

GARMIN[®]
Approach[®] **X40**



Gebruikershandleiding

© 2016 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, Approach® en Auto Lap® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Connect™, Garmin Express™, en TruSwing™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

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. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

Dit product bevat mogelijk een bibliotheek (Kiss FFT) waarvoor licentie is verkregen van Mark Borgerding onder de 3-Clause BSD License (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>).

M/N: A02933

Inhoudsopgave

Inleiding	1
Overzicht van het toestel	1
Het toestel opladen	1
Koppelen en instellen	1
Garmin Connect™	1
Uw smartphone koppelen	1
Het toestel installeren via uw computer	2
Automatische slagdetectie	2
Golfen	2
Golfpictogrammen	2
Hole-weergave	2
Een shot meten	2
Hindernissen weergeven	2
Layup- en dogleg-afstanden weergeven	3
Score bijhouden	3
Een ronde beëindigen	3
TruSwing	3
TruSwing gegevens weergeven op uw toestel	3
Clubs wijzigen	3
Links-/rechtshandig instellen	3
Het TruSwing toestel loskoppelen	3
Activiteiten volgen en slimme functies	3
Pictogrammen	4
Automatisch doel	4
Bewegingsbalk	4
Minuten intensieve training	4
De hartslaggrafiek bekijken	4
Slaap bijhouden	4
Een fitnessactiviteit registreren	4
Het toestel en de hartslagmeter dragen	5
Bluetooth connected functies	5
Meldingen weergeven	5
Meldingen beheren	5
Een kwijtgeraakte smartphone terugvinden	5
Bluetooth instellingen	5
Uw toestel aanpassen	5
Garmin Connect instellingen	5
Toestelinstellingen	6
Toestelinformatie	6
Specificaties	6
Toestelgegevens weergeven	6
Toestelonderhoud	7
Problemen oplossen	7
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens	7
Levensduur van de batterijen maximaliseren	7
Het toestel herstellen	7
Alle standaardinstellingen herstellen	7
Updates van software en banen	7
De software bijwerken via Garmin Express	7
Satellietsignalen ontvangen	7
Ondersteuning en updates	8
Meer informatie	8
Appendix	8
Softwarelicentieovereenkomst	8
3-Clause BSD-licentie	8
Index	9

Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

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

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

Overzicht van het toestel



①	Aanraak-scherm	Veeg om door functies, gegevensschermen en menu's te bladeren. Tik om te selecteren.
②	Toestelknop	Houd deze knop ingedrukt om het scherm te vergrendelen en het toestel in en uit te schakelen. Druk op de knop om menu's te openen of te sluiten. Druk op de knop om terug te keren naar het vorige scherm binnen menu's.

Menupictogrammen

	Start een ronde golf
	Start een fitnessactiviteit
	Stelt de modus Niet storen in
	Geeft alarminstellingen weer
	Stelt Bluetooth® instellingen in
	Start de functie Vind mijn telefoon
	Start TruSwing™ swing-analyse
	Opent het instellingenmenu van het toestel
	Opent het informatiemenu van het toestel

Het toestel 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 in de appendix.

- 1 Sluit de USB-kabel aan op een USB-poort van de computer.
- 2 Breng de contactpunten aan de achterzijde van het toestel op één lijn met de oplaadcontacten en druk de oplader ① aan tot deze vastklikt.



- 3 Laad het toestel volledig op.

Koppelen en instellen

Garmin Connect™

Garmin Connect kunt u gebruiken om online statistieken bij te houden en al uw ronden te analyseren en te delen. U kunt contact houden met uw vrienden via de Garmin Connect site of mobiele app. Garmin Connect biedt u de hulpmiddelen om uw prestaties te volgen, te analyseren en te delen, en om elkaar aan te moedigen. Meld u aan voor een gratis account op www.garminconnect.com/golf.

Uw ronden opslaan: Nadat u een ronde met uw toestel hebt voltooid en opgeslagen, kunt u die ronde uploaden naar Garmin Connect en deze zo lang bewaren als u zelf wilt.

Uw gegevens analyseren: U kunt gedetailleerde informatie over uw ronde, inclusief scorekaarten, statistieken, baaninformatie en instelbare rapporten, weergeven.

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

Uw smartphone koppelen

Haal alles uit uw Approach X40 toestel door het te koppelen met uw smartphone en verder in te stellen met de Garmin Connect Mobile app.

OPMERKING: In tegenstelling tot andere Bluetooth toestellen die worden gekoppeld via de Bluetooth instellingen op uw mobiele toestel, moet uw Approach X40 toestel direct worden gekoppeld via de Garmin Connect Mobile app.

- 1 Download en installeer de nieuwste versie van de Garmin Connect Mobile app op uw compatibele smartphone.
- 2 Open de Garmin Connect Mobile app.
- 3 Selecteer een optie om uw toestel toe te voegen aan uw Garmin Connect Mobile-account:
 - Als dit het eerste toestel is dat u koppelt met de Garmin Connect Mobile app, volgt u de instructies op het scherm.
 - Als u reeds een toestel hebt gekoppeld met de Garmin Connect Mobile app, selecteert u **Garmin toestellen** > **+** in het instellingenmenu.
- 4 Druk op de toestelknop van uw Approach X40 toestel om het menu weer te geven.
- 5 Selecteer op uw Approach X40 toestel > **Koppel telefoon**.
- 6 Selecteer op uw compatibele smartphone **Zoek toestel**.

Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect Mobile app

Via de Garmin Connect Mobile app worden gegevens tussen uw toestel en uw mobiele toestel regelmatig automatisch gesynchroniseerd. U kunt uw gegevens op elk gewenst moment ook handmatig synchroniseren.

- 1 Breng het toestel op minder dan 3 m (10 ft.) afstand van uw smartphone.

- 2 Druk op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 3 Selecteer **>** **Synchroniseren**.
- 4 Bekijk uw huidige gegevens in de Garmin Connect Mobile app.

Het toestel installeren via uw computer

Als u uw Approach X40 toestel niet hebt gekoppeld met uw smartphone, kunt u het installatieproces via uw computer voltooien met uw Garmin Connect account.

OPMERKING: Voor sommige toestelfuncties is koppeling met een smartphone vereist.

- 1 Bevestig de laadclip stevig aan het toestel (*Het toestel opladen, pagina 1*).
- 2 Sluit de USB-kabel aan op een USB-poort van de computer.
- 3 Ga naar www.garminconnect.com/golf.
- 4 Download en installeer de Garmin Express™ toepassing:
 - Als u een Windows® besturingssysteem gebruikt, selecteert u **Download voor Windows**.
 - Als u een Mac® besturingssysteem gebruikt, selecteert u **Download voor Mac**.
- 5 Volg de instructies op het scherm.

Uw gegevens met uw computer synchroniseren

U moet uw gegevens regelmatig synchroniseren om in de Garmin Connect toepassing uw vorderingen te volgen.

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer. De Garmin Express toepassing synchroniseert uw gegevens.
- 2 Bekijk uw huidige gegevens in de Garmin Connect toepassing.

Automatische slagdetectie

Uw Approach X40 toestel beschikt over een functie voor het automatisch detecteren en vastleggen van slagen. Telkens wanneer u een slag slaat op de fairway, legt het toestel uw locatie vast, zodat u deze later kunt bekijken in Garmin Connect.

TIP: Het automatisch detecteren van slagen werkt het best als u de bal goed raakt. Putts worden niet gedetecteerd.

Golfen

Voordat u begint met golfen, moet u ongeveer 30 tot 60 seconden wachten terwijl het toestel de satellietsignalen zoekt.

- 1 Druk op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer **⌘**. Het toestel zoekt satellieten en berekent uw locatie.
- 3 Selecteer een baan in de lijst.
- 4 Volg de instructies op het scherm om het instellen te voltooien en een ronde te starten.

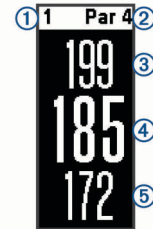
Golfpictogrammen

	Green weergeven
	Hindernis weergeven
	Een shot meten
	Layup- of dogleg-afstanden
	Score wijzigen
	Green wijzigen
	TruSwing swing-analyse
	Kilometerteller
	Ronde onderbreken
	Ronde stoppen

Hole-weergave

Het toestel geeft de hole weer die u nu speelt, en schakelt automatisch over naar de volgende hole wanneer u naar een nieuwe hole gaat.

OPMERKING: Standaard berekent het toestel de afstand tot het begin, midden en einde van de green. Als u de locatie van de pin weet, kunt u deze nauwkeuriger instellen (*De pin verplaatsen, pagina 2*).



①	Nummer van huidige hole
②	Par voor de hole
③	Afstand tot het einde van de green
④	Afstand tot de pinlocatie
⑤	Afstand tot het begin van de green

Holes wijzigen

U kunt holes handmatig wijzigen in het hole-weergavescherm.

- 1 Tik op het scherm met de hole-informatie.
- 2 Selecteer een hole en selecteer vervolgens **OK**.

De green wijzigen

Als u een hole speelt met meerdere greens, kunt u de green wijzigen.

- 1 Druk tijdens het golfen op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer **⌘**.

De pin verplaatsen

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

- 1 Druk tijdens het golfen op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer **⌘**.
- 3 Selecteer **^** of **v** om de pinlocatie te verplaatsen.

Een shot meten

- 1 Druk tijdens het golfen op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer **⌘**.
- 3 Loop naar uw bal.

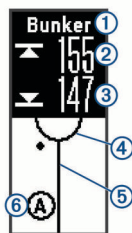
De afstand wordt automatisch opnieuw ingesteld wanneer u nog een shot maakt.

TIP: U kunt Vorige shots selecteren om vorige shots weer te geven.

Hindernissen weergeven

U kunt de afstanden tot hindernissen op de fairway weergeven voor par 4 en 5 holes. Uw Approach toestel geeft los of in groepen hindernissen weer die de slagselectie beïnvloeden, zodat u de afstand voor layup of carry gemakkelijker kunt bepalen.

- 1 Druk tijdens het golfen op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer **⌘**.



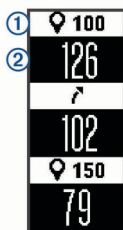
①	Naam hindernis
②	Afstand tot het einde van de hindernis
③	Afstand tot het begin van de hindernis
④	Locatie van de green
⑤	Midden van de fairway
⑥	Geschatte locatie van de hindernis ten opzichte van de fairway

- 3 Veeg omhoog of omlaag om andere hindernissen voor de huidige hole weer te geven.

Layup- en dogleg-afstanden weergeven

U kunt een lijst met layup- en dogleg-afstanden weergeven voor par 4 en 5 holes.


- 1 Druk tijdens het golfen op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .




Layup- en dogleg-afstanden ① en afstand tot elke layup of dogleg ② verschijnen op het scherm.

Score bijhouden

Wanneer het bijhouden van scores is ingeschakeld, wordt u gevraagd uw score in te voeren wanneer u op de green bent. U kunt de score op elk moment tijdens het spel handmatig aanpassen.

- 1 Druk tijdens het golfen op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer een hole.
- 4 Veeg omhoog of omlaag om de score in te stellen.

Een ronde beëindigen

- 1 Druk op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .


TruSwing

Met de TruSwing functie kunt u swinggegevens bekijken die zijn vastgelegd met uw TruSwing toestel. Ga naar www.garmin.com/golf als u een TruSwing toestel wilt aanschaffen.


TruSwing gegevens weergeven op uw toestel

Voordat u de TruSwing functie kunt gebruiken op uw Approach toestel, moet u bevestigen dat uw TruSwing toestel veilig is

bevestigd aan uw club. Raadpleeg de handleiding van het TruSwing toestel voor meer informatie.


- 1 Schakel het TruSwing toestel in.
- 2 Druk op de toestelknop van uw Approach toestel om het menu weer te geven en selecteer .
- 3 Selecteer een club.
- 4 Voer een swing uit.
De swinggegevens worden na elke swing weergegeven op uw Approach toestel.
- 5 Veeg omhoog of omlaag om te bladeren door de vastgelegde swinggegevens.

Clubs wijzigen


- 1 Druk in het menu  van uw Approach toestel op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer **Wijzig club**.
- 3 Selecteer een club.

Links-/rechtshandig instellen

Het TruSwing toestel gebruikt de informatie over uw links-/rechtshandigheid om de juiste swing-analysegegevens te berekenen. U kunt op elk moment op uw Approach toestel instellen of u links- of rechtshandig bent.

- 1 Druk in het menu  van uw Approach toestel op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer **Golfswing**.
- 3 Selecteer of u linkshandig of rechtshandig bent.

Het TruSwing toestel loskoppelen

- 1 Druk in het menu  van uw Approach toestel op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer **Beëindig TruSwing**.

Activiteiten volgen en slimme functies

Veeg omhoog of omlaag om activiteitengegevens te bekijken en slimme functies weer te geven. Voor sommige functies is koppeling met een smartphone vereist.

Tijd en datum: Geeft de huidige tijd en datum weer. De tijd en de datum worden automatisch ingesteld zodra het toestel satelliet signalen ontvangt en bij het synchroniseren van uw toestel met een smartphone.

Activiteiten volgen: Houdt dagelijks bij hoeveel stappen u zet, welke afstand u aflegt, hoeveel calorieën u verbrandt en hoeveel minuten u intensief traint. Op de bewegingsbalk wordt weergegeven hoelang u inactief bent.

Doelen: Geeft uw vorderingen weer ten opzichte van uw activiteitdoelen. Het toestel leert en stelt elke dag een nieuw stapdoel voor. U kunt via uw Garmin Connect account doelen instellen voor aantal stappen per dag en het aantal minuten intensieve training per week.

Zonsopgang en -ondergang: Geeft de tijden weer voor zonsopgang en zonsondergang.

Hartslag: Toont uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en de gemiddelde rusthartslag over een periode van zeven dagen. Tik op het scherm om een grafiek van uw hartslag te bekijken.

Meldingen: Waarschuwt u bij meldingen van uw smartphone, zoals inkomende oproepen, sms-berichten en updates van sociale netwerken, volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone.





Muziekbediening: Hiermee kunt u de muzikspeler op uw smartphone bedienen.

Weer: Toont de huidige temperatuur.

Pictogrammen

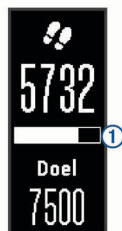
De verschillende toestelfuncties worden aangegeven door pictogrammen. Veeg om door de verschillende functies te bladeren. Voor sommige functies is koppeling met een smartphone vereist.

OPMERKING: U kunt via uw Garmin Connect account de schermen aanpassen die op uw toestel worden weergegeven (*Toestelinstellingen op Garmin Connect, pagina 6*).

	Het totale aantal stappen dat u die dag hebt gezet, uw stapdoel voor die dag en hoe u vordert met het behalen van uw doel.
	Uw huidige hartslag en uw wekelijkse gemiddelde hartslag in rust, in slagen per minuut (bpm). Een knipperend pictogram geeft aan dat het toestel een signaal zoekt.
	Het totale aantal verbrande calorieën, zowel tijdens activiteiten als in rust, voor de huidige dag.
	De afgelegde afstand in kilometers of mijlen voor de huidige dag.
	De tijd besteed 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.
	Muziekspelerbedieningsfuncties voor een gekoppelde smartphone.
	Meldingen ontvangen van een gekoppelde smartphone.
	De huidige temperatuur en weersverwachting via een gekoppelde smartphone.

Automatisch doel

Uw toestel maakt automatisch een dagelijks stapdoel dat is gebaseerd op uw voorgaande activiteitsniveaus. Wanneer u tijdens de dag beweegt, toont het toestel hoe u het aantal stappen van uw stapdoel nadert ①.



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

Bewegingsbalk

Langdurig zitten kan leiden tot ongewenste veranderingen in uw metabolisme. De bewegingsbalk spoort u aan om te blijven bewegen. Na een uur van inactiviteit verschijnt de bewegingsbalk ①. Vervolgens verschijnen extra segmenten ② in de balk na elke volgende 15 minuten van inactiviteit.



U kunt de bewegingsbalk herstellen door een stukje te lopen.

Minuten intensieve training

Om uw gezondheid te verbeteren, adviseren organisaties als de U.S. Centers for Disease Control and Prevention, de American

Heart Association® en 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.

Het toestel registreert de intensiviteit van uw activiteit en de tijd die u besteedt aan activiteiten van gemiddelde tot hoge intensiviteit (hartslaggegevens zijn vereist). Om het aantal minuten dat u per week wilt besteden aan een intensieve activiteit te behalen, moet u deelnemen aan ten minste 10 opeenvolgende activiteiten van gemiddelde tot hoge intensiviteit. Het toestel telt het aantal minuten gemiddelde intensiviteit op bij het aantal minuten hoge intensiviteit. Tijdens het optellen wordt het totale aantal minuten hoge intensiviteit verdubbeld.

Minuten intensieve training opbouwen

Uw Approach X40 toestel berekent het aantal minuten intensieve training door uw hartslaggegevens tijdens een activiteit te vergelijken met uw gemiddelde hartslag in rust. Als de hartslag is uitgeschakeld, berekent het toestel 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.
- Sport minimaal 10 minuten bij een gemiddeld of inspannend intensiteitsniveau.

De hartslaggrafiek bekijken

De hartslaggrafiek geeft uw hartslag in de afgelopen 4 uur, uw laagste hartslag in slagen per minuut (bpm) en uw hoogste hartslag in die periode van 4 uur weer.






- 1 Veeg om het hartslagscherm weer te geven.
- 2 Tik op het scherm om de hartslaggrafiek te bekijken.

Slaap bijhouden

Het toestel registreert de bewegingen die u maakt in uw slaap. Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapniveaus en perioden van beweging tijdens de slaap. U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account. U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

Een fitnessactiviteit registreren

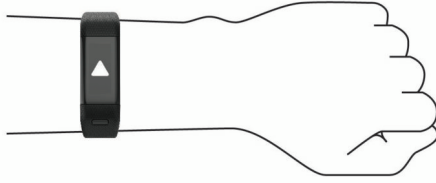
U kunt een activiteit met tijdmeting registreren die kan worden opgeslagen en verzonden naar uw Garmin Connect account.

- 1 Druk op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer  > **GPS** om GPS bij uw fitnessactiviteit in of uit te schakelen.
 - Selecteer  > **Activiteit** om fitnessactiviteiten te wijzigen en selecteer een activiteit.
 - Selecteer  > **Auto Lap** om Auto Lap® functies in of uit te schakelen.
- 4 Druk op de toestelknop om de timer te starten.
- 5 Start de activiteit.
- 6 Veeg omhoog of omlaag om meer gegevensschermen te bekijken.
- 7 Na afloop van uw activiteit drukt u op de toestelknop om de timer te stoppen.
- 8 Selecteer .

Het toestel en de hartslagmeter dragen

- Draag het Approach X40 toestel om uw pols, boven uw polsgewricht.

OPMERKING: Het toestel dient stevig vast te zitten, maar niet te strak, en mag tijdens het hardlopen of trainen niet van zijn plaats raken.



- Zorg dat de hartslagsensor aan de achterkant van het toestel niet wordt beschadigd.
- Raadpleeg *Problemen oplossen, pagina 7* voor meer informatie over de hartslag aan de pols.

Bluetooth connected functies

Het Approach X40 toestel heeft verschillende Bluetooth connected functies voor uw compatibele smartphone waarop de Garmin Connect Mobile app is geïnstalleerd.

Meldingen: Waarschuwt u bij meldingen van uw smartphone, zoals inkomende oproepen, sms-berichten en updates van sociale netwerken, volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone.

Vind mijn telefoon: Hiermee kunt u een kwijtgeraakte smartphone die binnen bereik is en is gekoppeld via draadloze Bluetooth technologie terugvinden.

Verbindingsmelding: Hiermee kunt u een melding inschakelen om u te waarschuwen als uw gekoppelde smartphone niet meer binnen bereik is van draadloze Bluetooth technologie.

Muziekbediening: Hiermee kunt u de muziekspeler op uw gekoppelde smartphone bedienen.

Activiteiten uploaden naar uw Garmin Connect account: Hiermee kunt u activiteitgegevens synchroniseren met uw gekoppelde smartphone. U kunt uw gegevens bekijken in de Garmin Connect Mobile app.

Meldingen weergeven

- Selecteer een optie als een melding op uw toestel wordt weergegeven:
 - Tik op het scherm om het bericht te bekijken en veeg over het scherm om de hele melding weer te geven.
 - Selecteer **X** om de melding uit te schakelen.
- Selecteer een optie als op uw toestel een inkomende oproep wordt weergegeven:

OPMERKING: Welke opties beschikbaar zijn varieert per smartphone.

 - Selecteer **☎** om de oproep op uw smartphone aan te nemen.
 - Selecteer **🙅** om de oproep te weigeren of uit te zetten.
- Als u alle meldingen wilt weergeven, veegt u om het meldingscherm weer te geven, tikt u op het aanraakscherm en selecteert u een optie:
 - Veeg om door de meldingen te bladeren.
 - Selecteer een melding en selecteer **Lezen** om de hele melding weer te geven.
 - Selecteer een melding en selecteer **Negeer** om de melding te verwijderen.

Meldingen beheren

U kunt meldingen die op uw Approach X40 toestel worden weergegeven, beheren vanaf uw compatibele smartphone.

Selecteer een optie:

- Als u een Apple® toestel gebruikt, kunt u via de instellingen in het meldingencentrum van uw smartphone de items selecteren die u op het toestel wilt weergeven.
- Als u een Android™ toestel gebruikt, kunt u de instellingen in de Garmin Connect Mobile app gebruiken om de items te selecteren die op het toestel worden weergegeven.

Een kwijtgeraakte smartphone terugvinden

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

- 1 Druk op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer **📶**.

Het Approach X40 toestel begint nu met zoeken naar uw gekoppelde smartphone. Uw smartphone geeft een piepsignaal. De sterkte van het Bluetooth signaal wordt weergegeven op het scherm van uw Approach X40 toestel. De Bluetooth signaalsterkte wordt hoger naarmate u dichterbij uw smartphone komt.

Bluetooth instellingen

Druk op de toestelknop om het menu weer te geven en selecteer **⌘**.

Bluetooth: Hiermee schakelt u Bluetooth draadloze technologie in.

OPMERKING: De overige Bluetooth instellingen worden alleen weergegeven als Bluetooth draadloze technologie is ingeschakeld.

Koppel telefoon: Hiermee koppelt u uw toestel met een compatibele smartphone met Bluetooth functionaliteit. Deze instelling biedt u de mogelijkheid om Bluetooth connected functies te gebruiken via de Garmin Connect Mobile app, zoals meldingen en activiteiten uploaden naar Garmin Connect.

Meldingen: Hiermee kunt u telefoonmeldingen vanaf uw compatibele smartphone inschakelen en configureren. U kunt de optie Alleen oproepen gebruiken om alleen voor inkomende oproepen meldingen weer te geven.

Verb.melding: Hiermee kunt u een melding inschakelen om u te waarschuwen als uw gekoppelde smartphone niet meer binnen bereik is van draadloze Bluetooth technologie.

Synchroniseren: Hiermee synchroniseert u uw toestel met de Garmin Connect Mobile app.

Draadloze Bluetooth technologie uitschakelen

- 1 Druk op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer **⌘ > Bluetooth > Uit** om Bluetooth draadloze technologie op uw Approach X40 toestel uit te schakelen.

TIP: Raadpleeg de gebruikershandleiding bij uw smartphone om draadloze Bluetooth technologie uit te schakelen.

Uw toestel aanpassen

Garmin Connect instellingen

U kunt uw toestelinstellingen, hardlooptopties en gebruikersinstellingen aanpassen via uw Garmin Connect account. Sommige instellingen kunnen ook worden aangepast op uw Approach X40 toestel.

- Selecteer **Garmin toestellen** in het instellingenmenu van de Garmin Connect Mobile app en selecteer vervolgens uw toestel.

- Selecteer **Toestelinstellingen** in de toestellenwidget van de Garmin Connect toepassing.

Synchroniseer uw gegevens om de wijzigingen op uw toestel te effectueren (*Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect Mobile app*, pagina 1) (*Uw gegevens met uw computer synchroniseren*, pagina 2).

Toestelinstellingen op Garmin Connect

Selecteer **Toestelinstellingen** in uw Garmin Connect account.

Alarm: Hiermee kunt u de tijd en frequentie van de wekker op uw toestel instellen.

Activiteiten volgen: Hiermee schakelt u functies voor activiteiten volgen, zoals stappen tellen, slaap bijhouden en calorieën bijhouden, in of uit.

Bewegingsmelding: Hiermee stelt u in dat uw toestel u waarschuwt als u inactief bent.

Zichtbare schermen: Hiermee kunt u de items aanpassen die op uw toestel worden weergegeven.

Schermerverlichting automatisch aan: Hiermee stelt u in dat de schermerverlichting automatisch wordt ingeschakeld als u uw pols richting uw lichaam draait. U kunt instellen dat uw toestel deze functie altijd gebruikt of alleen tijdens een activiteit, of u kunt de functie uitschakelen.

OPMERKING: Deze instelling verkort de levensduur van batterij.

Welke pols?: Hiermee kunt u instellen om welke pols de band wordt gedragen. In deze instelling kunt u de schermoriëntatie aanpassen.

Tijdnotatie: Hiermee stelt u de 12- of 24-uursklok in op uw toestel.

Taal: Hiermee stelt u de taal in voor het toestel.

Eenheden: Hiermee stelt u in dat afgelegde afstanden worden weergegeven in kilometers of mijlen.

Hartslagmeter: Hiermee schakelt u hartslagmeting in of uit.

Hardlooptopties instellen via uw Garmin Connect account

Selecteer **Hardlooptopties** in uw Garmin Connect account.

Auto Lap: Hiermee stelt u in dat uw toestel ronden automatisch markeert na elke kilometer (mijl).

Gegevensvelden: Hiermee kunt u de gegevensschermen aanpassen die tijdens een activiteit met tijdmeting worden weergegeven.

Gebruikersinstellingen via uw Garmin Connect account

Selecteer **Gebruikersinstellingen** in uw Garmin Connect account.

Aangepaste staplengte: Hiermee stelt u in dat uw toestel de afgelegde afstand nauwkeuriger berekent op basis van uw aangepaste staplengte. Als u een bekende afstand en het aantal benodigde stappen om die afstand af te leggen invoert, kan Garmin Connect uw staplengte berekenen.

Dagelijkse stappen: Hier kunt u uw dagelijkse stapdoel opgeven. Met Automatisch doel kunt u instellen dat uw toestel uw stapdoel automatisch bepaalt.

Aantal minuten intensieve training per week: Hier kunt u het aantal minuten opgeven dat u per week wilt besteden aan activiteiten met gemiddelde tot hoge inspanning.

Toestelinstellingen

Selecteer in het hoofdmenu .

Golf: Hiermee kunt u opties voor het bijhouden van statistieken, clubs en scores instellen (*Golfinstellingen*, pagina 6).

Activiteiten volgen: Hiermee kunt u de opties voor activiteiten volgen, hartslagmeting en bewegingsmelding instellen (*Instellingen voor activiteiten volgen*, pagina 6).

Systeem: Hiermee kunt u de opties voor schermvergrendeling, tijd, taal en meeteenheden instellen (*Systeeminstellingen*, pagina 6).

Standaardinstell.: Hiermee herstelt u het toestel naar de fabrieksinstellingen.

Golfinstellingen

Selecteer  > **Golf** in het hoofdmenu.

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

Club bijhouden: Hiermee houdt u de gebruikte clubs bij en stelt u de driverafstand in.

Score: Hiermee schakelt u het bijhouden van scores in.

Instellingen voor activiteiten volgen

Selecteer  > **Activiteiten volgen** in het hoofdmenu.

Activiteiten volgen: Hiermee schakelt u functies voor activiteiten volgen in of uit.

Hartslag: Hiermee schakelt u functies voor hartslagmeting in of uit.

Bewegingsmelding: Hiermee schakelt u de bewegingsmelding in of uit.

Systeeminstellingen

Selecteer  > **Systeem** in het hoofdmenu.

Vergrend. autom.: Hiermee stelt u in dat het scherm automatisch wordt vergrendeld.

Schermerverlichting: Hiermee kunt u de helderheid van de schermerverlichting instellen.

Tijd: Hiermee kunt u de tijd instellen.

Taal voor tekst: Hiermee stelt u de taal in voor het toestel.

OPMERKING: Als u de teksttaal wijzigt, blijft de taal van door de gebruiker ingevoerde gegevens of kaartgegevens ongewijzigd.

Eenheden: Hiermee stelt u de maateenheid voor afstand in.


Toestelinformatie

Specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Levensduur van batterij	Maximaal 5 dagen Tot 10 uur in GPS-modus
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -10° tot 60 °C (van 14° tot 140 °F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0° tot 40°C (van 32° tot 104°F)
Radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz ANT+® protocol voor draadloze communicatie Bluetooth Smart draadloze technologie
Waterbestendigheid	Zwemmen, 5 ATM ¹

Toestelgegevens weergeven

U kunt de toestel-id, softwareversie, informatie over wet- en regelgeving en de resterende batterijvoeding bekijken.

- 1 Druk op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .

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

Toestelonderhoud

LET OP

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

Druk niet op de knoppen onder water.

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

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

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

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

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

Verwijder de banden niet.

Het toestel schoonmaken

LET OP

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

- 1 Veeg het toestel schoon met een doek die is bevochtigd met een mild schoonmaakmiddel.
- 2 Veeg de behuizing vervolgens droog.

Laat het toestel na reiniging helemaal drogen.

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

Problemen oplossen

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

- Zorg dat uw onderarm schoon en droog is voordat u het toestel omdoet.
- Zorg dat de huid onder het toestel niet is ingesmeerd met zonnebrandcrème.
- Draag het toestel om uw pols, boven uw polsgewricht. Het toestel dient stevig vast te zitten, maar niet te strak.
OPMERKING: U kunt ook proberen om het toestel hoger om uw onderarm te dragen of om uw andere arm.
- 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 het toestel na elke training af met schoon water.

Levensduur van de batterijen maximaliseren

- Schakel de instelling **Schermmverlichting automatisch aan** uit (*Toestelinstellingen op Garmin Connect, pagina 6*).
- Verlaag de helderheid van de schermverlichting (*Toestelinstellingen op Garmin Connect, pagina 6*).
- Beperk in de instellingen in het meldingencentrum van uw smartphone het aantal meldingen dat op uw Approach X40 toestel (*Meldingen beheren, pagina 5*).

- Schakel smart notifications uit (*Bluetooth instellingen, pagina 5*).
- Schakel Bluetooth draadloze technologie uit wanneer u geen gebruik maakt van connected functies (*Draadloze Bluetooth technologie uitschakelen, pagina 5*).
- Schakel de hartslagmeting aan de pols uit (*Toestelinstellingen op Garmin Connect, pagina 6*).

OPMERKING: De hartslagmeting aan de pols wordt gebruikt om het aantal minuten activiteit bij hoge inspanning en het aantal verbrande calorieën te berekenen.

Het toestel herstellen



Als het toestel niet meer reageert, moet u het mogelijk herstellen. Uw gegevens en instellingen worden dan niet gewist.

- 1 Houd de toestelknop 10 seconden ingedrukt.
Het toestel wordt uitgeschakeld.
- 2 Houd de toestelknop één seconde ingedrukt om het toestel in te schakelen.

Alle standaardinstellingen herstellen

U kunt alle fabrieksinstellingen van het toestel herstellen.

OPMERKING: Hiermee worden alle gegevens die u hebt ingevoerd en uw activiteitgeschiedenis gewist.

- 1 Druk op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > **Standaardinstell.** > .

Updates van software en banen

Dit toestel komt in aanmerking voor gratis kaartupdates van golfbanen. Als u uw toestel wilt bijwerken, kunt u de gratis Garmin Express software downloaden van www.garmin.com/express.

De software bijwerken via Garmin Express

Voordat u de toestelsoftware kunt bijwerken, moet u beschikken over een Garmin Connect account en moet u de Garmin Express toepassing downloaden en installeren.

- 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 Koppel het toestel los van de computer.
Uw toestel waarschuwt u als u de software kunt bijwerken.
- 3 Selecteer een optie.

Satellietsignalen ontvangen

Het toestel dient mogelijk vrij zicht op de satellieten te hebben om satellietsignalen te kunnen ontvangen.

- 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 het toestel regelmatig met uw Garmin Connect account:
 - Verbind uw toestel met een computer via de USB-kabel en de Garmin Express app.
- Na verbinding met uw Garmin Connect account downloadt het toestel diverse dagen aan satellietgegevens, zodat het toestel snel satellietsignalen kan vinden.
- Ga met uw toestel naar buiten, naar een open plek, ver weg van hoge gebouwen en bomen.
- Blijf enkele minuten stilstaan.

Ondersteuning en updates

Garmin Express (www.garmin.com/express) biedt u eenvoudig toegang tot deze services voor Garmin® toestellen.

- Productregistratie
- Producthandleidingen
- Software-updates
- Gegevens worden geüpload naar Garmin Connect
- Kaart- of baanupdates

Meer informatie

- Ga naar www.garmin.com/golf.
- Ga naar <http://buy.garmin.com> of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.

Appendix

Softwarelicentieovereenkomst

DOOR HET TOESTEL TE GEBRUIKEN VERKLAART U DAT U DE VOORWAARDEN EN BEPALINGEN VAN DE VOLGENDE SOFTWARELICENTIEOVEREENKOMST ZULT NALEVEN. LEES DEZE OVEREENKOMST ZORGVULDIG.

Garmin Ltd. en/of haar dochterondernemingen ("Garmin") kent u een beperkte licentie toe om de software die is ingebouwd in dit toestel (de "software") in binaire, uitvoerbare vorm te gebruiken bij het normale gebruik van dit product. De titel, eigendomsrechten en intellectuele eigendomsrechten in en op de Software blijven in bezit van Garmin en/of haar dochtermaatschappijen.

U erkent dat de Software het eigendom is van Garmin en/of haar externe leveranciers en wordt beschermd door de wetgeving met betrekking tot auteursrechten van de Verenigde Staten van Amerika en internationale verdragen inzake auteursrechten. U erkent bovendien dat de structuur, organisatie en code van de Software, waarvan de broncode niet wordt verschaft, waardevolle handelsgeheimen van Garmin en/of haar externe leveranciers zijn en dat de Software in de broncodevorm een waardevol handelsgeheim van Garmin en/of haar externe leveranciers blijft. U verklaart dat u de Software of elk deel daarvan niet zult decompileren, demonteren, wijzigen, onderwerpen aan reverse assembly of reverse engineering, herleiden tot door mensen leesbare vorm of afgeleide werken zult maken op basis van de Software. U verklaart dat u de software niet zult exporteren of herexporteren naar landen die de exportwetten van de Verenigde Staten van Amerika of enig ander toepasselijk land schenden.

3-Clause BSD-licentie

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Alle rechten voorbehouden.

Herdistributie en gebruik in broncodevorm en binaire vorm, met of zonder wijzigingen, is toegestaan, mits aan de volgende voorwaarden wordt voldaan:

- Herdistributies van broncode dienen de bovenstaande copyrightvermelding, deze lijst met voorwaarden en de volgende disclaimer te bevatten.
- Herdistributies in binaire vorm dienen de bovenstaande copyrightvermelding, deze lijst met voorwaarden en de volgende disclaimer te reproduceren in de documentatie en/of andere bij de distributie geleverde materialen.
- De naam van de auteur en de namen van bijdragers mogen zonder voorafgaande uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming niet worden gebruikt om van deze software afgeleide producten aan te bevelen of te promoten.

DEZE SOFTWARE WORDT DOOR DE COPYRIGHTHOUDERS EN BIJDRAGERS VERSTREKT "IN DE HUIDIGE STAAT" EN EXPLICIETE OF IMPLICIETE GARANTIES, MET INBEGRIJ VAN, DOCH NIET BEPERKT TOT, IMPLICIETE GARANTIES VAN VERKOOPBAARHEID EN GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL, WORDEN AFGEWEEZEN. DE COPYRIGHTHOUDER OF DE BIJDRAGERS ZULLEN IN GEEN GEVAL AANSPRAKELIJK KUNNEN WORDEN GESTELD VOOR DIRECTE OF INDIRECTE SCHADE, INCIDENTELE SCHADE, BIJZONDERE SCHADE, SMARTENGELD OF GEVOLGSCHADE (MET INBEGRIJ VAN, DOCH NIET BEPERKT TOT, DE AANSCHAF VAN VERVANGENDE GOEDEREN OF DIENSTEN, VERLIES VAN GEBRUIK, GEGEVENSVERLIES, WINSTDERIVING OF BEDRIJFSONDERBREKING), ONGEACHT DE OORZAAK EN DE RECHTSGROND VOOR AANSPRAKELIJKHEID, HETZIJ UIT CONTRACTUELE VERPLICHTING, WEGENS RISICO-AANSPRAKELIJKHEID OF OP GROND VAN ONRECHTMATIGE DAAD (NALATIGHEID INBEGREPEN), OP ENIGERLEI WIJZE VOORTVLOEIEND UIT HET GEBRUIK VAN DEZE SOFTWARE, OOK NIET WANNEER ZIJ VOORAF VAN DE MOGELIJKHEID VAN DERGELIJKE SCHADE OP DE HOOGTE ZIJN GESTELD.

Index

A

- aanraakscherm 1
- accessoires 8
- activiteiten 4
- activiteiten opslaan 4
- activiteiten volgen 3, 4
- applicaties 5
- apps, smartphone 1
- Auto Lap 6

B

- batterij 6
 - maximaliseren 5–7
 - opladen 1
- Bluetooth technologie 5

C

- Connect IQ 1

D

- doelstellingen 3, 6
- dogleg 3

E

- een shot meten 2

G

- Garmin Connect 1, 2, 5, 6
- Garmin Express 2
 - software bijwerken 8
 - toestel registreren 8
- gegevens 4
 - opslaan 1
 - overbrengen 1
- gegevens opslaan 1
- gegevensschermen 6
- geschiedenis 1
 - naar de computer verzenden 1, 2
- golfronde, beëindigen 3
- GPS, signaal 7
- green-weergave, pinlocatie 2

H

- hartslag 3–5
 - meter 7
- het toestel herstellen 7
- hindernissen 2
- holes, vervangen 2

I

- instellingen 5–7
 - toestel 6

K

- kaarten
 - bijwerken 8
 - updates 7
- knoppen 1, 7
- koersen
 - afspelen 2
 - selecteren 2
- koppelen, smartphone 1

L

- layup 3

M

- maateenheden 3
- meldingen 3, 5
- menu 1
- minuten intensieve training 4

O

- opladen 1

P

- pictogrammen 4
- problemen oplossen 7, 8
- productregistratie 8

S

- satellietsignalen 7
- scorekaart 3
- slaapmodus 4
- smartphone
 - applicaties 5
 - koppelen 1
- software
 - bijwerken 7, 8
 - versie 6
- softwarelicentieovereenkomst 8
- specificaties 6
- swing-analyse 3
- systeeminstellingen 6

T

- timer 4
- toestel aanpassen 6
- toestel registreren 8
- toestel schoonmaken 7
- toestel-id 6

U

- updates
 - baankaarten 7
 - software 7
- USB 7
 - bestanden overbrengen 2

