zwembadmodus	Selecteer deze optie om de zwembadmodus voor duiken in te schakelen. Als de watch in de zwembadduikmodus staat, functioneren de functies weefselbelasting en decompressievergrendeling zoals gewoonlijk, maar worden duiken niet opgeslagen in het duiklogboek. De zwembadduikmodus wordt om middernacht automatisch uitgeschakeld.
	Schakel uit	Selecteer om de watch uit te schakelen.
	Pulseoxymeter	Selecteer dit om de Pulse Oximeter-app te openen (<i>Pulse Ox meter, pagina 88</i>).
	Red Shift	Selecteer om het scherm met roodtinten in te stellen om de watch bij weinig licht te kunnen gebruiken.
	Referentiepunt	Selecteer om een referentiepunt voor de navigatie in te stellen (<i>Een referentiepunt instellen, pagina 115</i>).
	Locatie opslaan	Selecteer om uw huidige locatie op te slaan om er later naartoe terug te kunnen navigeren.
	Instellingen	Tik op deze knop om het menu Instellingen te openen.
	Slaapstand	Selecteer deze optie om de Slaapstand (<i>De slaapstand aanpassen, pagina 123</i>).
	Stopwatch	Selecteer om de stopwatch te starten (<i>De stopwatch gebruiken, pagina 62</i>).
	ZON OP & ZON OND	Selecteer om de tijden van zonsopgang, zonsondergang en schemering weer te geven.
	Synchroniseren	Selecteer om uw watch te synchroniseren met uw gekoppelde smartphone.
	Tijdsync	Selecteer om uw watch te synchroniseren met de tijd op uw smartphone of via satellieten.

Pictogram	Naam	Beschrijving
	Timers	Selecteer om een afteltimer in te stellen (<i>De afteltimer instellen, pagina 61</i>).
	Touchscreen	Selecteer deze optie om de bedieningselementen op het aanraakscherm uit te schakelen.
	Portemonnee	Selecteer om uw Garmin Pay™ portemonnee te openen en aankopen te betalen met uw watch (<i>Garmin Pay, pagina 84</i>).
	Weer	Selecteer dit om de huidige weersverwachting en huidige omstandigheden weer te geven.

Het bedieningsmenu aanpassen

U kunt snelkoppelingen toevoegen, verwijderen en de volgorde ervan wijzigen in het bedieningsmenu (*Bediening, pagina 81*).

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

Het scherm Zaklamp gebruiken

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

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt.
- 2 Selecteer .
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om de helderheid en de kleur aan te passen.
TIP: U kunt snel tweemaal op **LIGHT** drukken om de zaklamp in de toekomst in te schakelen met deze instelling.

Garmin Pay

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

OPMERKING: Deze functie is niet op alle productmodellen beschikbaar.

Uw Garmin Pay portemonnee instellen

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

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

Een aankoop betalen via uw horloge

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

U kunt met uw watch aankopen betalen in deelnemende winkels.

1 Houd **LIGHT** ingedrukt.

2 Selecteer .

3 Voer uw pincode van vier cijfers in.

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

Uw laatst gebruikte betaalkaart wordt weergegeven.

4 Als u meerdere kaarten hebt toegevoegd aan uw Garmin Pay portemonnee, veegt u om een andere kaart te gebruiken (optioneel).

5 Als u meerdere kaarten hebt toegevoegd aan uw Garmin Pay portemonnee, selecteert u **DOWN** om een andere kaart te gebruiken (optioneel).

6 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.

7 Volg de instructies op de kaartlezer, indien nodig, om de transactie te voltooien.

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

Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee

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

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

2 Selecteer **Garmin Pay** >  > **Voeg kaart toe**.

3 Volg de instructies op het scherm.

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

Uw Garmin Pay kaarten beheren

U kunt een kaart tijdelijk opschorten of verwijderen.

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

1 In de Garmin Connect app selecteert u **•••**.

2 Selecteer **Garmin Pay**.

3 Selecteer een kaart.

4 Selecteer een optie:

- Selecteer **Blokkeer kaart** om de kaart tijdelijk op te schorten of de opschorting op te heffen.

De kaart moet actief zijn om aankopen te kunnen doen met uw Descent G2 watch.

- Selecteer  om de kaart te verwijderen.

Uw Garmin Pay pincode wijzigen

U dient uw huidige pincode te weten om deze te kunnen wijzigen. Als u uw pincode bent vergeten, moet u de Garmin Pay functie voor uw Descent G2 watch opnieuw instellen, een nieuwe pincode maken en uw kaartgegevens opnieuw invoeren.

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

2 Selecteer **Garmin Pay** > **Wijzig pincode**.

3 Volg de instructies op het scherm.

De volgende keer dat u betaalt met uw Descent G2 watch, moet u de nieuwe pincode invoeren.

Ochtendrapport

Uw watch geeft een ochtendrapport weer op basis van uw normale wektijd. Druk op **DOWN** om het rapport weer te geven, inclusief het weer, de slaap, de variabiliteit van de hartslag in de nacht en nog veel meer ([Aanpassen van uw ochtendrapport, pagina 86](#)).

Aanpassen van uw ochtendrapport

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

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

Sensoren en accessoires

De Descent G2 watch heeft verschillende interne sensoren en u kunt extra draadloze sensoren koppelen voor uw activiteiten.

Polshartslag

Uw watch heeft een polshartslagmeter en u kunt uw hartslaggegevens in een hartslag-glance bekijken ([De glancelijst weergeven, pagina 69](#)).

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

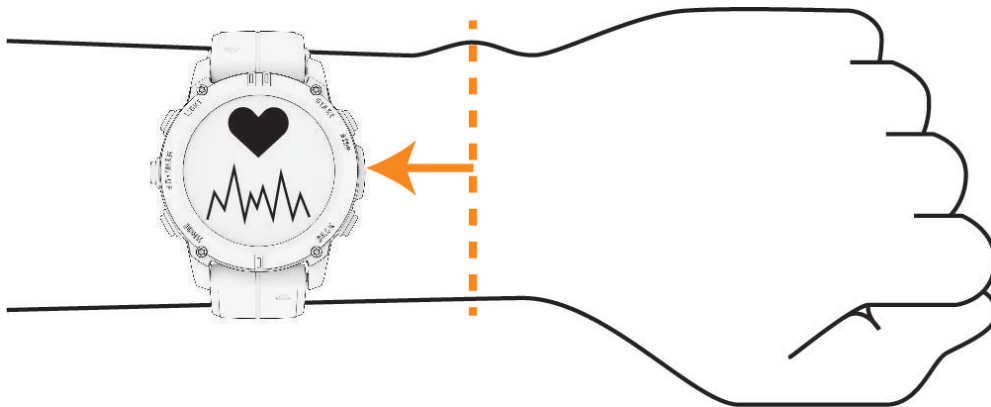
De watch dragen

⚠ VOORZICHTIG

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

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

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



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

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

- Raadpleeg [Tips voor onregelmatige hartslaggegevens, pagina 87](#) voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie [Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens, pagina 90](#) voor meer informatie over de Pulse Ox metersensor.
- Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over nauwkeurigheid.
- Ga voor meer informatie over onderhoud en ondersteuning voor uw watch naar garmin.com/fitandcare.

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

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

Instellingen polshartslagmeter

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensors en accessoires > Polshartslag**.

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

OPMERKING: Als u de polshartslagmeter uitschakelt, wordt ook de polssensor van de pulse oximeter uitgeschakeld. U kunt een handmatige meting uitvoeren vanuit de pulse oximeter-glance.

Bronwijziging: Hiermee kan de watch de beste bron voor hartslaggegevens selecteren wanneer u uw watch en een externe hartslagmeter draagt. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

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

Abnormale-hartslagwaarsch.: Hiermee kunt u de watch instellen om u te waarschuwen wanneer uw hartslag een bepaalde drempel overschrijdt of onder een ingestelde drempelwaarde komt ([Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen, pagina 87](#)).

Deel hartslag: Hiermee kunt u uw hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel verzenden ([Hartslaggegevens verzenden, pagina 88](#))

Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen

VOORZICHTIG

Deze functie waarschuwt u alleen wanneer uw hartslag na een periode van inactiviteit een bepaald aantal slagen per minuut overschrijdt of daalt, zoals geselecteerd door de gebruiker. Deze functie waarschuwt u niet wanneer uw hartslag onder de geselecteerde drempel komt tijdens het door de gekozen slaaperperiode 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.

U kunt de drempelwaarde voor de hartslag instellen.

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

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

Hartslaggegevens verzenden

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

TIP: U kunt de activiteitinstellingen aanpassen zodat uw hartslaggegevens automatisch worden verzonden wanneer u een activiteit start (*Instellingen van activiteiten en apps, pagina 55*). U kunt bijvoorbeeld uw hartslaggegevens verzenden naar een Edge® toestel tijdens het fietsen.

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

1 Selecteer een optie:

- Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensors en accessoires > Polshartslag > Deel hartslag**.
- Houd **LIGHT** ingedrukt om het bedieningsmenu te openen en selecteer .

OPMERKING: U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu (*Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 84*).

2 Selecteer **START**.

De watch begint met het verzenden van uw hartslaggegevens.

3 Koppel uw watch met uw compatibele toestel.

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

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

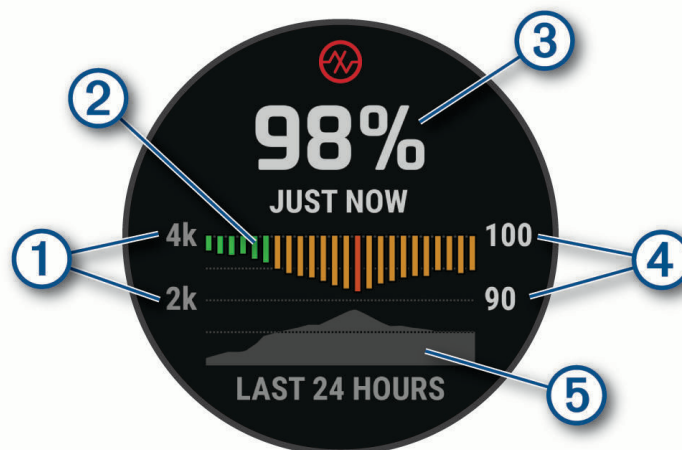
Pulse Ox meter

Uw watch beschikt over een Pulse Ox meter op de pols om de perifere zuurstofsaturatie in uw bloed te meten (SpO2). Naarmate uw hoogte toeneemt, kan het zuurstofgehalte in uw bloed afnemen. Het kennen van uw zuurstofsaturatie kan u helpen bepalen hoe uw lichaam zich op grote hoogte aanpast voor bergsporten en expedities.

U kunt handmatig beginnen met een Pulse Ox meting door de Pulse Ox meterglance te bekijken (*Pulse Ox metingen verkrijgen, pagina 89*). U kunt ook doorlopende metingen inschakelen (*Modus van de Puls Ox meter instellen, pagina 89*). Wanneer u de Pulse Ox meter glance bekijkt terwijl u niet beweegt, analyseert uw watch uw zuurstofsaturatie en uw hoogte. Het hoogteprofiel geeft aan hoe uw Pulse Ox meterwaarden veranderen in verhouding tot uw hoogte.

Op de watch wordt uw Pulse Ox meterwaarde als zuurstofsaturatiepercentage en een kleur in de grafiek weergegeven. In uw Garmin Connect account kunt u extra gegevens over uw Pulse Ox meterwaarden bekijken, inclusief trends over meerdere dagen.

Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over de nauwkeurigheid van de Pulse Ox meter.



①	De hoogteschaal.
②	Een grafiek met uw gemiddelde zuurstofsaturatiewaarden van de laatste 24 uur.
③	Uw meest recente zuurstofsaturatie.
④	De percentageschaal van de zuurstofsaturatie.
⑤	Een grafiek met uw hoogtewaarden van de laatste 24 uur.

Pulse Ox metingen verkrijgen

U kunt op elk gewenst moment handmatig een Pulse Ox meting starten door de Pulse Ox meterglance te bekijken. De glance geeft het meest recente zuurstofsaturatiepercentage in uw bloed, een grafiek met uw uurgemiddelden voor de laatste 24 uur, en een grafiek met uw hoogte voor de laatste 24 uur.

OPMERKING: De eerste keer dat u de Pulse Ox meterglance opent, moet de watch satelliet signalen ontvangen om de hoogte te bepalen. Ga naar buiten en wacht tot de watch satellieten heeft gevonden.

- 1 Druk terwijl u zit of inactief bent op de **UP** of **DOWN** op de watch face om de glance van de pulse oximeter te bekijken.
- 2 Druk op **START** om de details van de glance weer te geven en een Pulse Ox meting te starten.
- 3 Beweeg niet gedurende maximaal 30 seconden.
OPMERKING: Als u te actief bent, kan de smartwatch uw zuurstofsaturatie niet bepalen en wordt er een bericht weergegeven in plaats van een percentage. Na enkele minuten inactiviteit kunt u uw zuurstofsaturatie opnieuw controleren. Voor het beste resultaat houdt u de arm waaraan u de watch draagt ter hoogte van uw hart terwijl de watch de zuurstofsaturatie van uw bloed meet.
- 4 Druk op **DOWN** om een grafiek van uw Pulse Ox meterwaarden voor de laatste zeven dagen weer te geven.

Modus van de Puls Ox meter instellen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensors en accessoires > Pulseoxymeter > Pulse Ox modus**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u automatische metingen wilt uitschakelen, selecteert u **Handmatige controle**.
 - Als u continue metingen wilt inschakelen terwijl u slaapt, selecteert u **In slaapstand**.
OPMERKING: Ongebruikelijke slaapposities kunnen een abnormaal lage SpO2-meting tijdens de slaaptijd veroorzaken.
 - Als u metingen wilt inschakelen terwijl u overdag niet actief bent, selecteert u **Gehele dag**.
OPMERKING: Het inschakelen van de modus **Gehele dag** verkort de levensduur van de batterij.

Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens

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

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

Kompas

De watch is voorzien van een kompas met drie assen en automatische kalibratie. De kompasfuncties en -weergave veranderen op basis van uw activiteit, of GPS is ingeschakeld en of u naar een bestemming navigeert. U kunt de kompasinstellingen handmatig wijzigen ([Kompasinstellingen, pagina 90](#)).

De kompasakoers instellen

- 1 Druk op **START** op de kompasglance.
- 2 Selecteer **Koers vergrendelen**.
- 3 Richt de bovenkant van de watch in uw richting en druk op **START**.
Wanneer u van de voorliggende koers afwijkt, geeft het kompas de richting ten opzichte van de koers en de deviatie in graden weer.

Kompasinstellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensors en accessoires > Kompas**.

Kalibreer: Hiermee kunt u de kompassensor handmatig kalibreren ([Het kompas handmatig kalibreren, pagina 91](#)).

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

Noordreferentie: Hiermee stelt u de noordreferentie van het kompas in ([De noordreferentie instellen, pagina 91](#)).

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

Het kompas handmatig kalibreren

LET OP

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

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensors en accessoires > Kompas > Kalibreer**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u een kalibratie wilt uitvoeren waarbij de watch door alle oriëntaties draait, selecteert u **Volledige kalibratie**.
 - Als u een korte kalibratie wilt uitvoeren waarbij de watch in een achtvormige beweging draait, selecteert u **Snelle kalibratie > Start**.

OPMERKING: De optie **Volledige kalibratie** zorgt voor betere nauwkeurigheid voor het duiken. De optie **Snelle kalibratie** is geschikt voor andere activiteiten.

- 4 Volg de instructies op het scherm.

De noordreferentie instellen

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

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

Hoogtemeter en barometer

De watch is uitgerust met een ingebouwde hoogtemeter en barometer. De watch verzamelt voortdurend hoogte- en luchtdrukgegevens, ook in de energiezuinige modus. Op de hoogtemeter wordt uw geschatte hoogte weergegeven op basis van luchtdrukverschillen. Op de barometer worden gegevens over omgevingsluchtdruk weergegeven op basis van de vaste hoogte waarop de hoogtemeter voor het laatst is gekalibreerd ([Hoogtemeterinstellingen, pagina 91](#)).

Hoogtemeterinstellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensors en accessoires > Hoogtemeter**.

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

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

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

Hoogte: Hiermee stelt u de maateenheden voor hoogte in.

De barometrische hoogtemeter kalibreren

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

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

Barometerinstellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensors en accessoires > Barometer**.

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

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

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

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

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

De barometer kalibreren

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

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

Een stormwaarschuwing instellen

WAARSCHUWING

Deze waarschuwing is een informatiefunctie en is niet bedoeld als primaire bron voor het volgen van weersveranderingen. Het is uw verantwoordelijkheid om de weerberichten en -omstandigheden te volgen, uw omgeving in de gaten te houden en uw gezond verstand te gebruiken, vooral in tijden van zwaar weer. Als u zich niet aan deze waarschuwing houdt, kan dit leiden tot ernstig persoonlijk of dodelijk letsel.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Meldingen en waarschuwingen > Systeemwaarschuwingen > Barometer > Stormwaarschuwing**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Status** om de waarschuwing in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Snelheid** om in te stellen bij welke barometerdrukwijziging een stormwaarschuwing wordt gegeven.

Draadloze sensoren

Uw watch kan worden gekoppeld en gebruikt met draadloze sensoren met behulp van ANT+ of Bluetooth technologie ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 95](#)). Nadat de toestellen zijn gekoppeld, kunt u de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 54](#)). Als bij uw watch een sensor is meegeleverd, zijn de toestellen al gekoppeld.

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

Sensortype	Beschrijving
Clubsensoren	U kunt Approach golfclubsensoren gebruiken om uw golfshots, waaronder locatie, afstand en clubtype, automatisch te volgen.
DogTrack	Hiermee kunt u gegevens ontvangen van een compatibel handheld toestel voor het volgen van honden.
eBike	U kunt uw watch gebruiken bij uw eBike en fietsgegevens, zoals batterij- en bereik informatie, bekijken tijdens uw ritten.
Extra scherm	U kunt de modus Extra scherm gebruiken om gegevensschermen van uw watch op een compatibele Edge fietscomputer weer te geven tijdens een rit of triatlon.
Externe hartslagmeter	U kunt een externe sensor, zoals de HRM 200, HRM-Fit™ of HRM-Pro hartslagmonitor, gebruiken om hartslaggegevens te bekijken tijdens uw activiteiten.
Voetsensor	Bij indoortrainingen of als het GPS-signaal zwak is, kunt u in plaats van de GPS een voetsensor gebruiken om tempo en afstand vast te leggen.
inReach	Met de inReach afstandsbediening kunt u een inReach satellietcommunicator bedienen met behulp van uw Descent watch (De inReach afstandsbediening gebruiken, pagina 97).
Lichten	U kunt Varia™ slimme fietsverlichting gebruiken om het zicht in uw omgeving te verbeteren.
Pc	U kunt videogames op uw computer spelen en real-time statistieken op uw toestel bekijken (De Garmin GameOn™ app gebruiken, pagina 48).
Vermogen	U kunt de Rally™ of Vector™ pedalen voor fietsvermogensmeter gebruiken om vermogensgegevens op uw toestel weer te geven. U kunt uw vermogenszones aanpassen aan uw doelen en capaciteiten (Uw vermogenszones instellen, pagina 110) of u kunt bereikwaarschuwingen gebruiken om een melding te ontvangen wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt (Een waarschuwing instellen, pagina 59).
Radar	U kunt een Varia achteruitkijkfietsradar gebruiken om het zicht in uw omgeving te verbeteren en waarschuwingen te verzenden bij naderende voertuigen.
RD-sensor	U kunt een Running Dynamics Pod gebruiken om hardlooptdynamiekgegevens op te nemen en deze op uw watch weer te geven (Hardlooptdynamiek, pagina 96).
Smart Trainer	U kunt uw watch met een slimme indoorfietstrainer gebruiken om weerstand te simuleren terwijl u een koers, rit of workout volgt (Een indoortrainer gebruiken, pagina 40).
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 153).
Tempe	U kunt de tempe temperatuursensor aan een stevige band of lus bevestigen op een plek waar deze is blootgesteld aan omgevingslucht, zodat de sensor een consistente bron van nauwkeurige temperatuurgegevens biedt.
VIRB	Met de VIRB afstandsbediening kunt u uw VIRB actiecamera op afstand bedienen met uw watch (VIRB afstandsbediening, pagina 98).
Laserlocaties van de XERO	U kunt laserlocatiegegevens van een Xero toestel bekijken en delen (Xero laserlocatie-instellingen, pagina 99).

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. 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. Ga voor meer informatie over verbindingstypes naar garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Doe de hartslagmeter om, installeer de sensor of druk op de knop om de sensor te activeren.
OPMERKING: Raadpleeg de gebruikershandleiding van uw draadloze sensor voor informatie over koppelen.
- 2 Breng de watch binnen 3 m (10 ft.) van de sensor.
OPMERKING: Zorg ervoor dat u minstens 10 m (33 ft.) bij andere draadloze sensoren vandaan bent tijdens het koppelen.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Sensors en accessoires > Voeg nieuw toe**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Door alle sensors zoeken**.
 - Selecteer uw type sensor.

Als de sensor is gekoppeld met uw watch wordt de status van de sensor gewijzigd van Zoeken naar Verbonden. Sensorgegevens worden weergegeven in de reeks gegevensschermen of in een aangepast gegevensveld. U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 54](#)).

Hartslagaccessoire voor hardlooptempo en -afstand

Het accessoire uit de HRM-Fit en HRM-Pro serie berekent 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 Descent watch bekijken wanneer u bent verbonden via ANT+ technologie. U kunt deze gegevens ook bekijken op compatibele trainingsapps van derden wanneer u verbonden bent met behulp van Bluetooth technologie.

De nauwkeurigheid van tempo en afstand verbetert met kalibratie.

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

OPMERKING: Automatische kalibratie werkt niet voor indoor-, trail- of ultra run-activiteitsprofielen ([Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand, pagina 95](#)).

Handmatige kalibratie: U kunt **Kalibreren/opsl** selecteren nadat u op de loopband hebt hardgelopen met uw connected hartslagaccessoire ([De loopbandafstand kalibreren, pagina 37](#)).

Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand

- Werk uw Descent watch-software bij ([Productupdates, pagina 128](#)).
- Voltooi verschillende hardloopsessies buiten met GPS en uw connected accessoire uit de 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 37](#)).
- 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 37](#)).

Hardlooptdynamiek

Hardlooptdynamica is realtime feedback over uw hardlooptechniek. Uw Descent watch heeft een versnellingsmeter om vijf meetwaarden voor hardlooptechniek te berekenen. Voor alle zes meetwaarden voor hardlooptechniek moet u uw Descent watch koppelen met het accessoire uit de HRM-Fit, HRM-Pro serie of een ander accessoire voor hardlooptdynamiek dat de beweging van uw romp meet. Ga voor meer informatie naar garmin.com/performance-data/running.

Metrisch	Sensortype	Beschrijving
Cadans	Watch of compatibel accessoire	Cadans is het aantal stappen per minuut. Het totale aantal stappen wordt weergegeven (links en rechts samen).
Verticale oscillatie	Watch of compatibel accessoire	Verticale oscillatie is de op-en-neerbeweging tijdens het hardlopen. De verticale beweging van uw bovenlichaam wordt in centimeters weergegeven.
Grondcontacttijd	Watch of compatibel accessoire	Grondcontacttijd is de hoeveelheid tijd voor iedere stap tijdens het hardlopen waarbij er contact is met de grond. Dit wordt gemeten in milliseconden. OPMERKING: Grondcontacttijd en balans zijn niet beschikbaar wanneer u wandelt.
Grondcontacttijd-balans	Alleen compatibele accessoires	Grondcontacttijd-balans geeft de links/rechts-balans van uw grondcontacttijd weer tijdens het hardlopen. Deze balans wordt weergegeven als percentage. Bijvoorbeeld 53,2 met een pijl naar links of naar rechts.
Staplengte	Watch of compatibel accessoire	Staplengte is de afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet. Deze lengte wordt gemeten in meters.
Verticale ratio	Watch of compatibel accessoire	Verticale ratio is de verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte. Deze balans wordt weergegeven als percentage. Een lagere ratio duidt meestal op een betere hardlooptconditie.

Tips voor ontbrekende hardlooptdynamiekgegevens

Bij dit onderwerp vindt u tips voor het gebruik van een compatibel accessoire voor hardlooptdynamica. Als het accessoire niet is aangesloten op uw watch, schakelt de watch automatisch over naar hardlooptdynamiek aan de pols.

- Zorg ervoor dat u beschikt over een accessoire voor hardlooptdynamiek, zoals een accessoire uit de HRM-Fit of HRM-Pro serie.
- Koppel het accessoire voor hardlooptdynamiek nogmaals met uw watch volgens de instructies.
- Als u een accessoire uit de HRM-Fit of HRM-Pro serie gebruikt, koppelt u het met uw watch via ANT+ technologie, in plaats van Bluetooth technologie.
- Als de hardlooptdynamiekgegevens in nullen worden weergegeven, controleer dan of het accessoire op de juiste manier wordt gedragen.

OPMERKING: De grondcontacttijd en balans worden alleen weergegeven tijdens het hardlopen. Deze worden niet berekend als u wandelt.

NIET VERGETEN: Grondcontacttijd-balans wordt niet berekend met hardlooptdynamica aan de pols.

Hardloopvermogen

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

Het hardloopvermogen kan worden gemeten met een compatibel accessoire voor hardlooptdynamica of met de watchsensoren. U kunt de gegevensvelden voor hardloopvermogen aanpassen om uw uitgangsvermogen te bekijken en uw training aan te passen (*Gegevensvelden, pagina 133*). U kunt vermogenswaarschuwingen instellen om een melding te krijgen wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt (*Activiteitswaarschuwingen, pagina 58*).

Hardloopvermogenszones zijn vergelijkbaar met fietsvermogenszones. De waarden voor de zones zijn standaardwaarden op basis van geslacht, gewicht en gemiddelde vaardigheid en komen mogelijk niet overeen met uw persoonlijke vaardigheden. U kunt uw zones handmatig aanpassen op de watch of via uw Garmin Connect account (*Uw vermogenszones instellen, pagina 110*).

Instellingen voor hardloopvermogen

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

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

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

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

inReach afstandsbediening

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

De inReach afstandsbediening gebruiken

Voordat u de inReach afstandsbediening kunt gebruiken, moet u de inReach glance aan de glancelijst toevoegen (*De overzichtslijst aanpassen, pagina 70*).

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

VIRB afstandsbediening

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

Een VIRB actiecamera bedienen

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

- 1 Schakel uw VIRB camera in.
- 2 Koppel uw VIRB camera met uw Descent watch ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 95](#)).
De VIRB glance wordt automatisch toegevoegd aan de glancelijst.
- 3 Druk op de wijzerplaat op **UP** of **DOWN** om de VIRB glance weer te geven.
- 4 Wacht tot uw smartwatch verbinding maakt met uw camera.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Start opnemen** om een video-opname te starten.
De opnametijd wordt weergegeven op het Descent scherm.
 - Druk op **DOWN** om tijdens een video-opname een foto te maken.
 - Druk op **STOP** om een video-opname te stoppen.
 - Selecteer **Maak foto** om een foto te maken.
 - Als u meerdere foto's wilt maken in de burst-modus, selecteert u **Neem burst**.
 - Als u de camera in de slaapstand wilt zetten, selecteert u **Slaapmodus camera**.
 - Als u de camera uit de slaapstand wilt halen, selecteert u **Actieve modus camera**.
 - Selecteer **Instellingen** om de video- en foto-instellingen te wijzigen.

Een VIRB actiecamera bedienen tijdens een activiteit

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

- 1 Schakel uw VIRB camera in.
- 2 Koppel uw VIRB camera met uw Descent smartwatch ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 95](#)).
Wanneer de camera is gekoppeld, wordt er automatisch een VIRB gegevensscherm toegevoegd aan de activiteiten.
OPMERKING: Het VIRB gegevensscherm is beschikbaar voor alle duikactiviteiten.
- 3 Druk tijdens een activiteit op **UP** of **DOWN** om het VIRB gegevensscherm weer te geven.
- 4 Wacht tot uw smartwatch verbinding maakt met uw camera.
- 5 Houd **MENU** ingedrukt.
- 6 Selecteer **VIRB**.
- 7 Selecteer een optie:
 - Als u de camera wilt bedienen met de activiteitstimer, selecteert u **Instellingen > Opnamemodus > Timer start/stop**.
OPMERKING: De video-opname start en stopt automatisch wanneer u een activiteit start of stopt.
 - Selecteer **Instellingen > Opnamemodus > Handmatig** als u de camera wilt bedienen met de menuopties.
 - Selecteer **Start opnemen** om een video-opname handmatig te starten.
De opnametijd wordt weergegeven op het Descent scherm.
 - Druk op **DOWN** om tijdens een video-opname een foto te maken.
 - Druk op **STOP** om een video-opname handmatig te stoppen.
 - Als u meerdere foto's wilt maken in de burst-modus, selecteert u **Neem burst**.
 - Als u de camera in de slaapstand wilt zetten, selecteert u **Slaapmodus camera**.
 - Als u de camera uit de slaapstand wilt halen, selecteert u **Actieve modus camera**.

Xero laserlocatie-instellingen

Voordat u de laserlocatie-instellingen kunt aanpassen, moet u een compatibel Xero toestel koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 95](#)).

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensors en accessoires > Laserlocaties van de XERO > Laserlocaties**.

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

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

Kaart

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

- Kaartnavigatie ([Schuiven en zoomen op de kaart, pagina 99](#))
- Kaartinstellingen ([Kaartinstellingen, pagina 99](#))

Schuiven en zoomen op de kaart

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

Kaartinstellingen

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

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

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

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

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

Connectiviteit

Er zijn connectiviteitsfuncties beschikbaar voor uw watch wanneer u deze koppelt met uw compatibele smartphone ([Uw smartphone koppelen, pagina 100](#)). .

Connectiviteitsfuncties voor smartphones

Er zijn connectiviteitsfuncties voor smartphones beschikbaar voor uw Descent watch wanneer u die koppelt via de Garmin Dive app ([Uw smartphone koppelen, pagina 100](#)).

- App-functies van de Garmin Dive app ([Garmin Dive app, pagina 104](#))
- App-functies van de Garmin Connect app, de Connect IQ app en meer ([Telefoon-apps en computertoepassingen, pagina 101](#))
- Glances ([Korte blik, pagina 66](#))
- Functies bedieningsmenu ([Bediening, pagina 81](#))
- Veiligheids- en trackingfuncties ([Veiligheids- en trackingfuncties, pagina 111](#))
- Interacties met de smartphone, zoals meldingen ([Bluetooth meldingen inschakelen, pagina 100](#))

Uw smartphone koppelen

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

- 1 Selecteer tijdens de eerste installatie op uw watch ✓ als u wordt gevraagd om uw smartphone te koppelen.
OPMERKING: Als u het koppelingsproces eerder hebt overgeslagen, houdt u **MENU** ingedrukt, en selecteert u **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.

Bluetooth meldingen inschakelen

Voordat u meldingen kunt inschakelen, moet u de watch koppelen met een compatibele telefoon ([Uw smartphone koppelen, pagina 100](#)).

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

Meldingen weergeven

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

Een inkomende oproep ontvangen

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

- Als u de oproep wilt beantwoorden, selecteert u **Accepteer**.
OPMERKING: Om met beller te praten gebruikt u uw verbonden smartphone.
- Als u de oproep wilt weigeren, selecteert u **Weiger**.
- Als u de oproep wilt weigeren en meteen wilt antwoorden via een sms, selecteert u **Antwoord** en kiest u vervolgens een bericht uit de lijst.
OPMERKING: Als u een antwoord via sms wilt verzenden, moet u via Android™ technologie zijn verbonden met een compatibele Bluetooth telefoon.

Een sms-bericht beantwoorden

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

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

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

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

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

Meldingen beheren

U kunt meldingen die op uw Descent G2 watch worden weergegeven, beheren vanaf uw compatibele smartphone.

Selecteer een optie:

- Als u een iPhone® gebruikt, kunt u via de iOS® meldingsinstellingen de meldingen selecteren die u op uw smartphone en watch wilt weergeven.

OPMERKING: Alle meldingen die u inschakelt op uw, iPhone worden ook weergegeven op uw watch.

- Als u een Android smartphone gebruikt, selecteert u in de Garmin Connect app, **•• > Instellingen > Meldingen > App-meldingen, en selecteert u de meldingen die u op uw watch wilt weergeven.

De Bluetooth telefoon-verbinding uitschakelen

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

OPMERKING: U kunt opties toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 84](#)).

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

Raadpleeg de gebruikershandleiding voor uw telefoon om Bluetooth technologie uit te schakelen op uw telefoon.

Waarschuwingen over telefoonverbindingen in- en uitschakelen

U kunt instellen dat de Descent G2 watch u waarschuwt wanneer uw gekoppelde smartphone een verbinding via Bluetooth technologie maakt of verbreekt.

OPMERKING: Waarschuwingen over telefoonverbindingen zijn standaard uitgeschakeld.

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

Telefoon-apps en computertoepassingen

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

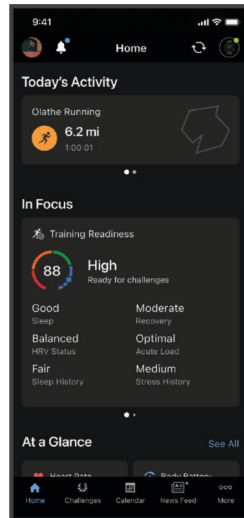
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

Uw activiteiten delen: U kunt contact houden met vrienden en elkaars activiteiten volgen of koppelingen naar uw activiteiten delen.

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

De Garmin Connect app gebruiken

Nadat u uw watch met uw telefoon hebt gekoppeld ([Uw smartphone koppelen, pagina 100](#)), kunt u de Garmin Connect app gebruiken om al uw activiteitsgegevens te uploaden naar uw Garmin Connect account.

- 1 Controleer of de Garmin Connect app op uw telefoon is geopend.
- 2 Houd uw telefoon binnen 10 m (30 ft.) van uw watch.

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

De software bijwerken met de Garmin Connect app

Voordat u de software op uw watch kunt bijwerken via de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben en de watch koppelen met een compatibele smartphone ([Uw smartphone koppelen, pagina 100](#)).

Synchroniseer uw watch met de Garmin Connect app ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 102](#)).

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

Uniforme trainingsstatus

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

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

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

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

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

Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren

U kunt activiteiten en prestatiemetingen van andere Garmin toestellen naar uw Descent G2 watch synchroniseren met behulp van uw Garmin Connect account. Zo kan uw watch uw trainingen en fitnessactiviteiten nauwkeuriger weergeven. U kunt bijvoorbeeld een rit met een Edge fietscomputer vastleggen en uw activiteitgegevens en hersteltijd op uw Descent G2 watch bekijken.

Synchroniseer uw Descent G2 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 103](#)).

Recente activiteiten en prestatiemetingen vanaf uw andere Garmin toestellen worden op uw Descent G2 watch weergegeven.

Garmin Connect op uw computer gebruiken

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

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

De software bijwerken via Garmin Express

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

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

Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect

OPMERKING: U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 84](#)).

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.
- 2 Selecteer **Synchroniseren**.

Garmin Connect+ abonnement

Met een Garmin Connect+ abonnement kunt u de gegevens, connecties en training die beschikbaar zijn voor uw Garmin Connect account, verbeteren. Als u zich wilt aanmelden, kunt u de Garmin Connect app downloaden in de app store op uw smartphone of naar connect.garmin.com gaan.

Active Intelligence (AI): Krijg AI-inzichten over uw gegevens en activiteiten, inclusief voeding.

LiveTrack+: Verzend LiveTrack tekstberichten, ontvang een persoonlijke profielpagina en bekijk eerdere LiveTrack sessies.

Volg Garmin Trails: Toegang tot outdoortrails en routes die worden aanbevolen door Garmin databases en andere Garmin gebruikers, met afbeeldingen, beoordelingen, tripverslagen en meer.

Houd indooractiviteiten bij: Bekijk uw indooractiviteiten- en workoutgegevens in realtime, zodat u uw prestaties tijdens de activiteit kunt aanpassen.

Trainingsbegeleiding: Krijg extra deskundige ondersteuning en begeleiding voor bepaalde Garmin trainingsplannen voor coaches.

Prestatiedashboard: Bekijk uw trainingsgegevens op uw manier met aangepaste kaarten en grafieken, inclusief voedingsmetrics.

Sociale functies: Krijg toegang tot exclusieve badges, badge-uitdagingen en dubbele punten voor uitdagingen. U kunt uw profielavatar bijwerken met aanpasbare frames.

Connect IQ functies

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

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

Watch faces: Pas de weergave van de klok aan.

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

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

Connect IQ functies downloaden

Voordat u functies kunt downloaden via de Connect IQ app, moet u uw Descent G2 watch koppelen met uw telefoon ([Uw smartphone koppelen, pagina 100](#)).

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

Connect IQ functies downloaden via uw computer

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

Garmin Dive app

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

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

Garmin Explore™

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

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

Garmin Messenger app

WAARSCHUWING

De inReach functies van de Garmin Messenger app, waaronder SOS, tracking en inReach™ weer, zijn niet beschikbaar zonder een verbonden inReach satellietcommunicatietoestel en een actief satellietabonnement. Test de app altijd buiten voordat u deze op reis gaat gebruiken.

VOORZICHTIG

De niet-satellietberichtenfuncties van de Garmin Messenger app alleen mogen niet worden gebruikt als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij noodgevallen.

LET OP

De app werkt zowel via internet (via een draadloze verbinding of mobiele gegevens op uw smartphone) als via het Iridium® satellietnetwerk. Als u mobiele gegevens gebruikt, moet uw gekoppelde smartphone zijn uitgerust met een gegevensabonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. Als u zich in een gebied zonder netwerkdekking bevindt, moet u een actief satellietabonnement hebben zodat uw inReach satellietcommunicatietoestel het Iridium satellietnetwerk kan gebruiken.

U kunt de app gebruiken om berichten te sturen naar andere gebruikers van de Garmin Messenger app, inclusief vrienden en familie zonder Garmin toestellen. Iedereen kan de app downloaden en verbinding maken met diens smartphone, zodat diegene via internet met andere appgebruikers kan communiceren (aanmelden is niet nodig). Appgebruikers kunnen ook groepsberichten maken met andere mobiele telefoonnummers. Nieuwe leden die aan het groepsbericht zijn toegevoegd, kunnen de app downloaden om te zien wat anderen zeggen.

Voor berichten die worden verzonden via een draadloze verbinding of mobiele gegevens op uw smartphone worden geen datakosten of extra kosten in rekening gebracht voor uw satellietabonnement. Voor ontvangen berichten kunnen kosten in rekening worden gebracht als wordt geprobeerd het bericht zowel via het Iridium satellietnetwerk als via internet af te leveren. Er gelden standaardtarieven voor sms-berichten voor uw mobiele gegevensabonnement.

U kunt de Garmin Messenger app in de app store downloaden naar uw smartphone (garmin.com/messengerapp).

De Messenger functie gebruiken

⚠ VOORZICHTIG

De niet-satellietberichtenfuncties van de Garmin Messenger app alleen mogen niet worden gebruikt als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij noodgevallen.

LET OP

Als u de Messenger functie wilt gebruiken, moet uw Descent G2 watch via Garmin Messenger technologie zijn verbonden met de Bluetooth app op uw compatibele smartphone.

Met de Messenger functie op uw smartwatch kunt u berichten bekijken, opstellen en beantwoorden vanuit de Garmin Messenger smartphone-app.

- 1 Druk op de watch face op **UP** of **DOWN** om de **Messenger** glance weer te geven.

TIP: De Messenger functie is beschikbaar als een glance, app of optie in het bedieningsmenu op uw watch.

- 2 Druk op **START** om de glances te starten.

- 3 Als dit de eerste keer is dat u de **Messenger** functie gebruikt, scant u de QR-code met uw smartphone en volgt u de instructies op het scherm om het koppelings- en installatieproces te voltooien.

- 4 Selecteer een optie op uw watch:

- Als u een nieuw bericht wilt opstellen, selecteert u **Nieuw bericht**, selecteert u een ontvanger en selecteert u een vooraf gedefinieerd bericht of stelt u uw eigen bericht op.
- Als u een gesprek wilt weergeven, drukt u op **UP** of **DOWN** en selecteert u een gesprek.
- Als u een bericht wilt beantwoorden, selecteert u een gesprek, selecteert u **Antwoord** en vervolgens een vooraf gedefinieerd bericht of stelt u uw eigen bericht op.

Garmin Golf™ app

Met de Garmin Golf app kunt u scorekaarten vanaf uw Descent G2 toestel uploaden om gedetailleerde statistische gegevens en slaganalysen weer te geven. Golfers kunnen het op verschillende banen tegen elkaar opnemen met behulp van de Garmin Golf app. Meer dan 43.000 banen bevatten een klassement waaraan iedereen kan deelnemen. U kunt een toernooi maken en spelers uitnodigen om mee te doen. Met een Garmin Golf lidmaatschap kunt u green-contourgegevens bekijken op uw smartphone. Er zijn extra functies beschikbaar voor uw Descent G2 toestel met een Garmin Golf lidmaatschap, zoals meer gedetailleerde koerskaarten, green-contourgegevens, touch-targeting en PlaysLike afstand.

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).

Garmin Share

LET OP

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

Met de functie Garmin Share kunt u Bluetooth technologie gebruiken om uw gegevens draadloos te delen met andere compatibele Garmin toestellen. Als Garmin Share is ingeschakeld en compatibele Garmin toestellen zich binnen het bereik van elkaar bevinden, kunt u opgeslagen locaties, koersen en workouts selecteren om naar een ander toestel over te brengen via een directe, beveiligde verbinding tussen toestellen, zonder dat u een smartphone of Wi-Fi® verbinding nodig hebt.

Gegevens delen met Garmin Share

Voordat u deze functie kunt gebruiken, moet de Bluetooth technologie zijn ingeschakeld op beide compatibele toestellen en moeten deze zich binnen 3 m (10 ft.) van elkaar bevinden. Wanneer u hierom wordt gevraagd, moet u ook toestemming geven om uw gegevens te delen met andere Garmin toestellen via Garmin Share.

Uw Descent watch kan gegevens verzenden en ontvangen wanneer dit is verbonden met een ander compatibel Garmin toestel ([Gegevens ontvangen met Garmin Share, pagina 107](#)). U kunt uw gegevens ook overbrengen tussen verschillende toestellen. U kunt bijvoorbeeld een favoriete koers van uw Edge fietscomputer delen met uw compatibele Garmin watch.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Garmin Share > Deel**.
- 3 Selecteer een categorie en selecteer één item.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Deel**.
 - Selecteer **Voeg meer toe > Deel** om meer dan één item te selecteren om te delen.
- 5 Wacht terwijl het toestel compatibele toestellen zoekt.
- 6 Selecteer een toestel.
- 7 Controleer of de zescijferige pincode op beide toestellen overeenkomt en selecteer ✓.
- 8 Wacht tot de toestellen uw gegevens hebben overgedragen.
- 9 Selecteer **Opnieuw delen** om dezelfde items te delen met een andere gebruiker (optioneel).
- 10 Selecteer **OK**.

Gegevens ontvangen met Garmin Share

Voordat u deze functie kunt gebruiken, moet de Bluetooth technologie zijn ingeschakeld op beide compatibele toestellen en moeten deze zich binnen 3 m (10 ft.) van elkaar bevinden. Wanneer u hierom wordt gevraagd, moet u ook toestemming geven om uw gegevens te delen met andere Garmin toestellen via Garmin Share.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Garmin Share**.
- 3 Wacht terwijl het toestel compatibele toestellen binnen bereik vindt.
- 4 Selecteer ✓.
- 5 Controleer of de zescijferige pincode op beide toestellen overeenkomt en selecteer ✓.
- 6 Wacht tot de toestellen uw gegevens hebben overgedragen.
- 7 Selecteer **OK**.

Garmin Share instellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Connectiviteit > Garmin Share**.

Status: Hiermee kan de watch items verzenden en ontvangen via Garmin Share.

Toestellen vergeten: Hiermee verwijdert u alle toestellen waarmee de watch eerder items heeft gedeeld.

Gebruikersprofiel

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

Uw gebruikersprofiel instellen

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

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

Instellingen voor geslacht

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

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

Gebruikersinstellingen: Hiermee 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.

Uw fitnessleeftijd weergeven

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

OPMERKING: Voor de meest nauwkeurige fitnessleeftijd dient u uw gebruikersprofiel in te vullen ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 107](#)).

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

Hartslagzones

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

Fitnessdoelstellingen

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

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

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel ([Berekeningen van hartslagzones, pagina 110](#)) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoeleinden.

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

Uw hartslagzones instellen

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gebruikersprofiel > Hartslag- en vermogenszones > Hartslag**.
- 3 Selecteer **Maximum hartslag** en voer uw maximale hartslag in.
U kunt de functie Automatische detectie gebruiken om uw maximumhartslag tijdens een activiteit automatisch op te nemen ([Prestatiemetingen automatisch detecteren, pagina 110](#)).
- 4 Selecteer **LDHS** en voer uw lactaatrempelhartslag in ([Lactaatrempel, pagina 75](#)).
U kunt de functie Automatische detectie gebruiken om uw lactaatrempel tijdens een activiteit automatisch op te nemen ([Prestatiemetingen automatisch detecteren, pagina 110](#)).
- 5 Selecteer **Rust HS > Aangepast instellen**, en geef uw hartslag in rust op.
U kunt de gemiddelde hartslag in rust op basis van uw watch gebruiken, of u kunt een aangepaste hartslag in rust instellen.
- 6 Selecteer **Zones > Op basis van**.
- 7 Selecteer een optie:
 - Selecteer **BPM** om de zones in aantal hartslagen per minuut weer te geven en te wijzigen.
 - Selecteer **% Max. HS** om de zones als een percentage van uw maximumhartslag weer te geven en te wijzigen.
 - Selecteer **%HSR** om de zones als een percentage van uw hartslagreserve weer te geven en te wijzigen (maximale hartslag min hartslag in rust).
 - Selecteer **%LDHS** om de zones als een percentage van uw lactaatrempelhartslag weer te geven en te wijzigen.
- 8 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 9 Selecteer **Sporthartslag** en selecteer een sportprofiel om afzonderlijke hartslagzones in te stellen (optioneel).
- 10 Herhaal stap om sporthartslagzones toe te voegen (optioneel).

Uw hartslagzones laten instellen door de watch

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

- Controleer of uw gebruikersprofielinstellingen correct zijn ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 107](#)).
- Ga vaak hardlopen met de hartslagmeter rond de borst of pols.
- Bekijk uw hartslagtrends en -tijden in zones via uw Garmin Connect account.

Berekeningen van hartslagzones

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

Uw vermogenszones instellen

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

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

U kunt de functie Automatische detectie gebruiken om uw drempelvermogen tijdens een activiteit automatisch op te nemen ([Prestatiemetingen automatisch detecteren, pagina 110](#)).
- 7 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 8 Selecteer zo nodig **Minimum** en voer een minimale vermogenswaarde in.

Prestatiemetingen automatisch detecteren

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gebruikersprofiel > Hartslag- en vermogenszones > Automatische detectie**.
- 3 Selecteer een optie.

Veiligheids- en trackingfuncties

⚠ VOORZICHTIG

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

LET OP

Als u deze veiligheids- en trackingfuncties wilt gebruiken, moet de Descent G2 watch verbonden zijn met de Garmin Connect app via Bluetooth technologie. Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. U kunt noodcontacten in uw Garmin Connect account invoeren.

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

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

Ongevaldetectie: Wanneer de Descent G2 watch een ongeval detecteert tijdens een bepaalde outdoor-activiteit, verzendt deze een automatisch bericht, LiveTrack koppeling en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw contactpersonen voor noodgevallen.

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

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

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

Contacten voor noodgevallen toevoegen

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

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

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

Contactpersonen toevoegen

U kunt maximaal 50 contactpersonen toevoegen aan de Garmin Connect app. E-mailadressen van contactpersonen kunnen worden gebruikt bij de LiveTrack functie. Drie van deze contactpersonen kunnen worden gebruikt als contacten voor noodgevallen ([Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 111](#)).

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

Nadat u contactpersonen hebt toegevoegd, moet u uw gegevens synchroniseren om de wijzigingen toe te passen op uw Descent G2 toestel ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 102](#)).

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

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

OPMERKING: Ongevaldetectie is alleen beschikbaar voor bepaalde buitenactiviteiten.

Als uw Descent G2 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 111](#)). Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. Uw contacten voor noodgevallen moeten e-mails of sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

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

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

Instellingen gezondheid en welzijn

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

Hartslag: Hiermee kunt u de instellingen voor de hartslagmonitor aanpassen (*Instellingen polshartslagmeter, pagina 87*).

Pulse Ox modus: Hiermee kunt u een modus voor de Pulse Ox meter selecteren (*Modus van de Puls Ox meter instellen, pagina 89*).

Dagelijks overzicht: Hiermee schakelt u het Body Battery dagelijkse overzicht in dat enkele uren voor het begin van uw slaaperperiode wordt weergegeven. Het dagelijkse overzicht biedt inzicht in de invloed van uw dagelijkse stress- en activiteitsgeschiedenis op uw Body Battery niveau (*Body Battery, pagina 70*).

Inspanningswaarschuwingen: Hiermee wordt u gewaarschuwd wanneer perioden van stress uw Body Battery-niveau hebben uitgeput.

Rustwaarschuwingen: Stelt u op de hoogte nadat u een rustperiode hebt gehad en de invloed daarvan op uw Body Battery-niveau.

Bewegingsmelding: Hiermee schakelt u de functie Bewegingsmelding in of uit (*De bewegingswaarschuwing gebruiken, pagina 113*).

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

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

Automatisch doel

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

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

De bewegingswaarschuwing gebruiken

Langdurig zitten kan leiden tot ongewenste veranderingen in uw metabolisme. De bewegingswaarschuwingen sporen u aan om te blijven bewegen. Na een uur inactiviteit worden Beweeg! en de bewegingsbalk weergegeven. Vervolgens verschijnen extra segmenten in de balk na elke volgende 15 minuten inactiviteit. Het toestel laat ook een pieptoon horen of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld (*Systeeminstellingen, pagina 121*).

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

Minuten intensieve training

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

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

Minuten intensieve training opbouwen

Uw Descent G2 watch berekent het aantal minuten intensieve training door uw hartslaggegevens te vergelijken met uw gemiddelde hartslag in rust. Als de hartslag is uitgeschakeld, berekent de watch het aantal minuten gemiddelde inspanning door het aantal stappen per minuut te analyseren.

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

Slaap bijhouden

Als u slaapt, detecteert de watch automatisch uw slaap en bewaakt uw bewegingen gedurende uw normale slaaptijden. U kunt uw normale slaapuren instellen in de Garmin Connect app of in de instellingen van de watch ([De slaapstand aanpassen, pagina 123](#)). 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, HRV-status en dutjes ([Korte blik, pagina 66](#)). 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 ([Bediening, pagina 81](#)).

Uw slaap automatisch bijhouden

- 1 Draag uw watch terwijl u slaapt.
- 2 Upload uw slaapgegevens naar uw Garmin Connectaccount ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 102](#)).
U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.
U kunt slaapgegevens, waaronder dutjes, bekijken op uw Descent G2 watch ([Korte blik, pagina 66](#)).

Variaties in de ademhaling

WAARSCHUWING

Het Descent G2 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 Descent G2 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.

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 overzichtslijst aanpassen, pagina 70](#)).

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

Navigatie

Uw opgeslagen locaties weergeven en bewerken

TIP: U kunt een locatie opslaan vanuit het bedieningsmenu ([Bediening, pagina 81](#)).

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

Een referentiepunt instellen

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

- 1 Selecteer een optie:
 - Houd **LIGHT** ingedrukt.

TIP: U kunt een referentiepunt instellen terwijl u een activiteit opneemt.

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

Navigeren naar een bestemming

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

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

Navigeren naar het vertrekpunt van een opgeslagen activiteit

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

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

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

OPMERKING: U kunt de timer starten om te voorkomen dat het toestel terugkeert naar horlogemodus.
- 7 Druk op **DOWN** om het kompas weer te geven (optioneel).
De pijl wijst naar het startpunt.

Tijdens een activiteit navigeren naar uw vertrekpunt

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

- 1 Druk tijdens een activiteit op **STOP**.
- 2 Selecteer **Terug naar start** en selecteer een optie:
 - Selecteer **TracBack** om langs de afgelegde route naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
 - Selecteer **Rechte lijn** om in een rechte lijn naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.Uw huidige locatie, het te volgen spoor en uw bestemming worden op de kaart weergegeven.

Navigeren met Peil en ga

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

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Navigeer > Peil en ga**.
 - Selecteer een activiteit, hou **MENU** ingedrukt en selecteer **Navigatie > Peil en ga**.
- 3 Wijs met de bovenkant van de watch naar een object en druk op **START**.
Navigatie-informatie wordt weergegeven.
- 4 Druk op **START** om de navigatie te starten.

Stoppen met navigeren

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

Koersen

WAARSCHUWING

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

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

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

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

Een koers maken en volgen op uw toestel

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

Een koers maken op Garmin Connect

Voordat u een koers kunt maken met de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account maken ([Garmin Connect, pagina 102](#)).

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

OPMERKING: U kunt deze workout naar uw toestel verzenden ([Een koers naar uw toestel verzenden, pagina 117](#)).

Een koers naar uw toestel verzenden

U kunt een koers die u met de Garmin Connect app hebt gemaakt, naar uw toestel verzenden ([Een koers maken op Garmin Connect, pagina 117](#)).

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

Koersgegevens weergeven of bewerken

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

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

Een waypoint projecteren

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

OPMERKING: Mogelijk moet u de app Projec. wayp. toevoegen aan de lijst met activiteiten en apps.

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

Het geprojecteerde waypoint wordt opgeslagen onder een standaardnaam.

Navigatie-instellingen

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

Schermen met navigatiegegevens aanpassen

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Navigatie > Gegevensschermen**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Kaart > Status** om de kaart in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Kaart > Gegevensveld** om een gegevensveld met routegegevens op de kaart in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Verderop** om informatie over komende koerspunten in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Begeleiding** om een gidspagina in of uit te schakelen waarop de kompasrichting of de koers wordt weergegeven die u tijdens het navigeren moet volgen.
 - Selecteer **Hoogteprofiel** om de hoogtegrafiek in of uit te schakelen.
 - Selecteer een scherm dat u wilt toevoegen, verwijderen of aanpassen.

Koersinstellingen

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

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

Peiling: Wijst in de richting van uw bestemming.

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

Een koersindicator instellen

U kunt een koersindicator instellen die wordt weergegeven op uw gegevenspagina's tijdens het navigeren. De indicator wijst in de richting van uw doel.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie > Koersindicator**.

Navigatiewaarschuwingen instellen

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

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

Instellingen voor energiebeheer

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

Batterijspaarstand: Hiermee kunt u systeeminstellingen aanpassen om de levensduur van de batterij in de horlogemodus te verlengen ([De batterijspaarstand aanpassen, pagina 120](#)).

Energiemodi: Hiermee kunt u systeeminstellingen, activiteitinstellingen en GPS-instellingen aanpassen om de levensduur van de batterij tijdens een activiteit te verlengen ([Energiemodi aanpassen, pagina 120](#)).

Batterijpercentage: Geeft de resterende levensduur van de batterij als percentage weer.

Batterijchattingen: Geeft de resterende levensduur van de batterij weer als een geschat aantal dagen of uren.

De batterijspaarstand aanpassen

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

U kunt de batterijspaarstand inschakelen via het bedieningsmenu ([Bediening, pagina 81](#)).

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Energiebeheer > Batterijspaarstand**.
- 3 Selecteer **Status** om de batterijspaarstand in te schakelen.
- 4 Selecteer **Wijzigen** en selecteer een optie:
 - Selecteer **Wijzerplaat** om een energiezuinige watch face in te schakelen die eenmaal per minuut wordt bijgewerkt.
 - Selecteer **Telefoon** om de verbinding met uw gekoppelde telefoon te verbreken.
 - Selecteer **Polshartslag** om de polshartslagmeter uit te schakelen.
 - Selecteer **Pulseoxymeter** om de sensor van de pulse oximeter uit te schakelen.
 - Selecteer **Scherf altijd ingsch** om het scherm uit te schakelen wanneer het niet wordt gebruikt.
 - Selecteer **Helderheid** om de helderheid van het scherm te verlagen.

De smartwatch laat de levensduur van de batterij zien voor elke aangepaste instelling.
- 5 Selecteer **Batterij bijna leeg** om een waarschuwing te ontvangen wanneer de batterij bijna leeg is.

De vermogensmodus wijzigen

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

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

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

Energiemodi aanpassen

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

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

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

De smartwatch laat de levensduur van de batterij zien voor elke aangepaste instelling.
- 6 Selecteer indien nodig **OK** om op te slaan en de aangepaste energiemodus te gebruiken.

Een energiemodus herstellen

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

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

Systeeminstellingen

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

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

Tijd: Hiermee kunt u de tijdsinstellingen wijzigen ([Tijdsinstellingen, pagina 122](#)).

Scherminstellingen: Hiermee kunt u scherminstellingen aanpassen ([De scherminstellingen wijzigen, pagina 123](#)).

Touchscreen: Hiermee schakelt u het touchscreen in tijdens algemeen gebruik, activiteiten of slaap.

Satellieten: Hiermee kunt u het standaard satellietstelsel instellen dat wordt gebruikt voor activiteiten. Indien nodig kunt u de satellietinstelling voor elke activiteit aanpassen ([Satellietinstellingen, pagina 60](#)).

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

Slaapstand: Hiermee kunt u uw slaaptijden en voorkeuren voor de slaapmodus instellen ([De slaapstand aanpassen, pagina 123](#)).

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

Sneltoetsen: Hiermee kunt u snelkoppelingen toewijzen aan knoppen ([De sneltoetsen aanpassen, pagina 123](#)).

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. Gebruik de optie Tijdens activiteit om de knoppen en het aanraakscherm te vergrendelen tijdens een activiteit met tijdmeting. Gebruik de optie Algemeen gebruik om de knoppen en het aanraakscherm te vergrendelen wanneer u geen activiteit met tijdmeting registreert.

Formaat: Hiermee kunt u algemene notatievoorkeuren instellen, zoals de meeteenheden, het tempo en de snelheid die tijdens activiteiten worden weergegeven, het begin van de week, de geografische positieweergave en datumopties ([De maateenheden wijzigen, pagina 124](#)).

Pincode: Hiermee stelt u een viercijferige pincode in om uw persoonlijke gegevens te beveiligen wanneer u de smartwatch niet om uw pols hebt ([De pincode van uw watch instellen, pagina 124](#)).

Prestatie Conditie: Hiermee kunt u de functie voor prestatieconditie instellen tijdens een activiteit ([Prestatieconditie, pagina 74](#)).

Gegevensopslag: Hiermee stelt u in hoe de watch activiteitsgegevens 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 het horloge als er verbinding is met een computer.

Back-up maken en herstellen: Configureert back-ups van horlogegegevens ([Back-up maken en instellingen herstellen, pagina 124](#)).

Herstel: Hier kunt u gebruikersgegevens en -instellingen opnieuw instellen ([Alle standaardinstellingen herstellen, pagina 130](#)).

Software-update: Hiermee kunt u gedownloade software-updates installeren, automatische updates inschakelen of handmatig controleren op updates ([Productupdates, pagina 128](#)). U kunt selecteren om een lijst met nieuwe functies weer te geven van de laatste software-update die u hebt geïnstalleerd.

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

Tijdstellingen

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

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

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

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

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

Waarschuwingen: Hiermee kunt u de waarschuwingen per uur en zonsopkomst- en zonsondergangswaarschuwingen zodanig instellen dat een bepaald aantal minuten of uren vóór de feitelijke zonsopkomst of zonsondergang een waarschuwingssignaal wordt gegeven ([Tijdwaarschuwingen instellen](#), pagina 122).

Tijdsync: Hiermee kunt u de tijd handmatig synchroniseren wanneer u van tijdzone verandert, en kunt u de zomertijd instellen ([De tijd synchroniseren](#), pagina 122).

Tijdwaarschuwingen instellen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Tijd > Waarschuwingen**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Tot zon onder > Status > Aan**, selecteer **Tijd** en voer de tijd in als u een bepaald aantal minuten of uren voor zonsondergang wilt worden gewaarschuwd met een geluidssignaal.
 - Selecteer **Tot zonsopgang > Status > Aan**, selecteer **Tijd** en voer de tijd in als u een bepaald aantal minuten of uren voor zonsopgang wilt worden gewaarschuwd met een geluidssignaal.
 - Selecteer **Per uur > Aan** als u elk uur wilt worden gewaarschuwd met een geluidssignaal.

De tijd synchroniseren

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Tijd > Tijdsync**.
- 3 Wacht tot het toestel verbinding maakt met uw gekoppelde telefoon of satellieten vindt ([Satellietsignalen ontvangen](#), pagina 131).

TIP: Druk op DOWN om de bron te wijzigen.

De scherminstellingen wijzigen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Scherm**.
- 3 Selecteer **Grote lettertypen** om de tekst op het scherm groter te maken.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Tijdens duik**.
 - Selecteer **Tijdens activiteit**.
 - Selecteer **Algemeen gebruik**.
 - Selecteer **In slaapstand**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Scherf altijd ingsch** 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 125](#)).
 - Selecteer **Helderheid** om het helderheidsniveau van het scherm in te stellen.
 - Selecteer **Red Shift** om het scherm met rood-, groen- of oranjetinten in te stellen, zodat u de watch bij weinig licht kunt gebruiken en uw nachtzicht behouden.
 - Selecteer **Waarschuwingen** om het scherm in te schakelen bij waarschuwingen.
 - Selecteer **Polsgebaar** om het scherm in te schakelen als u uw arm optilt en draait om op uw pols te kijken.
 - Selecteer **Time-out** om de tijdsduur in te stellen voordat het scherm wordt uitgeschakeld.

De slaapstand aanpassen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Slaapstand**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Plannen**, selecteer een dag en voer uw normale slaaptijden in.
 - Selecteer **Wijzerplaat** om de slaapwijzerplaat te gebruiken.
 - Selecteer **Scherf** om de scherminstellingen te configureren.
 - Selecteer **Dutjes-alarm** om een dutjesalarm in te stellen als een toon, trilsignaal of beide.
 - Selecteer **Touchscreen** om het aanraakscherm in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Niet storen** om de modus Niet storen in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Batterijspaarstand** om de batterijspaarstand in of uit te schakelen ([De batterijspaarstand aanpassen, pagina 120](#)).

De sneltoetsen aanpassen

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

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

De 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, verwijdt 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 84).

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

De volgende keer dat u de watch van uw pols verwijdt, 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 **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **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 verwijdt, moet u de pincode invoeren voordat u informatie kunt bekijken.

De maateenheden wijzigen

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

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

Back-up maken en instellingen herstellen

U kunt een back-up maken van de instellingen van een bestaande Garmin watch en deze instellingen herstellen naar een andere, compatibele Garmin watch met behulp van de Garmin Connect app (*Uw instellingen en gegevens herstellen van Garmin Connect*, pagina 125). Instellingen omvatten sportprofielen, widgets, gebruikersinstellingen, workouts en meer.

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Systeem > Back-up maken en herstellen**.

Automatische back-ups: Maakt regelmatig een back-up van uw instellingen op uw Garmin Connect account.

Nu back-up maken: Hiermee kunt u handmatig een back-up maken van uw instellingen op uw Garmin Connect account.

Back-upinhoud: Geeft het type gegevens weer dat wordt opgeslagen.

Uw instellingen en gegevens herstellen van Garmin Connect

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app het ●●●.
- 2 Selecteer **Garmin toestellen** en selecteer vervolgens uw watch.
- 3 Selecteer **Systeem > Back-up maken en herstellen > Back-ups van toestel**.
- 4 Selecteer een back-up in de lijst.
- 5 Selecteer **Herstellen vanuit back-up > Herstel**.
- 6 Volg de instructies op het scherm.
- 7 Wacht tot uw watch is gesynchroniseerd met de app.
- 8 Druk op uw watch op **START**, en selecteer ✓.
De watch wordt opnieuw opgestart en herstelt uw instellingen en gegevens.
- 9 Volg de instructies op het scherm.

Toestelgegevens weergeven

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

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

Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven

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

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

Toestelinformatie

Over het AMOLED-scherm

De watch-instellingen zijn standaard geoptimaliseerd voor de levensduur en prestaties van de batterij ([Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij, pagina 131](#)).

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 Descent G2 scherm uitgeschakeld na de geselecteerde time-out ([De scherminstellingen wijzigen, pagina 123](#)). U kunt uw pols naar uw lichaam draaien, op het aanraakscherm tikken of op een knop drukken om de watch te activeren.

De watch opladen

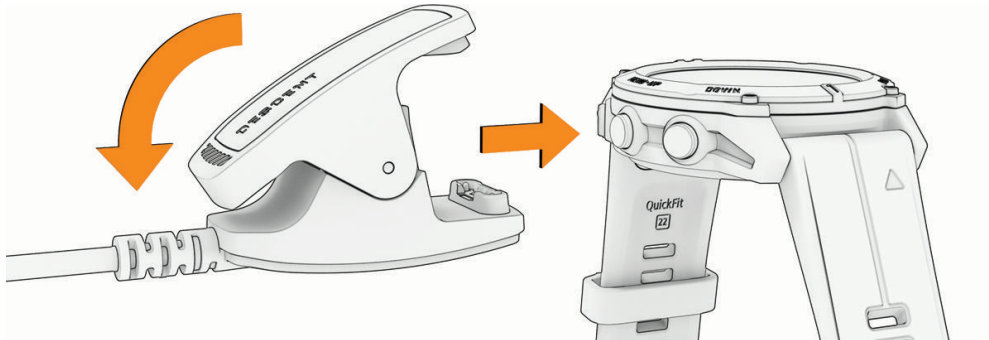
⚠ WAARSCHUWING

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 127*).

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



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

Specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Waterbestendigheid	10 ATM ¹ Duiken (EN 13319) ²
Decompressiemodel	Bühlmann ZHL-16C
Dieptesensor	Nauwkeurig van 0 m tot 100 m (0 ft. tot 328 ft.), conform EN 13319 Resolutie (m): 0,1 m tot 99,9 m, 1 m bij 100 m Resolutie (ft.): 1 ft.
Inspectie-interval	Inspecteer de onderdelen voor elk gebruik op beschadiging. Vervang onderdelen indien nodig. ³
Bedrijfs- en opslagtemperatuurbereik	Van -20 tot 60 °C (van -4 tot 140 °F)
Bedrijfstemperatuurbereik onderwater	Van 0 tot 40 °C (van 32 tot 104 °F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113 °F)
Draadloze frequenties en zendvermogen	2,4 GHz bij 6,89 dBm maximaal 13,56 MHz bij -40 dBm maximaal
EU SAR	0,06 W/kg romp, 0,06 W/kg ledematen

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

² Voldoet aan CSN EN 13319.

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

Informatie over de levensduur van de batterij

De werkelijke levensduur van de batterij hangt af van de op uw watch ingeschakelde functies, zoals activiteiten-tracking, polshartslagmeting, smartphonemeldingen, GPS, interne sensoren en aangesloten sensoren (*Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij, pagina 131*).

Modus	Levensduur van batterij
De modus Smartwatch	Maximaal 10 dagen met Polsgebaar Maximaal 4 dagen met Scherm altijd ingesch
Duikmodus	Maximaal 27 uur
Batterijspaarstand smartwatchmodus	Maximaal 12 dagen
De modus Alleen GPS	Maximaal 20 uur
De modus Alle satellietssystemen	Max. 15 uur
Max. batterij in GPS-modus	Maximaal 44 uur
Expeditie-GPS-activiteitsmodus	Maximaal 10 dagen

Toestelonderhoud

LET OP

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.

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

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

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

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

De watch reinigen

⚠ VOORZICHTIG

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

LET OP

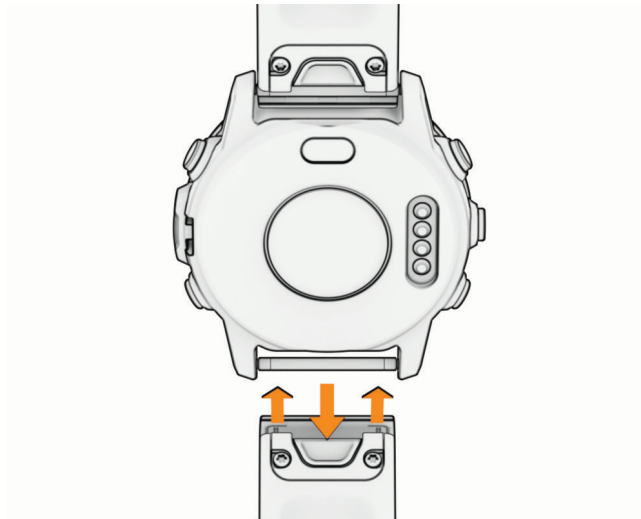
Ook een klein beetje zweet of vocht kan corrosie van de elektrische contactpunten veroorzaken als de watch is aangesloten op een oplader. Corrosie kan opladen en gegevensoverdracht blokkeren.

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

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

De QuickFit® bandjes vervangen

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



2 Breng de nieuwe band op één lijn met het horloge.

3 Druk de band op zijn plaats.

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

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

Problemen oplossen

Productupdates

Uw toestel controleert automatisch op updates wanneer u verbonden bent met Bluetooth. U kunt handmatig controleren of er updates zijn via de systeeminstellingen ([Systeeminstellingen, pagina 121](#)). Installeer Garmin Express (garmin.com/express) op uw computer. Installeer de Garmin Connect app op uw smartphone.

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

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

Meer informatie

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

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

Dit is geen medisch toestel.

Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt

U kunt de taal wijzigen als u per ongeluk niet de juiste taal hebt geselecteerd op het toestel.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Blader omlaag naar het laatste item in de lijst en druk op **START**.
- 3 Druk op **START**.
- 4 Selecteer uw taal.

Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?

De Descent G2 watch is compatibel met telefoons die Bluetooth technologie gebruiken.

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

Ik kan mijn telefoon niet koppelen met de watch

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

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

Kan ik mijn Bluetooth sensor gebruiken bij mijn watch?

De watch is compatibel met sommige Bluetooth sensoren. Wanneer u voor de eerste keer een sensor met uw Garmin watch verbindt, moet u de watch en de sensor koppelen. Nadat de koppeling is voltooid, maakt de watch automatisch een verbinding met de sensor wanneer u een activiteit start en de sensor actief is en zich binnen bereik bevindt.

- 1 Houd het **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensors en accessoires** > **Voeg nieuw toe**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Zoek alles**.
 - Selecteer uw type sensor.

U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 54](#)).

Uw watch opnieuw starten

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt tot de watch is uitgeschakeld.
- 2 Houd **LIGHT** ingedrukt om de watch in te schakelen.

Alle standaardinstellingen herstellen

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

U kunt alle fabrieksinstellingen van de watch resetten.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Herstel**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Om alle fabrieksinstellingen van de watch te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis op te slaan, selecteert u **Standaardinstellingen herstellen**.
 - Als u alle activiteiten uit de geschiedenis wilt verwijderen, selecteert u **Wis alle activiteiten**.
 - Als u alle totalen voor afstand en tijd wilt herstellen, selecteert u **Herstel totalen**.
 - Als u uw weefselbelastingsgegevens voor scubaduiken wilt verwijderen, selecteert u **Reset weefsels**.
OPMERKING: U dient uw weefselbelasting alleen te herstellen als u het toestel in de toekomst niet meer gaat gebruiken. Dit kan van pas komen in duikwinkels waar toestellen te huur worden aangeboden.
 - Om alle fabrieksinstellingen van de watch te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis te verwijderen, selecteert u **Gegevens verw. en inst. herstellen**.
OPMERKING: Als u een Garmin Pay portemonnee hebt ingesteld, wordt door deze optie de portemonnee van uw watch verwijderd.

Duiken

Uw weefselbelasting herstellen

U kunt de momenteel op het toestel opgeslagen weefselbelasting herstellen. U dient uw weefselbelasting alleen te herstellen als u het toestel in de toekomst niet meer gaat gebruiken. Dit kan van pas komen in duikwinkels waar toestellen te huur worden aangeboden.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Herstel > Reset weefsels**.

De oppervlakedruk opnieuw instellen

Het toestel bepaalt automatisch de oppervlakedruk met behulp van de barometrische hoogtemeter. Grote drukveranderingen, bijvoorbeeld tijdens een vlucht, kunnen ertoe leiden dat de watch automatisch een duikactiviteit start. Als een duikactiviteit verkeerd wordt gestart op de watch, kunt u de oppervlakedruk opnieuw instellen door de watch op een computer aan te sluiten. Als u geen toegang hebt tot een computer, kunt u de oppervlakedruk handmatig opnieuw instellen.

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt tot de watch is uitgeschakeld.
- 2 Houd **LIGHT** ingedrukt om de watch in te schakelen.
- 3 Als het productlogo wordt weergegeven, houdt u **MENU** ingedrukt tot u wordt gevraagd de oppervlakedruk opnieuw in te stellen.

Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij

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

- De vermogensmodus tijdens een activiteit wijzigen ([De vermogensmodus wijzigen, pagina 120](#)).
 - Schakel de batterijspaarstandfunctie in vanuit het bedieningsmenu ([Bediening, pagina 81](#)).
 - Verlaag de tijdsduur tot de schermtime-out ([De scherminstellingen wijzigen, pagina 123](#)).
 - Stop met het gebruik van de optie **Scherf altijd ingsch** voor de schermtime-out en selecteer een kortere tijdsduur voor de time-out ([De scherminstellingen wijzigen, pagina 123](#)).
 - Beperk de helderheid van het scherm ([De scherminstellingen wijzigen, pagina 123](#)).
 - Gebruik de UltraTrac satellietmodus voor uw activiteit ([Satellietinstellingen, pagina 60](#)).
 - Schakel Bluetooth technologie uit wanneer u geen gebruik maakt van connected functies ([Bediening, pagina 81](#)).
 - Wanneer u uw activiteit voor een langere periode pauzeert, kunt u de **Hervat later** optie gebruiken ([Een activiteit stoppen, pagina 30](#)).
 - Gebruik een wijzerplaat die niet elke seconde wordt bijgewerkt.
Gebruik bijvoorbeeld een wijzerplaat zonder secondewijzer ([De wijzerplaat aanpassen, pagina 65](#)).
 - Beperk de telefoonmeldingen die op de watch worden weergegeven ([Meldingen beheren, pagina 101](#)).
 - Stop het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde toestellen ([Hartslaggegevens verzenden, pagina 88](#)).
 - Schakel de hartslagmeting aan de pols uit ([Instellingen polshartslagmeter, pagina 87](#)).
- OPMERKING:** De hartslagmeting aan de pols wordt gebruikt om het aantal minuten activiteit bij hoge inspanning en het aantal verbrande calorieën te berekenen.
- Schakel de handmatige meting van pulse oxymeterwaarden in ([Modus van de Puls Ox meter instellen, pagina 89](#)).

Hoe kan ik het indrukken van een rondknop ongedaan maken?

Tijdens een activiteit kunt u per ongeluk op de rondknop drukken. In de meeste gevallen wordt  op het scherm en hebt u een paar seconden de tijd om de meest recente ronde of sportwijziging te verwijderen. De functie Ronde ongedaan maken is beschikbaar voor activiteiten die handmatige ronden, handmatige sportwijzigingen en automatische sportwijzigingen ondersteunen. De functie voor het ongedaan maken van ronden is niet beschikbaar voor activiteiten die automatische ronden, hardloopsessies, rustpauzes of pauzes activeren, zoals fitnessactiviteiten, zwemmen in het zwembad en workouts.

Satellietsignalen ontvangen

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

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

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

De ontvangst van GPS-signalen verbeteren

- Synchroniseer de watch regelmatig met uw Garmin account:
 - Verbind uw watch met een computer via de USB-kabel en de Garmin Express app.
 - Synchroniseer uw watch met de Garmin Dive app op uw Bluetooth telefoon.

Na verbinding met uw Garmin account downloadt de watch diverse dagen aan satellietgegevens, zodat het snel satellietsignalen kan vinden.
- Ga met uw watch naar buiten, naar een open gebied, ver weg van hoge gebouwen en bomen.
- Blijf enkele minuten stilstaan.

De hartslag op mijn watch is niet nauwkeurig

Voor meer informatie over uw hartslagsensor, gaat u naar garmin.com/heartrate.

De temperatuurmeting voor de activiteit is niet nauwkeurig

Uw lichaamstemperatuur is van invloed op de temperatuurmeting van de interne temperatuursensor. Voor de meest nauwkeurige temperatuurmeting dient u de watch van uw pols te verwijderen en ongeveer 20 tot 30 minuten te wachten.

U kunt ook een optionele externe temperatuursensor gebruiken voor een nauwkeurige meting van de omgevingstemperatuur wanneer u de watch draagt.

Demomodus verlaten

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

- 1 Druk acht keer op **LIGHT**.
- 2 Selecteer **OK**.

Activiteiten volgen

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

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 103](#)*).
 - Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app (*[De Garmin Connect app gebruiken, pagina 102](#)*).

- 2 Wacht terwijl uw gegevens worden gesynchroniseerd.

Synchronisatie kan enkele minuten duren.

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

Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen

Uw watch gebruikt een interne barometer om hoogteverschillen te meten als u trappen loopt. Een opgelopen trap staat gelijk aan 3 m (10 ft.).

- Houd geen trapeuningenvast en sla geen treden over bij het traplopen.
- Bescherm uw watch in winderige omgevingen met uw mouw of jas. Sterke windvlagen kunnen namelijk foutieve metingen veroorzaken.

Appendix

Gegevensvelden

OPMERKING: Niet alle gegevensvelden zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen. Voor sommige gegevensvelden hebt u ANT+ of Bluetooth accessoires nodig om de gegevens weer te geven. Sommige gegevensvelden worden in meer dan één categorie op de watch weergegeven.

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

Cadansvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde cadans	Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.
Gemiddelde cadans	Hardlopen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.
Cadans	Fietsen. Het aantal omwentelingen van de pedaalarm. Uw toestel moet zijn aangesloten op een cadans-accessoire om deze gegevens weer te geven.
Cadans	Hardlopen. Het aantal stappen per minuut (rechts en links).
Rondecadans	Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige ronde.
Rondecadans	Hardlopen. De gemiddelde cadans voor de huidige ronde.
Cadans laatste ronde	Fietsen. De gemiddelde cadans van de laatste voltooide ronde.
Cadans laatste ronde	Hardlopen. De gemiddelde cadans van de laatste voltooide ronde.

Grafieken

Naam	Beschrijving
Barometergrafiek	Een grafiek van de barometerdruk in de loop van de tijd.
Hoogtegrafiek	Een grafiek van de hoogte in de loop van de tijd.
Hartslaggrafiek	Een grafiek van uw hartslag tijdens de activiteit.
Tempografiek	Een grafiek van uw tempo tijdens de activiteit.
Vermogensgrafiek	Een grafiek van uw vermogen tijdens de activiteit.
Snelheidsgrafiek	Een grafiek van uw snelheid tijdens de activiteit.

Kompasvelden

Naam	Beschrijving
Kompaskoers	De richting waar u naartoe gaat op basis van het kompas.
GPS-koers	De richting waar u naartoe gaat op basis van GPS.
Richting	De richting waarin u zich verplaatst.

Afstandsvelden

Naam	Beschrijving
Afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige activiteit of het huidige spoor.
Interval Afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor het huidige interval.
Rondeafstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige ronde.
Laatste rondeafstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de laatste voltooide ronde.

Duikvelden

Naam	Beschrijving
Stijgingssnelheid	De huidige stijgsnelheid richting het oppervlak.
Gem. temp	De gemiddelde temperatuur tijdens de activiteit.
CNS	Het huidige percentage zuurstoftoxiciteit van uw centrale zenuwstelsel.
Conservatisme	De mate van conservatisme voor decompressieberekeningen.
Huidig gas PO2	De partiële zuurstofdruk (PO2) van het verdunningsgas tijdens een duik met een closed-circuit rebreather (CCR).
Duiknummer	Het aantal duiken dat u hebt voltooid.
Stijgingstijd laatste duik	De tijd die u tijdens de laatste duik hebt gebruikt om naar het oppervlak te stijgen.
Gem. stijgingssnelheid laatste duik	De gemiddelde stijgsnelheid tijdens de laatste duik.
Laatste duik gem. afdalingstijd	De gemiddelde daalsnelheid tijdens de laatste duik.
Gem. hartslag laatste duik	Uw gemiddelde hartslag tijdens de laatste duik.
Gem. temperatuur laatste duik	De gemiddelde temperatuur tijdens de laatste duik.
Hartslag begin laatste duik	Uw hartslag aan het begin van de laatste duik.
Laatste duikdiepte	De maximale diepte die tijdens de laatste duik is bereikt.
Afdalingstijd laatste duik	De tijd die u tijdens de laatste duik hebt gebruikt om naar de maximale diepte te dalen.
Hartslag eind laatste duik	Uw hartslag aan het eind van de laatste duik.
Hangtijd laatste duik	De tijd die u tijdens de laatste duik niet hebt gebruikt om te stijgen of te dalen.
Max stijg.snelheid laatste duik	De maximale stijgsnelheid tijdens de laatste duik.
Laatste duik max. dalingssnelheid	De maximale daalsnelheid tijdens de laatste duik.
Max. hartslag laatste duik	Uw hoogste hartslag tijdens de laatste duik.
Max temperatuur laatste duik	De maximumtemperatuur tijdens de laatste duik.
Min hartslag laatste duik	Uw laagste hartslag tijdens de laatste duik.
Min. temperatuur laatste duik	De minimumtemperatuur tijdens de laatste duik.

Naam	Beschrijving
Laatste duiktijd	De tijd die u tijdens de laatste duik onder het oppervlak hebt doorgebracht.
Maximum-diepte	De maximale diepte die u tijdens een duik hebt bereikt.
Max. temp	De maximumtemperatuur tijdens de activiteit.
Min. temp	De minimumtemperatuur tijdens de activiteit.
NDL↑3M / NDL↑10FT	Uw tijd zonder decompressiegrens (NDL) als u 3 m (10 ft) stijgt vanaf uw huidige diepte.
NDL↓3M / NDL↓10FT	Uw NDL-tijd als u 3 m (10 ft) afdaalt vanaf uw huidige diepte.
NDLΔ 3M / NDLΔ 10FT	Uw NDL-tijd als u 3 m (10 ft) stijgt of afdaalt vanaf uw huidige diepte.
OTU	Uw huidige eenheden voor zuurstoftoxiciteit.
Oppervlakteaafstand	De oppervlakteaafstand tussen het punt waar u onder water gaat en het punt waar u weer bovenkomt tijdens de duikactiviteit.
Oppervl hell.factor	De verwachte gradient factor als de duiker onmiddellijk naar de oppervlakte zou komen.
Oppervlaktetijd	De tijd die is verstreken sinds u na een duik weer boven water bent.
Tijd tot oppervlak	De tijd die nodig is om veilig naar het oppervlak te kunnen terugkeren.
Totale duiktijd	De totale tijd die tijdens de duikactiviteit onder het oppervlak is doorgebracht.

Afstandsvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde stijging	De gemiddelde verticale afstand van de stijging sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Gemiddelde daling	De gemiddelde verticale afstand van de daling sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Hoogte	De hoogte van uw huidige locatie boven of onder zeeniveau.
Glijhoek	De hoek van de horizontale afgelegde afstand in verhouding tot de wijziging in verticale afstand.
GPS-hoogte	De hoogte van uw huidige locatie op basis van GPS.
Gradiënt	De berekening van de stijging over de afstand. Als u bijvoorbeeld 10 ft (3 m.) stijgt na elke 200 ft (60 m.) die u aflegt, dan is de helling ofwel het stijgingspercentage 5%.
Stijging ronde	De verticale afstand van de stijging van de huidige ronde.
Daling ronde	De verticale afstand van de daling voor de huidige ronde.
Stijging laatste ronde	De verticale afstand van de stijging van de laatste voltooide ronde.
Daling laatste ronde	De verticale afstand van de daling van de laatste voltooide ronde.
Maximum stijging	De maximale stijgsnelheid in voet per minuut of meter per minuut sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Maximum daling	De maximale daalsnelheid in meter per minuut of voeten per minuut sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

Naam	Beschrijving
Maximale hoogte	Het hoogst bereikte punt sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Minimale hoogte	Het laagst bereikte punt sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Totale stijging	De totale afstand van de stijging sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Totale daling	De totale afstand van de daling sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

Verdiepingsvelden

Naam	Beschrijving
Trappen omhoog	Het totale aantal trappen dat u die dag hebt geklommen.
Verdiepingen omlaag	Het totale aantal trappen dat u die dag bent afgegaan.
Verdiepingen per minuut	Het aantal trappen dat u per minuut hebt geklommen.

Versnellingen

Naam	Beschrijving
Di2 batterij	De resterende batterijspanning van een Di2 sensor.
eBike batterij	De resterende batterijspanning van een eBike.
eBike-bereik	De geschatte resterende afstand waarvoor de eBike ondersteuning kan bieden.
Voor	De voorste fietsversnelling van een versnellingspositiesensor.
Batterij versnelling	De batterijstatus van een versnellingspositiesensor.
Versnellingscombo	De huidige versnellingscombinatie van een versnellingspositiesensor.
Versnellingen	De voorste en achterste fietsversnellingen van een versnellingspositiesensor.
Versnellingsratio	Het aantal tanden op de voorste en achterste fietsversnellingen, zoals gedetecteerd door een versnellingspositiesensor.
Achter	De achterste fietsversnelling van een versnellingspositiesensor.

Grafisch

Naam	Beschrijving
Widgetweergaven	Hardlopen. Een gekleurde meter die uw huidige cadansbereik aangeeft.
KOMPASMETER	De richting waar u naartoe gaat op basis van het kompas.
Balans GCT-meter	Een gekleurde meter die tijdens hardlopen de balans links/rechts van de grondcontacttijd aangeeft.
Grondcontacttijd-meter	Een gekleurde meter die de hoeveelheid tijd aangeeft waarop bij iedere stap tijdens het hardlopen contact met de grond is, gemeten in milliseconden.
Hartslagmeter	Een gekleurde meter die uw huidige hartslagzone weergeeft.
Hartslagzones ratio	Een kleurenmeter die de tijdsduur weergeeft die u in elke hartslagzone hebt doorgebracht.
PacePro meter	Hardlopen. Uw huidige tussentijdse tempo en uw tussentijds doeltempo.
VERMOGENSMETER	Een gekleurde meter die uw huidige vermogenszone weergeeft.
Meet totale stijging/daling	De totale stijgingen en dalingen tijdens de activiteit of sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Trainingseffectmeter	De impact van de huidige activiteit op uw aerobe en anaerobe fitnessniveaus.
Meter verticale oscillatie	Een gekleurde meter die de hoeveelheid verticale afzet tijdens het hardlopen aangeeft.
Verticale ratio-meter	Een gekleurde meter die de verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte aangeeft.

Hartslagvelden

Naam	Beschrijving
% hartslagreserve	Het percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag).
Aeroob trainingseffect	De impact van de huidige activiteit op uw aerobe conditie.
Anaeroob trainingseffect	De impact van de huidige activiteit op uw anaerobe conditie.
Gemiddeld % hartslagreserve	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige activiteit.
Gemiddelde hartslag	De gemiddelde hartslag voor de huidige activiteit.
Gemiddelde hartslag %max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige activiteit.
Hartslag	Uw aantal hartslagen per minuut (bpm). Voor deze fysiologische metingen moet uw toestel beschikken over hartslagmeting aan de pols of zijn verbonden met een compatibele hartslagmeter.
Hartslag %max	Het percentage van maximale hartslag.
Hartslagzone	Uw huidige hartslagbereik (1 tot 5). De standaardzones zijn gebaseerd op uw gebruikersprofiel en de maximale hartslag (220 min uw leeftijd).
Int gemiddeld %HSR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor het huidige zweminterval.
Interval gem %max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor het huidige zweminterval.
Interval gem. hartslag	De gemiddelde hartslag voor het huidige zweminterval.
Interval maximum %HSR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor het huidige zweminterval.
Interval maximum %max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor het huidige zweminterval.
Interval maximum hartslag	De maximale hartslag voor het huidige zweminterval.
Ronde % hartslagreserve	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige ronde.
Ronde hartslag	De gemiddelde hartslag voor de huidige ronde.
Ronde hartslag %max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige ronde.
%HSR laatste ronde	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de laatste voltooide ronde.
Laatste ronde hartslag	De gemiddelde hartslag voor de laatste voltooide ronde.
Laatste ronde hartslag %max	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de laatste voltooide ronde.
Tijd in zone	De tijd verstreken in elke hartslagzone.

Baanvelden

Naam	Beschrijving
Intervalbanen	Het aantal volledige banen dat tijdens het huidige interval is afgelegd.
Banen	Het aantal volledige banen dat gedurende de huidige activiteit is afgelegd.

Velden spierzuurstof

Naam	Beschrijving
Spier O2 verzadiging %	Het geschatte percentage verzadiging spierzuurstof voor de huidige activiteit.
Totaal hemoglobine	De totale geschatte hemoglobineconcentratie in de spier.

Navigatievelden

Naam	Beschrijving
Peiling	De richting vanaf uw huidige locatie naar een bestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Koers	De richting van uw beginlocatie naar een bestemming. De koers kan worden weergegeven als een geplande of ingestelde route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Bestemmings locatie	De positie van uw eindbestemming.
Bestemmings waypoint	Het laatste punt op de route naar de bestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Resterende afstand	De resterende afstand tot de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Afstand tot volgende	De resterende afstand tot het volgende waypoint op uw route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Geschatte totale afstand	De geschatte afstand vanaf de start naar de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
ETA	Het geschatte tijdstip waarop u de eindbestemming zult bereiken (aangepast aan de lokale tijd van de bestemming). Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
ETA bij volgende	Het geschatte tijdstip waarop u het volgende waypoint op de route zult bereiken (aangepast aan de lokale tijd van het waypoint). Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
ETE	De tijd die u naar verwachting nodig hebt om de eindbestemming te bereiken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Glijhoek tot bestemming	De glijhoek die nodig is om van uw huidige positie af te dalen naar de hoogte van uw bestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Lengte/Breedte	De huidige positie in lengte- en breedtegraad ongeacht de geselecteerde instelling voor de positieweergave.
Locatie	De huidige positie met de geselecteerde instelling voor de positieweergave.
Volgend waypoint	Het volgende punt op de route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

Naam	Beschrijving
Uit koers	De afstand naar links of rechts die u van uw oorspronkelijke koers bent afgeweken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Tijd tot volgende	De tijd die u naar verwachting nodig hebt om het volgende waypoint op de route te bereiken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Behouden snelheid	De snelheid waarmee u een bestemming langs uw route nadert. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Vert. afst. tot bestem.	De afstand die u stijgt tussen uw huidige positie en de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Verticale snelh tot bestemming	De stijg- of daalsnelheid naar een vooraf bepaalde hoogte. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

Overige velden

Naam	Beschrijving
Actieve calorieën	De calorieën die tijdens de activiteit zijn verbrand.
Omgevingsluchtdruk	De niet-gekalibreerde omgevingsluchtdruk.
Barometerdruk	De huidige gekalibreerde omgevingsluchtdruk.
Batterijuren	Het aantal resterende uren voordat de batterij leeg is.
Batterijpercentage	Het percentage resterende batterijstroom.
COG	De werkelijke reisrichting, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Flow	De meting van hoe consistent u de snelheid en soepelheid in bochten in de huidige activiteit handhaaft.
GPS	De sterkte van het signaal van de GPS-satelliet.
Grit	De meting van de moeilijkheidsgraad voor de huidige activiteit op basis van hoogte, helling en snelle richtingsveranderingen.
Ronde flow	De totale flowscore voor de huidige ronde.
Ronde grit	De totale gritscore voor de huidige ronde.
Ronden	Het aantal ronden dat is voltooid voor de huidige activiteit.
Laatste ronde herhalingen	Het aantal herhalingen in de laatste ronde van de activiteit.
Last	De trainingsbelasting voor de huidige activiteit. De trainingsbelasting is het overtollig zuurstofverbruik na inspanning (EPOC), dat aangeeft hoe inspannend uw workout was.
Prestatieconditie	De score voor de prestatieconditie is een real-time meting van uw prestatievermogen.
Herhalingen	Het aantal herhalingen in een workoutset tijdens een fitnessactiviteit.
Ademhalingsritme	Uw ademhalingsritme in ademhalingen per minuut (brpm).
Ronden	Het aantal oefeningsgroepen dat wordt uitgevoerd in een activiteit, zoals touwtjespringen.

Naam	Beschrijving
Runs	Het aantal hardloopronden tijdens de activiteit.
Stappen	Het aantal gezette stappen tijdens de huidige activiteit.
Stress	Uw huidige stressniveau.
Zon op	Het tijdstip waarop de zon opkomt, gebaseerd op uw GPS-positie.
Zon onder	Het tijdstip waarop de zon ondergaat, gebaseerd op uw GPS-positie.
Tijd	De tijd van de dag, op basis van uw huidige locatie en tijdsinstellingen (notatie, tijdzone en zomertijd).
Tijdstip (seconden)	De tijd van de dag inclusief seconden.
Totaal calorieën	Het aantal verbrande calorieën gedurende de dag.

Tempovelden

Naam	Beschrijving
Tempo 500 meter	Het huidige roeitempo per 500 meter.
Gem. tempo 500 meter	Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige activiteit.
Gemiddeld tempo	Het gemiddelde tempo van de huidige activiteit.
Voor helling gecorr. tempo	Het gemiddelde tempo aangepast door de steilheid van het terrein.
Intervaltempo	Het gemiddelde tempo van het huidige interval.
Tempo 500 meter ronde	Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige ronde.
Rondetempo	Het gemiddelde tempo van de huidige ronde.
Tem. 500m l. ron.	Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de laatste ronde.
Laatste rondetempo	Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide ronde.
Tempo laatste baan	Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide volledige baan.
Tempo	Het huidige tempo.

PacePro velden

Naam	Beschrijving
Volgende split afstand	Hardlopen. De totale afstand voor de volgende tussentijd.
Volgend split doeltempo	Hardlopen. Het doeltempo voor de volgende tussentijd.
Split afstand	Hardlopen. De totale afstand voor de huidige tussentijd.
Resterende split afstand	Hardlopen. De resterende afstand voor de huidige tussentijd.
Split tempo	Hardlopen. Het tempo voor de huidige tussentijd.
Split doeltempo	Hardlopen. Het doeltempo voor de huidige tussentijd.

Vermogensvelden

Naam	Beschrijving
% FTP	Het huidige uitgangsvermogen als percentage van het functionele drempelvermogen.
Balans 3s	Het voortschrijdend gemiddelde (3 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.
3s vermogen	Het voortschrijdend gemiddelde (3 seconden) van het uitgangsvermogen.
Balans 10s	Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.
10s vermogen	Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van het uitgangsvermogen.
Balans 30s	Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.
30s vermogen	Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van het uitgangsvermogen.
Gemiddelde balans	De gemiddelde vermogensbalans links/rechts voor de huidige activiteit.
Gem. vermfase links	De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.
Gemiddeld vermogen	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.
Gem. vermfase rechts	De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.
Gem piekverm-fase links	De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.
Gem. ped-midden-offset	De gemiddelde pedaalmidden-offset voor de huidige activiteit.
Gem piekverm-fase rechts	De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.
Balans	De huidige vermogensbalans links/rechts.
Intensity Factor	De Intensity Factor™ voor de huidige activiteit.
Rondebalans	De gemiddelde vermogensbalans links/rechts voor de huidige ronde.
Rnd piekverm-fase links	De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.
Ronde verm.fase links	De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.
Normalized Power ronde	Het gemiddelde Normalized Power™ van de huidige ronde.
Rnd ped-midden-offset	De gemiddelde pedaalmidden-offset voor de huidige ronde.
Vermogen ronde	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige ronde.
Rnd piekverm-fase rechts	De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige ronde.
Ronde vermfase rechts	De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige ronde.
Max. verm. laatste ronde	Het hoogste uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde.
Norm. Power ltste rnde	Het gemiddelde Normalized Power van de laatste voltooide ronde.
Vermogen laatste ronde	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde.

Naam	Beschrijving
Piekvermogensfase links	De huidige piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen. Piekvermogensfase is het hoekgebied waarover de fietser het piekgedeelte van de aandrijfkraft uitoefent.
Vermogensfase links	De huidige vermogensfasehoek voor het linkerbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar positief vermogen wordt geproduceerd.
Maximum ronde vermogen	Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige ronde.
Maximum vermogen	Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.
Normalized Power	De Normalized Power voor de huidige activiteit.
Pedaalsouplesse	De meting van de krachtverdeling op de pedalen bij iedere pedaalslag door een gebruiker.
Pedaalmidden-offset	Pedaalmidden-offset. Pedaalmidden-offset is de locatie op het pedaalloppervlak waarop kracht wordt uitgeoefend.
Vermogen	Het huidige uitgangsvermogen in watt. Voor skiactiviteiten moet uw toestel zijn aangesloten op een compatibele hartslagmeter.
Vermogen per gewicht	Het huidige vermogen gemeten in watt per kilogram.
Vermogenszone	Het huidige uitgangsvermogensbereik, gebaseerd op uw FTP of aangepaste instellingen.
Piekvermogensfase rechts	De huidige piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen. Piekvermogensfase is het hoekgebied waarover de fietser het piekgedeelte van de aandrijfkraft uitoefent.
Vermogensfase rechts	De huidige vermogensfasehoek voor het rechterbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar positief vermogen wordt geproduceerd.
Tijd in zone	De tijd verstreken in elke vermogenszone.
Tijd zittend	De tijd dat u zittend op de pedalen hebt getrapt voor de huidige activiteit.
Tijd zittend - ronde	De tijd dat u zittend op de pedalen hebt getrapt voor de huidige ronde.
Tijd staand	De tijd dat u staand op de pedalen hebt getrapt voor de huidige activiteit.
Tijd staand - ronde	De tijd dat u staand op de pedalen hebt getrapt voor de huidige ronde.
Training Stress Score	De Training Stress Score™ voor de huidige activiteit.
Effectief draaimoment	Meting van de pedaalslagen-efficiëntie van een gebruiker.
Arbeid	De totale verrichte inspanningen (uitgangsvermogen) in kilojoules.

Rustvelden

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

Hardlooptdynamiek

Naam	Beschrijving
Gem. balans grondcontacttijd	De gemiddelde grondcontacttijd-balans voor de huidige sessie.
Gemiddelde grondcontacttijd	Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige activiteit.
Gemiddelde staplengte	De gemiddelde staplengte voor de huidige sessie.
Gem verticale oscill	De gemiddelde verticale oscillatie voor de huidige activiteit.
Gemiddelde verticale ratio	De gemiddelde verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte voor de huidige sessie.
Balans grondcontacttijd	De links/rechts-balans van uw grondcontacttijd tijdens het hardlopen.
Grondcontacttijd	De hoeveelheid tijd voor iedere stap tijdens het hardlopen waarbij er contact is met de grond, gemeten in milliseconden. Grondcontacttijd wordt niet berekend als u wandelt.
Ronde balans grondcontacttijd	De gemiddelde grondcontacttijd-balans voor de huidige ronde.
Ronde-grondcontacttijd	Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige ronde.
Ronde staplengte	De gemiddelde staplengte voor de huidige ronde.
Ronde verticale oscillatie	De gemiddelde verticale oscillatie voor de huidige ronde.
Ronde verticale ratio	De gemiddelde verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte voor de huidige ronde.
Staplengte	De afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet, gemeten in meters.
Verticale oscillatie	De op-en-neerbeweging tijdens het hardlopen. De verticale beweging van uw bovenlichaam, gemeten in centimeters voor iedere stap.
Verticale ratio	De verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte.

Snelheidsvelden

Naam	Beschrijving
Gem. bewogen snelheid	De gemiddelde snelheid wanneer u zich verplaatst voor de huidige activiteit.
Gemiddelde totale snelheid	De totale gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit, op basis van de snelheid wanneer u zich verplaatst en stilstand.
Gemiddelde snelheid	De gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit.
Gem. grondsnelheid	De gemiddelde snelheid waarmee u zich tijdens de huidige activiteit voortbeweegt, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Grondsnelh rnd	De gemiddelde snelheid tijdens de huidige ronde, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Rondesnelheid	De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.
Grondsnelheid laatste ronde	De gemiddelde snelheid tijdens de laatst voltooide ronde, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Laatste rondesnelheid	De gemiddelde snelheid voor de laatste voltooide ronde.
Max. grondsnelh	De maximale snelheid tijdens de huidige activiteit, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Maximumsnelheid	De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.
Snelheid	De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.
Snelh over grond	De werkelijke snelheid waarmee u reist, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Verticale snelheid	De stijg- of daalsnelheid over tijd.

Slagvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde afstand per slag	Zwemmen. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige activiteit.
Gemiddelde afstand per slag	Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige activiteit.
Gemiddelde slagsnelheid	Roeisporten. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige activiteit.
Gem slagen per baan	Het gemiddelde aantal slagen per baan van het zwembad gedurende de huidige activiteit.
Afstand per slag	Roeisporten. De afstand die u per slag hebt afgelegd.
Interval slagsnelheid	Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens het huidige interval.
Interval slagen/baan	Het gemiddelde aantal slagen per baan van het zwembad gedurende de huidige interval.
Slagtype interval	Het huidige slagtype voor het interval.
Laatste ronde afst per slag	Zwemmen. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige ronde.
Ronde afstand per slag	Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige ronde.
Ronde slagsnelheid	Zwemmen. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige ronde.
Ronde slagsnelheid	Roeisporten. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige ronde.
Ronde slagen	Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de huidige ronde.
Ronde slagen	Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de huidige ronde.
L ron afs per slag	Zwemmen. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde afst per slag	Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde slagsnelheid	Zwemmen. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde slagsnelheid	Roeisporten. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde slagen	Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde slagen	Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de laatst voltooide ronde.
Slagsnelheid laatste baan	Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatste voltooide baan.
Slagen laatste baan	Het totale aantal slagen voor de laatste voltooide baan.
Slagtype laatste baan	Het slagtype dat is gebruikt tijdens de laatste voltooide baan.

Naam	Beschrijving
Slagsnelheid	Zwemmen. Het aantal slagen per minuut (spm).
Slagsnelheid	Roeisporten. Het aantal slagen per minuut (spm).
Slagen	Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de huidige activiteit.
Slagen	Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de huidige activiteit.

SWOLF-velden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde Swolf	De gemiddelde swolf-score voor de huidige activiteit. De swolf-score is de som van de tijd voor één baan en het aantal slagen voor die baan (Zwemtermen, pagina 40). Bij zwemmen in open water wordt de swolf-score berekend over 25 meter.
Swolf van interval	De gemiddelde swolf-score voor het huidige interval.
Ronde Swolf	De swolf-score voor de huidige ronde.
Laatste ronde Swolf	De swolf-score voor de laatst voltooide ronde.
Laatste baan Swolf	De swolf-score voor de laatste voltooide baan.

Temperatuurvelden

Naam	Beschrijving
24-uur maximum	De maximumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.
24-uur minimum	De minimumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.
Gem. temp	De gemiddelde temperatuur tijdens de activiteit.
Max. temp	De maximumtemperatuur tijdens de activiteit.
Min. temp	De minimumtemperatuur tijdens de activiteit.
Temperatuur	De temperatuur van de lucht. Uw lichaamstemperatuur beïnvloedt de temperatuursensor. U kunt een tempe sensor koppelen met uw toestel voor een consistente bron van nauwkeurige temperatuurgegevens.

Timervelden

Naam	Beschrijving
Actieve tijd	De totale actieve tijd die u hebt bewogen voor de huidige activiteit.
Gemiddelde rondetijd	De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.
Verstreken tijd	De totale verstreken tijd. Als u bijvoorbeeld de timer voor een activiteit start en 10 minuten hardloopt, vervolgens de timer 5 minuten stopt en daarna de timer weer start en 20 minuten hardloopt, bedraagt de verstreken tijd 35 minuten.
Intervaltijd	De stopwatchtijd voor het huidige interval.
Rondetijd	De stopwatchtijd voor de huidige ronde.
Laatste rondetijd	De stopwatchtijd voor de laatste voltooide ronde.
Tijd bewogen	De totale tijd die u hebt bewogen voor de huidige activiteit.
Totaal voor/achter	De totale tijd voor of achter het doeltempo of doelsnelheid.
Set timer	De hoeveelheid tijd die in de huidige workoutset wordt doorgebracht tijdens een kracht-training.
Tijd gestopt	De totale tijd die u hebt stilgestaan voor de huidige activiteit.
Zwemtijd	De zwemtijd voor de huidige activiteit, exclusief de rusttijd.
Timer	De huidige tijd van de activiteitentimer.

Workout-velden

Naam	Beschrijving
Herhaling	Het aantal resterende herhalingen voor de workout.
Afstand workoutstap	De huidige afstand die u hebt afgelegd tijdens de workoutstap.
Staptempo	Het huidige tempo tijdens de workoutstap.
Stapsnelheid	De huidige snelheid tijdens de workoutstap.
Tijd workoutstap	De verstreken tijd voor de workoutstap.

Kleurenbalken en hardlooptdynamiekgegevens

De hardlooptdynamiekschermen tonen een kleurenbalk voor de primaire meetwaarde. U kunt de cadans, verticale oscillatie, grondcontacttijd, grondcontacttijd-balans of verticale ratio weergeven als de primaire meetwaarde. De kleurenbalk zet uw hardlooptdynamiekgegevens af tegen de gegevens van andere hardlopers. De kleurenzones zijn gebaseerd op percentielen.

Garmin heeft veel hardlopers op verschillende niveaus onderzocht. De gegevenswaarden in de rode of oranje zones kenmerken de onervaren of langzamere hardlopers. De gegevenswaarden in de groene, blauwe of paarse zones kenmerken de meer ervaren of snellere hardlopers. Ervaren hardlopers hebben over het algemeen een kortere grondcontacttijd, lagere verticale oscillatie, een lagere verticale ratio en een hogere cadans dan minder ervaren hardlopers. Grotere hardlopers hebben echter meestal een iets lagere cadans, langere passen en een iets hogere verticale oscillatie. Verticale ratio wordt berekend door uw verticale oscillatie te delen door uw staplengte. Deze verhoudt zich niet tot uw lengte.

Ga naar garmin.com/runningdynamics voor meer informatie over hardlooptdynamica. Voor aanvullende inzichten en interpretaties van hardlooptdynamiekgegevens kunt u toonaangevende hardlooppublicaties en -websites raadplegen.

Kleurzone	Percentiel in zone	Cadansbereik	Bereik grondcontacttijd
 Paars	>95	>183 spm	<218 ms
 Blauw	70–95	174–183 spm	218–248 ms
 Groen	30–69	164–173 spm	249–277 ms
 Oranje	5–29	153–163 spm	278–308 ms
 Rood	<5	<153 spm	>308 ms

Gegevens over grondcontacttijd-balans

De grondcontacttijd-balans meet uw hardloopsymmetrie en wordt vermeld als een percentage van uw totale grondcontacttijd. 51,3% met een naar links wijzende pijl geeft bijvoorbeeld aan dat de linkervoet van hardloper langer contact heeft met de grond. Als beide aantallen op uw gegevensscreem worden weergegeven, bijvoorbeeld 48–52, verwijst 48% naar uw linkervoet en 52% naar uw rechervoet.

Kleurzone	 Rood	 Oranje	 Groen	 Oranje	 Rood
Symmetrie	Slecht	Redelijk	Goed	Redelijk	Slecht
Percentage van andere hardlopers	5%	25%	40%	25%	5%
Grondcontacttijd-balans	>52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L–50,7% R	50,8–52,2% R	>52,2% R

Tijdens het ontwikkelen en testen van de hardlooptdynamiek vond het Garmin team bij bepaalde hardlopers een verband tussen blessures en een hogere onbalans. Voor de meeste hardlopers wijkt de grondcontacttijd-balans verder af van 50–50 wanneer ze heuvel op of heuvel af lopen. De meeste hardlooptrainers zijn het erover eens dat symmetrie bij het hardlopen gewenst is. De beste hardlopers hebben vaak een snelle en evenwichtige stap. U kunt de gauge of het gegevensveld bekijken tijdens het hardlopen of na afloop het overzicht in uw Garmin Connect account bekijken. Net als de andere hardlooptdynamiekgegevens is de grondcontacttijd-balans een kwantitatieve meetwaarde die u meer informatie verschaft over uw hardlooptconditie.

Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens

Het gegevensbereik voor verticale oscillatie en dat voor verticale ratio verschillen enigszins, afhankelijk van de sensor en of deze is geplaatst op uw borst (HRM-Fit of accessoires uit de HRM-Pro serie) of bij uw middel (Running Dynamics Pod accessoire).

Kleurzone	Percentiel in zone	Bereik verticale oscillatie op borst	Bereik verticale oscillatie bij middel	Verticale ratio op borst	Verticale ratio bij middel
 Paars	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Blauw	70–95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Groen	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Oranje	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Rood	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Standaardwaarden VO2 Max.

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

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

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

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

FTP-waarden

Deze tabellen bevatten classificaties voor geschat functioneel drempelvermogen (FTP) op basis van geslacht.

Mannen	Watt per kilogram (W/kg)
Voortreffelijk	5,05 en meer
Uitstekend	Tussen 3,93 en 5,04
Goed	Tussen 2,79 en 3,92
Redelijk	Tussen 2,23 en 2,78
Ongetraind	Minder dan 2,23

Vrouwen	Watt per kilogram (W/kg)
Voortreffelijk	4,30 en meer
Uitstekend	Tussen 3,33 en 4,29
Goed	Tussen 2,36 en 3,32
Redelijk	Tussen 1,90 en 2,35
Ongetraind	Minder dan 1,90

FTP-waarden zijn gebaseerd op onderzoek verricht door Hunter Allen en Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Beoordelingen endurancescore

In deze tabellen vindt u de classificaties van de geschatte endurancescore op basis van leeftijd en geslacht.

Mannen	Recreatief	Gemiddeld	Getraind	Goed getraind	Expert	Voortreffelijk	Elite
18-20	Minder dan 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 en meer
21-39	Minder dan 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 en meer
40-44	Minder dan 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 en meer
45-49	Minder dan 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 en meer
50-54	Minder dan 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 en meer
55-59	Minder dan 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 en meer
60-64	Minder dan 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 en meer
65-69	Minder dan 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 en meer
70-74	Minder dan 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 en meer
75-80	Minder dan 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 en meer
80 en ouder	Minder dan 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 en meer

Vrouwen	Recreatief	Gemiddeld	Getraind	Goed getraind	Expert	Voortreffelijk	Elite
18-20	Minder dan 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 en meer
21-39	Minder dan 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 en meer
40-44	Minder dan 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 en meer
45-49	Minder dan 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 en meer
50-54	Minder dan 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 en meer
55-59	Minder dan 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 en meer
60-64	Minder dan 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 en meer
65-69	Minder dan 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 en meer
70-74	Minder dan 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 en meer
75-80	Minder dan 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 en meer
80 en ouder	Minder dan 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 en meer

Deze waarden worden geleverd en ondersteund door Firstbeat Analytics.

Wielmaat en omvang

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

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

