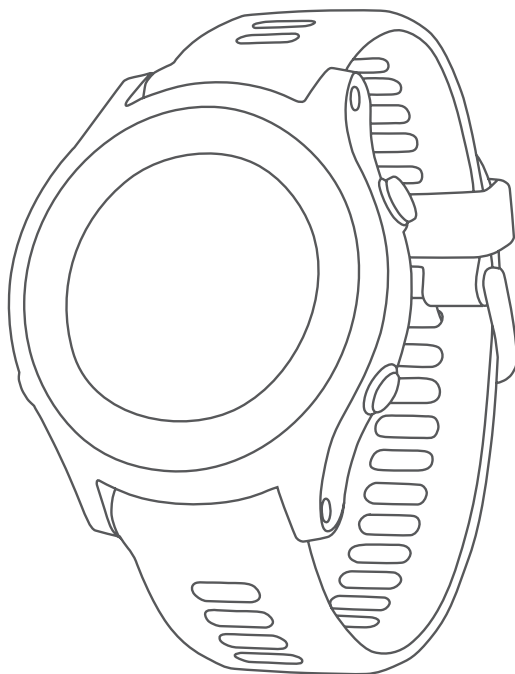


**GARMIN®**



# **FORERUNNER® 945**

---

**Gebruikershandleiding**

© 2019 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](http://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®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner® en Xero® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, Rally™, tempe™, TrueUp™, Varia™, en Vector™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Android™ is een handelsmerk van Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes®, and Mac® zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Het woordmerk en de logo's van BLUETOOTH® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. The Cooper Institute®, en alle gerelateerde handelsmerken, zijn het eigendom van The Cooper Institute. Op de Spotify® software zijn de volgende licenties van derden van toepassing: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Shimano® en Di2™ zijn handelsmerken van Shimano, Inc. STRAVA en Strava™ zijn handelsmerken van Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™, en Normalized Power™ zijn handelsmerken van Peakware, LLC. Wi-Fi® is een geregistreerd handelsmerk van Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en andere landen. 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](http://www.thisisant.com/directory) voor een lijst met compatibele producten en apps.

M/N: A03525

# Inhoudsopgave

## Inleiding..... 1

Overzicht van het toestel.....	2
GPS-status en statuspictogrammen.....	3
Uw smartwatch instellen.....	4

## Activiteiten en apps..... 4

Hardlopen.....	5
Een activiteit starten.....	6
Tips voor het vastleggen van activiteiten.....	7
Een activiteit stoppen.....	7
Een activiteit evalueren.....	8
Een aangepaste activiteit maken.....	8
Binnenactiviteiten.....	9
Virtueel hardlopen.....	9
De loopbandafstand kalibreren.....	10
Een krachttraining vastleggen.....	11
Tips voor het vastleggen van krachttrainingsactiviteiten.....	12
Een HIIT-activiteit vastleggen.....	12
HIIT-timers.....	13
Een ANT+® indoortrainer gebruiken.....	13
Een indoor klimactiviteit vastleggen.....	14
Buitenactiviteiten.....	15
Multisport.....	15
Triatlontraining.....	16
Een multisportactiviteit maken.....	16
Tips voor triatlontraining en het gebruik van multisportactiviteiten.....	17
Hardlopen op de baan.....	17
Tips voor het registreren van een hardloopsessie.....	18
Een ultra run-activiteit vastleggen.....	18
Zwemmen.....	19
Zwemmen in open water.....	19
Zwemmen in het zwembad.....	20
Hartslag tijdens het zwemmen.....	20
Afstand opnemen.....	21
Zwemtermen.....	21
Slagtypen.....	22
Tips voor zwemactiviteiten.....	22

Rusten tijdens zwemmen in een zwembad.....	23
Auto Rust.....	23
Training met het trainingslog.....	24
Skiën en wintersport.....	24
Uw afdalingen weergeven.....	25
Vermogensgegevens voor langlaufen.....	25
Een off-piste ski-activiteit vastleggen.....	26
Een boulderactiviteit registreren.....	27
Golfen.....	27
Garmin Golf™ app.....	28
Golfen.....	28
Hole-informatie.....	29
De vlag verplaatsen.....	30
Gemeten slagen weergeven.....	30
Layup- en dogleg-afstanden weergeven.....	31
Score bijhouden.....	31
Een score bijwerken.....	32
Clubsensoren.....	32
De golfafstandteller gebruiken.....	32
Statistieken bijhouden inschakelen.....	33
Audiomeldingen afspelen tijdens uw activiteit.....	34

## Training..... 34

Workouts.....	35
Een workout vanuit Garmin Connect volgen.....	35
Een workout beginnen.....	36
Een dagelijkse voorgestelde workout volgen.....	37
Aanwijzingen voor dagelijkse aanbevolen workouts in- en uitschakelen.....	37
Een zwembadworkout volgen.....	38
Een kritische zwemsnelheidstest vastleggen.....	38
Het resultaat van uw kritische zwemsnelheid bewerken.....	39
De trainingsagenda.....	39
Garmin Connect trainingsplannen gebruiken.....	40
Intervalworkouts.....	40

Een intervalworkout aanpassen...	41
Een intervalworkout starten.....	42
Een intervalworkout stoppen.....	42
Virtual Partner® gebruiken.....	43
Een trainingsdoel instellen.....	44
Een trainingsdoel annuleren.....	44
Racen tegen een eerder voltooide activiteit.....	45
PacePro training.....	45
Een PacePro plan maken op uw smartwatch.....	46
Een PacePro plan starten.....	47
Een PacePro plan stoppen.....	48
Persoonlijke records.....	48
Uw persoonlijke records weergeven.....	48
Een persoonlijk record herstellen....	49
Een persoonlijk record verwijderen..	49
Alle persoonlijke records verwijderen.....	50
Segmenten.....	50
Strava™ segmenten.....	51
Tegen een segment racen.....	51
Segmentgegevens weergeven.....	52
De metronoom gebruiken.....	53
Modus Extra scherm.....	53
Uw gebruikersprofiel instellen.....	54
Fitnessdoelstellingen.....	54
Hartslagzones.....	55
Uw hartslagzones instellen.....	56
Uw hartslagzones laten instellen door het toestel.....	57
Berekeningen van hartslagzones.....	57
Uw vermogenszones instellen.....	58
Uw trainingsstatus pauzeren.....	58
Uw gepauzeerde trainingsstatus hervatten.....	59

## **Activiteiten volgen.....59**

Automatisch doel.....	60
De bewegingswaarschuwing gebruiken.....	60
Slaap bijhouden.....	61
Uw slaap automatisch bijhouden....	61
De modus Niet storen gebruiken.....	62
Minuten intensieve training.....	62

Minuten intensieve training opbouwen.....	63
Garmin Move IQ™ gebeurtenissen.....	63
Instellingen voor activiteiten volgen....	64
Activiteiten volgen uitschakelen.....	64
Tracking van hydratatie.....	65
Tracking van menstruatiecyclus.....	65

## **Hartslagmeetfuncties..... 66**

Hartslagmeter aan de pols.....	66
De watch dragen.....	67
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens.....	68
De hartslagwidget gebruiken.....	69
Hartslaggegevens verzenden naar Garmin toestellen.....	70
Hartslaggegevens tijdens een activiteit verzenden.....	70
Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen.....	71
De polshartslagmeter uitschakelen.....	71
Hartslagmeting op de borst tijdens het zwemmen.....	72
HRM-Pro accessoire.....	72
De hartslagmeter aanbrengen.....	73
HRM-Pro Hardlooptempo en -afstand.....	74
Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand.....	74
Hartslagopslag voor getimede activiteiten.....	75
Toegang tot hartslaggegevens.....	75
Zwemmen in een zwembad.....	76
Onderhoud van de hartslagmeter....	76
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens.....	77
HRM-Swim accessoire.....	77
De hartslagmeter passend maken...	78
De hartslagmeter aanbrengen.....	79
Tips voor het gebruik van het HRM-Swim accessoire.....	80
Gegevensopslag.....	80
HRM-Tri accessoire.....	80
Hardlooptdynamiek.....	81
Trainen met hardlooptdynamiek.....	82
Kleuren balken en hardlooptdynamiekgegevens.....	83

Gegevens over grondcontacttijd-balans.....	84	Uw stressscore op basis van uw hartslagvariaties bekijken.....	109
Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens.....	85	De stressniveauwidget gebruiken.....	109
Tips voor ontbrekende hardloopyndynamiekgegevens.....	86	Body Battery.....	110
Prestatiemetingen.....	87	De Body Battery widget bekijken....	111
Prestatiemeldingen uitschakelen.....	88	Tips voor betere Body Battery gegevens.....	112
Prestatiemetingen automatisch detecteren.....	88	<b>Slimme functies.....</b>	<b>112</b>
Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren.....	89	Uw smartphone koppelen met uw toestel.....	113
Over VO2 max. indicaties.....	90	Tips voor bestaande Garmin Connect gebruikers.....	113
Uw geschat VO2 max. voor hardlopen weergeven.....	91	Bluetooth meldingen inschakelen..	114
Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven.....	91	Meldingen weergeven.....	114
Vastleggen van VO2 max. uitschakelen.....	92	Audiomeldingen op uw smartphone afspelen tijdens uw activiteit.....	115
Uw fitnessleeftijd weergeven.....	92	Meldingen beheren.....	115
Hartslag- en hoogteacclimatisatie...	93	De Bluetooth telefoon-verbinding uitschakelen.....	116
Voorspelde racetijden weergeven....	93	Smartphone-verbindingswaarschuwingen in- en uitschakelen.....	116
Training Effect.....	94	Bluetooth connected functies.....	117
Prestatieconditie.....	95	Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect.....	118
Uw prestatieconditie weergeven..	95	Een verloren mobiel toestel lokaliseren.....	118
Lactaatdrempel.....	96	Widgets.....	119
Een begeleide test uitvoeren om uw lactaatdrempel te bepalen.....	97	De widgets gebruiken.....	120
Uw FTP-waarde schatten.....	98	Over Mijn dag.....	121
Een FTP-test uitvoeren.....	99	Het bedieningsmenu weergeven....	121
Trainingsstatus.....	100	Het bedieningsmenu aanpassen...	122
Trainingsstatusniveaus.....	101	De weerwidget bekijken.....	122
Tips voor het verkrijgen van uw trainingsstatus.....	102	De muziekbedieningsknoppen gebruiken.....	123
Trainingsbelasting.....	102	Connect IQ functies.....	123
Focus trainingsbelasting.....	103	Connect IQ functies downloaden via uw computer.....	124
Hersteltijd.....	104	Wi-Fi Connectiviteitsfuncties.....	124
Uw hersteltijd weergeven.....	104	Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk.....	125
Herstelhartslag.....	105	<b>Veiligheids- en trackingfuncties... 126</b>	
Pulse Ox meter.....	106	Contacten voor noodgevallen toevoegen.....	127
Pulse Ox metingen verkrijgen.....	107	Hulp vragen.....	127
Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen.....	107		
Doorlopende acclimatisatie inschakelen.....	108		
Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens.....	108		

Ongevaldetectie.....	128	Een koers maken en volgen op uw toestel.....	148
Ongevaldetectie in- en uitschakelen.....	128	Een koers maken op Garmin Connect.....	148
Een GroupTrack sessie starten.....	129	Een koers naar uw toestel verzenden.....	149
Tips voor GroupTrack sessies.....	130	Koersgegevens weergeven.....	149
<b>Muziek.....</b>	<b>130</b>	Een rondrit maken.....	150
Verbinding maken met een externe provider.....	131	Uw locatie bewaren.....	150
Spotify®.....	131	Uw opgeslagen locaties verwijderen.....	151
Audio-inhoud downloaden van Spotify.....	132	Een via-punt projecteren.....	151
Persoonlijke audiocontent downloaden.....	132	Navigeren naar een bestemming.....	152
Luisteren naar muziek.....	133	Naar een nuttig punt navigeren.....	152
Bediening voor afspelen van muziek.....	134	Nuttige punten.....	153
Bediening voor afspelen van muziek op een verbonden smartphone.....	135	Navigeren met Peil en ga.....	153
De audiomodus wijzigen.....	135	Tijdens een activiteit navigeren naar uw vertrekpunt.....	154
Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten.....	136	Navigeren naar het vertrekpunt van uw laatst opgeslagen activiteit.....	155
<b>Garmin Pay.....</b>	<b>136</b>	Een Man-over-boord-locatie markeren en de navigatie ernaartoe starten.....	155
Uw Garmin Pay portemonnee instellen.....	137	Stoppen met navigeren.....	156
Een aankoop betalen via uw horloge.....	138	Kaart.....	156
Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee.....	139	De kaart weergeven.....	156
Uw Garmin Pay kaarten beheren....	139	Naar een locatie op de kaart navigeren of een locatie opslaan.....	157
Uw Garmin Pay pincode wijzigen.....	140	Navigeren met de functie Om me heen.....	158
<b>Geschiedenis.....</b>	<b>140</b>	Schuiven en zoomen op de kaart... ..	158
Werken met de geschiedenis.....	141	Kaartinstellingen.....	159
Multisportgeschiedenis.....	141	Hoogtemeter en barometer.....	159
Tijd in elke hartslagzone weergeven.....	142	Kompas.....	160
Gegevenstotalen weergeven.....	142	Navigatie-instellingen.....	160
De afstandteller gebruiker.....	143	Kaartfuncties aanpassen.....	160
Geschiedenis verwijderen.....	143	Een koersindicator instellen.....	161
Garmin Connect.....	144	Navigatiewaarschuwingen instellen.....	161
Garmin Connect op uw computer gebruiken.....	145	<b>Draadloze sensoren.....</b>	<b>162</b>
Gegevensbeheer.....	145	De draadloze sensoren koppelen.....	162
Bestanden verwijderen.....	146	Voetsensor.....	163
<b>Navigatie.....</b>	<b>147</b>	Hardlopen met een voetsensor.....	163
Koersen.....	147	Kalibratie van de voetsensor.....	163
		Kalibratie van de voetsensor verbeteren.....	164
		Uw voetsensor handmatig kalibreren.....	164

Snelheid en afstand van voetsensor instellen .....	165
Een optionele fietssnelheids- of fietscadanssensor gebruiken .....	165
Trainen met vermogensmeters .....	166
Elektronische schakelsystemen gebruiken .....	166
Omgevingsbewustzijn .....	167
De Varia Camerabediening gebruiken .....	167
tempe .....	168

## **Uw toestel aanpassen..... 168**

Uw lijst met activiteiten aanpassen...	168
De widgetlijst aanpassen .....	169
Instellingen van activiteiten en apps .....	170
Gegevensschermen aanpassen.....	172
Een kaart aan een activiteit toevoegen .....	172
Waarschuwingen .....	173
Een waarschuwing instellen .....	175
Instellingen van activiteitkaart .....	176
Route-instellingen .....	177
Auto Lap .....	177
Ronden op afstand markeren.....	178
De rondewaarschuwing wijzigen .....	178
Auto Pause inschakelen .....	179
Automatisch klimmen inschakelen .....	180
Zelfbeoordeling inschakelen .....	181
3D-snelheid en -afstand .....	181
Auto Scroll gebruiken .....	182
De GPS-instelling wijzigen .....	182
GPS en andere satellietssystemen .....	183
UltraTrac .....	183
Time-outinstellingen voor de spaarstand .....	184
Een activiteit of app verwijderen .....	184
GroupTrack instellingen .....	185
Wijzerplaatinstellingen .....	185
De watch face aanpassen .....	186
Sensorinstellingen .....	186
Kompasinstellingen .....	187
Het kompas handmatig kalibreren .....	187
De noordreferentie instellen .....	188
Hoogtemeterinstellingen .....	188

De barometrische hoogtemeter kalibreren .....	189
Barometerinstellingen .....	189
De barometer kalibreren .....	190
Xero laserlocatie-instellingen .....	190
Systeeminstellingen .....	191
Tijdinstellingen .....	192
Tijdwaarschuwingen instellen ....	192
De schermverlichtingsinstellingen wijzigen .....	193
De sneltoetsen aanpassen .....	193
De maateenheden wijzigen .....	194
Klokken .....	194
Een alarm instellen .....	195
Een alarm verwijderen .....	195
De afteltimer instellen .....	196
De stopwatch gebruiken .....	197
De tijd synchroniseren met GPS.....	198
De tijd handmatig instellen .....	198
VIRB afstandsbediening .....	198
Een VIRB actiecamera bedienen ....	199
Een VIRB actiecamera bedienen tijdens een activiteit .....	200

## **Toestelinformatie..... 200**

Toestelgegevens weergeven .....	201
Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven .....	201
Het toestel opladen .....	202
Tips voor het opladen van het toestel .....	203
Specificaties .....	203
Forerunner specificaties .....	204
HRM-Pro specificaties .....	205
HRM-Swim specificaties en HRM-Tri specificaties .....	205
Toestelonderhoud .....	206
De watch reinigen .....	206
De batterij van de hartslagmeter vervangen .....	207
De banden vervangen .....	208

## **Problemen oplossen..... 209**

Productupdates .....	210
Garmin Express instellen .....	210
Meer informatie .....	211
Activiteiten volgen .....	211

Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven.....	211
Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn.....	212
De stappentellingen op mijn toestel en mijn Garmin Connect account komen niet overeen.....	212
Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen.....	213
Mijn minuten intensieve training knippen.....	213
Satellietsignalen ontvangen.....	214
De ontvangst van GPS-signalen verbeteren.....	214
De watch opnieuw opstarten.....	215
Alle standaardinstellingen herstellen	215
De software bijwerken met de Garmin Connect app.....	216
De software bijwerken via Garmin Express.....	216
My Device gebruikt niet de juiste taal	217
Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?.....	217
Ik kan mijn telefoon niet koppelen met het toestel.....	218
Levensduur van de batterij maximaliseren.....	219
De temperatuurmeting is niet nauwkeurig.....	219
Hoe kan ik ANT+ sensors handmatig koppelen?.....	220
Kan ik mijn Bluetooth sensor gebruiken bij mijn watch?.....	220
Mijn muziek valt weg of mijn hoofdtelefoons blijven niet verbonden.....	221

## **Appendix..... 221**

Gegevensvelden.....	222
Standaardwaarden VO2 Max.....	229
FTP-waarden.....	230
Wielmaat en omvang.....	231
Symboldefinities.....	234



Title	Introduction - fitness
Identifier	GUID-8B9070D6-C0EA-45EE-8F62-1602492BF264
Language	NL-NL
Description	No index entries necessary.
Version	1
Revision	2
Changes	This was created because the other introduction topic had a bad conref and Kelly thought the order of the warnings should change.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:50
Author	wiederan

## 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.

Title	Overview
Identifier	GUID-F04730B5-B214-4E08-AA64-61D1C197F35F
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating to add multisport info.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:36
Author	mcdanielm

## Overzicht van het toestel



①



LIGHT

Selecteer om het toestel in te schakelen.  
Selecteer om de schermverlichting in of uit te schakelen.  
Houd ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.

②

START  
STOP

Selecteer deze knop om de activiteiten-timer te starten of te stoppen.  
Selecteer deze knop om een optie te kiezen of een bericht te bevestigen.

③

BACK



Selecteer om terug te keren naar het vorige scherm.  
Selecteer om een ronde, rustpauze of overgang vast te leggen tijdens een activiteit.

④

DOWN



Selecteer deze knop om door de widgets, gegevensschermen, opties en instellingen te bladeren.  
Houd ingedrukt om de muziekbediening te openen ([Muziek, pagina 130](#)).

⑤

UP





Selecteer deze knop om door de widgets, gegevensschermen, opties en instellingen te bladeren.  
Houd ingedrukt om het menu weer te geven.  
Houd ingedrukt om handmatig van sport te veranderen tijdens een activiteit.

Title	Status Icons
Identifier	GUID-27C4910D-3C31-45B9-B6B2-8A4D35F83E09
Language	NL-NL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Remove first sentence as per JH. No more overlay.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:36
Author	wiederan

## GPS-status en statuspictogrammen

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

GPS	GPS-status
	Batterijstatus
	Smartphone-verbindingsstatus
	Status Wi-Fi® technologie
	Hartslagstatus
	Status voetsensor
	Running Dynamics Pod status
	Status snelheid- en cadanssensor
	Status fietsverlichting
	Status fietsradar
	Status modus Extra scherm
	Status vermogensmeter
	tempe™ sensorstatus
	VIRB® camerastatus

Title	Setting Up Your Watch
Identifier	GUID-D0899218-1D3A-453A-8321-6DF64E3DEFC2
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix first bullet SW: updated product series for Forerunners going forward.
Status	Released
Last Modified	21/01/2021 16:22:41
Author	mcdanielm

## Uw smartwatch instellen

Voer deze taken uit om optimaal gebruik te maken van de Forerunner functies.

- Koppel het Forerunner toestel met uw smartphone via de Garmin Connect™ app ([Uw smartphone koppelen met uw toestel, pagina 113](#)).
- Stel veiligheidsfuncties in ([Veiligheids- en trackingfuncties, pagina 126](#)).
- Stel muziek in ([Muziek, pagina 130](#)).
- Stel Wi-Fi netwerken in ([Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk, pagina 125](#)).
- Stel uw Garmin Pay™ portemonnee in ([Uw Garmin Pay portemonnee instellen, pagina 137](#)).

Title	Activities and Apps
Identifier	GUID-C2484178-A914-441B-8696-54FE20D83FBA
Language	NL-NL
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Conditioning line about adding activities and apps for OM only.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	burzinskititu

## Activiteiten en apps

Uw watch kan worden gebruikt voor binnen-, buiten-, sport- en fitnessactiviteiten. Wanneer u een activiteit start, worden de sensorgegevens weergegeven en vastgelegd op uw watch. U kunt aangepaste activiteiten of nieuwe activiteiten maken op basis van standaardactiviteiten ([Een aangepaste activiteit maken, pagina 8](#)). 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 123](#)).

Ga naar [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) voor meer informatie over activiteiten-tracking en de nauwkeurigheid van fitnessgegevens.

Title	Going for a Run
Identifier	GUID-DC6A0B69-F23D-4576-A155-52C95CAED9E7
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	activity timer, fix index, fix conditions
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:28:11
Author	wiederan

## Hardlopen

De eerste fitnessactiviteit die u op uw toestel opslaat kan een hardloopsessie, een rit of een andere buitenactiviteit zijn. U moet het toestel mogelijk opladen voordat u aan de activiteit begint ([Het toestel opladen, pagina 202](#)).

- 1 Selecteer **START** en vervolgens een activiteit.
- 2 Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
- 3 Selecteer **START** om de timer te starten.
- 4 Ga hardlopen.



- 5 Nadat u klaar bent met hardlopen, selecteert u **STOP** om de activiteitstimer te stoppen.
- 6 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Hervat** om de activiteitentimer weer te starten.
  - Selecteer **Sla op** om uw hardloopsessie op te slaan en de activiteitentimer opnieuw in te stellen. U kunt de hardloopsessie selecteren om een samenvatting te bekijken.





- Selecteer **Hervat later** om de hardloopsessie te onderbreken en het vastleggen later te hervatten.
- Selecteer **Ronde** om een ronde te markeren.
- Selecteer **Verwijder** > **Ja** om de hardloopsessie te verwijderen.

Title	Starting an Activity
Identifier	GUID-A4DEBF3B-3E4F-4BF7-AB07-FAC2710A167D
Language	NL-NL
Description	No English change. Versioned to fix the SV.
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned to fix translation language, and update steps 1 and 6.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:59
Author	pullins

## Een activiteit starten

Als u een activiteit start, wordt GPS automatisch ingeschakeld (indien vereist). Als u een optionele draadloze sensor hebt, kunt u deze koppelen met Forerunnerhet toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 162](#)).

- 1 Selecteer **START** op de watch face.
- 2 Selecteer een activiteit.
 

**OPMERKING:** Activiteiten die als favorieten zijn ingesteld verschijnen eerst in de lijst ([Uw lijst met activiteiten aanpassen, pagina 168](#)).
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer een activiteit uit uw lijst met favorieten.
  - Selecteer  en selecteer een activiteit uit de lange activiteitenlijst.
- 4 Ga naar buiten naar een plek met vrij zicht op de lucht tijdens activiteiten waarvoor u een GPS-sigitaal nodig hebt.
- 5 Wacht tot **GPS**  verschijnt.
 


Het toestel is klaar als het uw hartslag weergeeft, GPS-signalen ontvangt (indien nodig) en verbinding maakt met uw draadloze sensoren (indien nodig).
- 6 Selecteer **START** om de timer te starten.
 

Het toestel legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.

**OPMERKING:** U kunt **DOWN** ingedrukt houden terwijl u zich in een activiteit bevindt om de muziekbedieningsknoppen te gebruiken.

Title	Tips for Recording Activities
Identifier	GUID-16DF3142-A509-4D31-A0FC-A3A38E4D8DD1
Language	NL-NL
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Branch for devices with more lap key functions (for strength training, yoga/pilates, workouts).
Status	Released
Last Modified	11/09/2019 11:10:31
Author	cozmyer

## Tips voor het vastleggen van activiteiten


- Laad het toestel op voordat u aan de activiteit begint ([Het toestel opladen, pagina 202](#)).
- Druk op  om rondens 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 gegevenspagina's weer te geven.

Title	Stopping an Activity (fenix 5)
Identifier	GUID-996CC115-E86F-4FA9-8C13-1405A9A7485F
Language	NL-NL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add note for self evaluation feature.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	pruekatie

## 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 wilt terugkeren naar horlogemodus, selecteert u **Sla op** >  > **OK**.  
**OPMERKING:** Als Zelfbeoordeling is ingeschakeld, kunt u uw waargenomen inspanning voor de activiteit invoeren ([Zelfbeoordeling inschakelen, pagina 181](#)).
- Als u de activiteit wilt onderbreken en later wilt hervatten, selecteert u **Hervat later**.
- Als u een ronde wilt markeren, selecteert u **Ronde**.
- Selecteer **Terug naar start** > **TracBack** om langs de afgelegde route naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.  
**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt.
- Selecteer **Terug naar start** > **Route** om via het meest directe pad naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.  
**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt.
- Als u het verschil tussen uw hartslag aan het einde van de activiteit en uw hartslag twee minuten later wilt meten, selecteert u **Herstel-HS** en wacht u terwijl de timer aftelt.
- Als u de activiteit wilt verwijderen en wilt terugkeren naar horlogemodus, selecteert u **Verwijder** > **Ja**.  
**OPMERKING:** Na het stoppen van de activiteit, wordt deze na 30 minuten automatisch op het toestel opgeslagen.

Title	Evaluating an Activity
Identifier	GUID-75149D69-850F-4B21-80AF-825BDF3C3E6E
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro. HE-IL has a spacing error.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	mcdanielm

## Een activiteit evalueren

Voordat u een activiteit kunt evalueren, moet u de zelfevaluatie-instelling op uw Forerunner toestel inschakelen ([Zelfbeoordeling inschakelen, pagina 181](#)).

U kunt vastleggen hoe u zich voelde tijdens een hardloop-, fiets- of zwemactiviteit.

1 Nadat u een activiteit hebt voltooid, selecteert u **Sla op** ([Een activiteit stoppen, pagina 7](#)).

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.

Title	Creating a Custom Activity
Identifier	GUID-7B574BD8-05BB-410D-9A2A-7646D0B037B6
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to work with black and white screens.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	cozmyer

## Een aangepaste activiteit maken

1 Selecteer op de watch face **START > Voeg toe**.

2 Selecteer een optie:

- Selecteer **Kopieer activiteit** om uw aangepaste activiteit te maken op basis van een van uw opgeslagen activiteiten.
- Selecteer **Overige** om een nieuwe aangepaste activiteit te maken.

3 Selecteer indien nodig een activiteitstype.

4 Selecteer een naam of voer een aangepaste naam in.

Identieke activiteitnamen zijn voorzien van een volgnummer, bijvoorbeeld: Fiets(2).

5 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.

6 Selecteer **Ja** om de activiteit aan uw lijst met favorieten toe te voegen.



Title	Indoor Activities (multisport watch)
Identifier	GUID-3A4C7C6C-1FE3-4EB5-B38E-3F744A5C1F00
Language	NL-NL
Description	Concept that describes how indoor activities are different from regular activities.
Version	5
Revision	2
Changes	Update to first sentence to add mention of indoor trainer
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	mcdanielm

## Binnenactiviteiten

Het Forerunner toestel 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 170](#)).

Als hardlopen of wandelen met GPS is uitgeschakeld, worden snelheid, afstand en cadans berekend met behulp van de versnellingsmeter in het toestel. De versnellingsmeter voert automatisch een kalibratie uit. De nauwkeurigheid van de snelheid-, afstand- en cadansgegevens 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. U kunt gebruikmaken van een optionele voetsensor om uw tempo, afstand en cadans vast te leggen.

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

Title	Going for a Virtual Run
Identifier	GUID-9F45EF2C-D6D5-4583-B4C6-A386743B650A
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	New with zwift app
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	wiederan

## Virtueel hardlopen

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

- 1 Selecteer **START > Virtual Run**.
- 2 Open de Zwift™ app of een andere virtuele trainingsapp op uw tablet, laptop of smartphone.
- 3 Volg de instructies op het scherm om een hardloopactiviteit te starten en de toestellen te koppelen.
- 4 Selecteer **START** om de timer te starten.
- 5 Nadat u klaar bent met hardlopen, selecteert u **STOP** om de activiteitstimer te stoppen.

Title	Calibrating the Treadmill Distance
Identifier	GUID-86541696-B60E-44BC-9A46-4349C86A1CD8
Language	NL-NL
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Update to clarify last context sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:36
Author	mcdanielm

## De loopbandafstand kalibreren

Als u nauwkeurigere afstanden voor het hardlopen op de loopband wilt vastleggen, kalibreert u de loopbandafstand nadat u minimaal 1,5 km (1 mijl) op de loopband hebt gelopen. Als u verschillende loopbanden gebruikt, kunt u de kalibratie handmatig bijwerken telkens wanneer u van loopband verandert.

- 1 Start een loopbandactiviteit ([Een activiteit starten, pagina 6](#)) en ren minimaal 1,5 km (1 mijl) op de loopband.
- 2 Selecteer **STOP** nadat u uw hardloopsessie hebt voltooid.
- 3 Selecteer een optie:
  - Als u de loopbandafstand voor de eerste keer wilt kalibreren, selecteert u **Sla op**.  
U wordt gevraagd de kalibratie van de loopband te voltooien.
  - Als u de loopbandafstand na de eerste kalibratie handmatig wilt kalibreren, selecteert u **Kalibreren/opslaan > Ja**.
- 4 Bekijk de gelopen afstand op het scherm van de loopband en voer de afstand in op uw toestel.

Title	Recording a Strength Training Activity
Identifier	GUID-CF2D7922-A1AC-4510-9480-E7CE8119EAF2
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology, Strength 2.0
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	wiederan

## Een krachttraining vastleggen

U kunt tijdens een krachttraining sets vastleggen. Een set bestaat uit meerdere herhalingen van een enkele beweging. U kunt krachttrainingen maken en vinden met behulp van Garmin Connect en deze naar uw watch verzenden.

1 Druk op **START**.

2 Selecteer **Kracht**.

De eerste keer dat u een krachttrainingactiviteit vastlegt, selecteert u aan welke pols u uw smartwatch draagt.

3 Selecteer een workout.

**OPMERKING:** Als u geen krachttrainingen naar uw watch hebt gedownload, kunt u **Vrij > START** selecteren en naar stap 6 gaan.

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


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

5 Druk op **START > Start workout > START** om de set-timer te starten.

6 Start uw eerste set.

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


**TIP:** Het toestel 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.

7 Druk op  om de set te voltooien.

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

8 Wijzig zo nodig het aantal herhalingen.

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

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

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

11 Druk na de laatste set op **STOP** om de set-timer te stoppen.

12 Selecteer **Stop workout > Sla op**.

Title	Tips for Recording Strength Training Activities
Identifier	GUID-7C8D56F5-E9F5-4825-9F66-3CC9124B2979
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added bullet for auto set detection
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	cozmyer

## Tips voor het vastleggen van krachttrainingsactiviteiten

- Kijk niet op het toestel als u herhalingsoefeningen uitvoert.  
U kunt het toestel gebruiken bij de start en aan het eind van elke set en tijdens rustpauzes.
- Concentreer u tijdens herhalingsoefeningen volledig op het verbeteren van uw conditie.
- Voer lichaamsgewichtstrainingen of vrije gewichtstrainingen uit.
- Voer herhalingsoefeningen uit met een consistent, groot bewegingsbereik.  
Elke herhaling wordt geteld als de arm waaraan het toestel is bevestigd, terugkeert in de startpositie.  
**OPMERKING:** Beenoefeningen worden mogelijk niet geteld.
- Schakel automatische setdetectie in om uw sets te starten en te stoppen.
- Na afloop kunt u uw krachttrainingsactiviteit opslaan en verzenden naar uw Garmin Connect account.  
U kunt de tools in uw Garmin Connect account gebruiken om activiteitgegevens weer te geven en te bewerken.

Title	Recording a HIIT Activity
Identifier	GUID-0BF54516-06C1-46CD-A335-E573388E4DC9
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	245 and venu topic won't work.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	wiederan

## Een HIIT-activiteit vastleggen

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

- 1 Selecteer **START > HIIT** op de watch face.
- 2 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Vrij** om een open, ongestructureerde HIIT-activiteit vast te leggen.
  - Selecteer **HIIT-timers** (*HIIT-timers, pagina 13*).
  - Selecteer **Workouts** om een opgeslagen workout te volgen.
- 3 Volg indien nodig de instructies op het scherm.
- 4 Selecteer **START** om uw eerste activiteit te starten.  
Het toestel geeft een afteltimer en uw huidige hartslag weer.
- 5 Selecteer  om handmatig naar de volgende ronde of rust te gaan.
- 6 Nadat u klaar bent met de activiteit, selecteert u **STOP** om de activiteitentimer te stoppen.
- 7 Selecteer **Sla op**.

Title	HIIT Timers
Identificer	GUID-FFCD218C-4111-4928-BCB1-D94CD0F5EE89
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Based on the latest UI, I'm pulling out the timer descriptions into a concept.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:04
Author	wiederan

## HIIT-timers

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

**AMRAP:** De AMRAP timer legt zoveel mogelijk rondes vast gedurende een ingestelde tijdsperiode.

**EMOM:** De EMOM timer legt om de minuut een ingesteld aantal bewegingen op de minuut vast.

**Tabata:** De Tabata timer wisselt tussen intervallen van 20 seconden van maximale inspanning en 10 seconden rust.

**Aangepast:** Hiermee kunt u uw bewegingstijd, rusttijd, aantal bewegingen en aantal rondes instellen.

Title	Using an ANT+ Indoor Trainer
Identificer	GUID-5956B2AD-038A-4998-860B-032081F18F61
Language	NL-NL
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Branched for Outdoor. Adding additional steps for selecting smart trainer options. Flipped follow course/follow workout options to match device order, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:04:52
Author	burzinskititu

## Een ANT+<sup>®</sup> indoortrainer gebruiken

Voordat u een compatibele ANT+ indoortrainer kunt gebruiken, moet u uw fiets op de trainer installeren en deze koppelen met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 162](#)).

U kunt uw toestel 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 **START** op de watch face.
- 2 Selecteer **Fiets binnen**.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Smart Trainer opties**.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Vrije rit** om een rit te maken.
  - Selecteer **Volg koers** om een opgeslagen koers te volgen ([Koersen, pagina 147](#)).
  - Selecteer **Volg workout** om een opgeslagen workout te volgen ([Workouts, pagina 35](#)).
  - 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 **START** om de activiteitentimer te starten.  
De trainer verhoogt of verlaagt de weerstand op basis van de hoogtegegevens van de koers of rit.

Title	Recording an Indoor Climbing Activity
Identifier	GUID-D67857E8-04FB-44CA-9D58-B77AB8D50F83
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	LAP button push required to start new route.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:13:37
Author	pruekatie

## Een indoor klimactiviteit vastleggen


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

**1** Druk op **START**.

**2** Selecteer **Indoor klim**.

**3** Selecteer **Ja** 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  ingedrukt houden, de activiteitsinstellingen selecteren en Graderingssysteem selecteren om de grootte te wijzigen.

**5** Selecteer de moeilijkheidsgraad voor de route.


**6** Druk op **START**.

**7** Start uw eerste route.

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

**8** Wanneer u de route hebt voltooid, daalt u af naar de grond.

De rusttimer start automatisch wanneer u op de grond staat.

**OPMERKING:** Druk indien nodig op  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  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**.

Title	Outdoor Activities
Identifier	GUID-004840FE-2C99-45CA-967D-C90E9CA5D92E
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed open water swimming for FR645 compatibility.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 07:59:20
Author	semrau

## Buitenactiviteiten

Het Forerunner toestel wordt geleverd met een aantal vooraf geladen apps voor buitenactiviteiten, zoals hardlopen en fietsen. Bij buitenactiviteiten wordt GPS ingeschakeld. U kunt nieuwe activiteiten toevoegen op basis van standaardactiviteiten, zoals wandelen of roeien. U kunt ook aangepaste activiteiten aan uw toestel toevoegen ([Een aangepaste activiteit maken, pagina 8](#)).

Title	Multisport
Identifier	GUID-05226345-0236-472A-AA19-D6E428604A52
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed total distance as per Jira 36358
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:04:52
Author	wiederan

## 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.

Title	Triathlon Training
Identifier	GUID-1E324657-F8AE-4C82-AD3D-481746CBC872
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:07
Author	wiederan

## Triathlontraining

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 Selecteer **START** > **Triatlon**.
- 2 Selecteer **START** om de timer te starten.
- 3 Selecteer  aan het begin en eind van elke overgang.  
De overgangsfunctie kan in- of uitgeschakeld worden voor de triatlonactiviteitinstellingen.
- 4 Selecteer **STOP** > **Sla op** nadat u uw activiteit hebt voltooid.

Title	Creating a Multisport Activity
Identifier	GUID-89CDBACD-34A6-40E4-BE62-50BE269E9A64
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	remove mention of profile
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	wiederan



## Een multisportactiviteit maken

- 1 Selecteer op de watch face **START** > **Voeg toe** > **Multisport**.
- 2 Selecteer een type multisportactiviteit of voer een aangepaste naam in.  
Identieke activiteitnamen zijn voorzien van een nummer. Bijvoorbeeld Triatlon(2).
- 3 Selecteer twee of meer activiteiten.
- 4 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.
- 5 Selecteer **Ja** om de activiteit aan uw lijst met favorieten toe te voegen.



Title	Tips for Triathlon Training or Using Multisport Activities
Identificer	GUID-5A0F2F08-1287-4C1F-AA26-E0C4DA293E19
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:10
Author	gerson


## Tips voor triatlontraining en het gebruik van multisportactiviteiten

- Selecteer **START** om uw eerste activiteit te starten.
- Selecteer  om over te gaan naar de volgende activiteit.  
Als u overgangen hebt ingeschakeld, dan wordt de overgangstijd afzonderlijk van de duur van de activiteit vastgelegd.
- Selecteer indien nodig  om de volgende activiteit te starten.
- Selecteer **UP** of **DOWN** om meer gegevenspagina's weer te geven.

Title	Going for a Track Run
Identificer	GUID-6F710D25-D03C-4C65-A42D-79475153F77E
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	KF, DD recommend at least 3 laps for best results.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	wiederan

## 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 Selecteer **START > Track Run**.
- 3 Wacht terwijl het toestel satellieten zoekt.
- 4 Als u in baan 1 loopt, gaat u verder met stap 10.
- 5 Houd  ingedrukt.
- 6 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 7 Selecteer **Baannummer**.
- 8 Selecteer een baannummer.
- 9 Selecteer twee keer **BACK** om terug te keren naar de activiteitentimer.
- 10 Selecteer **START**.
- 11 Ga hardlopen op de baan.  
Nadat u 3 ronden hebt voltooid, registreert uw toestel de baanafmetingen en kalibreert het uw baanafstand.
- 12 Selecteer **STOP > Sla op** nadat u uw hardloopsessie hebt voltooid.

Title	Tips for Recording a Track Run
Identifier	GUID-A6D6F34A-690F-4EBB-A6A2-260DB4BC4D3E
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	As per FR55 review, KF and DD recommend at least 3 laps. Joe H would like this to match.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:09:03
Author	wiederan



## Tips voor het registreren van een hardloopsessie

- Wacht tot de GPS-statusindicator groen wordt voordat u een hardloopsessie start.
- Tijdens de eerste hardloopsessie op een onbekende baan moet u minimaal 3 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 4 rondes de baan rond.
- Als u in een andere baan loopt dan in baan 1, stelt u het baannummer in de activiteiteninstellingen in.

Title	Recording an Ultra Run Activity
Identifier	GUID-1253974E-D87C-4706-9532-16AC949A5FB8
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:14
Author	pullins

## Een ultra run-activiteit vastleggen

Voordat u een ultra-hardloopactiviteit vastlegt, kunt u VO2 max. registratie uitschakelen als u niet wilt dat dit type hardloopsessie uw VO2 max. schatting beïnvloedt ([Vastleggen van VO2 max. uitschakelen, pagina 92](#)).

- 1 Selecteer **START > Ultra Run**.
- 2 Selecteer **START** om de timer te starten.
- 3 Begin met hardlopen.
- 4 Selecteer  om een ronde vast te leggen en de rusttimer te starten.  
**OPMERKING:** U kunt de Ronde-toets inschakelen om een ronde vast te leggen en de rusttimer te starten, alleen de rusttimer te starten of alleen een ronde vast te leggen ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 170](#)).
- 5 Wanneer u klaar bent met rusten, selecteert u  om uw hardloopsessie te hervatten.
- 6 Selecteer **STOP > Sla op** nadat u uw hardloopsessie hebt voltooid.

Title	Swimming
Identifier	GUID-AC68D94C-821E-4567-8705-F433CDEA5525
Language	NL-NL
Description	Possibly just a chapter container topic, but concept content can be added if appropriate.
Version	7
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to the bundled accessory condition.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	burzinskititu

## Zwemmen

### LET OP

Het toestel is uitsluitend bedoeld voor zwemmen aan de oppervlakte. Duiken met het toestel kan schade aan het toestel veroorzaken en leidt ertoe dat de garantie komt te vervallen.

**OPMERKING:** Het toestel is compatibel met het HRM-Pro™ accessoire en het HRM-Swim™ accessoire ([Hartslagmeting op de borst tijdens het zwemmen, pagina 72](#)).

Title	Swimming in Open Water
Identifier	GUID-716514B1-5199-4DA9-BE44-1283315507B6
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	condition data screens sentence to OM
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	wiederan



## Zwemmen in open water

U kunt uw zwemgegevens vastleggen, inclusief afstand, tempo en aantal slagen. U kunt gegevensschermen toevoegen aan de standaard open-waterzwemactiviteit ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 172](#)).

- 1 Selecteer **START > Open water**.
- 2 Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
- 3 Selecteer **START** om de timer te starten.
- 4 Beginnen met zwemmen.
- 5 Selecteer **UP** of **DOWN** om extra gegevenspagina's weer te geven (optioneel).
- 6 Selecteer **STOP > Sla op** nadat u de activiteit hebt voltooid.

Title	Going for a Pool Swim
Identifier	GUID-F90E49AE-5004-4A36-973D-2DD20A88CC3E
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	wiederan

## Zwemmen in het zwembad

- 1 Selecteer **START > Zwembad**.
- 2 Selecteer de grootte van uw bad of voer een aangepaste grootte in.
- 3 Selecteer **START**.  
Het toestel legt alleen zwemgegevens vast als de activiteitentimer loopt.
- 4 Start de activiteit.  
Het toestel legt automatisch de zwemintervallen en de banen vast.
- 5 Selecteer **UP** of **DOWN** om extra gegevenspagina's weer te geven (optioneel).
- 6 Als u rust, selecteer dan  om de activiteitentimer te pauzeren.
- 7 Selecteer  om de activiteitentimer opnieuw te starten.
- 8 Selecteer **STOP > Sla op** nadat u de activiteit hebt voltooid.

Title	Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-25D5488F-33D8-4209-A4CA-2A932998F15F
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to list.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	mcdanielm

## Hartslag tijdens het zwemmen

### LET OP

Het toestel is uitsluitend bedoeld voor zwemmen aan de oppervlakte. Duiken met het toestel kan schade aan het toestel veroorzaken en leidt ertoe dat de garantie komt te vervallen.

Het toestel heeft een hartslagmeter bij de pols ingeschakeld voor zwemactiviteiten. Het toestel is compatibel met de HRM-Pro, HRM-Swim, en HRM-Tri™ accessoires. Als de gegevens van zowel de polshartslag als de borsthartslag beschikbaar zijn, gebruikt uw toestel de borsthartslaggegevens.

Title	About Distance Recording
Identifier	GUID-09F43ECF-3B7A-4448-B706-6ED0957E5BBD
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as exactly from GS2 (which had something that made 245 fail)
Status	Released
Last Modified	08/01/2020 07:37:33
Author	mcdanielm

## Afstand opnemen

Het Forerunner toestel meet afstanden over afgelegde banen en legt deze vast. De grootte van het bad moet correct zijn om de afstand nauwkeurig weer te geven ([Zwemmen in het zwembad, pagina 20](#)).

**TIP:** Leg voor nauwkeurige resultaten de gehele baan af en gebruik hierbij één slagtype voor de gehele baan. Pauzeer de timer wanneer u rust.

**TIP:** Om het toestel 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.

**TIP:** Als u oefeningen doet, moet u de timer pauzeren of de functie die oefeningen in logs vastlegt gebruiken ([Training met het trainingslog, pagina 24](#)).

Title	Swim Terminology (Generic with definition list)
Identifier	GUID-9481691E-B9E0-4793-BDF7-4F78D8703E2B
Language	NL-NL
Description	Based on GUID-5618C3AF-6021-466D-B3DD-68F0C9630807, but uses a definition list and eliminates device-specific instructions.
Version	5
Revision	2
Changes	added CSS as per Anne (PM)
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:02
Author	wiederan

## Zwemtermen

**Baan:** Eén keer de lengte van het zwembad.

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

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

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

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

**Kritieke zwemsnelheid (CSS):** Uw CSS is de theoretische snelheid die u zonder uitputting continu kunt aanhouden. U kunt uw CSS gebruiken om uw trainingstempo te bepalen en uw verbetering bij te houden.

Title	Stroke Types
Identifier	GUID-F743888D-45AC-4D2C-B6F4-D299C84B5BFF
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding conditions for OM
Status	Released
Last Modified	23/07/2019 16:37:55
Author	wiederan




## 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 172](#)).

Vrij	Vrije slag
Rug	Rugslag
School	Borstslag
Vlinder	Vlinderslag
Wissel	Meerdere slagtypen in een interval
Training	Voor het vastleggen van oefeningen ( <a href="#">Training met het trainingslog, pagina 24</a> )

Title	Tips for Swimming Activities
Identifier	GUID-F8057807-FC5A-45D1-BDA7-C62721206E00
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added condition for open-water swimming.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	semrau

## Tips voor zwemactiviteiten



- 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.  
Als u weer een zwemactiviteit in een zwembad start, gebruikt het toestel de grootte van dit zwembad. U kunt  ingedrukt houden, de activiteitsinstellingen selecteren en Grootte van bad selecteren om de grootte te wijzigen.
- Selecteer  om een rustpauze vast te leggen tijdens het zwemmen in een zwembad.  
Het toestel legt automatisch de zwemintervallen en de banen voor zwemmen in een zwembad vast.
- Selecteer  om een interval vast te leggen tijdens het zwemmen in open water.

Title	Resting During Pool Swimming
Identificer	GUID-E2F06373-4A87-4F48-84A0-C5D01C5B9859
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Correcting steps for updated UI. Can select up or down to view data screens (consistency).
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	gerson

## Rusten tijdens zwemmen in een zwembad

Op het standaardrustscherm worden twee rust-timers weergegeven. Ook worden het tijdstip en de afstand van het laatste voltooide interval weergegeven.

**OPMERKING:** Tijdens een rustperiode worden geen zwemgegevens vastgelegd.


- 1 Selecteer tijdens uw zwemactiviteit  om een rustperiode te starten.  
De schermweergave verandert in witte tekst op een zwarte achtergrond en het rustscherm wordt weergegeven.
- 2 Selecteer tijdens een rustperiode **UP** of **DOWN** om andere gegevensschermen weer te geven (optioneel).
- 3 Selecteer  en ga verder met zwemmen.
- 4 Herhaal de procedure voor volgende rustintervallen.

Title	Auto Rest and Manual Rest (Swimming)
Identificer	GUID-70DA63E3-4008-4406-B3E2-E914BE082BFA
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates from Anne (feature now off by default).
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	mcdanielm

## Auto Rust

De auto rust-functie is alleen beschikbaar voor zwemmen in een zwembad. Uw toestel detecteert automatisch wanneer u rust en het rustscherm wordt weergegeven. Als u langer dan 15 seconden rust, maakt het toestel automatisch een rustinterval. Wanneer u weer gaat zwemmen, start het toestel automatisch een nieuw zweminterval. U kunt de automatische rustfunctie inschakelen in de activiteitsopties ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 170](#)).




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

Als u de automatische rustfunctie niet wilt gebruiken, kunt u  selecteren om handmatig het begin en einde van elk rustinterval aan te geven.

Title	Training with the Drill Log
Identifier	GUID-A28AE3E4-89B3-41A1-92D5-DAD392C0D5F5
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Check in as from fenix 3; trimming down content for restructuring of activities chapter.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	gerson

## 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 Selecteer tijdens uw zwemactiviteit **UP** of **DOWN** om het oefeninglogscherf weer te geven.
- 2 Selecteer  om de oefeningstimer te starten.
- 3 Selecteer  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:
  - Selecteer  als u een andere oefeninginterval wilt starten.
  - Selecteer **UP** of **DOWN** om terug te keren naar de zwemtrainingsschermen en een zweminterval te starten.

Title	Skiing and Winter Sports
Identifier	GUID-9B65A0A4-3C2E-4AA0-858D-C3F2F9741F4C
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Container for skiing and more. XC someday
Status	Released
Last Modified	13/02/2020 15:08:48
Author	wiederan

## Skiën en wintersport


U kunt ski- en snowboardactiviteiten toevoegen aan uw activiteitenlijst ([Uw lijst met activiteiten aanpassen, pagina 168](#)). U kunt gegevensschermen aanpassen voor iedere activiteit ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 172](#)).



Title	Viewing Your Ski Runs
Identifier	GUID-A4400F3B-E55E-4CCF-A1E7-BAC62C26DAAF
Language	NL-NL
Description	Describes how to view ski runs from your current skiing activity.
Version	3
Revision	2
Changes	added "downhill" to first sentence as per phil. Won't work with XC. The RO has a spacing issue.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	wiederan

## Uw afdalingen weergeven

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

- 1 Start een ski- of snowboardactiviteit.
- 2 Houd  ingedrukt.
- 3 Selecteer **Bekijk afdalingen**.
- 4 Selecteer **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.

Title	Cross-Country Skiing Power Data
Identifier	GUID-A33BAEB9-68D1-40E9-9ED3-FEC41D5B0B58
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Phase 1, power is the only metric
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:04:52
Author	wiederan

## Vermogensgegevens voor langlaufen

U kunt uw compatibele Forerunner toestel gekoppeld met het HRM-Pro accessoire gebruiken om real-time feedback te geven over uw langlaufen.

**OPMERKING:** Het HRM-Pro accessoire moet met het Forerunner toestel worden gekoppeld met behulp van ANT<sup>®</sup> technologie. Als bij uw Forerunner toestel het HRM-Pro accessoire is meegeleverd, dan zijn de toestellen al gekoppeld.


Vermogen is de kracht die u tijdens het skiën opwekt. 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.

Title	Recording a Backcountry Skiing Activity
Identifier	GUID-DA1C794E-E736-486A-B989-139E0554CA2E
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixed typo in the title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	burzinskititu

## Een off-piste ski-activiteit vastleggen




Met de off-piste ski-activiteit kunt u handmatig schakelen tussen klimmen en afdalen, zodat u uw gegevens nauwkeurig kunt bijhouden.

- 1 Druk op **START** op de watch face.
- 2 Selecteer **Off-piste skiën**.
- 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 op  om te schakelen tussen de volgmodi voor klimmen en dalen.
- 6 Nadat uw activiteit is voltooid, drukt u op **START** om de timer te stoppen.
- 7 Selecteer **Sla op**.

Title	Recording a Bouldering Activity (fenix 6)
Identificer	GUID-584D4C5D-8E09-4EB4-89FA-7FCA1B7F0B7A
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing step result indicating the rest timer appears. You now have to scroll up a screen to see the rest timer.
Status	Released
Last Modified	17/06/2022 09:26:03
Author	burzinskititu

## Een boulderactiviteit registreren

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

- 1 Druk 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  ingedrukt houden, de activiteitsinstellingen selecteren en Graderingssysteem selecteren om de grootte te wijzigen.
- 4 Selecteer de moeilijkheidsgraad voor de route.
- 5 Druk op **START** om de routetimer te starten.
- 6 Start uw eerste route.
- 7 Druk op  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  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**.

Title	Golfing
Identificer	GUID-D0EA2A7E-44C9-48EB-8425-18AAD45D9AFB
Language	NL-NL
Description	Chapter topic.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	14/04/2021 09:05:21
Author	gerson

## Golfen

Title	Garmin Golf App
Identificer	GUID-894FA7A1-7028-4C5C-9F86-A5D546364E3E
Language	NL-NL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Added info about green contours.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:22:50
Author	cozmyer

## Garmin Golf™ app

Met de Garmin Golf app kunt u scorekaarten vanaf uw compatibele Garmin® toestel uploaden om gedetailleerde statistische gegevens en slaganalysen weer te geven. Golfers kunnen wedstrijden spelen op verschillende banen met behulp van de Garmin Golf app. Iedereen kan elke week meedoen aan de klasseringen van meer dan 42.000 banen. U kunt een toernooi maken en spelers uitnodigen om mee te doen. Met een Garmin Golf lidmaatschap kunt u green-contourgegevens bekijken op uw telefoon en compatibele Garmin toestel.

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](https://garmin.com/golfapp)).

Title	Playing Golf
Identificer	GUID-054987CD-EFBD-427B-896A-D4E068B48DE1
Language	NL-NL
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:59
Author	wiederan

## Golfen

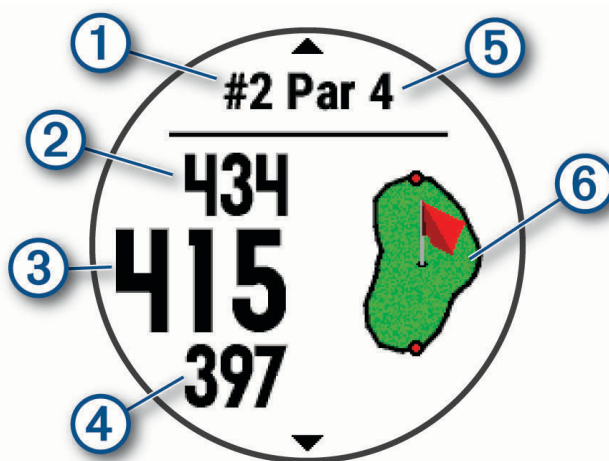
Voordat u gaat golfen, moet u ervoor zorgen dat het toestel is opgeladen ([Het toestel opladen, pagina 202](#)).

- 1 Selecteer **START** > **Golfen** op de wijzerplaat.
- 2 Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
- 3 Selecteer een baan in de lijst met beschikbare golfbanen.
- 4 Stel indien nodig de driverafstand in.
- 5 Selecteer **Ja** om de score bij te houden.
- 6 Selecteer **UP** of **DOWN** om door de holes te bladeren.  
Het toestel schakelt automatisch over naar de volgende hole wanneer u daar naartoe gaat.
- 7 Selecteer **START** > **Einde van ronde** > **Ja** nadat u uw activiteit hebt voltooid.

Title	Hole Information (vivoactive)
Identifier	GUID-5CD72267-0304-4AF4-A843-01652F6BD36D
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fix table to match screen shot glyphs
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:02
Author	wiederan

## Hole-informatie

Het toestel berekent de afstand tot de voor- en achterzijde van de green en tot de geselecteerde pinlocatie ([De vlag verplaatsen, pagina 30](#)).



①	Nummer van huidige hole
②	Afstand tot het einde van de green
③	Afstand tot de geselecteerde pinlocatie
④	Afstand tot het begin van de green
⑤	Par voor de hole
⑥	Kaart van de green

Title	Moving the Flag
Identifier	GUID-6F0DED41-AC66-49BD-867C-DE0E857E2E45
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	gerson

## De vlag verplaatsen

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

- 1 Selecteer in het hole-weergavescherm **START > Verplaats vlag**.
- 2 Selecteer **UP** of **DOWN** om de pinlocatie te verplaatsen.
- 3 Selecteer **START**.

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

Title	Viewing Measured Shots
Identifier	GUID-36C094EA-AFF5-4A82-BBEC-E91C445DCF86
Language	NL-NL
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Add Previous that appears when you select Measure Shot. Not quite the same as Fenix.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:04
Author	wiederan

## 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 Selecteer tijdens het golfen **START > 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.

- 2 Selecteer **DOWN** om eerder vastgelegde shot-afstanden weer te geven.

Title	Viewing Layup and Dogleg Distances
Identifier	GUID-5277CBCD-FE26-41E2-B041-62BC476BDB7B
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	jhenson

### Layup- en dogleg-afstanden weergeven

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

Selecteer **START > Layups**.

Elke layup en de afstand tot elke layup verschijnen op het scherm.

**OPMERKING:** afstanden worden uit de lijst verwijderd wanneer u deze passeert.

Title	Keeping Score
Identifier	GUID-EF10C0FC-366E-419F-BE6C-E4A16E5C5D8C
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	changed from vivoactive method
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	gerson

### Score bijhouden

**1** Selecteer in het hole-weergavescherf **START > Scorekaart**.

De scorekaart wordt weergegeven wanneer u op de green staat.

**2** Selecteer **UP** of **DOWN** om door de holes te bladeren.

**3** Selecteer **START** om een hole te selecteren.

**4** Selecteer **UP** of **DOWN** om de score in te stellen.

Uw totale score wordt bijgewerkt.

Title	Updating a Score
Identifier	GUID-B97346B0-9B02-4B24-82C9-5D3BD1A2546C
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	gerson

## Een score bijwerken

- 1 Selecteer in het hole-weergavescherm **START > Scorekaart**.
- 2 Selecteer **UP** of **DOWN** om door de holes te bladeren.
- 3 Selecteer **START** om een hole te selecteren.
- 4 Selecteer **UP** of **DOWN** om de score voor die hole te wijzigen.  
Uw totale score wordt bijgewerkt.

Title	Club Sensors
Identifier	GUID-8797F0EF-F1F5-4F10-9E6C-4CF6B239870E
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added a variable for the CT10 vanity URL.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:02
Author	cozmyer

## Clubsensoren

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

Title	Using the Golf Odometer
Identifier	GUID-6A9D47E9-5BA0-4D20-AB8A-8A5303001EB4
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	jhenson

## De golfafstandteller gebruiken

U kunt de afstandteller gebruiken om de afgelegde afstand, het aantal stappen en de tijd vast te leggen. De afstandteller start en stopt automatisch wanneer u een ronde start of stopt.


- 1 Selecteer **START > Kilometerteller**.
- 2 Selecteer indien nodig **Herstel** om de afstandteller weer op nul te zetten.



Title	Enabling Statistics Tracking
Identificer	GUID-B147D250-2F48-4C2E-A366-D5C8F7147F98
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned to fix HR.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:28:42
Author	pullins

## Statistieken bijhouden inschakelen

De functie Statistieken houdt gedetailleerde statistieken tijdens het golfen bij.

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

Title	Recording Statistics (fenix 6)
Identificer	GUID-B7060DB3-2333-4E0E-8798-570390667402
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarify per FQC JIRA 36628. Roll up on next ECO (not a driver).
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:04:52
Author	gerson

## Statistieken vastleggen

Voordat u gegevens kunt vastleggen, moet u het bijhouden van gegevens inschakelen ([Statistieken bijhouden inschakelen, pagina 33](#)).

- 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.

Title	Playing Audio Prompts During Your Activity
Identifier	GUID-4FD1E429-DE3B-4A8F-870B-82D8C482B20E
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	adding workout alerts, terminology updates
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:04
Author	wiederan

## Audiomeldingen afspelen tijdens uw activiteit

U kunt uw watch zodanig instellen dat er tijdens het hardlopen of een andere activiteit motiverende statusmeldingen worden afgespeeld. Indien beschikbaar, worden audiomeldingen op uw verbonden hoofdtelefoon afgespeeld met Bluetooth® technologie. Anders worden gesproken meldingen afgespeeld op uw smartphone die via de Garmin Connect app is gekoppeld. Tijdens een audiomelding dempt de watch of de smartphone het geluid van de primaire audio om de aankondiging af te spelen.

**OPMERKING:** Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 1 Houd op de wijzerplaat het  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Audiomeldingen**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Rondewaarschuwing** om een melding voor elke ronde af te spelen.  
**OPMERKING:** De audiomelding **Rondewaarschuwing** is standaard ingeschakeld.
  - Als u meldingen wilt aanpassen aan de gegevens van uw tempo en snelheid, selecteert u **Tempo-/snelheidswaarsch..**
  - Als u meldingen wilt aanpassen aan de gegevens van uw hartslag, selecteert u **Hartslagwaarsch..**
  - Selecteer **Vermogenswaarschuwing** om meldingen aan te passen aan energiegegevens.
  - Als u meldingen wilt horen wanneer u de timer start of stopt, waaronder de functie Auto Pause®, selecteert u **Timergebeurtenissen**.
  - Selecteer **Work-outwaarschuwingen** als u aanwijzingen voor elke workoutstap wilt horen.
  - Als u activiteitenwaarschuwingen wilt horen als audiomelding, selecteert u **Activiteitswaarschuwingen**.
  - Selecteer **Audiotonen** als u een geluid wilt afspelen vlak voor een audiowaarschuwing of prompt.
  - Selecteer **Dialect** om de taal of het dialect van de gesproken meldingen te wijzigen.

Title	Training
Identifier	GUID-D3B0DF91-9FBF-4A20-9381-C286B002BBBA
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:05
Author	wiederan

## Training

Title	Workouts (Forerunners)
Identifier	GUID-54A017B7-95D1-4C96-A39F-AEA91B7ACE29
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added info about workout data fields.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	cozmyer

## Workouts

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


Uw toestel bevat verschillende vooraf geladen workouts voor meerdere activiteiten. U kunt workouts maken en meer workouts zoeken met Garmin Connect of een trainingsplan selecteren met ingebouwde workouts en deze overzetten naar uw toestel.

U kunt workouts plannen met behulp van Garmin Connect. U kunt workouts van tevoren plannen en ze opslaan in het toestel.

Title	Following a Workout From Garmin Connect
Identifier	GUID-D6E80F0C-F319-47D1-AF95-0884F3386635
Language	NL-NL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Fixing hyperlink bug for GCM variable.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:00
Author	mcdanielm

## 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 144](#)).

- 1 Selecteer een optie:
  - Open de Garmin Connect app.
  - Ga naar [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Selecteer **Training > 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.

Title	Starting a Workout (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-3AA7B50B-EBE5-4A29-A15A-316849BA9BDB
Language	NL-NL
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	No View option in 945
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:59
Author	wiederan

## Een workout beginnen

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

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

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

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

- 5 Selecteer **START** > **Start workout**.
- 6 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.

Title	Following a Daily Suggested Workout
Identifier	GUID-1F857C7A-31A2-46AF-A639-2C3F5ECC3AF1
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view menu options.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:25:38
Author	gerson

## Een dagelijkse voorgestelde workout volgen

Voordat het toestel een dagelijkse workout kan voorstellen, moet u over een trainingsstatus en geschat VO2 max. ([Trainingsstatus](#), pagina 100).

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

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 uitsch.**

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

Title	Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off
Identifier	GUID-3E98F0F7-8B88-46FC-9F82-61EB6ECEC628
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view the menu options allowing users to disable or enable prompts
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	gerson

## Aanwijzingen voor dagelijkse aanbevolen workouts in- en uitschakelen

Dagelijkse aanbevolen workouts worden aanbevolen op basis van uw vorige activiteiten die zijn opgeslagen in uw Garmin Connect account.

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

2 Selecteer **Hardlopen** of **Fietsen**.

3 Houd  ingedrukt.

4 Selecteer **Training > Workouts > Suggestie van vandaag**.

5 Selecteer **START** om aanwijzingen in of uit te schakelen.

Title	Following a Pool Swim Workout
Identifier	GUID-92B2952D-C8D5-4F66-9FBF-5A00549F0390
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from GS2; updated to match menu path.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	mcdanielm

## Een zwembadworkout volgen

Uw toestel kan u door de diverse stappen van een zwembadworkout leiden. Het maken en verzenden van een zwembadworkout is vergelijkbaar met [Workouts, pagina 35](#) en [Een workout vanuit Garmin Connect volgen, pagina 35](#).

- 1 Selecteer op de watch face **START > Zwembad > Opties > Training**.
- 2 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Workouts** om workouts te doen die zijn gedownload van Garmin Connect.
  - Selecteer **Trainingsagenda** om uw geplande workouts te doen of te bekijken.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Title	Recording a Critical Swim Speed Test
Identifier	GUID-F9FFE0BF-ED46-40D4-A562-92F1CB4C3650
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	mcdanielm

## Een kritische zwemsnelheidstest vastleggen

De waarde van uw kritieke zwemsnelheid (CSS) komt voort uit een test op basis van tijdtraining. Uw CSS is de theoretische snelheid die u zonder uitputting continu kunt aanhouden. U kunt uw CSS gebruiken om uw trainingstempo te bepalen en uw verbetering bij te houden.

- 1 Selecteer op de watch face **START > Zwembad > Opties > Kritische zwemsnelheid > Doe een kritische zwemsnelheidstest**.
- 2 Selecteer **DOWN** om een voorbeeld van de workoutstappen weer te geven.
- 3 Selecteer **OK > START**.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Title	Editing Your Critical Swim Speed Result
Identifier	GUID-D0389846-EE1D-426C-900E-978053A86598
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:36
Author	mcdanielm

## Het resultaat van uw kritische zwemsnelheid bewerken

U kunt handmatig de tijd bewerken of een nieuwe tijd voor uw CSS-waarde invoeren.

- 1 Selecteer op de watch face **START > Zwembad > Opties > Kritische zwemsnelheid > Kritische zwemsnelheid**.
- 2 Voer de minuten in.
- 3 Voer de seconden in.

Title	About the Training Calendar
Identifier	GUID-F5EB9C7C-A74E-4A26-BFB5-1E6DA4399067
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	workouts appear on calendar widget
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	wiederan

## De trainingsagenda


De trainingsagenda op uw toestel is een uitbreiding van de trainingsagenda of het trainingsschema dat u hebt ingesteld in Garmin Connect. 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 de agenda-widget. Wanneer u een dag selecteert in de agenda, kunt u de workout weergeven of uitvoeren. De geplande workout blijft aanwezig op uw toestel, ongeacht of u deze voltooit of overslaat. Als u geplande workouts verzendt vanaf Garmin Connect, wordt de bestaande trainingsagenda overschreven.

Title	Using Garmin Connect Training Plans
Identifier	GUID-8B5C226D-7DEB-4F5C-8507-5934C47C54EF
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:59
Author	wiederan

## Garmin Connect trainingsplannen gebruiken

Voordat u een trainingsplan kunt downloaden en gebruiken, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect, pagina 144](#)).

U kunt door uw Garmin Connect account bladeren om een trainingsplan te zoeken of workouts te plannen en deze naar uw toestel te sturen.

- 1 Verbind het toestel met uw computer.
- 2 Selecteer en plan een trainingsplan in uw Garmin Connect account.
- 3 Bekijk het trainingsplan in uw agenda.
- 4 Selecteer  > **Workouts naar toestel verzenden**.
- 5 Volg de instructies op het scherm.

Title	Interval Workouts
Identifier	GUID-6EC17A6A-ECF6-4620-AE7D-9BCD0114ED1C
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added open and structured intervals. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:59
Author	wiederan


## Intervalworkouts

Intervalworkouts kunnen open of gestructureerd zijn. Gestructureerde herhalingen kunnen worden gebaseerd op afstand of tijd. Het toestel slaat uw aangepaste intervalworkouts op totdat u de workout opnieuw aanpast.



Title	Customizing an Interval Workout
Identifier	GUID-20F63B41-1586-4BD0-84B4-1F4A61EA2F84
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding open and structured repeats. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	wiederan

## Een intervalworkout aanpassen

- 1 Druk op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd het  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Intervallen > Gestructureerde herhalingen**.  
Er wordt een workout weergegeven.
- 5 Selecteer **START > 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.
  - Selecteer **Cooldown > Aan** om een coolingdown met een open einde toe te voegen aan uw workout.
- 7 Druk op **BACK**.

Title	Starting an Interval Workout
Identificer	GUID-FD25EFA9-3928-4B36-B47F-632993594B6F
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Choices are open or structured, going forward.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:59
Author	wiederan



## Een intervalworkout starten

- 1 Druk op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd het  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Intervallen**.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Open herhalingen** om uw intervallen en rustperioden handmatig te markeren door op  te drukken.
  - Selecteer **Gestructureerde herhalingen > START > Start workout** om een intervalworkout te gebruiken op basis van afstand of tijd.
- 6 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.
- 7 Als uw intervalworkout een warming-up heeft, drukt u op het  om aan het eerste interval te beginnen.
- 8 Volg de instructies op het scherm.

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

Title	Stopping an Interval Workout
Identificer	GUID-FC7526A7-300A-4534-8DB0-FBC38AF224C3
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Clarifying timer in 3rd bullet.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:46:33
Author	mcdanielm

## Een intervalworkout stoppen

- U kunt op elk moment  selecteren om de huidige interval of rustperiode te stoppen en naar de volgende interval of rustperiode te gaan.
- Nadat alle intervallen en rustperioden zijn voltooid, selecteert u  om de intervalworkout te beëindigen en over te schakelen naar een timer die kan worden gebruikt voor een cooling-down.
- U kunt op elk gewenst moment **STOP** selecteren om de activiteitentimer te stoppen. U kunt de timer weer starten of de intervalworkout beëindigen.

Title	Using Virtual Partner
Identifier	GUID-106F4D70-E9D6-4EE4-ACDF-6EA0876D93E6
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to reflect UI flow for other activity settings.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 07:59:20
Author	semrau

## Virtual Partner gebruiken

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

**OPMERKING:** Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

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



Title	Setting a Training Target
Identifier	GUID-C3DF6A79-08C1-419E-9027-9245A6CA8628
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	gerson

## Een trainingsdoel instellen


De functie Trainingsdoel werkt samen met de functie Virtual Partner, zodat u een trainingsdoel kunt instellen voor afstand, afstand en tijd, afstand en tempo of afstand en snelheid. Tijdens uw trainingsactiviteit geeft het toestel u real-time feedback over hoe ver u bent gevorderd met het bereiken van uw trainingsdoel.

- 1 Selecteer op de watch face **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd  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 Selecteer **START** om de timer te starten.

Title	Cancelling a Training Target
Identifier	GUID-026A6C62-E343-4466-96EB-67C7BB11C5CF
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:56
Author	gerson

## Een trainingsdoel annuleren

- 1 Houd tijdens de activiteit  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Annuleer doel > Ja**.

Title	Racing a Previous Activity
Identifier	GUID-30FAA18A-31DF-4CFB-9A1B-F52075FB5438
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	gerson

## Racen tegen een eerder voltooide activiteit

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

**OPMERKING:** Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 1 Selecteer op de watch face **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd  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 Selecteer **START** om de timer te starten.
- 8 Selecteer **START > Sla op** nadat u uw activiteit hebt voltooid.

Title	PacePro Training
Identifier	GUID-27B26831-3708-46EA-BF15-18039D28EC3A
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edit: "maximize" to "optimize" per Joe H.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:36
Author	mcdanielm

## 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.

Title	Creating a PacePro Plan on Your Watch
Identifier	GUID-057255FC-9F9F-402B-B353-827E2843C602
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edits from Joe H. Previous UI doesn't work (confirmed on fenix/FR). New path to be implemented eventually.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	mcdanielm

## Een PacePro plan maken op uw smartwatch

Voordat u een PacePro plan op uw smartwatch kunt maken, moet u een koers maken ([Een koers maken en volgen op uw toestel, pagina 148](#)).

- 1 Selecteer **START** op de watch face.
- 2 Selecteer een hardlooppactiviteit voor buiten.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigatie > Koersen**.
- 5 Selecteer een koers.
- 6 Selecteer **PacePro > Maak nieuw**.
- 7 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Doeltempo** en voer uw doeltempo in.
  - Selecteer **Doeltijd** en voer uw doeltijd in.

Het toestel geeft uw aangepaste tempoband weer.

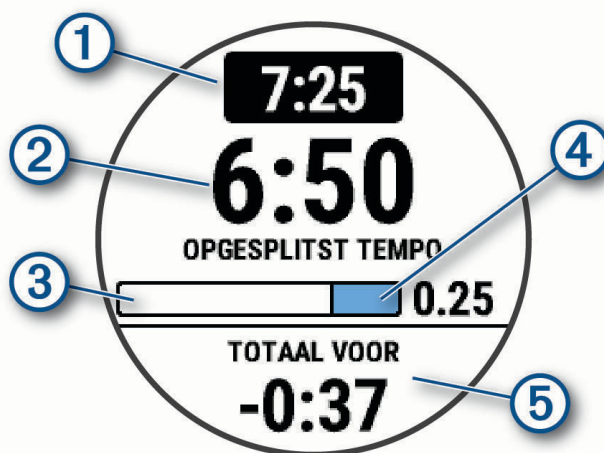
**TIP:** U kunt op **DOWN** drukken en **Toon splits** selecteren om de tussentijden weer te geven.

- 8 Selecteer **START** om het plan te starten.
- 9 Selecteer indien nodig **Ja** om koersnavigatie in te schakelen.
- 10 Selecteer **START** om de timer te starten.

Title	Starting a PacePro Plan
Identifier	GUID-F917FB30-EE1D-49CD-93F1-8808A74283C4
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding step to enable course navigation.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:36
Author	mcdanielm

## Een PacePro plan starten

- 1 Selecteer **START** op de watch face.
- 2 Selecteer een hardlooppactiviteit voor buiten.
- 3 Houd **≡** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > PacePro plannen**.
- 5 Selecteer een plan.  
**TIP:** U kunt **DOWN > Toon splits** selecteren om de tussentijden weer te geven.
- 6 Selecteer **START** om het plan te starten.
- 7 Selecteer indien nodig **Ja** om koersnavigatie in te schakelen.
- 8 Selecteer **START** om de timer 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

Title	Stopping a PacePro Plan
Identifier	GUID-D955317D-A7D3-45B1-9A35-8443226BB674
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:28:21
Author	gerson

## Een PacePro plan stoppen

1 Houd  ingedrukt.

2 Selecteer **PacePro stoppen > Ja**.

Het toestel stopt het PacePro plan. De activiteitentimer blijft actief.

Title	Personal Records (multi)
Identifier	GUID-51F2755C-0909-4C39-9540-B9F4F1D3E156
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to include swim records, and updated condition to power meter.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	mcdanielm

## Persoonlijke records

Bij het voltooiën van een activiteit worden op het toestel eventuele nieuwe persoonlijke records weergegeven die u tijdens deze activiteit hebt gevestigd. Tot de persoonlijke records behoren uw snelste tijd over verschillende standaardloopafstanden, en de langste hardloopsessie, rit of zwemafstand.

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

Title	Viewing Your Personal Records
Identifier	GUID-6FA88D99-2430-4C76-BD01-575596D73EC8
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:47
Author	mcdanielm

## Uw persoonlijke records weergeven

1 Houd op de watch face  ingedrukt.

2 Selecteer **Geschiedenis > Records**.

3 Selecteer een sport.

4 Selecteer een record.

5 Selecteer **Bekijk record**.



Title	Restoring a Personal Record
Identifier	GUID-857D5DEF-B88C-4B97-ADBB-0700C72F2D76
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:47
Author	mcdanielm

## Een persoonlijk record herstellen

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de vorige waarde.

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

**OPMERKING:** Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Title	Clearing a Personal Record
Identifier	GUID-1CCF1152-4849-4477-86E1-32D89C04DC1A
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixing first step grammar
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:46:33
Author	tillmonmartha

## Een persoonlijk record verwijderen

- 1 Houd op de watch face  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis > Records**.
- 3 Selecteer een sport.
- 4 Selecteer een record om te verwijderen.
- 5 Selecteer **Wis record > Ja**.

**OPMERKING:** Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Title	Clearing Personal Records
Identifier	GUID-FFCF2C10-6DB3-419E-B228-7B8AC430505C
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Moved note for more consistent placement. Fixed first step for consistency
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	gerson

## Alle persoonlijke records verwijderen

1 Houd op de watch face  ingedrukt.

2 Selecteer **Geschiedenis > Records**.

3 Selecteer een sport.

4 Selecteer **Wis alle records > Ja**.

Alleen de records voor die sport worden verwijderd.

**OPMERKING:** Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Title	Segments
Identifier	GUID-A31B940D-7C93-4202-94D9-8D3A2C018514
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update last sentence for accuracy
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:27
Author	wiederan

## Segmenten

U kunt hardloop- of fietssegmenten vanuit uw Garmin Connect account naar uw toestel verzenden. Nadat een segment is opgeslagen op uw toestel, kunt u een segment racen en proberen om uw persoonlijke record of andere deelnemers die het segment hebben gereden te evenaren of te overtreffen.

**OPMERKING:** Als u een route downloadt via uw Garmin Connect account, kunt u alle beschikbare segmenten op die route downloaden.

Title	Strava Segments
Identifier	GUID-DEA9D7BA-F9C6-4291-A523-825AB1536A09
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Not sure why we called the menu a widget?
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	cozmyer

## Strava™ segmenten

U kunt Strava segmenten downloaden op uw Forerunner toestel. Volg Strava segmenten om uw prestaties te vergelijken met uw prestaties in vorige ritten en die van vrienden en profs die hetzelfde segment hebben gereden.

Als u zich wilt aanmelden voor een Strava lidmaatschap, gaat u naar de widget Segmenten in uw Garmin Connect account. Ga voor meer informatie naar [www.strava.com](http://www.strava.com).

De informatie in deze handleiding is van toepassing op zowel Garmin Connect segmenten als Strava segmenten.

Title	Racing a Segment(multi)
Identifier	GUID-97E9B519-2749-4910-A2BE-783B4DDB0E34
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as, biking and running segment friendly
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	wiederan

## Tegen een segment racen

Segmenten zijn virtuele raceparkoersen. U kunt racen tegen een segment en uw prestaties vergelijken met uw eerdere prestaties, of met die van andere deelnemers, connecties in uw Garmin Connect account of andere leden van de hardloop- of fietscommunity. U kunt uw activiteitgegevens uploaden naar uw Garmin Connect om uw segmentpositie te bekijken.

**OPMERKING:** Als uw Garmin Connect account en Strava account zijn gekoppeld, wordt uw activiteit automatisch verzonden naar uw Strava account, zodat u uw segmentpositie kunt bekijken.

**1** Selecteer **START**.

**2** Selecteer een activiteit.

**3** Ga een stuk hardlopen of fietsen.


Als u een segment nadert, wordt een bericht weergegeven en kunt u tegen het segment racen.

**4** Start met racen tegen het segment.

Als het segment is voltooid, wordt een bericht weergegeven.

Title	Viewing Segment Details
Identifier	GUID-1923236A-D26C-4DF9-91AB-36799F572EA4
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	wiederan

## Segmentgegevens weergeven

- 1 Selecteer **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Segmenten**.
- 5 Selecteer een segment.
- 6 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Wedstrijdtijden** om de tijd en de gemiddelde snelheid of het gemiddelde tempo van de segmentleider weer te geven.
  - Selecteer **Kaart** om het segment op de kaart weer te geven.
  - Selecteer **Hoogteprofiel** om een hoogtegrafiek van het segment weer te geven.

Title	Using the Metronome (outdoor watch)
Identifier	GUID-7C3A8FE0-035D-43D2-8E5E-6B0FC75DD00C
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated initial menu path for continuity.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	semrau

## De metronoom gebruiken

De metronoomfunctie laat met een regelmatig ritme tonen horen die u helpen uw prestaties te verbeteren door te trainen in een snellere, tragere of meer consistente cadans.

**OPMERKING:** Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 1 Selecteer op de watch face **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Metronoom** > **Status** > **Aan**.
- 6 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Tikken per minuut** om een waarde in te voeren op basis van de cadans die u wilt aanhouden.
  - Selecteer **Waarschuw.freq.** om de frequentie van de tikken aan te passen.
  - Selecteer **Geluiden** om de toon en trillingen van de metronoom aan te passen.
- 7 Selecteer zo nodig **Bekijk** om de metronoomtonen te beluisteren voordat u gaat hardlopen.
- 8 Ga hardlopen ([Hardlopen, pagina 5](#)).  
De metronoom wordt automatisch gestart.
- 9 Selecteer **UP** of **DOWN** tijdens het hardlopen om het metronoomscherm weer te geven.
- 10 Houd zo nodig  ingedrukt om de metronoominstellingen te wijzigen.

Title	Extended Display Mode (watch)
Identifier	GUID-B650A633-1A47-4E50-9A50-F3FFB90ADC2A
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Similar overview as Edge topics.
Status	Released
Last Modified	02/08/2018 11:15:56
Author	cozmyer


## Modus Extra scherm

U kunt de modus Extra scherm gebruiken om gegevensschermen van uw Forerunner toestel op een compatibel Edge® toestel weer te geven tijdens een rit of triatlon. Raadpleeg uw Edge gebruikershandleiding voor meer informatie.

Title	Setting Up Your User Profile
Identifier	GUID-E821D062-929F-4D8C-BB89-DC077D082F8F
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Wrist and CSS options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	cozmyer

## Uw gebruikersprofiel instellen

U kunt de instellingen wijzigen voor geslacht, geboortedatum, lengte, gewicht, pols, hartslagzone, vermogenszone en kritieke zwemsnelheid (CSS). Het toestel gebruikt deze informatie om nauwkeurige trainingsgegevens te berekenen.

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

Title	Fitness Goals
Identifier	GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Joe H. requested that we delete the injury bullet.
Status	Released
Last Modified	26/09/2017 15:33:50
Author	wiederan

## 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 57](#)) 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.

Title	Heart Rate Zones
Identifier	GUID-EF4F4C51-1E48-46D6-9A81-7D4BC2124CC0
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan


## 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.

Title	Setting Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-30C91919-943C-44E9-8048-901AC0881AEA
Language	NL-NL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add Sport Heart Rate changed to Sport Heart Rate
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:04
Author	wiederan

## 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 het  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gebruikersprofiel > Hartslag**.
- 3 Selecteer **Maximum hartslag > Maximum hartslag**, en geef uw maximale hartslag op.  
U kunt de functie Autodetectie gebruiken om uw maximumhartslag tijdens een activiteit automatisch te registreren ([Prestatiemetingen automatisch detecteren, pagina 88](#)).
- 4 Selecteer **LDHS > LDHS**, en voer uw lactaatrempelhartslag in.  
U kunt een begeleide test uitvoeren om uw lactaatrempel in te schatten ([Lactaatrempel, pagina 96](#)). U kunt de functie Autodetectie gebruiken om uw lactaatrempel tijdens een activiteit automatisch op te nemen ([Prestatiemetingen automatisch detecteren, pagina 88](#)).
- 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).



Title	Letting the Device Set Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-55B1885E-E112-45F8-B317-CEAA63244858
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	changed the 2nd bullet, so we can use this with wrist HR watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	wiederan

## Uw hartslagzones laten instellen door het toestel

Met de standaardinstellingen kan het toestel 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 54](#)).
- Ga vaak hardlopen met de hartslagmeter rond de borst of pols.
- Probeer een aantal van de hartslagtrainingsplannen die beschikbaar zijn in uw Garmin Connect account.
- Bekijk uw hartslagtrends en -tijden in zones via uw Garmin Connect account.

Title	Heart Rate Zone Calculations
Identifier	GUID-A8716C0B-B267-4C42-B45F-B9C7928BCA19
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan


## 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

Title	Setting Your Power Zones
Identifier	GUID-28DE6904-5F2F-47B9-AD8C-BCF3F5FE445E
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. Applies to 2019 watches going forward: MARQ/phenix 6/Forerunner 945. Use older version to support previous products. Also removed Fitness menu. No longer implement on D2.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:13:37
Author	gerson

## Uw vermogenszones instellen

De waarden voor de zones zijn standaardwaarden op basis van geslacht, gewicht en gemiddelde vaardigheid en komen mogelijk niet overeen met uw persoonlijke vaardigheden. Als u weet wat uw FTP-waarde (Functional Threshold Power) is, kunt u deze opgeven zodat de software automatisch uw vermogenszones kan berekenen. U kunt uw zones handmatig aanpassen op het toestel of via uw Garmin Connect account.


- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gebruikersprofiel > Vermogenszones > Op basis van**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Watt** om de zones in watt weer te geven en te wijzigen.
  - Selecteer **% FTP** om de zones als een percentage van uw FTP-waarde (Functional Threshold Power) weer te geven en te wijzigen.
- 4 Selecteer **FTP** en voer uw FTP-waarde in.
- 5 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 6 Selecteer zo nodig **Minimum** en voer een minimale vermogenswaarde in.

Title	Pausing Your Training Status
Identifier	GUID-E79A4C10-6169-44D8-B145-E3D4DF2B703C
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Lots of watches get this in 2020. Check confluence. This topic has a PL spacing issue.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:36
Author	wiederan

## Uw trainingsstatus pauzeren

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.

Selecteer een optie:

- Houd in de widget Trainingsstatus  ingedrukt en selecteer **Opties > Onderbreek Trainingsstatus**.
- Selecteer in uw Garmin Connect instellingen, **Prestatiestatistieken > Trainingsstatus >  > Onderbreek Trainingsstatus**.



**TIP:** U moet uw toestel synchroniseren met uw Garmin Connect account.

Title	Resuming Your Paused Training Status
Identifier	GUID-BB250F54-5BBE-49AC-B9A3-E1A4A664A77B
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Goes with the Pausing topic. You may need new uicontrols.
Status	Released
Last Modified	17/08/2021 14:30:49
Author	wiederan

## Uw gepauzeerde trainingsstatus hervatten

U kunt uw trainingsstatus hervatten wanneer u klaar bent om de training opnieuw te starten. Voor de beste resultaten hebt u elke week minimaal twee VO2 max.-metingen nodig ([Over VO2 max. indicaties, pagina 90](#)).

Selecteer een optie:

- Houd in de widget Trainingsstatus  ingedrukt en selecteer **Opties > Trainingsstatus hervatten**.
- Selecteer in uw Garmin Connect instellingen, **Prestatiestatistieken > Trainingsstatus >  > Trainingsstatus hervatten**.

**TIP:** U moet uw toestel synchroniseren met uw Garmin Connect account.

Title	Activity Tracking
Identifier	GUID-7A6BAD22-ACC7-451C-B40A-7D92B22A10AF
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add disclaimer
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:52:17
Author	petersenj

## Activiteiten volgen

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

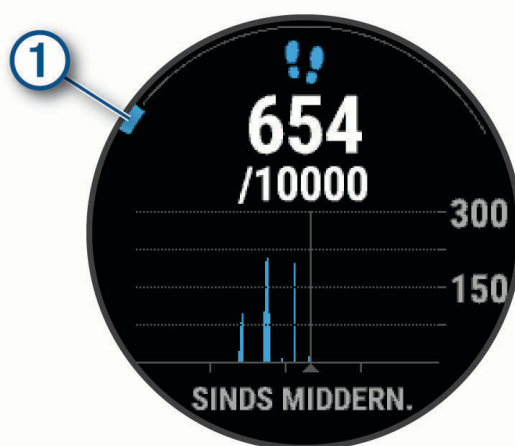
Het aantal stappen dat u gedurende de dag hebt gezet, wordt weergegeven in de stappenwidget. Het aantal stappen wordt regelmatig bijgewerkt.

Ga naar [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) voor meer informatie over activiteiten-tracking en de nauwkeurigheid van fitnessgegevens.

Title	Auto Goal
Identificer	GUID-64D4EA37-AC6A-4359-A96D-2F8BD1707839
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:02
Author	gerson

## 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.

Title	Using the Move Alert
Identificer	GUID-C719BAD1-12D7-4CE5-A811-816037612804
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing prereq; activity tracking/move alert turned on by default. Adding additional context about segments on the move bar.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:57:55
Author	gerson

## 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 rode balk 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 191](#)).

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

Title	Sleep Tracking
Identifier	GUID-70D41BFB-2BB2-4933-BF95-47FF63140112
Language	NL-NL
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	As per Joe H, change sleep levels to sleep stages
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	wiederan

## Slaap bijhouden

Het toestel detecteert automatisch uw slaap wanneer u slaapt en het houdt uw bewegingen bij gedurende uw normale slaaptijden. U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account. Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapfasen en perioden van beweging tijdens de slaap. U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

**OPMERKING:** Dutjes worden niet aan uw slaapstatistieken toegevoegd. U kunt de modus Niet storen gebruiken om de meldingen en waarschuwingen uit te schakelen; alarmen worden hierdoor niet uitgeschakeld ([De modus Niet storen gebruiken, pagina 62](#)).

Title	Using Automated Sleep Tracking
Identifier	GUID-7C8ABA67-C0B0-498D-8D87-142A8A1196D6
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added result for last night sleep info on the watch widget. Generic for touch screen watches too.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:09:03
Author	wiederan

## Uw slaap automatisch bijhouden

- 1 Draag het toestel terwijl u slaapt.
- 2 Upload uw slaapgegevens naar de Garmin Connect site ([Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect, pagina 118](#)).  
U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

Title	Using Do Not Disturb Mode
Identifier	GUID-3DC6CB9A-A42F-4E45-92AF-23738F6345C0
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	27/04/2020 15:27:05
Author	burzinskittu

## De modus Niet storen gebruiken

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

**OPMERKING:** U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account. U kunt de optie Slaaptijd inschakelen in de systeeminstellingen om de modus Niet storen automatisch te activeren tijdens uw normale slaaptijden ([Systeeminstellingen, pagina 191](#)).

**OPMERKING:** U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu.

**1** Houd **LIGHT** ingedrukt.

**2** Selecteer **Niet storen**.

Title	Intensity Minutes
Identifier	GUID-63522E07-AD5E-4D2D-B680-3129A2300238
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	tillmonmartha

## 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.

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 hoge intensiviteit te kwantificeren). Het toestel telt het aantal minuten gemiddelde intensiviteit op bij het aantal minuten hoge intensiviteit. Na optelling is het totale aantal minuten hoge intensiviteit verdubbeld.

Title	Earning Intensity Minutes
Identifier	GUID-02D2D4E7-4CEE-44C7-831C-2E5F58613B60
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	tillmonmartha

## Minuten intensieve training opbouwen

Uw Forerunner toestel berekent het aantal minuten intensieve training door uw hartslaggegevens 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.
- Draag uw toestel dag en nacht om uw hartslag in rust zo nauwkeurig mogelijk te meten.

Title	Garmin Move IQ Events
Identifier	GUID-EB590DE3-6519-42AD-8F73-007950FFE8D8
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	as per Phil, add more sports.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:04:38
Author	wiederan

## Garmin Move IQ™ gebeurtenissen

De functie Move IQ detecteert automatisch activiteitspatronen van minimaal 10 minuten, zoals wandelen, hardlopen, fietsen, zwemmen en cross-trainen. U kunt het type en de duur van de gebeurtenis weergeven op uw Garmin Connect tijdlijn, maar deze worden niet weergegeven in uw lijst met activiteiten, snapshots of nieuwsfeed. U kunt een activiteit met tijdmeting vastleggen op uw toestel als u meer details en nauwkeurigheid wenst.

Title	Activity Tracking Settings
Identifier	GUID-018B4A1D-17C8-4F7C-8D10-1521D9D8FC9C
Language	NL-NL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:00
Author	pruekatie

## Instellingen voor activiteiten volgen

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

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

**Bewegingsmelding:** Geeft een bericht en de bewegingsbalk weer op de digitale watch face en het stappenschermb. Het toestel laat ook een pieptoon horen of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([Systeeminstellingen, pagina 191](#)).

**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.

**Pulse Ox modus:** Hiermee stelt u in dat uw toestel Pulse Ox meterwaarden registreert terwijl u overdag niet actief bent of continu terwijl u slaapt.

Title	Turning Off Activity Tracking
Identifier	GUID-76C48755-8467-46FA-97DB-41487B12620E
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed the first step for consistency. Hijacked
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:29:45
Author	mcdanielm

## Activiteiten volgen uitschakelen

Als u het volgen van activiteiten uitschakelt, worden het aantal stappen, het aantal opgelopen trappen, het aantal minuten intensieve training, uw slaaptijd en Move IQ gebeurtenissen niet vastgelegd.

**1** Houd op de watch face **UP** ingedrukt.

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



Title	Hydration Tracking
Identifier	GUID-976C04FF-A4A4-4925-AA4F-34E44C4D468A
Language	NL-NL
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Update GCM note to reference Connect IQ instead.
Status	Released
Last Modified	24/06/2022 13:22:42
Author	pruekatie

## Tracking van hydratatie

U kunt uw dagelijkse vloeistofinname bijhouden, doelen en waarschuwingen inschakelen en de containergrootte die u het meest gebruikt invoeren. Als u automatische doelen inschakelt, wordt uw doel verhoogd op de dagen waarop u een activiteit vastlegt. Tijdens het sporten hebt u meer vloeistof nodig om het verloren zweet te compenseren.

**OPMERKING:** U kunt de Connect IQ app gebruiken om de widget voor het volgen van hydratatie te downloaden.

Title	Menstrual Cycle Tracking
Identifier	GUID-D275E458-EDC3-43D6-AAF2-0DF6E759CBD6
Language	NL-NL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:03
Author	pullins

## Tracking van menstruatiecyclus

Uw menstruatiecyclus is een belangrijk onderdeel van uw gezondheid. U kunt uw watch gebruiken om fysieke symptomen, libido, seksuele activiteit, ovulatiedagen en meer vast te leggen. U kunt meer te weten komen en deze functie configureren in de instellingen voor de Gezondheidsstatistieken van de Garmin Connect app.

- Tracking en details van menstruatiecyclus
- Fysieke en emotionele symptomen
- Voorspellingen van menstruatie en vruchtbaarheid
- Informatie over gezondheid en voeding





**OPMERKING:** U kunt de Garmin Connect app gebruiken om widgets toe te voegen of te verwijderen.

Title	Heart Rate Features
Identifier	GUID-BDCC2C12-1D33-45DB-967B-4313BBA83BC9
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable only
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:55:59
Author	wiederan

## Hartslagmeetfuncties

Dit Forerunner toestel heeft een polshartslagmeter en is ook compatibel met borsthartslagmeters. In de hartslagwidget kunt u hartslaggegevens bekijken. Als de gegevens van zowel de polshartslag als de borsthartslag beschikbaar zijn, gebruikt uw toestel de borsthartslaggegevens.

Er zijn verschillende hartslagfuncties beschikbaar in de standaard widgetlijst.

	Uw huidige aantal hartslagen per minuut (bpm). De widget toont ook een grafiek van uw hartslag van de afgelopen vier uur, waarin uw hoogste en laagste hartslag worden gemarkeerd.
	Uw huidige stressniveau. Het toestel meet uw hartslagwisselingen terwijl u inactief bent om uw stressniveau te schatten. Een lager getal duidt op een lager stressniveau.
	Uw huidige Body Battery™ energieniveau. Het toestel berekent uw huidige energiereserve op basis van slaap-, stress- en activiteitsgegevens. Een hoger getal geeft een hogere energiereserve aan.
	De huidige zuurstofsaturatie in uw bloed. Als u uw zuurstofsaturatie weet, kunt u bepalen hoe uw lichaam zich aanpast aan training en stress. <b>OPMERKING:</b> De Pulse Ox-sensor bevindt zich aan de achterkant van het toestel.

Title	Wrist-based Heart Rate
Identifier	GUID-042FB1F3-36F0-4347-9930-9091A24AE366
Language	NL-NL
Description	Title only topic.
Version	2
Revision	2
Changes	Fix Romanian Translation. No English change.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:50:06
Author	pullins

## Hartslagmeter aan de pols

Title	Wearing the Watch (WHRM)
Identifier	GUID-F2E7E0A9-FB44-4297-BF4D-D0C31C400C45
Language	NL-NL
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:03
Author	pullins

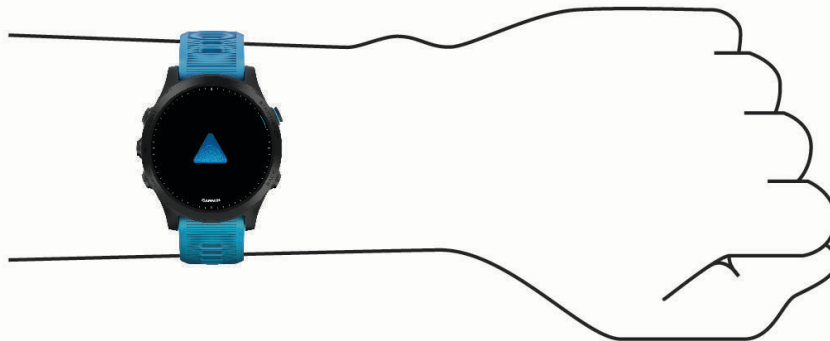
## De watch dragen

### ⚠ 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](https://garmin.com/fitandcare).

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

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




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

- Raadpleeg [Tips voor onregelmatige hartslaggegevens, pagina 68](#) voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie [Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens, pagina 108](#) voor meer informatie over de Pulse Ox metersensor.
- Ga naar [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) voor meer informatie over nauwkeurigheid.
- Ga voor meer informatie over onderhoud en ondersteuning voor uw watch naar [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data (WHRM)
Identifier	GUID-08BC6CE7-EB8F-4392-9B7D-714B54D19499
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding tip for don't scratch. Removed from the wearing topic. Added additional chemicals that can impact WHRM performance. Added tip about solid HR icon.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	gerson

## Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

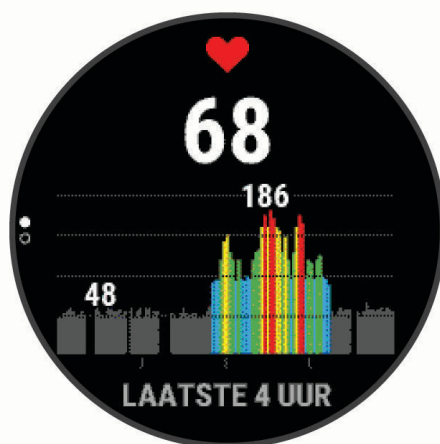
Als hartslaggegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven, kunt u deze tips proberen.

- 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, lotion of insectenwerende middelen.
  - Zorg dat de hartslagsensor aan de achterkant van het toestel niet wordt bekrast.
  - Draag het toestel om uw pols, boven uw polsgewricht. Het toestel 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 het toestel na elke training af met schoon water.

Title	Viewing the Heart Rate Widget (fenix)
Identifier	GUID-EB942FCB-6DA6-4082-9ED3-0DE51CB79E74
Language	NL-NL
Description	Did a save as from the Fitness version of this topic and updated based on expected task steps for fenix 3
Version	7
Revision	2
Changes	Functionality changes with widget glances. Instead of START for more data, press DOWN. Added/ moved conditioned statements to make this work in short QSMs
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	gerson

## De hartslagwidget gebruiken

- 1 Selecteer op de watch face **UP** of **DOWN** om de hartslagwidget weer te geven.  
**OPMERKING:** U moet mogelijk de widget toevoegen aan uw widgetlijst ([De widgetlijst aanpassen, pagina 169](#)).
- 2 Press **START** om huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en een grafiek van uw hartslag gedurende de afgelopen 4 uur weer te geven.



- 3 Druk op **DOWN** om de gemiddelde waarden van uw hartslag in rust in de afgelopen 7 dagen weer te geven.

Title	Broadcasting HR Data to Garmin Devices
Identifier	GUID-D8D363C2-0690-48D4-95E2-A3557E7D53C2
Language	NL-NL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating per software changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	burzinskittu

## Hartslaggegevens verzenden naar Garmin toestellen

U kunt uw hartslaggegevens verzenden vanaf uw Forerunner toestel en bekijken op gekoppelde Garmin toestellen.

**OPMERKING:** Het verzenden van hartslaggegevens verkort de levensduur van batterij.

1 Houd  ingedrukt vanuit de hartslagwidget.

2 Selecteer **Hartslagopties** > **Deel hartslag**.

3 Selecteer **START**.

Het Forerunner toestel begint uw hartslaggegevens te verzenden en  wordt weergegeven.

4 Koppel uw Forerunner toestel met uw Garmin ANT+ compatibele toestel.

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


**TIP:** Als u het uitzenden van uw hartslaggegevens wilt stoppen, drukt u op STOP op het scherm voor het uitzenden van hartslaggegevens.

Title	Broadcasting HR During an Activity
Identifier	GUID-57A88A77-3813-4E79-9DB1-FC95B06F01BA
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update options valid to heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	pruekatie

## Hartslaggegevens tijdens een activiteit verzenden

U kunt uw Forerunner toestel zo instellen dat uw hartslaggegevens automatisch worden verzonden zodra u een activiteit begint. U kunt bijvoorbeeld uw hartslaggegevens verzenden naar een Edge toestel tijdens het fietsen of naar een VIRB actiecamera tijdens een activiteit.

**OPMERKING:** Het verzenden van hartslaggegevens verkort de levensduur van batterij.

1 Houd  ingedrukt vanuit de hartslagwidget.

2 Selecteer **Hartslagopties** > **Zend uit tijdens activiteit**.

3 Begin een activiteit ([Een activiteit starten](#), pagina 6).

Het Forerunner toestel begint uw hartslaggegevens op de achtergrond te verzenden.

**OPMERKING:** Er is geen indicatie dat het toestel uw hartslaggegevens tijdens een activiteit verzendt.

4 Koppel uw Forerunner toestel met uw Garmin ANT+ compatibele toestel.

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

**TIP:** Om het verzenden van uw hartslaggegevens te stoppen, stopt u de activiteit ([Een activiteit stoppen](#), pagina 7).


Title	Setting an Abnormal Heart Rate Alert
Identifier	GUID-A1C8190D-D4D6-4EE4-9B31-87AE009433AA
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update Options variable to Heart Rate Options variable.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	pruekatie

## Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen

### VOORZICHTIG

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

U kunt de drempelwaarde voor de hartslag instellen.

- 1 Houd  ingedrukt vanuit de hartslagwidget.
- 2 Selecteer **Hartslagopties** > **Waarschuwing abnormale hartslag**.
- 3 Selecteer **Melding Hoog** of **Melding Laag**.
- 4 Stel de drempelwaarde voor de hartslag in.


Zodra uw hartslag boven of onder de drempelwaarde komt, wordt een bericht weergegeven en trilt het toestel.

Title	Turning Off the Wrist Heart Rate Monitor
Identifier	GUID-358696A6-F98D-4772-8507-AF73499DB129
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update options varid with heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:00
Author	pruekatie

## De polshartslagmeter uitschakelen

De standaardwaarde voor de instelling Polshartslag is Automatisch. Het toestel gebruikt automatisch de polshartslagmeter, tenzij u een ANT+ hartslagmeter koppelt met het toestel.

**OPMERKING:** Als u de polshartslagmeter uitschakelt, wordt ook de polssensor van de pulse oxymeter uitgeschakeld. U kunt een handmatige meting uitvoeren vanuit de pulse oxymeterwidget.

- 1 Houd  ingedrukt vanuit de hartslagwidget.
- 2 Selecteer **Hartslagopties** > **Status** > **Uit**.

Title	Chest Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-F4FC18E3-7FF2-4824-B1CB-A25AB6C5BFAB
Language	NL-NL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated to include HRM-Pro and specify chest HR in title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	mcdanielm

## Hartslagmeting op de borst tijdens het zwemmen

De HRM-Pro, HRM-Swim, en HRM-Tri hartslagmetingsaccessoires registreren uw hartslaggegevens tijdens het zwemmen en slaan deze op. Als u tijdens uw hartslaggegevens wilt weergeven, kunt u hartslaggegevensvelden toevoegen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 172](#)).

**OPMERKING:** Als de hartslagmeter onder water is, worden de hartslaggegevens op de borst niet weergegeven op compatibele Forerunner toestellen.

U moet een activiteit met tijdmeting starten op uw gekoppelde Forerunner toestel om opgeslagen hartslaggegevens later te kunnen bekijken. Tijdens rustpauzes uit het water stuurt het hartslagaccessoire uw hartslaggegevens naar uw Forerunner toestel. Uw Forerunner toestel downloadt opgeslagen hartslaggegevens automatisch wanneer u uw activiteit met tijdmeting opslaat. Tijdens het downloaden van gegevens moet uw hartslagaccessoire uit het water, actief en binnen bereik van het toestel (3 m) zijn. U kunt uw hartslaggegevens later bekijken in de geschiedenis van uw toestel en via uw Garmin Connect account.

Als de gegevens van zowel de polshartslag als de borsthartslag beschikbaar zijn, gebruikt uw toestel de borsthartslaggegevens.

Title	HRM-Pro (title)
Identifier	GUID-96D18945-D93E-4147-B75A-73D1273A4BB8
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:36
Author	mcdanielm

## HRM-Pro accessoire

Het toestel kan de hartslag tijdens het zwemmen registreren ([Hartslagmeting op de borst tijdens het zwemmen, pagina 72](#)).



Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Tri Run)
Identifier	GUID-5F6823C6-06BB-425B-806D-E3DC5B38E212
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Strap extender is no longer included, but can be purchased separately. Removed step for attaching the extender, and added a note indicating one could be purchased on our website.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:05
Author	burzinskiitu

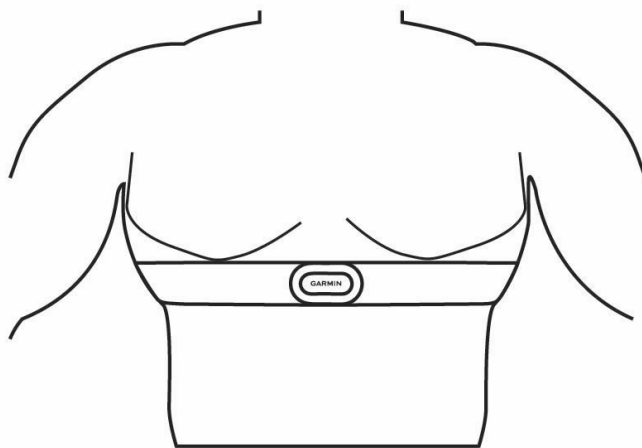
## De hartslagmeter aanbrengen

Zorg dat de hartslagmeter vlak onder uw borstkas zit en direct contact met de huid maakt. De meter dient zo stevig te zitten dat deze tijdens de activiteit niet kan verschuiven. Indien nodig kunt u een verlengband kopen via [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

- 1 Bevochtig de elektroden ① aan de achterzijde van de hartslagmeter om een sterke verbinding tussen uw borst en de zender tot stand te brengen.



- 2 Zorg dat het Garmin logo op de hartslagmeter niet ondersteboven zit.



De verbinding tussen de lus ② en haak ③ dient zich aan uw rechterzijde te bevinden.

- 3 Wikkel de hartslagmeter om uw borstkas en steek de haak van de band in de lus.

**OPMERKING:** Zorg ervoor dat het onderhoudslabel niet omvouwt.

Nadat u de hartslagmeter omdoet, is deze actief en worden er gegevens verzonden.

Title	HRM-Pro Running Pace and Distance
Identifier	GUID-60BF550F-9C03-4935-AC5C-14A5F59C3E85
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Concept to explain what and why
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:14
Author	wiederan

## HRM-Pro Hardlooptempo en -afstand

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

De nauwkeurigheid van tempo en afstand verbetert met kalibratie.

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

**OPMERKING:** Automatische kalibratie werkt niet voor indoor-, trail- of ultra run-activiteitsprofielen ([Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand, pagina 74](#)).

**Handmatige kalibratie:** U kunt **Kalibreren/opslaan** selecteren nadat u op de loopband hebt hardgelopen met uw connected accessoire uit de HRM-Pro serie ([De loopbandafstand kalibreren, pagina 10](#)).

Title	Tips for Recording Running Pace and Distance
Identifier	GUID-C7DC2E27-CE00-4D82-99BD-39723BBDA3E0
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	From PM and confluence. Add more product series as you test.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:14
Author	wiederan

## Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand

- Werk uw Forerunner watch-software bij ([Productupdates, pagina 210](#)).
- Voltooi verschillende hardloopsessies buiten met GPS en uw connected accessoire uit de HRM-Pro serie. Het is belangrijk dat uw outdoortempobereik overeenkomt met uw tempobereik op de loopband.
- Als er in uw hardloopsessie zand of diepe sneeuw voorkomt, gaat u naar de sensorinstellingen en schakelt u **Automatisch kalibreren** uit.
- Als u eerder een ANT+ voetsensor hebt aangesloten, 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 10](#)).
- 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 10](#)).

Title	Heart Rate Storage for Timed Activities
Identifier	GUID-B0C7A4BE-2C41-439E-8CB5-0F403D6C5C14
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Clarifying paired devices must be compatible, and changing "uploaded" to "transferred" to avoid confusion over download vs. upload.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:05
Author	burzinskittu

## Hartslagopslag voor getimede activiteiten

Als u een activiteit met tijdmeting start op uw compatibele, gekoppelde Forerunner toestel, registreert de hartslagmeter uw hartslaggegevens ook als u uw toestel moet afdoen. Bijvoorbeeld tijdens fitnessactiviteiten of teamsporten waarbij geen horloges kunnen worden gedragen, worden uw hartslaggegevens dan toch geregistreerd.

De hartslagmeter stuurt de opgeslagen hartslaggegevens automatisch naar uw compatibele Forerunner toestel wanneer u de activiteit opslaat. Tijdens het verzenden van gegevens moet uw hartslagmeter actief zijn en zich binnen bereik (3 m) van het toestel bevinden.

Title	Accessing Stored Heart Rate Data (non-acc)
Identifier	GUID-C1E56F45-9AFC-4513-BB3C-C56398ECAC87
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from HRM-Pro, use this version for bundles and devices
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:36
Author	mcdanielm

## Toegang tot hartslaggegevens

Als u een activiteit met tijdmeting opslaat voordat u de opgeslagen hartslaggegevens uploadt, kunt u de gegevens van het HRM-Pro accessoire downloaden.

**OPMERKING:** Uw HRM-Pro accessoire slaat maximaal 18 uur aan activiteitengeschiedenis op. Als het geheugen van de hartslagmeter vol is, worden de oudste gegevens overschreven.

- 1 Doe de hartslagmeter om.
- 2 Selecteer op uw Garmin toestel het menu History.
- 3 Selecteer de activiteit met tijdmeting die u tijdens het dragen van de hartslagmeter hebt opgeslagen
- 4 Selecteer **Download HR**.

Title	Pool Swimming
Identifier	GUID-09C2F1F4-F680-4A1C-BE00-30C217AE8C83
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to ph variable
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:36
Author	mcdanielm

## Zwemmen in een zwembad

### LET OP

Was de hartslagmeter na het zwemmen met de hand schoon om chloor en andere chemische stoffen te verwijderen. Langdurige blootstelling aan deze stoffen kan de hartslagmeter beschadigen.

Het HRM-Pro accessoire is speciaal ontworpen voor zwemmen in open water, maar kan zo nu en dan ook worden gebruikt voor zwemmen in een zwembad. Bij zwemmen in een zwembad dient de hartslagmeter te worden gedragen onder een zwempak of triatlontop. Anders kan de hartslagmeter van uw borst afglijden bij afzetten van de kant.

Title	Caring for the Heart Rate Monitor (HRM-Tri)
Identifier	GUID-A71864BC-D125-48AE-9193-548D1F7B5A83
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated guidances for HRM-Pro Plus, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:05
Author	burzinskititu

## Onderhoud van de hartslagmeter

### LET OP

Als er veel zweet en zout op de band terechtkomt kan de hartslagmeter permanent beschadigd raken. Dit kan ertoe leiden dat gegevens minder nauwkeurig worden gerapporteerd.

Door het gebruik van een te grote hoeveelheid reinigingsmiddel tijdens het reinigen van de hartslagmeter kan de hartslagmeter beschadigd raken.

- Spoel de hartslagmeter na elk gebruik af.
- Reinig de hartslagmeter met de hand telkens na zeven keer gebruik of één keer zwemmen. Gebruik hiervoor warm water met een maximum temperatuur van 40°C (104°F) en een zacht reinigingsmiddel in een kleine hoeveelheid, zoals afwasmiddel.
- Spoel de band grondig af nadat u de hartslagmeter met de hand hebt gereinigd om resten van reinigingsmiddelen te verwijderen die huidirritatie kunnen veroorzaken.
- Stop de hartslagmeter niet in een wasmachine of droger.
- Laat de hartslagmeter hangend of plat drogen.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data
Identifier	GUID-3EC078D4-D9A8-41F1-A4AE-B07C0D09176E
Language	NL-NL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changes from Anne, added "If applicable" to electrodes/contact patches. Does not apply to new HRM-Swim, only electrodes on HRM-Tri
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:04:51
Author	gerson

## Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

- Bevochtig de elektroden en de contactoppervlakken (indien van toepassing).
- Trek de band strakker aan om uw borst.
- Voer gedurende 5 tot 10 minuten een warming-up uit.
- Volg de instructies voor onderhoud ([Onderhoud van de hartslagmeter, pagina 76](#)).
- Draag een katoenen shirt of maak beide zijden van de band goed nat.  
Synthetische materialen die langs de hartslagmeter wrijven of er tegen aan slaan, kunnen statische elektriciteit veroorzaken die de hartslagsignalen beïnvloedt.
- Blijf uit de buurt van bronnen die interferentie met de hartslagmeter kunnen veroorzaken.  
Bronnen van interferentie zijn bijvoorbeeld sterke elektromagnetische velden, draadloze sensors van 2,4 GHz, hoogspanningsleidingen, elektrische motoren, ovens, magnetrons, draadloze telefoons van 2,4 GHz en draadloze LAN-toegangspunten.

Title	HRM-Swim
Identifier	GUID-EA9BEF91-0FEB-4EE9-A287-E65CDD34B4F6
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding context statement with xref
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:36
Author	mcdanielm

## HRM-Swim accessoire

Het toestel kan de hartslag tijdens het zwemmen registreren ([Hartslagmeting op de borst tijdens het zwemmen, pagina 72](#)).

Title	Sizing the Heart Rate Monitor Strap (HRM-Swim)
Identifier	GUID-5987A9A0-56FA-4999-9F97-D0CADAD9D0DA
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:24
Author	gerson

## De hartslagmeter passend maken

Neem voordat u gaat zwemmen even de tijd om de hartslagmeter passend te maken. De hartslagmeter moet stevig genoeg zijn bevestigd om op zijn plaats te blijven zitten bij het afzetten van de kant in het zwembad.

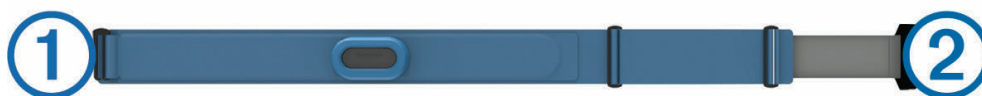
- Kies een verlengband en bevestig deze aan het elastische uiteinde van de hartslagmeter.  
De hartslagmeter wordt geleverd met drie verlengbanden voor verschillende borstmaten.  
**TIP:** De medium verlengband is geschikt voor de shirts van vrijwel elke maat (van M tot XL).
- Draag de hartslagmeter op de rug om de schuifregelaar gemakkelijk te kunnen afstellen.
- Draag de hartslagmeter op de borst om de schuifregelaar op de hartslagmeter gemakkelijk te kunnen afstellen.

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Swim)
Identifier	GUID-38190B7E-55B1-4E13-970B-F69CF3AFC5DD
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:17
Author	gerson

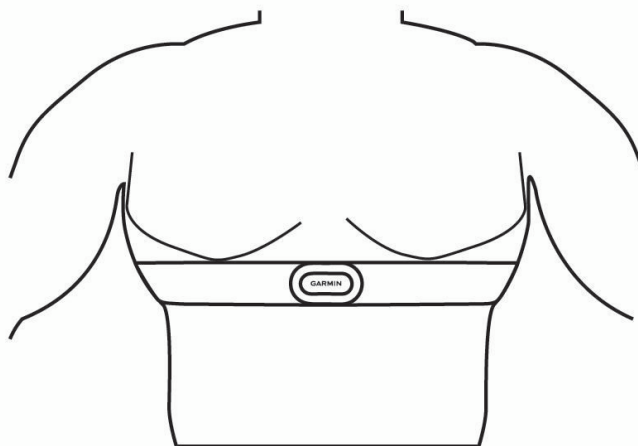
## De hartslagmeter aanbrengen

Zorg dat de hartslagmeter vlak onder uw borstkas zit en direct contact met de huid maakt.

- 1 Kies een verlengband om de hartslagmeter passend te maken.
- 2 Zorg dat het Garmin logo op de hartslagmeter niet ondersteboven zit.  
De verbinding tussen de haak ① en lus ② dient zich aan uw rechterzijde te bevinden.



- 3 Wikkel de hartslagmeter om uw borstkas en steek de haak van de band in de lus.



**OPMERKING:** Zorg ervoor dat het onderhoudslabel niet omvouw.

- 4 Bevestig de hartslagmeter stevig om uw borst, maar niet te strak.  
Als u de hartslagmeter hebt omgedaan, is deze actief en worden er gegevens opgeslagen en verzonden.

Title	Tips for Using the HRM-Swim
Identifier	GUID-47A700D3-9760-450C-9828-A546A9CA6976
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Other troubleshooting tips do not apply to HRM-Swim
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:41
Author	gerson

## Tips voor het gebruik van het HRM-Swim accessoire

- Als de hartslagmeter van uw borst af glijdt wanneer u zich in het zwembad afzet van de kant, moet u de hartslagmeter en verlengband steviger bevestigen.
- Sta tussen intervallen rechtop, zodat de hartslagmeter boven water is en u uw hartslaggegevens kunt bekijken.

Title	Data Storage
Identifier	GUID-40F2F5D5-A20A-4DA5-A78A-793318CA6620
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Applies to HRM-Tri and HRM-Swim heart rate monitors only. Do not use with HRM-Run.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:39
Author	gerson

## Gegevensopslag

Op de hartslagmeter kunnen maximaal 20 uur aan gegevens voor één activiteit worden opgeslagen. Als het geheugen van de hartslagmeter vol is, worden de oudste gegevens overschreven.

Als u een activiteit met tijdmeting start op uw gekoppelde Forerunner toestel, registreert de hartslagmeter uw hartslaggegevens ook als u uw toestel moet afdoen. Bijvoorbeeld tijdens fitnessactiviteiten of teamsporten waarbij geen horloges kunnen worden gedragen, worden uw hartslaggegevens dan toch geregistreerd. De hartslagmeter stuurt de opgeslagen hartslaggegevens automatisch naar uw Forerunner toestel, wanneer u de activiteit opslaat. Tijdens het uploaden van gegevens moet uw hartslagmeter actief zijn en zich binnen bereik (3 m) van het toestel bevinden.

Title	HRM-Tri (title)
Identifier	GUID-24212449-3324-437D-B22B-E4E2CDACDE8F
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	title only
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:55
Author	wiederan

## HRM-Tri accessoire

In de HRM-Swim sectie van deze handleiding wordt uitgelegd hoe u uw hartslag kunt opnemen tijdens het zwemmen ([Hartslagmeting op de borst tijdens het zwemmen, pagina 72](#)).



Title	Running Dynamics
Identifier	GUID-62A09512-518A-424A-8491-FE2B80CD2091
Language	NL-NL
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Updating bundled accessory condition to include HRM-Pro.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:09:31
Author	burzinskittu

## Hardlooppodynamiek

U kunt uw compatibele Forerunner toestel gekoppeld met het HRM-Pro accessoire of ander accessoire voor hardlooppodynamica gebruiken voor real-time feedback over uw hardlooppvorm. Als het HRM-Pro accessoire bij uw Forerunner toestel is meegeleverd, zijn de toestellen al gekoppeld.

Het accessoire voor hardlooppodynamica beschikt over een versnellingsmeter die bewegingen van het bovenlichaam meet voor het berekenen van zes hardlooppgegevens.

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

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

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

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

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

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

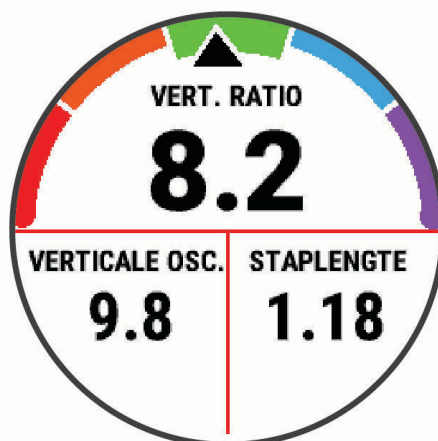
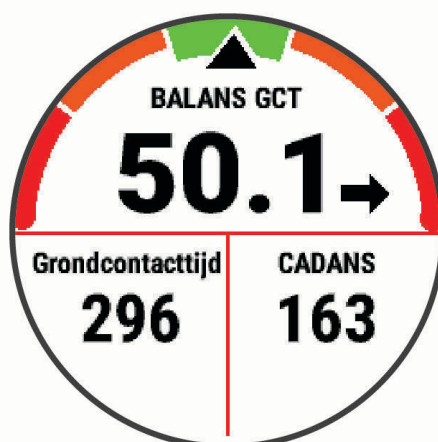
Title	Training with Running Dynamics
Identifier	GUID-AC413B7A-152E-4200-8F7D-23BD2056AAC9
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding ref to HRM-Pro and condition to bundles
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	mcdanielm

## Trainen met hardlooptdynamiek

Voordat u hardlooptdynamiek kunt bekijken, moet u het HRM-Pro, HRM-Run™, of HRM-Tri accessoire of de Running Dynamics Pod omdoen en het met uw toestel koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 162](#)).

Als de hartslagmeter is meegeleverd met uw Forerunner, zijn de toestellen al gekoppeld en kan de Forerunner uw hardlooptdynamiek weergeven.

- 1 Selecteer **START** en vervolgens een hardlooptactiviteit.
- 2 Selecteer **START**.
- 3 Ga hardlopen.
- 4 Blader naar de schermen met de hardlooptdynamiek om uw meetgegevens te bekijken.



- 5 Houd zo nodig uw vinger op **UP** om de weergave van hardlooptdynamiekgegevens te bewerken.






Title	Color Gauges and Running Dynamics Data (with pod)
Identifier	GUID-EE9E7F6F-49BE-4452-82E6-B40371D0AEC1
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English changes. This is to fix PL.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:44:26
Author	pullins

## 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 [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/) voor meer informatie over hardlooptdynamiek. Voor aanvullende inzichten en interpretaties van hardlooptdynamiekgegevens kunt u toonaangevende hardlooptpublicaties 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

Title	Ground Contact Time Balance Data
Identifier	GUID-B917540E-186D-4546-943F-4CD694B11BDC
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	WCAG fix to add a header column.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:44:26
Author	cozmyer

## 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 gegevensscherm worden weergegeven, bijvoorbeeld 48–52, verwijst 48% naar uw linkervoet en 52% naar uw rechtersvoet.

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 kleurenbalk 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.

Title	Vertical Oscillation and Vertical Ratio Data
Identifier	GUID-E2728EFE-C7BC-418E-A31D-D44FD12D1A4C
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to first sentence
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:44:26
Author	mcdanielm

## 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-Pro, HRM-Run, of HRM-Tri accessoires) 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%

Title	Tips for Missing Running Dynamics Data
Identifier	GUID-F58662CB-A1F2-4B68-8256-A731A372F4B2
Language	NL-NL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added HRM-Pro tip
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	mcdanielm

## Tips voor ontbrekende hardlooptdynamiekgegevens

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

- Zorg ervoor dat u een accessoire voor hardlooptdynamiek, zoals het HRM-Pro accessoire, hebt.  
Accessoires met hardlooptdynamiek herkent u aan  voorop de module.
- Koppel het accessoire voor hardlooptdynamiek nogmaals met uw Forerunner toestel volgens de instructies.
- Als u het HRM-Pro accessoire gebruikt, koppelt u het met uw Forerunner toestel 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.

Title	Performance Measurements
Identifier	GUID-F5BF67CE-C94E-4842-AE96-A7A05C85B732
Language	NL-NL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	fixed predicted race time description to match topic.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	wiederan

## 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. Ga voor meer informatie naar [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).

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

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

**Voorspelde racetijden:** Uw toestel gebruikt uw geschat VO2 max. en uw trainingsgeschiedenis om een doel-racetijd te voorspellen op basis van uw huidige conditie.

**HSV stresstest:** De HSV stresstest (hartslagvariaties) vereist een Garmin hartslagmeter met borstband. Het toestel registreert uw hartslagvariaties terwijl u 3 minuten stilstaat. Het geeft uw algehele stressniveau aan. De schaal loopt van 1 tot 100 en een lagere score geeft een lager stressniveau aan.

**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.


**FTP (Functional Threshold Power):** Het toestel gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw FTP te schatten. Voor een nauwkeuriger schatting kunt u een FTP-test uitvoeren.

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

Title	Turning Off Performance Notifications
Identifier	GUID-29B40C97-69D9-4064-BC23-DCC61EDB1790
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	check watches going fwd. You can turn off Performance Condition setting. Some notifications will still appear during or after activity.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	gerson

## Prestatiemeldingen uitschakelen

Sommige prestatiemeldingen worden weergegeven na voltooiing van uw activiteit. Sommige prestatiemeldingen worden weergegeven tijdens een activiteit of wanneer u een nieuwe prestatiemeting hebt bereikt, zoals een nieuwe VO2 max. drempel. U kunt de prestatieconditiefunctie uitschakelen om een aantal van deze meldingen te voorkomen.


- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Fysiologische meetwaarden > Prestatie Conditie**.

Title	Detecting Performance Measurements Automatically
Identifier	GUID-0EDC68E3-D886-48D2-B624-AA634739B421
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	gerson

## Prestatiemetingen automatisch detecteren

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

**OPMERKING:** Het toestel detecteert alleen een maximumhartslag als uw hartslag hoger is dan de in uw gebruikersprofiel ingestelde waarde.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Fysiologische meetwaarden > Autodetectie**.
- 3 Selecteer een optie.



Title	Syncing Activities and Performance Measurements
Identifier	GUID-2D2EA72B-5952-4D5D-ACDB-CE628C3D3331
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/Forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	gerson

## Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren

U kunt activiteiten en prestatiemetingen van andere Garmin toestellen naar uw Forerunner toestel synchroniseren met behulp van uw Garmin Connect account. Zo kan uw toestel uw trainingsstatus en fitness nauwkeuriger weergeven. U kunt bijvoorbeeld een rit met een Edge toestel vastleggen en uw activiteitgegevens en algemene trainingsbelasting op uw Forerunner toestel bekijken.

1 Houd  ingedrukt.

2 Selecteer **Fysiologische meetwaarden > TrueUp**.

Wanneer u uw toestel synchroniseert met uw smartphone, verschijnen recente activiteiten en prestatiemetingen van uw andere Garmin toestellen op uw Forerunner toestel.

Title	About VO2 Max. Estimates
Identifier	GUID-3E971364-A756-4057-B22D-C41250B2A82B
Language	NL-NL
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Replacing FirstBeat with a conref.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 07:00:39
Author	burzinskittu

## 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 Forerunner 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 kleurenbalk. Op uw Garmin Connect account kunt u meer gegevens over uw geschatte VO2 max. bekijken, zoals uw fitnessleeftijd. Uw fitnessleeftijd geeft een indicatie van uw fitnessniveau vergeleken met een persoon van hetzelfde geslacht en een andere leeftijd. Tijdens het sporten kan uw fitnessleeftijd na verloop van tijd afnemen ([Uw fitnessleeftijd weergeven, pagina 92](#)).



 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 229](#)), en ga naar [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) voor meer informatie.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate (running)
Identifier	GUID-015C6746-435D-48E0-8ED8-CA2C81684E38
Language	NL-NL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add xref to Enabling VO2 Max. There are spacing issues in the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	pruekatie

## 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 toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 162](#)). Als de hartslagmeter is meegeleverd met uw Forerunner toestel, zijn de toestellen al gekoppeld.

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 54](#)) en maximale hartslag in ([Uw hartslagzones instellen, pagina 56](#)) voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet het toestel een aantal keer gebruiken zodat het 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 ([Vastleggen van VO2 max. uitschakelen, pagina 92](#)).

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

**TIP:** U kunt START selecteren om extra informatie weer te geven.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate for Cycling
Identifier	GUID-E17003DB-1F26-483E-A8B4-BBF04B4E3A9B
Language	NL-NL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Step 3 reflects updated UI: PE appears automatically
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	mcdanielm

## 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 Forerunner toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 162](#)). Als u een hartslagmeter met borstband gebruikt, moet u deze omdoen en koppelen met uw toestel. Als de hartslagmeter is meegeleverd met uw Forerunner toestel, zijn de toestellen al gekoppeld.

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 54](#)) en maximale hartslag ([Uw hartslagzones instellen, pagina 56](#)) in voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet het toestel een paar keer gebruiken zodat het uw fietsprestaties leert begrijpen.


- 1 Fiets ten minste 20 minuten met constante, hoge inspanning.
- 2 Selecteer **Sla op** nadat u uw fietssessie hebt voltooid.
- 3 Selecteer **UP** of **DOWN** om door de prestatiemetingen te bladeren.

**TIP:** U kunt START selecteren om extra informatie weer te geven.

Title	Turning Off VO2 Max. Recording
Identifier	GUID-3F03B03B-94C4-4B4D-9187-80382D42EEF3
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:28
Author	mcdanielm

## Vastleggen van VO2 max. uitschakelen

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 ([Over VO2 max. indicaties, pagina 90](#)).


- 1 Houd het  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer **Trail run** of **Ultra Run**.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Meet VO2 max. > Uit**.

Title	Viewing Your Fitness Age
Identifier	GUID-A52C695F-A924-4421-B2F9-49C8BDEF65AE
Language	NL-NL
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	No on-device fitness age, GCM only
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:28
Author	mcdanielm

## Uw fitnessleeftijd weergeven

Uw fitnessleeftijd geeft een indicatie van uw fitnessniveau vergeleken met een persoon van hetzelfde geslacht. Uw toestel gebruikt informatie zoals uw leeftijd, BMI (Body Mass Index), hartslaggegevens in rust en een intensieve activiteitengeschiedenis om een fitnessleeftijd te verkrijgen. Als u een Garmin Index™ weegschaal hebt, gebruikt uw toestel 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 54](#)).

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app  of .
- 2 Selecteer **Gezondheidsstatistieken > Fitnessleeftijd**.

Title	Heat and Altitude Performance Acclimation
Identifier	GUID-70386BCC-5682-4C5C-9A87-C32AF9B6473B
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove full acclimation estimate.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	pruekatie

## 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 Forerunner toestel geeft meldingen en correcties van uw geschatte VO2 max. en trainingsstatus 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 widget.

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

Title	Viewing Your Predicted Race Times
Identifier	GUID-31B2458A-859A-4A34-AB83-224E4A29387A
Language	NL-NL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updating for improved race prediction feature. SW: Joe only had one edit. This topic has spacing issues in the CZ.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	mcdanielm

## Voorspelde racetijden weergeven

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 54](#)) en maximale hartslag in ([Uw hartslagzones instellen, pagina 56](#)) voor de meest nauwkeurige schattingen.

Uw toestel gebruikt uw geschat VO2 max. ([Over VO2 max. indicaties, pagina 90](#)) en informatie uit uw trainingsgeschiedenis om een doeltijd voor de wedstrijd te bepalen. Het toestel analyseert uw trainingsgegevens van enkele weken om de geschatte wedstrijdtijd te verfijnen.

**TIP:** Als u meer dan één Garmin apparaat hebt, kunt u de functie Physio TrueUp™ inschakelen, waarmee uw toestel activiteiten, geschiedenis en gegevens van andere apparaten kan synchroniseren ([Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren, pagina 89](#)).

- 1 Selecteer op de wijzerplaat **UP** of **DOWN** om de prestatiewidget weer te geven.
- 2 Selecteer **START** om door de prestatiemetingen te bladeren.

U ontvangt voorspelde racetijden voor 5 km, 10 km, halve marathon en marathon.

**OPMERKING:** In eerste instantie lijken de voorspellingen mogelijk onnauwkeurig. U moet het toestel een aantal keer gebruiken zodat het uw hardloopprestaties leert begrijpen.

Title	About Training Effect
Identifier	GUID-7275629E-743A-4658-A284-C84F42A66AE5
Language	NL-NL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updated Firstbeat
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:14
Author	mcdanielm

## 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 103*). 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 [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

Title	Performance Condition
Identifier	GUID-901ACCFC-FB0D-414E-B80C-54970AF4E357
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:04:52
Author	pullins

## 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 90](#)).

Title	Viewing Your Performance Condition
Identifier	GUID-73903771-7910-4AC4-AC70-0E1974538934
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	wording change from Joe Heikes
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:55
Author	wiederan

## Uw prestatieconditie weergeven

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 172](#)).
- 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.

Title	Lactate Threshold
Identifier	GUID-3ED97FFE-025E-47EA-9C70-DD86156617BD
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	wiederan

## Lactaatdrempel

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

Als u de waarde voor uw lactaatdrempelhartslag al kent, kunt u deze invoeren in uw gebruikersprofielinstellingen ([Uw hartslagzones instellen, pagina 56](#)).




Title	Performing a Guided Test to Determine Your Lactate Threshold
Identifier	GUID-1B0C9B93-01CD-4A0C-A30F-B815C0347159
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Per FR645 FRM96 feedback - VO2 estimate from previous run is no longer necessary.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 07:59:20
Author	semrau

## Een begeleide test uitvoeren om uw lactaatsdrempel te bepalen

Voor deze functie is een Garmin hartslagmeter met borstband vereist. Voordat u de begeleide test kunt uitvoeren, moet u een hartslagmeter omdoen en deze koppelen met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 162](#)).

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

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

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

Title	Getting Your FTP Estimate
Identifier	GUID-B40A5128-C382-4F10-AD38-39649C42EF35
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix spacing issues for the following languages: DA-DK, FR-FR, NB-NO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	pullins

## Uw FTP-waarde schatten

Voordat u een schatting van uw functionele drempelvermogen (FTP) kunt verkrijgen, moet u een hartslagmeter om de borst en een vermogensmeter met uw toestel koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 162](#)) en moet u uw geschat VO2 max. verkrijgen ([Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven, pagina 91](#)).

Het toestel gebruikt informatie van uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen en uw geschat VO2 max. om uw FTP te schatten. Het toestel detecteert uw FTP automatisch tijdens fietsen bij een constante, hoge intensiteit met hartslag- en vermogensmeter.

- 1 Selecteer **UP** of **DOWN** om de prestatiewidget weer te geven.
- 2 Selecteer **START** om door de prestatiemetingen te bladeren.

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 230](#)) voor meer informatie.

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

Title	Conducting an FTP Test
Identifier	GUID-C8DAC4B1-3159-4E8C-ADD9-6FA012EBA697
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Joe H and Kerri
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:46:07
Author	wiederan

## Een FTP-test uitvoeren

Voordat u een test kunt doen om uw Functional Threshold Power (FTP) te bepalen, moet u een hartslagmeter om de borst en een vermogensmeter met uw toestel koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 162](#)) en moet u uw geschat VO2 max. verkrijgen ([Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven, pagina 91](#)).

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

1 Selecteer op de wijzerplaat **START**.

2 Selecteer een fietsactiviteit.

3 Houd  ingedrukt.

4 Selecteer **Training > FTP-test**.

5 Volg de instructies op het scherm.

Zodra u aan de rit begint, geeft het toestel de duur van elke stap, het doel en de huidige vermogensgegevens weer. Als de test is voltooid, wordt een bericht weergegeven.

6 Na de begeleide test doorloopt u de cooldown, stopt u de timer en slaat u de activiteit op.

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

7 Selecteer een optie:

- Selecteer **Accepteer** om de nieuwe FTP-waarde op te slaan.
- Selecteer **Weiger** om uw huidige FTP-waarde te behouden.

Title	Training Status
Identifier	GUID-44C7BB4B-EFF7-4A42-AC03-8A6AABB94807
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed a typo in the VO2 max. section.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	cozmyer

## Trainingsstatus

Deze metingen zijn schattingen die u kunnen helpen om uw trainingsactiviteiten 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. Ga voor meer informatie naar [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).



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

**Trainingsstatus:** Trainingsstatus geeft het effect van uw training op uw fitness en prestaties aan. Uw trainingsstatus is gebaseerd op wijzigingen in uw trainingsbelasting en VO2 max. 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. Uw toestel geeft voor warmte en hoogte gecorrigeerde VO2 max.-waarden aan wanneer u acclimatiseert in zeer warme omgevingen of op grote hoogte.

**Trainingsbelasting:** Trainingsbelasting is het totaal van uw extra zuurstofverbruik na een inspanning (Excess Post-exercise Oxygen Consumption (EPOC)) in de afgelopen 7 dagen. EPOC is een schatting van de hoeveelheid energie die uw lichaam nog heeft om te herstellen na een inspanning.

**Focus trainingsbelasting:** Uw toestel analyseert en verdeelt uw trainingsbelasting in verschillende categorieën op basis van de intensiteit en structuur van elke vastgelegde activiteit. De focus trainingsbelasting omvat de totale verzamelde belasting per categorie en de focus van de training. Uw toestel geeft de verdeling van uw belasting over de laatste 4 weken weer.

**Hersteltijd:** Hersteltijd geeft aan hoeveel tijd u nodig hebt om volledig te herstellen en te kunnen beginnen aan uw volgende hardlooptraining.

Title	Training Status Levels
Identifier	GUID-6F81BF5B-B49A-4506-95E2-0F4A04D8B319
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	2019 watches (MARQ, fenix 6, Forerunner 945) separate the training status and performance stats widgets into 2. Retitled this topic since it's only about training status. It should be used as a sub-topic under the new high-level description Training Status topic
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	gerson

## Trainingsstatusniveaus

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

**Piek:** Pieken betekent dat uw wedstrijdconditie optimaal is. 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.

**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.

**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.

**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.

**Niet productief:** Uw trainingsbelasting is in orde, maar uw fitnessniveau daalt. Mogelijk lukt het uw lichaam niet om te herstellen. Daarom is het aan te raden uw algemene gezondheid (stress, voeding en rust) in de gaten te houden.

**Onttrainen:** Er is sprake van onttraining wanneer u gedurende een week of langer veel minder traint dan gebruikelijk en dit invloed heeft op uw fitnessniveau. U kunt proberen uw trainingsbelasting te verhogen om de situatie te verbeteren.

**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.

**Geen status:** Het toestel heeft een of twee weken aan trainingshistorie nodig, inclusief activiteiten met VO2 max. resultaten van hardlopen of fietsen, om uw trainingsstatus te bepalen.

Title	Tips for Getting Your Training Status
Identifier	GUID-CF3B3A75-7707-49EC-9177-ABC1B772A787
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add xref to turning off VO2 max recording.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	pruekatie

## Tips voor het verkrijgen van uw trainingsstatus

De trainingsstatus is afhankelijk van de bijgewerkte beoordelingen van uw fitnessniveau, met minimaal twee VO2 max. metingen per week. Uw VO2 max. schatting wordt bijgewerkt na krachtige outdoor hardloop- of fietssessies waarin uw hartslag ten minste 70% van uw maximale hartslag heeft bereikt gedurende enkele minuten. Indoor hardlooptactiviteiten genereren geen VO2 max. schatting om de nauwkeurigheid van de metingen van uw fitnessniveau te behouden. U kunt de opname van VO2 max. uitschakelen voor ultra run- en trail run-activiteiten als u niet wilt dat deze hardlooptypen invloed hebben op uw VO2 max. schatting ([Vastleggen van VO2 max. uitschakelen, pagina 92](#)).

Volg deze tips om de functies Trainingsstatus optimaal te benutten.

- Ga ten minste twee 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 het toestel een week lang hebt gebruikt, moet u kunnen beschikken over uw trainingsstatus.
- Registreer al uw fitnessactiviteiten op dit toestel of schakel de Physio TrueUp functie in, waarmee uw toestel meer over uw prestaties kan leren ([Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren, pagina 89](#)).

Title	Acute Load
Identifier	GUID-AEDB0872-C5A1-4378-86D5-2239734B59E8
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Defined EPOC acronym.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	cozmyer

## Trainingsbelasting

Trainingsbelasting is een meting van uw trainingsvolume gedurende de afgelopen zeven dagen. Dit is het totaal van een meting van extra zuurstofverbruik na een inspanning (Excess Post-exercise Oxygen Consumption (EPOC)) in de afgelopen zeven dagen. De meter geeft aan of uw huidige belasting laag, hoog of binnen het optimale bereik ligt om uw conditie te behouden of verbeteren. Het optimale bereik wordt gebaseerd op uw individuele conditie en trainingsgeschiedenis. Het bereik past zich aan naarmate uw trainingstijd en intensiteit toeneemt of afneemt.

Title	Training Load Focus
Identifier	GUID-C3205D96-DAB6-4C93-A225-5B8D7B5A5621
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fix to make feature name consistent from JoeH.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:43:09
Author	wiederan

## 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 lactaatrempel 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 lactaatrempel, 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.

Title	Recovery Time
Identifier	GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A
Language	NL-NL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Update for advanced recovery time--added last sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:36
Author	mcdanielm

## 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.

Title	Viewing Your Recovery Time
Identifier	GUID-5271EA75-5AB6-4E9A-9A4C-7356FF2985E6
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Training Status and Performance are now two separate widgets. Recovery time has been moved to the Training Status widget for 2019 watches going forward (MARQ/fenix 6/Forerunner 945). Use older topic version to support previous products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	gerson

## Uw hersteltijd weergeven

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 54](#)) en maximale hartslag in ([Uw hartslagzones instellen, pagina 56](#)) voor de meest nauwkeurigste schattingen.

**1** Ga hardlopen.

**2** Selecteer na het hardlopen **Sla op**.

De hersteltijd wordt weergegeven. De maximale tijd is 4 dagen.

**OPMERKING:** Selecteer UP of DOWN op de wijzerplaat om de Training status widget weer te geven en selecteer START om door de metingen te bladeren en uw hersteltijd te bekijken.



Title	Recovery Heart Rate
Identifier	GUID-4A13852E-C46C-47A7-B552-F6CF50E526EE
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SME edit from Joe H. - remove last sentence of tip about saving/discarding.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:36
Author	mcdanielm

## 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.

Title	Pulse Oximeter
Identifier	GUID-4D425925-D4EE-4C26-B974-5375D0670860
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Switch descriptions for glyphs 1 and 4 to match the new image.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	cozmyer

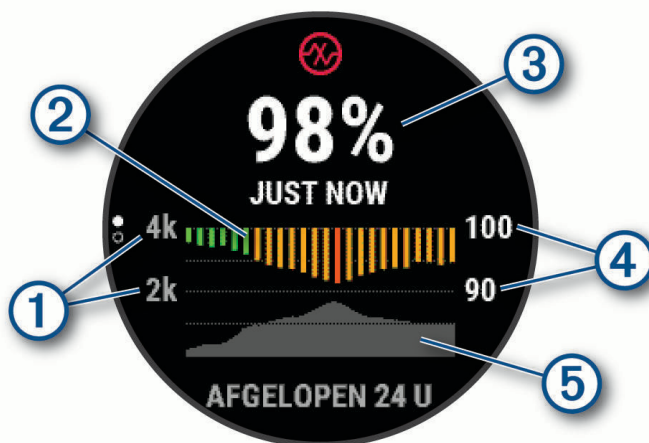
## Pulse Ox meter

Het Forerunner toestel beschikt over een Pulse Ox meter op de pols om de perifere zuurstofsaturatie in uw bloed te meten. Als u uw zuurstofsaturatie weet, kunt u beter voor bergsporten en expedities bepalen hoe uw lichaam zich aanpast aan hoge hoogten.

U kunt handmatig beginnen met een Pulse Ox meting door de Pulse Ox meterwidget te bekijken ([Pulse Ox metingen verkrijgen, pagina 107](#)). U kunt ook doorlopende metingen inschakelen ([Doorlopende acclimatisatie inschakelen, pagina 108](#)). Als u niet beweegt, analyseert uw toestel uw zuurstofsaturatie en uw hoogte. Het hoogteprofiel geeft aan hoe uw Pulse Ox meterwaarden veranderen in verhouding tot uw hoogte.

Op het toestel 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](https://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.

Title	Getting Pulse Oximeter Readings
Identifier	GUID-5C95BFD3-F25A-4230-A970-C34ADBB89685
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English Change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	pullins

## Pulse Ox metingen verkrijgen

U kunt op elk gewenst moment handmatig een Pulse Ox meting starten door de Pulse Ox meterwidget te bekijken. De widget geeft uw meest recente bloed zuurstofsaturatiepercentage, 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 meterwidget opent, moet het toestel satelliet signalen ontvangen om de hoogte te bepalen. Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.

- 1 Druk terwijl u zit of inactief bent op **UP** of **DOWN** om de Pulse Ox meterwidget weer te geven.
- 2 Druk op **START** om de details van de widget 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 het toestel draagt ter hoogte van uw hart terwijl het toestel de zuurstofsaturatie van uw bloed leest.


- 4 Druk op **DOWN** om een grafiek van uw Pulse Ox meterwaarden voor de laatste zeven dagen weer te geven.

Title	Turning On Pulse Oximeter Sleep Tracking
Identifier	GUID-5A45400C-23ED-4104-A1D7-5DF8CE012B3C
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Path changed again. Tested 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	wiederan

## Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen


U kunt uw toestel zo instellen dat uw zuurstofsaturatie van het bloed continu wordt gemeten terwijl u slaapt.

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

- 1 Houd  ingedrukt vanuit de Pulse Ox meterwidget.
- 2 Selecteer **Opties** > **Pulse Ox modus** > **In slaapstand**.

Title	Turning On All-Day Acclimation Mode
Identifier	GUID-EDC6D255-7034-42BE-9578-DF90609D5373
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	String changed again. Tested on 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	wiederan

## Doorlopende acclimatisatie inschakelen

1 Houd  ingedrukt vanuit de Pulse Ox meterwidget.

2 Selecteer **Opties > Pulse Ox modus > Gehele dag**.

Het toestel analyseert automatisch uw zuurstofsaturatie gedurende de dag, wanneer u niet beweegt.

**OPMERKING:** Het inschakelen van doorlopende acclimatisatie verkort de levensduur van de batterij.

Title	Tips for Erratic Pulse Oximeter Data
Identifier	GUID-B7A60F69-6ADF-4B11-A42B-A9922E466AEE
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:03
Author	pullins

## 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.

Title	Viewing Your Heart Rate Variability Stress Level
Identifier	GUID-13AA1C94-7609-455C-BBBB-B11DA8BD9433
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new, similar to stress score
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:58:08
Author	wiederan

## Uw stressscore op basis van uw hartslagvariaties bekijken

Voordat u de stresstest op basis van hartslagvariaties (HSV) kunt uitvoeren, moet u een Garmin hartslagmeter omdoen en deze koppelen met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 162](#)).

Uw HSV stressscore is het resultaat van een test van drie minuten die wordt uitgevoerd als u stil staat en waarbij het Forerunner toestel de hartslagvariaties analyseert om uw algemene stressniveau te bepalen. Training, slaap, voeding en algemene stress hebben allemaal invloed op uw functioneren. De stressscore wordt aangegeven op een schaal van 1 tot 100, waarbij 1 een zeer laag stressniveau en 100 een zeer hoog stressniveau aangeeft. Als u uw stressscore weet, kunt u beter beslissen of uw lichaam klaar is voor een zware hardlooptraining of yogasessie.

**TIP:** Garmin raadt u aan uw stressscore elke dag om ongeveer dezelfde tijd en onder dezelfde omstandigheden te meten voordat u gaat trainen. U kunt vorige resultaten bekijken via uw Garmin Connect account.

- 1 Selecteer **START > DOWN > HSV stress > START**.
- 2 Volg de instructies op het scherm.

Title	Using the Stress Level Widget
Identifier	GUID-DD8EE575-CC72-4829-B4C8-4BE1F8D3473E
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	mcdanielm

## De stressniveauwidget gebruiken

De stressniveauwidget geeft uw huidige stressniveau weer en een grafiek van uw stressniveau gedurende de laatste paar uur. Hij kan u ook door een ademhalingsactiviteit leiden om u te helpen ontspannen ([De widgetlijst aanpassen, pagina 169](#)).

- 1 Selecteer terwijl u zit of inactief bent **UP** of **DOWN** om de stressniveauwidget weer te geven.
- 2 Selecteer **START**.
- 3 Selecteer een optie:

- Selecteer **DOWN** om de weerdetails weer te geven.

**TIP:** Met blauwe balken worden rustperioden weergegeven. Met gele balken worden stressperioden weergegeven. De grijze balken geven de momenten aan waarop u te actief was om uw stressniveau te bepalen.

- Selecteer **START > DOWN** om een ontspanningsactiviteit te starten.

Title	Body Battery
Identifier	GUID-87E1392B-2C55-40B7-A1FF-3AB9252DA0A0
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Vivosmart 4. Removed images to be a high-level concept topic.
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:52:17
Author	mcdanielm

## Body Battery

Uw toestel 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 0 tot 100, waarbij 0 tot 25 staat voor een lage energiereserve, 26 tot 50 voor een gemiddelde energiereserve, 51 tot 75 voor een hoge energiereserve, en 76 tot 100 voor een zeer hoge energiereserve.

U kunt uw toestel 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 112](#)).

Title	Viewing the Body Battery Widget
Identifier	GUID-28BA6B01-9460-4FF3-8499-5D91269FD50B
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing step 4--no longer in device UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	mcdanielm

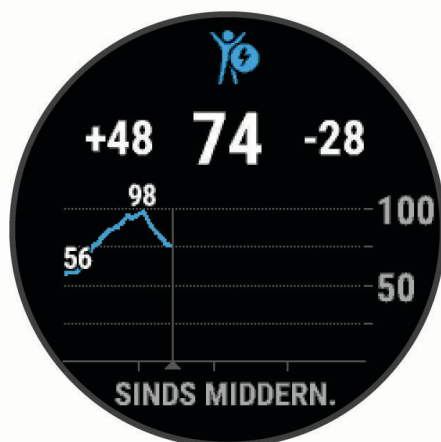
## De Body Battery widget bekijken

De Body Battery widget geeft uw huidige Body Battery niveau weer en een grafiek van uw Body Battery niveau gedurende de laatste paar uur.

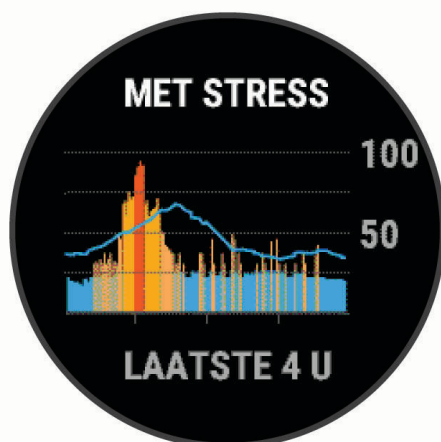
- 1 Druk op **UP** of **DOWN** om de Body Battery widget weer te geven.

**OPMERKING:** U moet mogelijk de widget toevoegen aan uw widgetlijst ([De widgetlijst aanpassen, pagina 169](#)).

- 2 Druk op **START** om een grafiek te bekijken van uw body battery-niveau sinds middernacht.



- 3 Druk op **DOWN** om een gecombineerde grafiek van uw Body Battery en stressniveaus weer te geven.  
Met blauwe balken worden rustperioden weergegeven. De oranje balken geven stressperioden weer. De grijze balken geven de momenten aan waarop u te actief was om uw stressniveau te bepalen.



Title	Tips for Improved Body Battery Data
Identifier	GUID-77DAE539-D617-45E9-A471-F21C4432245D
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates per Phil for Venu 2 series
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	tillmonmartha

## Tips voor betere Body Battery gegevens

- Draag het toestel 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.

Title	Smart Features Overview
Identifier	GUID-E7E30235-DF2E-4B67-8BC6-771FE1295DA0
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new idea from Joe Heikes, QSM title only.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:10:39
Author	wiederan

## Slimme functies



Title	Pairing Your Smartphone with Your Device
Identifier	GUID-649A1A7D-EBF2-4671-BBA6-75E63EA05E48
Language	NL-NL
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated tip for FQC JIRA; tip was incorrect per Software Eng. sw: see notes in the topic.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:55:59
Author	mcdanielm

## Uw smartphone koppelen met uw toestel

Om gebruik te maken van de connected functies van het Forerunner toestel, moet het rechtsreeks via de Garmin Connect app, worden gekoppeld, in plaats van via de Bluetooth instellingen op uw smartphone.

1 U kunt de Garmin Connect app via de app store op uw telefoon installeren en openen.



2 Houd uw smartphone binnen 10 m (33 ft.) van uw toestel.

3 Selecteer **LIGHT** om het toestel in te schakelen.

De eerste keer dat u het toestel inschakelt, is de koppelmodus ingeschakeld.

**TIP:** U kunt **UP** ingedrukt houden en **Instellingen > Telefoon > Koppel telefoon** selecteren om handmatig naar de koppelmodus te gaan.

4 Selecteer een optie om uw toestel toe te voegen aan uw Garmin Connect account:

- Als dit het eerste toestel is dat u koppelt met de Garmin Connect app, volgt u de instructies op het scherm.
- Als u al een ander toestel via de Garmin Connect app vanuit het menu  of  hebt gekoppeld, selecteert u **Garmin toestellen > Voeg toestel toe**, en volgt u de instructies op het scherm.

Title	Tips For Existing Garmin Connect Users
Identifier	GUID-56C5C920-B6B0-4E20-B7AC-84266BF3B26A
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:39:11
Author	mcdanielm

## Tips voor bestaande Garmin Connect gebruikers

1 Selecteer op de Garmin Connect app  of .

2 Selecteer **Garmin toestellen > Voeg toestel toe**.

Title	Enabling Bluetooth Notifications
Identifier	GUID-599D739A-21A7-4EF2-98F4-29258D407B47
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Added Signature option.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	gerson

## Bluetooth meldingen inschakelen

Voordat u meldingen kunt inschakelen, moet u het Forerunner toestel koppelen met een compatibel mobiel toestel ([Uw smartphone koppelen met uw toestel, pagina 113](#)).

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Telefoon** > **Smartphone meldingen** > **Status** > **Aan**.
- 3 Selecteer **Tijdens activiteit**.
- 4 Selecteer een meldingsvoorkeur.
- 5 Selecteer een geluidsvoorkeur.
- 6 Selecteer **Niet tijdens activiteit**.
- 7 Selecteer een meldingsvoorkeur.
- 8 Selecteer een geluidsvoorkeur.
- 9 Selecteer **Privacy**.
- 10 Selecteer een privacyvoorkeur.
- 11 Selecteer **Time-out**.
- 12 Selecteer hoe lang de waarschuwing voor een nieuwe melding op het scherm wordt weergegeven.
- 13 Selecteer **Handtekening** om een handtekening toe te voegen aan uw tekstberichten.

Title	Viewing Notifications (Watch - keys)
Identifier	GUID-92E5BB40-5CF0-4784-B418-B6AD1912148C
Language	NL-NL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changing the button used to bring up the message options to START.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	burzinskititu

## Meldingen weergeven

- 1 Druk op de watch face op **UP** of **DOWN** om de meldingwidget 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.

Title	Playing Audio Prompts on your SmartPhone During Your Activity
Identifier	GUID-6A3A1403-F519-4990-B5C7-718E9352006D
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:29:45
Author	mcdanielm



## Audiomeldingen op uw smartphone afspelen tijdens uw activiteit

Voordat u audiomeldingen kunt instellen, moet u een smartphone met de Garmin Connect app koppelen met uw Forerunner toestel.

U kunt de Garmin Connect app zodanig instellen dat er tijdens het hardlopen of een andere activiteit motiverende statusmeldingen worden afgespeeld op uw smartphone. Audiomeldingen vermelden het rondenummer en de rondetijd, het tempo of de snelheid, en de hartslaggegevens. Tijdens een audiomelding dempt de Garmin Connect app het geluid van de primaire audio van de smartphone om de aankondiging af te spelen. U kunt de volumeniveaus aanpassen in de Garmin Connect app.

**OPMERKING:** Als u een Forerunner toestel hebt, kunt u audiomeldingen via uw verbonden hoofdtelefoons inschakelen, zonder dat u een verbonden smartphone gebruikt ([Audiomeldingen afspelen tijdens uw activiteit, pagina 34](#)).

**OPMERKING:** De audiomelding Rondewaarschuwing is standaard ingeschakeld.

- 1 Selecteer op de Garmin Connect app  of .
- 2 Selecteer **Garmin toestellen**.
- 3 Selecteer uw toestel.
- 4 Selecteer **Activiteitopties > Audiomeldingen**.

Title	Managing Notifications
Identifier	GUID-5A95D297-7177-4745-ADAF-AC4855E0B7FA
Language	NL-NL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	pullins

## Meldingen beheren

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

Selecteer een optie:


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

Title	Turning Off the Bluetooth Phone Connection
Identifier	GUID-139CD52F-B25F-4002-B13D-ACF7FEA70A04
Language	NL-NL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:03
Author	pullins

## 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.

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

Title	Turning On and Off Phone Connection Alerts
Identifier	GUID-DAA3BA98-303C-4A1B-A0B0-A7E064BBED58
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition and remove wireless from Bluetooth technology.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	pruekatie

## Smartphone-verbindingswaarschuwingen in- en uitschakelen

U kunt instellen dat het Forerunner toestel u waarschuwt wanneer uw gekoppelde smartphone een verbinding maakt of deze verbreekt via Bluetooth technologie.

**OPMERKING:** Smartphone-verbindingswaarschuwingen zijn standaard uitgeschakeld.

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

Title	Bluetooth Connected Features (forerunner)
Identifier	GUID-908FCEC2-5661-48A9-BD34-4556635D70CC
Language	NL-NL
Description	
Version	17
Revision	2
Changes	Updated to add PacePro entry, edit workout downloads
Status	Released
Last Modified	12/03/2021 08:12:42
Author	mcdanielm

## Bluetooth connected functies

Het Forerunner toestel beschikt over verschillende Bluetooth connected functies voor uw compatibele smartphone via de Garmin Connect app.

**Activiteit uploaden:** Uw activiteit wordt automatisch naar de Garmin Connect app verzonden, zodra u klaar bent met het vastleggen van de activiteit.

**Audiomeldingen:** Staat de Garmin Connect app toe statusberichten, zoals mijltussentijden en andere gegevens, en navigatieaanwijzingen af te spelen op uw smartphone tijdens het hardlopen of andere activiteiten.

**Bluetooth sensoren:** Hiermee kunt u Bluetooth compatibele sensoren koppelen, bijvoorbeeld een hartslagmeter.

**Connect IQ:** Hiermee kunt u de toestelfuncties uitbreiden met nieuwe watch faces, widgets, apps en gegevensvelden.

**Vind mijn telefoon:** Hiermee kunt u een kwijtgeraakte smartphone terugvinden die is gekoppeld met uw Forerunner toestel en momenteel binnen bereik is.

**Zoek mijn horloge:** Hiermee kunt u uw kwijtgeraakte Forerunner toestel terugvinden dat is gekoppeld met uw smartphone en momenteel binnen bereik is.

**GroupTrack:** Hiermee kunt u deelnemen aan een groep die LiveTrack gebruikt, zodat anderen uw positie direct op het scherm en in real-time kunnen bekijken.

**PacePro downloads:** Hiermee kunt u PacePro strategieën maken en downloaden in de Garmin Connect app en deze draadloos verzenden naar uw toestel.

**Telefoonmeldingen:** Geeft telefoonmeldingen en berichten weer op uw Forerunner toestel.

**Veiligheids- en trackingfuncties:** Hiermee kunt u berichten en waarschuwingen verzenden naar vrienden en familie en hulp aanvragen van contactpersonen voor noodgevallen die zijn ingesteld in de Garmin Connect app. Ga voor meer informatie naar ([Veiligheids- en trackingfuncties, pagina 126](#)).

**Interactie met social media:** Hiermee kunt u een update op uw favoriete sociale media-website plaatsen wanneer u een activiteit uploadt naar de Garmin Connect app.

**Software-updates:** Hiermee kunt u de toestelsoftware bijwerken.

**Weerupdates:** Verstuurt real-time weersberichten en meldingen naar uw toestel.

**Workouts en koersen downloaden:** Hiermee kunt u workouts en koersen zoeken in de Garmin Connect app en ze draadloos verzenden naar uw toestel.

Title	Manually Syncing Data with Garmin Connect Mobile
Identifier	GUID-0DC94101-1486-420B-8EA5-EFF3B32C3B0D
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for addition options to the controls menu and fixed an href error.
Status	Released
Last Modified	27/04/2020 15:27:05
Author	burzinskititu

## Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect

**OPMERKING:** U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu.

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

Title	Locating a Lost Mobile Device (outdoor watch)
Identifier	GUID-AB79C794-90E2-47F4-963B-EC9C97F72D53
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:37:22
Author	burzinskititu

## Een verloren mobiel toestel lokaliseren

U kunt deze functie gebruiken om een verloren mobiel toestel te lokaliseren dat is gekoppeld met Bluetooth draadloze technologie en momenteel binnen bereik is.

**OPMERKING:** U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu.

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.
- 2 Selecteer **Vind mijn telefoon**.

Het Forerunner toestel begint nu met zoeken naar uw gekoppelde mobiele toestel. U hoort een waarschuwing op uw mobiele toestel en de signaalsterkte van Bluetooth wordt weergegeven op het Forerunner toestelscherm. De Bluetooth signaalsterkte wordt hoger naarmate u dichterbij uw mobiele toestel komt.

- 3 Selecteer **BACK** om te stoppen met zoeken.

Title	Glances (watch widgets)
Identifier	GUID-97EA1540-A780-480F-BA4D-9A9E147FB225
Language	NL-NL
Description	
Version	24.1.2
Revision	2
Changes	Adding RCT with condition Q2
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:14
Author	wiederan

## Widgets

Uw toestel wordt geleverd met vooraf geïnstalleerde widgets die u direct informatie geven. Voor sommige widgets is een Bluetooth verbinding met een compatibele smartphone vereist.

Sommige widgets zijn standaard niet zichtbaar. U kunt deze handmatig toevoegen aan de widgetlijst ([De widgetlijst aanpassen, pagina 169](#)).

**ABC:** Geeft gecombineerde hoogtemeter-, barometer- en kompasgegevens weer.

**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.

**Agenda:** Geeft de in uw smartphone agenda 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.

**Honden volgen:** Geeft de locatie-informatie van uw hond weer als u een compatibel hondenvolgttoestel hebt gekoppeld met uw Forerunner toestel.

**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 Garmin coachtrainingsplan selecteert in uw Garmin Connect account.

**Golf:** Geeft golfcores en statistieken weer voor uw laatste ronde.

**Gezondheidsstatistieken:** Geeft een dynamisch overzicht van uw huidige gezondheidsstatistieken. De metingen omvatten hartslag, Body Battery niveau, stress en meer.

**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.

**Hydratatie:** Hiermee kunt u de hoeveelheid water die u verbruikt en de voortgang van uw dagelijkse doel volgen.

**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.

**Laatste activiteit:** Geeft een kort overzicht weer van uw laatst vastgelegde activiteit, zoals een hardloop-, fiets- of zwemsessie.

**Laatste hardloopsessie:** Toont een kort overzicht van uw laatst vastgelegde hardloopsessie.

**Tracking van menstruatiecyclus:** Geeft uw huidige cyclus weer. U kunt uw dagelijkse symptomen bekijken en vastleggen.

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

**Mijn dag:** Geeft een dynamisch overzicht van uw activiteiten van vandaag. Hierin staan uw getimede activiteiten, minuten intensieve training, geklommen etages, stappentelling, verbrande calorieën en meer.

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

**Prestaties:** Deze prestatie metingen helpen u om uw trainingsactiviteiten en hardloopprestaties te volgen en te analyseren.

**Pulse oxymeter:** Hiermee kunt u een handmatige Pulse Ox meting uitvoeren.

**RCT-camerabediening:** Hiermee kunt u handmatig een foto maken, een videoclip opnemen en de instellingen aanpassen (*De Varia Camerabediening gebruiken, pagina 167*).

**Ademhaling:** Uw huidige ademhalingsnelheid in ademhalingen per minuut en het gemiddelde van zeven dagen. U kunt een ademhalingsactiviteit doen om u te helpen ontspannen.

**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.

**Zonsopgang en -ondergang:** Geeft zonsopkomst, zonsondergang en schemering weer.

**Trainingsstatus:** Geeft uw huidige trainingsstatus en trainingsbelasting weer, waaraan u kunt zien hoe uw training uw conditieniveau en prestaties beïnvloedt.

**VIRB bedieningselementen:** Hiermee kunt u de camera bedienen als u een VIRB toestel hebt gekoppeld met uw Forerunner toestel.

**Weer:** Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting weer.

**Xero® toestel:** Hiermee wordt de laserlocatie-informatie weergegeven als u een compatibel Xero toestel met uw Forerunner toestel hebt gekoppeld.

Title	Viewing the Glances
Identifier	GUID-C8C624CE-C78E-4234-A223-CBE7255BCE74
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updating verbiage to include widget glance info and to match other widget topics
Status	Released
Last Modified	16/12/2020 08:56:07
Author	mcdanielm

## De widgets gebruiken

Uw toestel wordt geleverd met diverse, vooraf geïnstalleerde widgets en als u uw toestel koppelt met een smartphone zijn er nog meer widgets beschikbaar.

- Selecteer vanaf de watch face **UP** of **DOWN**.

Het toestel bladert door de widgetlijst en geeft samenvattingsgegevens voor elke widget weer. De prestatiewidget vereist diverse activiteiten met hartslagmeting en hardloopsessies buiten met GPS.

- Selecteer **START** om de details van de widget weer te geven.

**TIP:** U kunt op **DOWN** drukken om extra schermen voor een widget weer te geven.



Title	About My Day
Identifier	GUID-AF0D7E36-EC9B-4D6E-BCE3-8F61F27DAE10
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	minor edits to activities from phil, check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:13:31
Author	wiederan

## Over Mijn dag

De widget Mijn dag bevat een dagelijks snapshot van uw activiteiten. Deze dynamische samenvatting wordt gedurende de dag bijgewerkt. Zodra u een trap oploopt of een activiteit vastlegt, wordt dat weergegeven in de widget. De gegevens bevatten uw vastgelegde activiteiten, het aantal minuten intensieve training in de week, het aantal beklommen trappen, de stappentelling, het aantal verbrande calorieën en meer. U kunt START selecteren om meer gegevens weer te geven.

Title	Viewing the Controls Menu
Identifier	GUID-8BAA7B36-828E-4BCF-A287-80E5503205BB
Language	NL-NL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Combined the stealth mode and night vision mode sentences.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:36
Author	mall

## Het bedieningsmenu weergeven

In het bedieningsmenu staan opties om bijvoorbeeld de stealth-modus in te schakelen, de knoppen te vergrendelen of het toestel uit te schakelen. U kunt ook de Garmin Pay portemonnee openen.

**OPMERKING:** U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu, de volgorde ervan wijzigen en ze verwijderen.

1 Houd **LIGHT** ingedrukt in een scherm.




2 Druk op **UP** of **DOWN** om door de opties te bladeren.

Title	Customizing the Controls Menu
Identifier	GUID-3A355D29-6245-4C45-A727-4CE60B3F9313
Language	NL-NL
Description	
Version	2.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Controls are under the Appearance menu
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:59
Author	wiederan

## Het bedieningsmenu aanpassen

U kunt snelkoppelingen toevoegen, verwijderen en de volgorde ervan wijzigen in het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu weergeven, pagina 121](#)).

- 1 Houd op de wijzerplaat het  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen** > **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.

Title	Viewing the Weather Widget
Identifier	GUID-1C94F1FD-DB16-4084-B38D-91CDE7C69FEE
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating button press behavior
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	mcdanielm

## De weerwidget bekijken


Voor de weerwidget is een Bluetooth verbinding met een compatibele smartphone vereist.

- 1 Selecteer **UP** of **DOWN** op de watch face om de weerwidget weer te geven.
- 2 Selecteer **START** om de weerdetails weer te geven.
- 3 Selecteer **UP** of **DOWN** om de trendgegevens per uur, per dag en per weerbericht weer te geven.

Title	Opening the Music Controls
Identifier	GUID-58925720-9719-4FF0-BE3C-4E81FD318725
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:44
Author	wiederan

## De muziekbedieningsknoppen gebruiken

Voor muziekbedieningsfuncties is een Bluetooth verbinding met een compatibele smartphone vereist.

- 1 Houd op de watch face **LIGHT** ingedrukt.
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer **UP** of **DOWN** om de muziekbedieningsknoppen te gebruiken.

Title	Connect IQ Features
Identifier	GUID-C3289B5E-1A70-4BB2-A7F0-9B16CF60D75D
Language	NL-NL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	pullins

## Connect IQ functies

U kunt aan uw watch Connect IQ functies toevoegen van Garmin en andere leveranciers via de Connect IQ app. U kunt uw toestel aanpassen met watch faces, gegevensvelden, widgets en toestelapps.

**Watch faces:** Hiermee kunt u de stijl van de klok aanpassen.

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

**Widgets:** Hiermee kunt u direct informatie bekijken, zoals sensorgegevens en meldingen.

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

Title	Downloading Connect IQ Features Using Your Computer
Identifier	GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Connect IQ no longer a part of Garmin Connect. Updated download location, removed widget info.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:02
Author	gerson

## Connect IQ functies downloaden via uw computer

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Ga naar [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) en meld u aan.
- 3 Selecteer een Connect IQ functie en download deze.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Title	Wi-Fi Connected Features
Identifier	GUID-7089BCD7-BBA9-4AB1-BE0C-3FA4A2FAE861
Language	NL-NL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Pulling this back to a normal version with conditions and keep the content simple. The title is Wi-Fi Connected Features, so I don't think we need to explain that in each item.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	wiederan

## Wi-Fi Connectiviteitsfuncties

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

**Audiocontent:** Hiermee kunt u audiocontent van externe providers synchroniseren.

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

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

Title	Connecting to a Wi-Fi Network
Identifier	GUID-A320BB2B-B192-4CDF-931E-52FC01144D1E
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	07/04/2022 11:14:56
Author	gerson

## Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk

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

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Wi-Fi > Mijn netwerken > Voeg netwerk toe**.  
Een lijst met Wi-Fi netwerken in de directe omgeving wordt weergegeven.
- 3 Selecteer een netwerk.
- 4 Geef zo nodig het wachtwoord op voor het netwerk.

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

Title	Safety and Tracking Features
Identifier	GUID-64F677A5-03E0-453F-BFE3-E1B93D6FA3FC
Language	NL-NL
Description	
Version	14
Revision	2
Changes	One more sentence from legal in the notice.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	wiederan

## 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 Forerunner 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 [www.garmin.com/safety](http://www.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 Forerunner 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.

**GroupTrack:** Hiermee kunt u uw connecties die LiveTrack gebruiken, direct op het scherm en in real-time volgen.

Title	Adding Emergency Contacts (LTE)
Identifier	GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476
Language	NL-NL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Q3 updates, DI won't be ready until Sept?
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:24:25
Author	mcdanielm

## Contacten voor noodgevallen toevoegen

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

- 1 Selecteer  of  in de Garmin Connect app.
- 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.

Title	Requesting Assistance
Identifier	GUID-ABD3D79F-A0F5-409D-9E4B-2EAEB86206AB
Language	NL-NL
Description	
Version	6.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watch that still has the cancel option
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:14
Author	wiederan

## Hulp vragen

**OPMERKING:** Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn.

Voordat u hulp kunt aanvragen, moet u contactpersonen voor noodgevallen instellen ([Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 127](#)). Uw contacten voor noodgevallen moeten e-mails of sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

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

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

Title	Incident Detection
Identifier	GUID-CE8456FF-55FB-4BF4-BCAB-9871D9EB5D18
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing requirement information as it is redundant with the "Turning Incident Detection On and Off" topic that follows this topic.
Status	Released
Last Modified	10/06/2022 15:06:58
Author	tillmonmartha

## Ongevaldetectie

### ⚠ VOORZICHTIG

Ongevaldetectie is een aanvullende functie die is bedoeld om buiten te gebruiken. Ongevaldetectie dient niet te worden beschouwd als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij ongelukken.


Title	Turning Incident Detection On and Off
Identifier	GUID-8F7F297D-23C5-4256-8939-16A4D04408C1
Language	NL-NL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add to the task result about a notification on your phone.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:23:13
Author	cozmyer

## 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

- 1 Houd op de watch face  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Veiligh. & tracking > Ongevaldetectie**.
- 3 Selecteer een GPS-activiteit.

**OPMERKING:** Ongevaldetectie is alleen beschikbaar voor bepaalde buitenactiviteiten.

Als uw Forerunner watch een ongeval detecteert en als uw telefoon 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.





Title	Starting a GroupTrack Session
Identifier	GUID-88F2680A-85B5-4F8C-93BA-8AB7D14AE2A6
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated GCM path
Status	Released
Last Modified	13/06/2022 13:10:27
Author	wiederan

## Een GroupTrack sessie starten

Voordat u een GroupTrack sessie kunt starten, moet u beschikken over een Garmin Connect account, een compatibele smartphone en de Garmin Connect app.

Deze instructies gelden voor het starten van een GroupTrack sessie met Forerunner een toestel. Als uw connecties andere compatibele toestellen hebben, kunt u deze op de kaart zien. Op de andere toestellen kunnen GroupTrack fietsers mogelijk niet worden weergegeven op de kaart.

- 1 Ga naar buiten en schakel het Forerunner toestel in.
- 2 Koppel uw smartphone met het Forerunner toestel ([Uw smartphone koppelen met uw toestel, pagina 113](#)).
- 3 Houd op het Forerunner toestel  ingedrukt en selecteer **Instellingen > Veiligh. & tracking > GroupTrack > Toon op kaart** als u de weergave van connecties op het kaartscherm wilt inschakelen.
- 4 Selecteer in de Garmin Connect app vanuit het instellingenmenu **Veiligheid en tracking > LiveTrack >  > Instellingen > GroupTrack**.
- 5 Selecteer **Zichtbaar voor > Alle connecties**.
- 6 Selecteer **Start LiveTrack**.
- 7 Start een activiteit op het Forerunner toestel.
- 8 Blader naar de kaart om uw connecties weer te geven.

**TIP:** Op de kaart kunt u  ingedrukt houden en **Nabije connecties** selecteren om de afstand, de richting en het tempo of de snelheid weer te geven van andere connecties in de sessie.GroupTrack

Title	Tips for GroupTrack Sessions (generic activity)
Identifier	GUID-8D004C89-6817-4916-8171-1526FE374D6B
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fixing GCM only
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	wiederan

## Tips voor GroupTrack sessies

Met de functie GroupTrack kunt u andere connecties in uw groep die LiveTrack gebruiken, direct op het scherm volgen. Alle leden van de groep moeten connecties van u zijn in uw Garmin Connect account.

- Start uw activiteit buiten met GPS.
- Koppel uw Forerunner toestel met uw smartphone via Bluetooth technologie.
- Selecteer in het instellingenmenu van de Garmin Connect app **Connecties** om de lijst met connecties voor uw GroupTrack sessie bij te werken.
- Zorg dat al uw connecties zijn gekoppeld met hun smartphones en start een LiveTrack sessie in de Garmin Connect app.
- Zorg dat al uw connecties binnen bereik zijn (40 km of 25 mijl).
- Blader tijdens een GroupTrack sessie, naar de kaart om uw connecties te bekijken ([Een kaart aan een activiteit toevoegen, pagina 172](#)).

Title	Music
Identifier	GUID-8702C05F-0915-455A-AABA-079D8374FCD8
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	more tweeks from Phil
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:38:03
Author	wiederan

## Muziek

**OPMERKING:** Dit hoofdstuk gaat over drie verschillende muziekafspeelopties.

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

U kunt op een Forerunner toestel audiocontent downloaden naar uw toestel vanaf uw computer of een externe provider, zodat u muziek kunt luisteren als u uw smartphone niet binnen handbereik hebt. Om audiocontent te beluisteren dat op uw toestel is opgeslagen, moet u een hoofdtelefoon met Bluetooth technologie aansluiten.

U kunt muziek ook bedienen via uw gekoppelde smartphone met uw toestel.

Title	Connecting to a Third-Party Provider
Identifier	GUID-81D121B6-8ADC-4D35-AD12-F70404D78E81
Language	NL-NL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Clarifying Connect IQ is downloaded to your smartphone, per Phil
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:02
Author	tillmonmartha


## Verbinding maken met een externe provider

Voordat u muziek of andere audiobestanden van een ondersteunde externe provider kunt downloaden naar uw watch, moet u de provider koppelen met uw toestel.

Er zijn al enkele opties voor externe muziekproviders op uw toestel geïnstalleerd. Voor meer opties kunt u de Connect IQ app downloaden op uw smartphone.

1 Houd **DOWN** ingedrukt vanaf een willekeurig scherm om de muziekbediening te openen.

2 Selecteer **IQ**.

**OPMERKING:** Als u een andere provider wilt instellen, houdt u  ingedrukt en selecteert u **Muziekproviders** > **Provider toev.**

3 Selecteer de naam van de provider en volg de instructies op het scherm.

Title	Spotify
Identifier	GUID-35B68E18-3806-4B7F-A598-F3CC0BC79593
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	19/02/2016 07:49:50
Author	mckelvey

## Spotify

Spotify is een digitale muziekservice die u toegang biedt tot miljoenen nummers.


**TIP:** Voor Spotify integratie moet de Spotify app op uw mobiele telefoon zijn geïnstalleerd. Een compatibel digitaal mobiel toestel en een premium abonnement zijn vereist, indien beschikbaar. Ga naar [www.garmin.com](http://www.garmin.com) /.

Dit product is voorzien van Spotify software, waarop de volgende licenties van derden van toepassing zijn: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Voorzie elke reis van muziek via Spotify. Speel nummers af van uw favoriete artiesten of laat Spotify u entertainen.

Title	Downloading Audio Content from Spotify
Identifier	GUID-5FA7EDAB-AA37-42B2-BF01-D9DB38B1D368
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updating variable in step 3.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:36
Author	mcdanielm

## Audio-inhoud downloaden van Spotify

Voordat u audiocontent van Spotify kunt downloaden, moet u verbonden zijn met een Wi-Fi netwerk ([Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk, pagina 125](#)).

- 1 Houd **DOWN** ingedrukt vanaf een willekeurig scherm om de muziekbediening te openen.
- 2 Houd  ingedrukt.
- 3 Selecteer **Muziekproviders > Spotify**.
- 4 Selecteer **Voeg muziek en podcasts toe**.
- 5 Selecteer een afspeellijst of ander item om naar het toestel te downloaden.

**OPMERKING:** Door het downloaden van audio-inhoud kan de batterij snel leeg raken. Mogelijk dient u het toestel aan te sluiten op een externe voedingsbron als de resterende batterijduur onvoldoende is.


De geselecteerde afspeellijsten en andere items worden naar het toestel gedownload.

Title	Downloading Personal Audio Content Using Garmin Express
Identifier	GUID-CD4439DF-46FF-4279-A8D5-8DA61C87A4EB
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding vanity url to support FAQ
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:02
Author	wiederan

## Persoonlijke audiocontent downloaden

Voordat u persoonlijke muziek naar uw toestel kunt verzenden, moet u de Garmin Express app op uw computer installeren ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

U kunt uw persoonlijke audiobestanden, zoals .mp3- en .m4a-bestanden, naar een Forerunner toestel laden vanaf uw computer. Ga voor meer informatie naar [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).

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

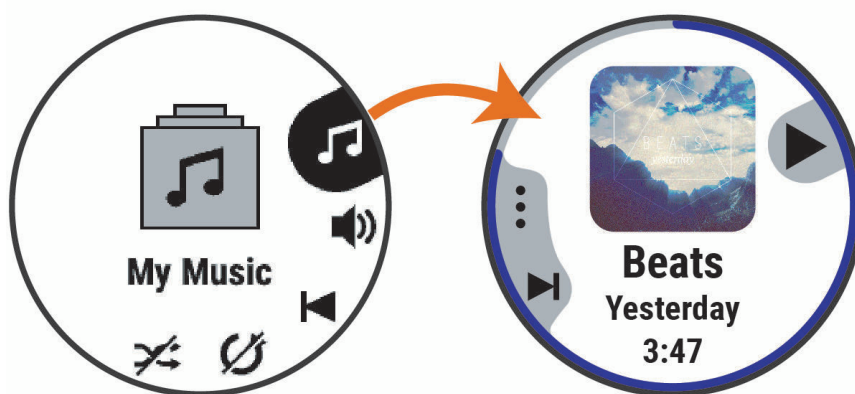
Title	Listening to Music
Identifier	GUID-DF018310-524F-4B2C-AD10-94D4CA28253B
Language	NL-NL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating to remove the word widget and include choosing a playlist.
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:38:03
Author	tillmonmartha

## Luisteren naar muziek

- 1 Houd **DOWN** ingedrukt vanaf een willekeurig scherm om de muziekbediening te openen.
- 2 Sluit uw hoofdtelefoon met Bluetooth technologie aan ([Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten, pagina 136](#)).
- 3 Houd het  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Muziekproviders**, en selecteer een optie:
  - Als u vanaf uw computer naar de watch gedownloade muziek wilt luisteren, selecteert u **Mijn muziek** ([Persoonlijke audiocontent downloaden, pagina 132](#)).
  - Als u het afspelen van muziek op uw smartphone wilt bedienen, selecteert u **Tel. bedienen**.
  - Selecteer de naam van de provider om naar muziek van derden te luisteren en selecteer een afspeellijst die u wilt downloaden.
- 5 Selecteer  om de bediening voor het afspelen van muziek te openen.

Title	Music Playback Controls
Identifier	GUID-8D7F288E-0E62-4DE7-801C-E11948644A96
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Music player controls software update. Manage icon for some providers only (iHeart/Deezer, not Spotify). No providers have source icon any more.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	gerson

## Bediening voor afspelen van muziek



	Selecteer om content van sommige externe providers te beheren.
	Selecteer om naar de audiobestanden en afspeellijsten te bladeren voor de geselecteerde bron.
	Selecteer om het volume aan te passen.
	Selecteer om het huidige audiobestand af te spelen en te pauzeren.
	Selecteer om naar het volgende audiobestand in de afspeellijst te gaan. Houd ingedrukt om het huidige audiobestand vooruit te spoelen.
	Selecteer om het huidige audiobestand opnieuw te starten. Selecteer twee keer om naar het vorige audiobestand in de afspeellijst te gaan. Houd ingedrukt om het huidige audiobestand terug te spoelen.
	Selecteer om de herhaalmodus te wijzigen.
	Selecteer om de shuffle-modus te wijzigen.

Title	Controlling Smartphone Music Playback (FR 645)
Identifier	GUID-D83E3D72-AF28-4388-BECE-AA6E3CB7BE4B
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix DA
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:14
Author	pullins


## Bediening voor afspelen van muziek op een verbonden smartphone

- 1 Start op uw smartphone het afspelen van een nummer of een afspeellijst.
- 2 Op uw Forerunner toestel houdt u **DOWN** ingedrukt vanaf een willekeurig scherm om de muziekbediening te openen.
- 3 Selecteer **Muziekproviders > Tel. bedienen**.

Title	Changing the Audio Mode
Identifier	GUID-47883D1D-457A-456C-9173-420DAC831FBD
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	There is no English changes. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 07:00:39
Author	pullins

## De audiomodus wijzigen

U kunt de muziekafspeelmodus wijzigen van stereo naar mono.

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

Title	Connecting Bluetooth Headphones
Identifier	GUID-8C79FD0B-518C-4249-8680-CBEA69FC05A7
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Settings uicontrol, conditioned. Updated title.
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:38:03
Author	cozmyer

## Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten

Om muziek te luisteren die op uw Forerunner toestel is geladen, moet u een hoofdtelefoon met Bluetooth technologie aansluiten.

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

Title	Garmin Pay
Identifier	GUID-109340CD-8504-4FA8-9E70-83A071C6CC86
Language	NL-NL
Description	Chapter-level concept describing the Garmin Pay feature and system.
Version	2
Revision	2
Changes	stores to locations
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:44:26
Author	tillmonmartha

## 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.



Title	Setting Up Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-6A02E808-A5DA-47AE-B69E-6E4D90C334A6
Language	NL-NL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:36
Author	pullins

## 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](https://garmin.com/garminpay/banks) en ontdek welke financiële instellingen meedoen.

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

Title	Paying for a Purchase Using Your Watch
Identifier	GUID-BD8A6737-FFF6-4958-AA18-19CAF2A963B1
Language	NL-NL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	pullins

## 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 **Portemonnee**.
- 3 Voer uw pincode van vier cijfers in.

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

Uw laatst gebruikte betaalkaart wordt weergegeven.






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

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

Title	Adding a Card to Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-E330B2F3-4E25-4589-8A47-9695FC4A35A3
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:28
Author	pullins

## 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  of .
- 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 horloge wanneer u een betaling doet.

Title	Managing Your Garmin Pay Cards
Identifier	GUID-85CC8ED7-7705-4D5F-9E2C-1CB37228D481
Language	NL-NL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:02
Author	pullins

## 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 Selecteer in de Garmin Connect app  of .
- 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 Forerunner toestel.
  - Selecteer  om de kaart te verwijderen.

Title	Changing Your Garmin Passcode
Identifier	GUID-F41320A5-AFF0-4B3B-9D8F-F981ADF722CF
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates for 2.0, check with your PM and IA.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	wiederan

## Uw Garmin Pay pincode wijzigen

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

- 1 Selecteer op de pagina van het Forerunner toestel in de Garmin Connect app de optie **Garmin Pay > Wijzig pincode**.
- 2 Volg de instructies op het scherm.

De volgende keer dat u betaalt met uw Forerunner toestel, moet u de nieuwe pincode invoeren.

Title	History
Identifier	GUID-E549F49A-3FB6-4FDB-8CB6-3622B1DCAE78
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed ANT+ to increase reuse potential.
Status	Released
Last Modified	01/12/2017 15:24:44
Author	semrau

## 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.

Title	Using History (Outdoor)
Identifier	GUID-1CBCC4BA-CC63-41EE-A8CB-9463CC4660ED
Language	NL-NL
Description	Base on GUID-271B1E41-1F86-4E91-BE6C-D975F8DB3EE9, and update for fenix 2 UI.
Version	9
Revision	2
Changes	Adding ski runs and updating path.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	burzinskititu

## Werken met de geschiedenis

De geschiedenis bevat voorgaande activiteiten die u op het toestel hebt opgeslagen.

Het toestel heeft een geschiedeniswidget voor snelle toegang tot uw activiteitgegevens ([Widgets, pagina 119](#)).

- 1 Houd op de watch face  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis** > **Activiteiten**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer **START**.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Alle statistieken** om extra informatie over de activiteit weer te geven.
  - Selecteer **Training Effect** ([Training Effect, pagina 94](#)) om het effect van de activiteit op uw aerobe en anaerobe fitness weer te geven.
  - Selecteer **Hartslag** ([Tijd in elke hartslagzone weergeven, pagina 142](#)) om uw tijd in elke hartslagzone weer te geven.
  - Selecteer **Ronden** om een ronde te selecteren en extra informatie weer te geven over elke ronde.
  - Selecteer **Runs** om een ski- of snowboardafdeling te selecteren en aanvullende informatie over elke afdaling weer te geven.
  - Selecteer **Sets** om een oefeningenset te selecteren en extra informatie weer te geven over elke set.
  - Selecteer **Kaart** om de activiteit op de kaart weer te geven.
  - Selecteer **Hoogteprofiel** om een hoogtegrafiek van de activiteit weer te geven.
  - Selecteer **Wis** om de geselecteerde activiteit te verwijderen.

Title	Multisport History
Identifier	GUID-7F75FCAD-D929-4AB1-A5F6-8556FAF4569D
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:39
Author	wiederan


## 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.

Title	Viewing Your Time in Each Heart Rate Zone
Identifier	GUID-198B5E12-3A62-4467-A724-88D0103AE92D
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updated options/layout for 2019 watches going forward. Applies to MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use previous version for older products. Removed outdated prereq.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:25:38
Author	gerson

## Tijd in elke hartslagzone weergeven


Het bekijken van uw tijd in elke hartslagzone kan u helpen bij het aanpassen van uw trainingsintensiteit.

- 1 Houd op de watch face  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis** > **Activiteiten**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer **Hartslag**.

Title	Viewing Data Totals
Identifier	GUID-4A58F0CF-6E14-494B-80FB-7443426C827A
Language	NL-NL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Step 3 is necessary. Terminology changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	cozmyer

## 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  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis** > **Totalen**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer een optie om uw wekelijkse of maandelijkse totalen weer te geven.

Title	Using the Odometer (fenix6)
Identifier	GUID-7D1F164F-415F-4E6A-BD9C-D64974380EC7
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:37:22
Author	mcdanielm


## 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  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis** > **Totalen** > **Kilometerteller**.
- 3 Selecteer **UP** of **DOWN** om de totalen van de afstandteller weer te geven.

Title	Deleting History
Identifier	GUID-0423E64D-C9CE-458F-8C0A-20B2353F6E78
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:47
Author	mcdanielm

## Geschiedenis verwijderen

- 1 Houd op de watch face  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.

Title	Garmin Connect (Fitness OM)
Identifier	GUID-5C0E79E4-C381-4B87-A6A0-B8FE049AB597
Language	NL-NL
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Added vanity URL to buy page. Removed Connect IQ since it's a separate app and covered in separate topics now.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	cozmyer

## 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 telefoon [garmin.com/connectapp](https://garmin.com/connectapp) of naar [connect.garmin.com](https://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 plaatsen op uw favoriete sociale netwerksites.

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



Title	Using Garmin Connect on Your Computer
Identifier	GUID-9A740EA8-1467-4033-891D-1B98F08876D9
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding condition for xref to downloading music topic
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	tillmonmartha

## Garmin Connect op uw computer gebruiken

De Garmin Express toepassing maakt verbinding tussen uw toestel en uw Garmin Connect account met behulp van een computer. 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 toestel te verzenden. U kunt ook muziek toevoegen aan uw toestel ([Persoonlijke audiocontent downloaden, pagina 132](#)). U kunt ook software-updates voor uw toestel installeren en uw Connect IQ apps beheren.

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Ga naar [www.garmin.com/express](http://www.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.

Title	Data Management
Identifier	GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	wiederan

## Gegevensbeheer

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

Title	Deleting Files
Identifier	GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding conditions for MTP mode and mass storage mode. Mac OS provides limited support for MTP. In response to FQC JIRA 24385.
Status	Released
Last Modified	11/10/2018 07:53:44
Author	gerson

## Bestanden verwijderen

### LET OP

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

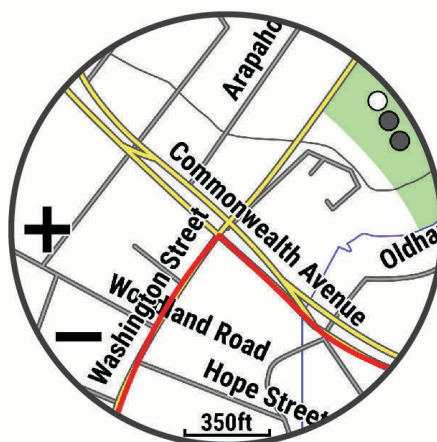
- 1 Open het **Garmin** station of volume.
- 2 Open zo nodig een map of volume.
- 3 Selecteer een bestand.
- 4 Druk op het toetsenbord op de toets **Delete**.

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

Title	Navigation
Identifier	GUID-B0AEB45B-6CB9-4574-BBA3-6A44718F50A2
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	add marketing map screen
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:07
Author	wiederan

## Navigatie

Gebruik de GPS-navigatiefuncties op uw toestel om uw route op een kaart te bekijken, locaties op te slaan en uw weg naar huis te vinden.



Title	Courses (920xt)
Identifier	GUID-5046014D-7ECC-4D01-9ED3-41E44055F579
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	not the same as Edge, must load courses from web.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:04
Author	wiederan

## Koersen


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.

Title	Creating and Following a Course on Your Device
Identifier	GUID-674C66B5-0784-4441-B456-E0313B5902D9
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 6. Navigation available in all outdoor activities, Aligning changes from branches
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	gerson



## Een koers maken en volgen op uw toestel

- 1 Druk op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd  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.

Title	Creating a Course on Garmin Connect
Identifier	GUID-9155855B-E55D-4DF8-91C9-C90F0B7C033C
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	HE has an English title. RO has a spacing issue
Status	Translated
Last Modified	27/07/2022 11:03:03
Author	pullins

## Een koers maken op Garmin Connect

Voordat u een koers kunt maken met de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben ([Garmin Connect, pagina 144](#)).

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app,  of .
- 2 Selecteer **Training > 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 149](#)).

Title	Sending a Course to Your Device
Identifier	GUID-5613803C-5BEB-4EC8-A267-1AF59665F9A3
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from custom workout topic on FR245, updated for courses.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:07
Author	mcdanielm

### 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 148](#)).

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

Title	Viewing Course Details
Identifier	GUID-D5B765F4-E867-4186-A563-63D730EAC5F8
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated menu path.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:07
Author	mcdanielm


### Koersgegevens weergeven

- 1 Selecteer **START > Navigeer > Koersen**.
- 2 Selecteer een koers.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Kaart** om de koers op de kaart weer te geven.
  - Selecteer **Hoogteprofiel** om een hoogtegrafiek van de koers weer te geven.
  - Selecteer **Naam** om de naam van de koers weer te geven en te bewerken.

Title	Creating a Round-Trip Course
Identifier	GUID-D39D8539-1FE6-492E-B9F2-7B71DA432E8E
Language	NL-NL
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	fix missing space only
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:10:14
Author	wiederan

## Een rondrit maken

Het toestel kan een rondrit maken op basis van de opgegeven afstand en de navigatierichting.

- 1 Selecteer **START** op de watch face.
- 2 Selecteer **Hardlopen** of **Fietsen**.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigatie > Rondrit**.
- 5 Voer de totale afstand voor de koers in.
- 6 Selecteer een richting.  
Er worden maximaal drie koersen gemaakt. Selecteer DOWN als u de koersen wilt weergeven.
- 7 Selecteer **START** om een koers te selecteren.
- 8 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Ga** om te beginnen met navigeren.
  - Selecteer **Kaart** als u de koers op de kaart wilt weergeven en wilt schuiven of in- of uitzoomen op de kaart.
  - Selecteer **Afslag-voor-afslag** als u een lijst met afslagen in de koers wilt weergeven.
  - Selecteer **Hoogteprofiel** om een hoogtegrafiek van de koers weer te geven.
  - Selecteer **Sla op** om de koers op te slaan.
  - Selecteer **Klimtochten bekijken** als u een lijst met stijgingen in de koers wilt weergeven.

Title	Saving Your Location (controls menu)
Identifier	GUID-B9936304-0EF4-4698-8554-7061FB162A18
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding note for customizing the controls since save location is not available by default.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	wiederan

## Uw locatie bewaren

U kunt uw huidige locatie opslaan om er later naartoe terug te kunnen navigeren.

**OPMERKING:** U kunt opties toevoegen aan het bedieningsmenu.

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Locatie opslaan**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Title	Viewing and Editing Your Saved Locations
Identifier	GUID-EEE85A13-3075-4075-ABDE-297B6158B1F2
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	versioned for fenix 5, navigation now in apps instead of menu
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	gerson

## Uw opgeslagen locaties verwijderen

U kunt een opgeslagen locatie verwijderen of de naam en de hoogte- en positiegegevens ervan wijzigen.

- 1 Selecteer op de watch face **START** > **Navigeer** > **Opgeslagen locaties**.
- 2 Selecteer een opgeslagen locatie.
- 3 Selecteer een optie om de locatie te bewerken.

Title	Projecting a Waypoint (Outdoor watch)
Identifier	GUID-9F043B95-2D8C-472D-9B76-4BE54DB55264
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new way to add apps
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	gerson

## Een via-punt projecteren

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


- 1 Selecteer zo nodig **START** > **Voeg toe** > **Projec. wayp.** om de app voor het projecteren van via-punten aan uw lijst met apps toe te voegen.
- 2 Selecteer **Ja** om de app aan uw lijst met favorieten toe te voegen.
- 3 Selecteer op de watch face **START** > **Projec. wayp.**.
- 4 Selecteer **UP** or **DOWN** om de koers in te stellen.
- 5 Selecteer **START**.
- 6 Selecteer **DOWN** om een meeteenheid te selecteren.
- 7 Selecteer **UP** om de afstand in te voeren.
- 8 Selecteer **START** om de wijzigingen op te slaan.

Het geprojecteerde via-punt wordt opgeslagen onder een standaardnaam.

Title	Navigating to a Destination (fenix 5)
Identifier	GUID-048A8325-1592-4E95-82AC-9FD82EF40CE5
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changing from Navigate app to Navigation option within activities, for consistency
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	gerson

## Navigeren naar een bestemming

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

- 1 Druk op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd  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.

Title	Navigating to a Point of Interest(Outdoor watch)
Identifier	GUID-F3802357-3DB8-46C2-9F54-6B24FE1F40FB
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5X
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	gerson

## Naar een nuttig punt navigeren

Als de op uw toestel geïnstalleerde kaartgegevens nuttige punten omvatten, kunt daar naartoe navigeren.

- 1 Selecteer op de watch face **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigatie > Nuttige punten** en selecteer vervolgens een categorie.  
Een lijst van nuttige punten in de buurt van uw locatie wordt weergegeven.
- 5 Selecteer indien nodig een optie:
  - Als u in de buurt van een andere locatie wilt zoeken, selecteert u **Zoek nabij** en vervolgens een locatie.
  - Als u op naam naar een nuttig punt wilt zoeken, selecteert u **Spelzoeken** en voert u een naam in. Selecteer daarna **Zoek nabij** en tot slot een locatie.
- 6 Selecteer een van de nuttige punten in de zoekresultaten.
- 7 Selecteer **Ga**.  
Navigatie-informatie wordt weergegeven.
- 8 Selecteer **START** om te beginnen met navigeren.



Title	Points of Interest
Identifier	GUID-96410682-F1C8-40A2-9A4F-5C528378F3E4
Language	NL-NL
Description	Concept that contains a general definition of what a point of interest is.
Version	1
Revision	2
Changes	QA'd EN, AF, AR, BG, CS, DA, DE, EL, EN-GB, ES, ET, FI, FR, HR, HU, IT, KO, ZH-CN, ZH-TW, SL, SK, LT, LV, NO, PL, PT, RO, RU, SV, TR
Status	Released
Last Modified	13/04/2022 09:37:07
Author	mall

## Nuttige punten

Een nuttig punt is een plek met een voor u nuttige of interessante functie. Nuttige punten worden gegroepeerd in categorieën en omvatten bekende reisdoelen als tankstations, restaurants, hotels en entertainmentcentra.

Title	Navigating with Sight 'N Go (Outdoor watch)
Identifier	GUID-473708B3-200C-4ADF-BC13-2F1DC729B434
Language	NL-NL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, navigating now in apps, not menu. Removed step conrefs (including last one, not necessary to task; redundant)
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	gerson

## Navigeren met Peil en ga

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

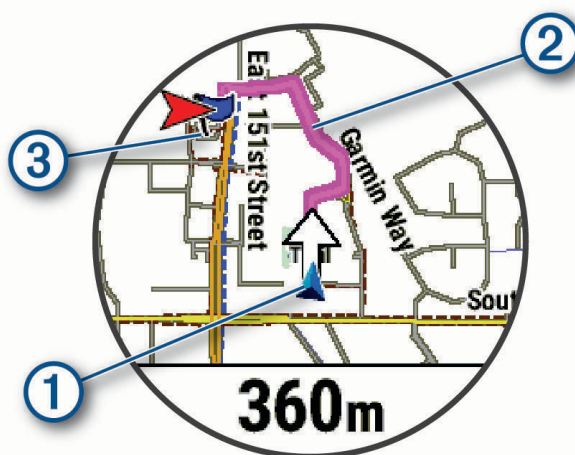
- 1 Selecteer op de watch face **START > Navigeer > Peil en ga**.
- 2 Wijs met de bovenkant van het horloge naar een object en selecteer **START**.  
Navigatie-informatie wordt weergegeven.
- 3 Selecteer **START** om te beginnen met navigeren.

Title	Navigating To Your Starting Point During an Activity
Identifier	GUID-CF774818-0C30-4992-962C-DDA9EA00E8C6
Language	NL-NL
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	16/10/2020 13:08:08
Author	pullins

## 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.
  - Als u niet over een ondersteunde kaart beschikt of als u directe routebepaling gebruikt, selecteert u **Route** om in een rechte lijn naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
  - Als u directe routebepaling niet gebruikt, selecteert u **Route** om met behulp van een uitgebreide routebeschrijving naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.



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

Title	Navigating to the Starting Point of Your Last Saved Activity
Identifier	GUID-D69C0293-5C26-435A-844E-8138C1F3A6AD
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from fenix 5, updated with menu path
Status	Released
Last Modified	27/09/2018 08:32:44
Author	mcdanielm

## Navigeren naar het vertrekpunt van uw laatst opgeslagen activiteit

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

- 1 Selecteer **START > Navigeer > Activiteiten**.
- 2 Selecteer de laatste opgeslagen activiteit.
- 3 Selecteer **Terug naar start**.
- 4 Selecteer een optie:
  - Selecteer **TracBack** om langs de afgelegde route naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
  - Selecteer **Route** om in een rechte lijn naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
- 5 Selecteer **DOWN** om het kompas weer te geven (optioneel).  
De pijl wijst naar het startpunt.

Title	Marking and Starting Navigation to a Man Overboard Location
Identifier	GUID-32658210-B155-444C-A880-B6B7993DBDA5
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5, navigation now in apps, not menu. More hot keys can now be customized.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	gerson

## Een Man-over-boord-locatie markeren en de navigatie ernaartoe starten

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


**TIP:** U kunt de functie voor het ingedrukt houden van de knoppen aanpassen om toegang te krijgen tot de MOB-functie ([De sneltoetsen aanpassen, pagina 193](#)).

Selecteer op de watch face **START > Navigeer > Laatste MOB**.

Navigatie-informatie wordt weergegeven.

Title	Stopping Navigation
Identifier	GUID-99BA3132-3F83-4811-B66E-14ACDDF75F3F
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:00
Author	gerson

## Stoppen met navigeren

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

Title	Map
Identifier	GUID-A707BDE8-58D7-4758-88B2-4153582173C5
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update to remove "track log" and "waypoint" terminology, which we are moving away from. Also added variables.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:09
Author	gerson


## 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 158](#))
- Kaartinstellingen ([Kaartinstellingen, pagina 159](#))

Title	Viewing the Map (fenix 7)
Identifier	GUID-94A53DF6-163B-468F-945D-557D3EB5F24F
Language	NL-NL
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating options for FR745
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:36
Author	mcdanielm

## De kaart weergeven

- 1 Een buitenactiviteit starten.
- 2 Selecteer **UP** of **DOWN** om door het kaartscherm te bladeren.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Pan/Zoom**.

**TIP:** Selecteer **START** om te schakelen tussen naar boven en naar beneden schuiven, naar links en naar rechts schuiven, of zoomen.

Title	Saving or Navigating to a Point on the Map
Identifier	GUID-C69B9401-322E-4DB0-AD23-3678F17DA862
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	5 Plus Series/maintenance update to platform. Removed "map" option. Save changed to "save location"
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	gerson

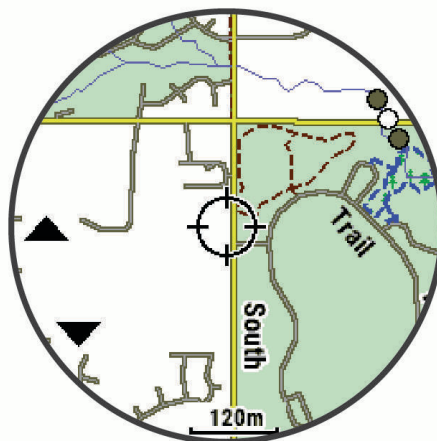
## Naar een locatie op de kaart navigeren of een locatie opslaan

U kunt elke locatie op de kaart selecteren. U kunt de locatie opslaan of er naartoe navigeren.

1 Houd  ingedrukt op de kaartpagina.

2 Selecteer **Pan/Zoom**.

Op de kaart worden besturingselementen en een dradenkruis weergegeven.



3 Verschuif (pan) en zoom de kaart om de locatie in het midden van het dradenkruis te plaatsen.

4 Houd **START** ingedrukt om het punt te selecteren dat wordt aangeduid door het dradenkruis.

5 Selecteer zo nodig een nabij gelegen nuttig punt.

6 Selecteer een optie:

- Selecteer **Ga** om naar de locatie te navigeren.
- Selecteer **Locatie opslaan** om de locatie op te slaan.
- Selecteer **Bekijk** om informatie over de locatie weer te geven.

Title	Navigating with Around Me
Identificer	GUID-B06468EE-072C-44AD-8326-57B7F35A2FFB
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix step 5 for consistency and reuse.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:07
Author	wiederan

## Navigeren met de functie Om me heen

Met de functie Om me heen kunt u navigeren naar nabij gelegen nuttige punten en waypoints.

**OPMERKING:** De op uw toestel geïnstalleerde kaartgegevens moeten nuttige punten bevatten om daar naartoe te kunnen navigeren.

1 Houd op de kaart  ingedrukt.

2 Selecteer **Om me heen**.

Op de kaart worden pictogrammen weergegeven die nuttige punten of waypoints aanduiden.

3 Selecteer **UP** of **DOWN** om een gedeelte van de kaart te markeren.

4 Selecteer **STOP**.

In het gemarkeerde gedeelte van de kaart wordt een lijst met nuttige punten en waypoints weergegeven.

5 Selecteer een locatie.

6 Selecteer een optie:

- Selecteer **Ga** om naar de locatie te navigeren.
- Selecteer **Kaart** om de locatie op de kaart weer te geven.
- Selecteer **Locatie opslaan** om de locatie op te slaan.
- Selecteer **Bekijk** om informatie over de locatie weer te geven.

Title	Panning and Zooming the Map (fenix 3)
Identificer	GUID-C404537E-A4F1-419D-84FB-995BAF3C9591
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updating for UI changes. Can select Up or Down to access map.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	gerson

## Schuiven en zoomen op de kaart

1 Selecteer tijdens het navigeren **UP** of **DOWN** om de kaart te bekijken.

2 Houd  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.

Title	Map Settings (fenix)
Identifier	GUID-60C3B7A5-51ED-4E4D-A2DC-8578234EF279
Language	NL-NL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	gerson

## Kaartinstellingen

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

Houd  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 reisrichting 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.

**Zet vast op weg:** Zet het positiepictogram, dat uw positie op de kaart aangeeft, vast op de dichtstbijzijnde weg.

**Spoorlog:** Hiermee wordt het spoorlog, of de route die u hebt afgelegd, in de vorm van een gekleurde lijn op de kaart weergegeven of verborgen.

**Spoorkleur:** Hiermee wijzigt u de spoorlogkleur.

**Detail:** Hiermee stelt u in hoeveel details op de kaart worden weergegeven. Door het weergeven van meer details is het mogelijk dat de kaart langzamer opnieuw wordt getekend.

**Maritiem:** Hiermee stelt u de kaart in om gegevens in de waterkaartmodus weer te geven.

**Segmenten tekenen:** Hiermee worden segmenten als een gekleurde lijn op de kaart weergegeven of verborgen.

**Contouren tekenen:** Hiermee worden contourlijnen op de kaart weergegeven of verborgen.

Title	Altimeter and Barometer
Identifier	GUID-0FFD6812-6604-4D97-BC0F-56194CB12EB5
Language	NL-NL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding barometer information back in. Needed since fenix 5. V5 is an aberration and was used in only one pub. Use it if for some reason you don't need baro info. Also changing to press for hard keys
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	gerson

## Hoogtemeter en barometer

Het toestel is uitgerust met een ingebouwde hoogtemeter en barometer. Het toestel verzamelt voortdurend hoogte- en luchtdrukgegevens, ook in de lage-energiemodus. 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 188](#)). U kunt op START drukken in de hoogtemeter- of barometer-widjet om de hoogtemeter- of barometerinstellingen snel te openen.

Title	Compass (outdoor watch)
Identifier	GUID-48B9779E-BB7B-42AA-B8E0-1EB93814603D
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added quick access to compass sensors settings.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	mckelvey

## Kompas

Het toestel 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 187](#)). Als u de kompasinstellingen snel wilt openen, selecteert u START in de kompaswidget.


Title	Navigation Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A302AFEE-C535-4C80-9DDD-95B717620C5B
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:01
Author	semrau

## Navigatie-instellingen

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

Title	Customizing Navigation Data Screens
Identifier	GUID-D16AC8E8-8748-4EF7-AAB7-F4EDE3EB9C40
Language	NL-NL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	gerson

## Kaartfuncties aanpassen

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie** > **Gegevensschermen**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Kaart** om de kaart 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.



Title	Setting Up a Heading Bug
Identifier	GUID-CF95056A-4DFB-4D1B-B28F-0391E82A3541
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:47
Author	gerson

## 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  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie > Koersindicator**.

Title	Setting Navigation Alerts
Identifier	GUID-D63C6C77-7AC0-4C5F-AA53-44A8C6B1EB9D
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 07:00:39
Author	gerson

## Navigatiewaarschuwingen instellen

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

- 1 Houd  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 .

Title	Wireless Sensors
Identifier	GUID-1E3CECCF-0343-431C-95F0-5716E0341C75
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	pullins

## Draadloze sensoren

Uw toestel kan worden gebruikt in combinatie met draadloze ANT+ of Bluetooth sensoren. Ga voor meer informatie over compatibiliteit en de aanschaf van optionele sensoren naar [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

Title	Pairing Your Wireless Sensors
Identifier	GUID-0AA57B88-BA13-4983-ADAC-7EA7DABC735D
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:09:31
Author	gerson

## De draadloze sensoren koppelen

Wanneer u voor de eerste keer een draadloze sensor via ANT+ of Bluetooth technologie met uw toestel wilt verbinden, moet u het toestel en de sensor eerst koppelen. Nadat de koppeling is voltooid, maakt het toestel automatisch een verbinding met de sensor wanneer u een activiteit start en de sensor actief is en zich binnen bereik bevindt.

**OPMERKING:** Indien uw toestel is geleverd met een hartslagmeter, zal de bijgeleverde hartslagmeter reeds zijn gekoppeld met uw toestel.

- 1 Als u een hartslagmeter koppelt, moet u de hartslagmeter omdoen (*[De hartslagmeter aanbrengen, pagina 79](#)*, *[De hartslagmeter aanbrengen, pagina 73](#)*).

De hartslagmeter kan pas gegevens verzenden of ontvangen als u deze hebt omgedaan.

- 2 Breng het toestel 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  ingedrukt.

- 4 Selecteer **Sensors en accessoires** > **Voeg nieuw toe**.

- 5 Selecteer een optie:

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

Als de sensor is gekoppeld met uw toestel wordt de status van de sensor gewijzigd van Zoeken naar Verbonden. Sensorgegevens worden weergegeven in de reeks gegevensschermen of in een aangepast gegevensveld.

Title	Foot Pod
Identifier	GUID-5B7E3136-E4DC-47ED-89EB-60794DCF1408
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:01
Author	kiefer

## Voetsensor

Het toestel is compatibel met de voetsensor. Bij indoortrainingen of als het GPS-signaal zwak is, kunt u in plaats van GPS de voetsensor gebruiken om het tempo en de afstand vast te leggen. De voetsensor is stand-by en klaar om gegevens te verzenden (net als de hartslagmeter).

Na 30 minuten zonder activiteit schakelt de trainingsassistent zichzelf uit om de batterij te sparen. Als de batterij bijna leeg is, verschijnt een bericht op uw toestel. Na ongeveer vijf uur is de batterij leeg.

Title	Going for a Run Using the Foot Pod
Identifier	GUID-7F7ED196-CFBB-4FE2-8D83-EDB1CF4A79CC
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Make 2 more generic, because they keep changing the activity names. Remove "profile."
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:45:56
Author	wiederan

## Hardlopen met een voetsensor

Voordat u gaat hardlopen, moet u de voetsensor koppelen met uw Forerunner toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 162](#)).

U kunt binnen hardlopen met een voetsensor om tempo, afstand en cadans vast te leggen. U kunt ook buiten hardlopen met een voetsensor om cadansgegevens vast te leggen aan de hand van GPS-gegevens voor tempo en afstand.

- 1 Plaats de voetsensor volgens de instructies van het accessoire.
- 2 Selecteer een hardlooppactiviteit.
- 3 Ga hardlopen.

Title	Foot Pod Calibration (auto)
Identifier	GUID-C6DD679D-9366-4FA4-80BE-B517A30B82E0
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:44
Author	wiederan

## Kalibratie van de voetsensor

De voetsensor kalibreert zichzelf. De nauwkeurigheid van de snelheid- en afstandsgegevens verbetert na een aantal hardloopsessies in de buitenlucht met behulp van GPS.

Title	Improving Auto Calibration
Identificer	GUID-AD1867AE-4B65-4991-839C-EFD52D466B3E
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:26
Author	mckelvey

## Kalibratie van de voetsensor verbeteren

Voordat u het toestel kunt kalibreren, hebt u GPS-signalen nodig en moet u het toestel koppelen met de voetsensor ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 162](#)).

De voetsensor beschikt over automatische kalibratie, maar u kunt de nauwkeurigheid van de snelheids- en afstandsgegevens verbeteren met een paar hardloopsessies met ingeschakelde GPS.

- 1 Sta buiten 5 minuten stil met goed uitzicht op de lucht.
- 2 Start een hardloopactiviteit.
- 3 Loop 10 minuten hard zonder te stoppen.
- 4 Stop uw activiteit en sla deze op.


De kalibratiewaarde van de voetsensor verandert mogelijk op basis van de vastgelegde gegevens. U hoeft uw voetsensor niet opnieuw te kalibreren tenzij uw hardloopstijl verandert.

Title	Calibrating Your Foot Pod Manually
Identificer	GUID-8D622610-A937-47F9-BA59-A39CC0539552
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:47
Author	gerson

## Uw voetsensor handmatig kalibreren

Voordat u het toestel kunt kalibreren, moet u het koppelen met de voetsensor ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 162](#)).

Handmatige kalibratie wordt aanbevolen als u uw kalibratiefactor weet. Als u een voetsensor hebt gekalibreerd met een ander Garmin product, weet u mogelijk uw kalibratiefactor.


- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensors en accessoires**.
- 3 Selecteer uw voetsensor.
- 4 Selecteer **Cal. Factor > Stel waarde in**.
- 5 Pas de kalibratiefactor aan:
  - Verhoog de kalibratiefactor als de afstand te kort is.
  - Verlaag de kalibratiefactor als de afstand te lang is.

Title	Setting Foot Pod Speed and Distance
Identifier	GUID-ECD3DF02-17CF-48E7-9B93-FCED901BBB22
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:47
Author	gerson

## Snelheid en afstand van voetsensor instellen

Voordat u de snelheid en afstand van de voetsensor kunt kalibreren, moet u het toestel koppelen met de voetsensor ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 162](#)).

U kunt uw toestel instellen om snelheid en afstand te berekenen met de voetsensorgegevens in plaats van GPS-gegevens.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensors en accessoires**.
- 3 Selecteer uw voetsensor.
- 4 Selecteer **Snelheid** of **Afstand**.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Binnen** als u met uitgeschakelde GPS traint, meestal binnen.
  - Selecteer **Altijd** als u uw voetsensorgegevens wilt gebruiken ongeacht de GPS-instelling.

Title	Using an Optional Bike Speed or Cadence Sensor
Identifier	GUID-132B03EE-2064-4066-AB6D-718C2A51FEDD
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Remove unneeded bullet per Phil and Sharon.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:02
Author	petersenj

## Een optionele fietssnelheids- of fietscadanssensor gebruiken

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

- Koppel de sensor met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 162](#)).
- Stel de wielmaat in ([Wielmaat en omvang, pagina 231](#)).
- Maak een rit ([Een activiteit starten, pagina 6](#)).

Title	Training with Power Meters - OM
Identifier	GUID-050A305A-E611-4D2C-AEE5-088E683F1398
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding Rally. Ok to use after announcement.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	wiederan

## Trainen met vermogensmeters

- Ga naar [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) voor een lijst met ANT+ sensoren die compatibel zijn met uw toestel (zoals Rally™ en Vector™).
- Raadpleeg voor meer informatie de handleiding van uw vermogensmeter.
- Pas uw vermogenszones aan uw doelen en mogelijkheden aan ([Uw vermogenszones instellen, pagina 58](#)).
- Gebruik bereikwaarschuwingen om te worden gewaarschuwd wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt ([Een waarschuwing instellen, pagina 175](#)).
- Pas de vermogensgegevensvelden aan ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 172](#)).

Title	Using Electronic Shifters
Identifier	GUID-D55C4084-492C-4403-91C1-2EB6BE0F78F6
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Andy Silver requested we use compatible shifters or mention all brands.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	wiederan

## Elektronische schakelsystemen gebruiken

Voordat u gebruik kunt maken van compatibele elektronische schakelsystemen, zoals Shimano® Di2™ schakelsystemen, moet u deze koppelen met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 162](#)). U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 172](#)). Het Forerunner toestel geeft de huidige afstellingswaarde weer als de sensor in de afstellingsmodus is.

Title	Situational Awareness
Identifier	GUID-9F279DE7-A891-4F87-B8CE-B6474311D606
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed reference to VV per Andy Silver. SW: updated product series. New products going forward.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:02
Author	mcdanielm

## Omgevingsbewustzijn

Uw Forerunner toestel kan worden gebruikt met de Varia™ slimme fietsverlichting en achteruitkijkradar voor een verbeterd omgevingsbewustzijn. Raadpleeg de handleiding van het Varia toestel voor meer informatie.

**OPMERKING:** U moet mogelijk de Forerunner software bijwerken voordat u Varia toestellen kunt koppelen ([De software bijwerken met de Garmin Connect app, pagina 216](#)).

Title	Using the Varia Camera Controls
Identifier	GUID-A653FF78-711B-4CD8-948D-D69DAFB3E698
Language	NL-NL
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watches with widgets, no touchscreen
Status	Released
Last Modified	09/08/2022 13:23:04
Author	cozmyer

## De Varia Camerabediening gebruiken




### LET OP

In sommige rechtsgebieden kan het opnemen van video, audio of foto's worden verboden of gereguleerd, of kan worden geëist dat alle partijen kennis hebben van de opname en toestemming geven. Het is uw verantwoordelijkheid om op de hoogte te zijn van alle wetten, voorschriften en eventuele andere beperkingen in de rechtsgebieden waar u dit toestel wilt gebruiken en na te leven.

Voordat u de Varia bedieningselementen van de camera kunt gebruiken, moet u het accessoire aan uw watch koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 162](#)).

**1** Voeg de **RCT-CAMERA**-widget toe aan uw watch ([Widgets, pagina 119](#)).

**2** Selecteer een optie in de **RCT-CAMERA**-widget:

- Selecteer  om de camera-instellingen weer te geven.
- Selecteer  om een foto te maken.
- Selecteer  om een clip op te slaan.

Title	tempe
Identifier	GUID-0EB5A0A2-CED1-4F55-B48E-D1ED053B80DD
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding link to tempe instructions
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:09:31
Author	burzinskititu

## tempe


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

Title	Customizing Your Device
Identifier	GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Why was this versioned? If someone knows, update please.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	dwilson

## Uw toestel aanpassen

Title	Customizing Your Activity List
Identifier	GUID-08725337-124E-42EA-A147-F4985BC124C0
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioned out Settings menu.
Status	Released
Last Modified	24/03/2022 10:30:58
Author	mcdanielm

## Uw lijst met activiteiten aanpassen

- 1 Houd op de watch face  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer een activiteit om de instellingen aan te passen, de activiteit als favoriet in te stellen, de volgorde van weergave te wijzigen en meer.
  - Selecteer **Voeg toe** om meer activiteiten toe te voegen of aangepaste activiteiten te maken.



Title	Customizing the Glance Loop (fenix 7)
Identifier	GUID-61C825F5-5D80-413F-BA3F-CD8C51BB63F2
Language	NL-NL
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	Adding Settings menu condition; removing glances, updating steps
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:09
Author	mcdanielm

## De widgetlijst aanpassen

U kunt de volgorde van widgets in de widgetlijst wijzigen, widgets verwijderen en nieuwe widgets toevoegen.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Widgets**.
- 3 Selecteer een widget.
- 4 Selecteer een optie:
  - Selecteer **UP** of **DOWN** om de locatie van de widget in de widgetlijst te wijzigen.
  - Selecteer  om de widget uit de widgetlijst te verwijderen.
- 5 Selecteer **Voeg toe**.
- 6 Selecteer een widget.  
De widget wordt toegevoegd aan de widgetlijst.

Title	Activity and App Settings
Identifier	GUID-E03FFCFD-15AD-401E-A15D-715629C6DBF0
Language	NL-NL
Description	
Version	22.1.2
Revision	2
Changes	As of 9/13 LTE gets Record Activity but 945M does not.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:04
Author	wiederan

## Instellingen van activiteiten en apps

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

Houd op de watch face  ingedrukt en selecteer **Instellingen > 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 hoogtewijziging als uw horizontale verplaatsing over de grond.

**3D-snelheid:** Berekent uw snelheid via zowel uw hoogtewijziging als uw horizontale verplaatsing over de grond ([3D-snelheid en -afstand, pagina 181](#)).

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

**Voeg activiteit toe:** Hiermee kunt u een multisportactiviteit aanpassen.

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

**Automatisch klimmen:** Hiermee kan het toestel hoogteverschillen automatisch detecteren met de ingebouwde hoogtemeter ([Automatisch klimmen inschakelen, pagina 180](#)).

**Auto Lap:** Hiermee kunt u de opties voor de Auto Lap functie instellen ([Auto Lap, pagina 177](#)).

**Auto Pause:** Hiermee kan het toestel zo worden ingesteld dat de gegevensopslag wordt gestopt zodra u stopt met bewegen of wanneer u onder een bepaalde snelheid komt ([Auto Pause inschakelen, pagina 179](#)).

**Auto Rust:** Hiermee kan het toestel automatisch detecteren wanneer u rust tijdens een zwembadsessie en een rustinterval maken ([Auto Rust, pagina 23](#)).

**Automatische afdaling:** Hiermee kan het toestel ski-afdalings automatisch detecteren met de ingebouwde versnellingsmeter.

**Auto Scroll:** Hiermee kunt u alle schermen met activiteitgegevens doorlopen terwijl de timer loopt ([Auto Scroll gebruiken, pagina 182](#)).

**Automatische set:** Hiermee stelt u in dat uw toestel oefeningensets tijdens een krachttrainingsactiviteit automatisch start en stopt.

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

**ClimbPro:** Geeft stijgingsplanning en monitoringschermen weer tijdens het navigeren.

**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 172](#)).

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

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

**GPS:** Hiermee kan de modus voor de GPS-antenne worden ingesteld ([De GPS-instelling wijzigen, pagina 182](#)).

**Graderingssysteem:** Hiermee stelt u het graderingssysteem in voor het beoordelen van de moeilijkheidsgraad van de route voor rotsklimactiviteiten.

**Baannummer:** Hiermee kunt u een baannummer selecteren voor een hardloopsessie.

**Ronde-toets:** Hiermee kunt u een ronde of rustpauze vastleggen tijdens de activiteit.

- Vergr. knoppen:** Hiermee vergrendelt u de knoppen tijdens multisportactiviteiten om te voorkomen dat u per ongeluk op een knop drukt.
- Kaart:** Hiermee stelt u de weergavevoorkeuren in voor het kaartgegevensscherm voor de activiteit (*Instellingen van activiteitskaart, pagina 176*).
- Metronoom:** De metronoomfunctie laat met een regelmatig ritme tonen horen die u helpen uw prestaties te verbeteren door te trainen in een snellere, tragere of meer consistente cadans (*De metronoom gebruiken, pagina 53*).
- Grootte van bad:** Hiermee kan de baan worden ingesteld voor het zwemmen in een zwembad (*Zwemmen in het zwembad, pagina 20*).
- Vermogen middelen:** Bepaalt of het toestel nulwaarden voor vermogensgegevens meetelt, die optreden wanneer de pedalen niet bewegen.
- Time-out spaarstand:** Hiermee stelt u de time-outopties van de spaarstand voor de activiteit in (*Time-outinstellingen voor de spaarstand, pagina 184*).
- Meet VO2 max.:** Hiermee schakelt u VO2 max.-registratie in voor de trail run- en ultra runactiviteit (*Vastleggen van VO2 max. uitschakelen, pagina 92*).
- Wijzig naam:** Hiermee stelt u de naam van de activiteit in.
- Herhaal:** Hiermee schakelt u de optie Herhaal voor multisportactiviteiten in. U kunt deze optie bijvoorbeeld gebruiken voor activiteiten die meerdere overgangen bevatten, zoals een zwemloop.
- Standaardinstellingen:** Hiermee kunt u de activiteitinstellingen opnieuw definiëren.
- Routegegevens:** Hiermee kunt u het bijhouden van routestatistieken voor binnenklimactiviteiten inschakelen.
- Routebepaling:** Hiermee kunt u de voorkeuren voor het berekenen van routes voor de activiteit instellen (*Route-instellingen, pagina 177*).
- Score:** Hiermee schakelt u het automatisch bijhouden van de scores bij het begin van een ronde golf in of uit. De optie Vraag altijd vraagt u of de score moet worden bijgehouden als u een ronde start.
- Segmentwaarschuwingen:** Hiermee schakelt u aanwijzingen in die u waarschuwen als u segmenten nadert.
- Zelfbeoordeling:** Hiermee bepaalt u hoe vaak u uw waargenomen inspanning voor de activiteit evalueert (*Zelfbeoordeling inschakelen, pagina 181*).
- Statistieken:** Hiermee schakelt u het bijhouden van statistieken tijdens het golfen in.
- Slagdetectie:** Hiermee wordt de slagdetectie ingeschakeld voor het zwemmen in een zwembad.
- Zwemloop Auto Sport Wijzigen:** Hiermee kunt u automatisch overschakelen tussen het zwem- en hardloonderdeel van een zwemloopmultisportactiviteit.
- Overgangen:** Hiermee schakelt u overgangen in voor multisportactiviteiten.
- Trilsignalen:** Hiermee worden meldingen ingeschakeld die u waarschuwen om in of uit te ademen tijdens activiteiten voor ademhaling.
- Workoutvideo's:** Hiermee kunt u workouts met animatie en instructies gebruiken voor een kracht-, cardio-, yoga- of Pilates-activiteit. Animaties zijn beschikbaar voor workouts die zijn gedownload van Garmin Connect.

Title	Customizing the Data Screens (Outdoor watch)
Identifier	GUID-638CD68D-11B0-4D9C-B8B7-E28D15EC4566
Language	NL-NL
Description	
Version	7.1.1
Revision	2
Changes	Update to second bullet in step 7 to match 745 UI. Added to 245 UI in Oct20 FRM107.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:36
Author	mcdanielm

## Gegevensschermen aanpassen


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

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > 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** om het type gegevens in het veld te wijzigen.
  - 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 nieuw toe** om een gegevensscherm aan de lijst toe te voegen.  
U kunt een aangepast gegevensscherm toevoegen of een van de vooraf gedefinieerde gegevensschermen selecteren.

Title	Adding a Map to an Activity (outdoor watch)
Identifier	GUID-A877CC78-A0E1-4836-84E2-6A7366C8F705
Language	NL-NL
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:29:45
Author	mcdanielm

## Een kaart aan een activiteit toevoegen

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

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

Title	Activity Alerts (outdoor watch)
Identifier	GUID-E9B4413D-28EB-4054-8622-5CCD3F4571D2
Language	NL-NL
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Updated the event alert description since elevation alerts are no longer events.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	cozmyer

## Waarschuwingen

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 wordt eenmaal afgegeven. De gebeurtenis is een specifieke waarde. U kunt het toestel bijvoorbeeld instellen om u te waarschuwen wanneer u een bepaald aantal calorieën verbrandt.


**Bereikwaarschuwing:** Een bereikwaarschuwing wordt telkens afgegeven wanneer het toestel een waarde meet die boven of onder een opgegeven waardenbereik ligt. Zo kunt u bijvoorbeeld instellen dat het toestel 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 het toestel een opgegeven waarde of interval registreert. U kunt bijvoorbeeld instellen dat het toestel u elke 30 minuten waarschuwt.

Waarschuwing-naam	Waarschuwingstype	Beschrijving
Cadans	Bereik	U kunt minimale en maximale cadanswaarden instellen.
Calorieën	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt het aantal calorieën instellen.
Aangepast	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een bestaand bericht selecteren of een aangepast bericht maken en een waarschuwingstype selecteren.
Afstand	Terugkerend	U kunt een afstandsinterval instellen.
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 <a href="#">Hartslagzones, pagina 55</a> en <a href="#">Berekeningen van hartslagzones, pagina 57</a> .
Tempo	Bereik	U kunt minimale en maximale tempowaarden instellen.
Tempo	Terugkerend	U kunt een doeltempo voor zwemmen instellen.
Aan/uit	Bereik	U kunt het hoge of lage vermogensniveau instellen.
Gevarenzone	Gebeurtenis	U kunt een straal instellen vanaf een opgeslagen locatie.
Ren/Loop	Terugkerend	U kunt regelmatige looppauses inlassen.
Snelheid	Bereik	U kunt minimale en maximale snelheidswaarden instellen.
Slagsnelheid	Bereik	U kunt een hoog of laag aantal slagen per minuut instellen.
Tijd	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een tijdsinterval instellen.
Tracktimer	Terugkerend	U kunt een baantijdsinterval in seconden instellen.

Title	Setting an Alert (outdoor watch)
Identifier	GUID-D68697C7-D321-4B42-8A52-5C9D257B58CE
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 07:00:39
Author	gerson

## Een waarschuwing instellen

- 1 Houd  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).

Title	Activity Map Settings
Identifier	GUID-1EC71AD3-CBE2-47A6-9759-B3188923C7BF
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioning Draw Contours setting, for TopoActive maps only (5 Plus series, not 5 regular series)
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:47
Author	gerson

## Instellingen van activiteitkaart

U kunt voor elke activiteit de weergave van het kaartgegevensscherm aanpassen.

Houd  ingedrukt en selecteer **Instellingen > Activiteiten en apps**. Selecteer vervolgens een activiteit, de activiteitinstellingen en **Kaart**.

**Configureer kaarten:** Hiermee worden gegevens uit geïnstalleerde kaartproducten weergegeven of verborgen.

**Gebruik syst.inst.:** Hiermee stelt u in dat de voorkeuren uit de systeemkaartinstellingen worden gebruikt.

**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 reisrichting 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.

**Zet vast op weg:** Zet het positiepictogram, dat uw positie op de kaart aangeeft, vast op de dichtstbijzijnde weg.

**Spoorlog:** Hiermee wordt het spoorlog, of de route die u hebt afgelegd, in de vorm van een gekleurde lijn op de kaart weergegeven of verborgen.

**Spoorkleur:** Hiermee wijzigt u de spoorlogkleur.

**Detail:** Hiermee stelt u in hoeveel details op de kaart worden weergegeven. Door het weergeven van meer details is het mogelijk dat de kaart langzamer opnieuw wordt getekend.

**Maritiem:** Hiermee stelt u de kaart in om gegevens in de waterkaartmodus weer te geven.

**Segmenten tekenen:** Hiermee worden segmenten als een gekleurde lijn op de kaart weergegeven of verborgen.

**Contouren tekenen:** Hiermee worden contourlijnen op de kaart weergegeven of verborgen.




Title	Routing Settings (fenix)
Identifier	GUID-4D9C1A64-B6FE-466C-87D7-5A31C3CFDED5
Language	NL-NL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added sentence about not all settings available for all activities.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	cozmyer

## Route-instellingen

U kunt de route-instellingen wijzigen om de routeberekening voor elke activiteit aan te passen.

**OPMERKING:** Niet alle instellingen zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen.

Houd  ingedrukt en selecteer **Activiteiten en apps**. Selecteer vervolgens een activiteit, de activiteitinstellingen en selecteer **Routebepaling**.

**Activiteit:** Stelt een activiteit voor routebepaling in. De watch berekent routes die zijn geoptimaliseerd voor het huidige type activiteit.

**Trendline™ popularity routing:** Berekent routes op basis van de populairste hardloopsessies en ritten van Garmin Connect.

**Koersen:** Hiermee stelt u in hoe u met de watch koersen volgt. Gebruik de optie Volg koers om zonder herberekening een koers precies zo te volgen als deze wordt weergegeven. Met de optie Kaart gebruiken kunt u aan de hand van kaarten een koers volgen en de route opnieuw berekenen als u hiervan bent afgeweken.

**Berekeningswijze:** Hiermee stelt u de berekeningswijze in op het minimaliseren van tijd, afstand of stijging in routes.

**Te vermijden:** Hiermee stelt u in welke typen wegen of transportmiddelen in routes moeten worden vermeden.

**Type:** Hiermee stelt u het gedrag van de wijzer in die wordt weergegeven tijdens directe routebepaling.

Title	Auto Lap (fenix 2)
Identifier	GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7
Language	NL-NL
Description	Base on concept topic from forerunner 910XT manual.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:37
Author	gerson

## Auto Lap

Title	Marking Laps Using the Auto Lap Feature (fenix 7)
Identifier	GUID-5E34E41D-D8CB-496E-839D-BC1F0CBFCC48
Language	NL-NL
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Removed postreq.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:47
Author	gerson

## Ronden op afstand markeren

U kunt Auto Lap gebruiken om een ronde bij een bepaalde afstand automatisch te markeren. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende gedeelten van een activiteit wilt vergelijken (bijvoorbeeld elke 1 mijl of 5 km).

1 Houd  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 **Auto Lap**.

6 Selecteer een optie:

- Selecteer **Auto Lap** om Auto Lap in of uit te schakelen.
- Selecteer **Automatische afstand** om de afstand voor elke ronde automatisch in te stellen.

Telkens wanneer u een ronde voltooit, wordt er een bericht weergegeven met de rondetijd. Het toestel laat ook een pieptoon horen of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([Systeeminstellingen, pagina 191](#)).

Title	Customizing the Lap Alert Message (outdoor watch)
Identifier	GUID-E5556BFA-D6FB-4222-A011-BCD8C8F61EDC
Language	NL-NL
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 3.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:47
Author	gerson

## De rondewaarschuwing wijzigen

U kunt enkele gegevensvelden wijzigen die worden weergegeven in de rondewaarschuwing.

1 Houd  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 **Auto Lap > Rondewaarschuwing**.

6 Selecteer een gegevensveld om het te wijzigen.


7 Selecteer **Bekijk** (optioneel).

Title	Enabling Auto Pause
Identifier	GUID-FFC7856F-65F9-4B3C-93E4-8348CA65E6CF
Language	NL-NL
Description	Checked in from Forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:47
Author	gerson

## Auto Pause inschakelen

U kunt de functie Auto Pause gebruiken om de timer automatisch te pauzeren wanneer u stopt met bewegen. Dit is handig als in uw activiteit verkeerslichten of andere plaatsen waar u moet stoppen, voorkomen.

**OPMERKING:** De geschiedenis wordt niet vastgelegd wanneer de timer is gestopt of gepauzeerd.

- 1 Houd  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 **Auto Pause**.
- 6 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Zodra gestopt** als u de timer automatisch wilt laten stoppen als u stopt.
  - Selecteer **Aangepast** als u de timer automatisch wilt laten stoppen zodra uw tempo of snelheid onder een bepaalde waarde komt.

Title	Enabling Auto Climb
Identifier	GUID-E93B3A01-9EA5-40AD-B2E3-F70B1FACE4B6
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:47
Author	gerson

## 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  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.

Title	Enabling Self Evaluation
Identifier	GUID-EF0AFA5C-B1D8-4573-A07B-AA666CCD3E84
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:28
Author	mcdanielm

## Zelfbeoordeling inschakelen

Wanneer u een activiteit opslaat, kunt u uw waargenomen inspanning evalueren en beoordelen hoe u zich voelde tijdens de activiteit ([Een activiteit evalueren, pagina 8](#)). U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

1 Houd  ingedrukt.

2 Selecteer **Instellingen > Activiteiten en apps**.

3 Selecteer een activiteit.

**OPMERKING:** Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

4 Selecteer de activiteitinstellingen.

5 Selecteer **Zelfbeoordeling**.

6 Selecteer een optie:

- Als u alleen wilt evalueren na het volgen van een gestructureerde workout of interval, selecteert u **Alleen workouts**.
- Als u na elke activiteit wilt evalueren, selecteert u **Altijd**.

Title	3D Speed and Distance
Identifier	GUID-69434E34-3AD0-41FA-B83B-ECDB462B72DC
Language	NL-NL
Description	Concept that explains 3D speed and 3D distance, and how they differ from regular speed and distance calculations. See Activity Settings, and confirm functionality with SME.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:23
Author	jhenson

## 3D-snelheid en -afstand

U kunt de 3D-snelheid en -afstand instellen om uw snelheid of afstand te meten via zowel uw hoogtewijziging als uw horizontale verplaatsing over de grond. U kunt deze functie gebruiken tijdens activiteiten zoals skiën, klimmen, navigeren, hiken, hardlopen of fietsen.

Title	Using Auto Scroll (fenix 2)
Identifier	GUID-4F5AD6B7-7E73-498E-AEE9-6F57B6B2BB67
Language	NL-NL
Description	Checked in from Forerunner. Update step 1 for fenix 2 UI.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:02
Author	gerson

## Auto Scroll gebruiken

Met deze functie voor automatisch bladeren doorloopt u automatisch alle schermen met activiteitgegevens terwijl de timer loopt.

1 Houd  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 **Auto Scroll**.

6 Selecteer een weergavesnelheid.

Title	Changing the GPS Setting
Identifier	GUID-768E7F89-0A67-4137-9864-6FF50BF4DACA
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix UltraTrac ui control, no conref, fix missing period
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:28:11
Author	wiederan

## De GPS-instelling wijzigen

Ga voor meer informatie over GPS naar [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

1 Houd  ingedrukt.

2 Selecteer **Instellingen > Activiteiten en apps**.

3 Selecteer de activiteit om deze aan te passen.

4 Selecteer de activiteitinstellingen.

5 Selecteer **GPS**.

6 Selecteer een optie:

- Selecteer **Alleen GPS** om het GPS-satellietsysteem in te schakelen.
- Selecteer **GPS + GLONASS** (Russisch satellietsysteem) voor nauwkeurigere positiegegevens in situaties met slecht zicht op de lucht.
- Selecteer **GPS + GALILEO** (satellietsysteem van de Europese Unie) voor nauwkeurigere positiegegevens in situaties met slecht zicht op de lucht.
- Selecteer **UltraTrac** om minder vaak spoorpunten en sensorgegevens vast te leggen ([UltraTrac, pagina 183](#)).

**OPMERKING:** Door GPS en een ander satellietsysteem tegelijk te gebruiken, kan de levensduur van de batterij sneller afnemen dan wanneer alleen GPS wordt gebruikt. ([GPS en andere satellietsystemen, pagina 183](#)).

Title	About GPS and GLONASS
Identifier	GUID-E26A8F90-12F5-4E10-84DF-086F9196D96B
Language	NL-NL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding more satellite systems
Status	Released
Last Modified	24/09/2020 09:15:43
Author	gerson

## GPS en andere satellietsystemen

Als u tegelijkertijd GPS en een ander satellietsysteem 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.

Uw toestel kan deze Global Navigation Satellite Systems (GNSS) gebruiken.

**GLONASS:** Een satellietsysteem geproduceerd door Rusland.

**GALILEO:** Een satellietsysteem geproduceerd door de European Space Agency.


Title	UltraTrac (outdoor watch)
Identifier	GUID-AFF93BBA-2F68-4C2A-9667-DE3168B3C49C
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fenix 3 is approaching this differently than previous outdoor watches. The user cannot set the interval.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:20
Author	semrau

## UltraTrac

De UltraTrac functie is een GPS-instelling waarmee spoorpunten en sensorgegevens minder vaak worden geregistreerd. 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.

Title	Power Save Timeout Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-55A5E621-7A12-47E2-84E6-44CF8F872D79
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:47
Author	gerson

## Time-outinstellingen voor de spaarstand


De time-outinstellingen bepalen hoe lang uw toestel in de trainingsmodus blijft wanneer u bijvoorbeeld wacht op de start van een wedstrijd. Houd  ingedrukt en selecteer **Activiteiten en apps**. Selecteer vervolgens een activiteit en de activiteitinstellingen. Selecteer **Time-out spaarstand** om de time-outinstellingen voor de activiteit aan te passen.

**Normaal:** Hiermee stelt u in dat het toestel na 5 minuten van inactiviteit overschakelt naar de energiebesparende horlogemodus.

**Verlengd:** Hiermee stelt u in dat het toestel na 25 minuten van inactiviteit overschakelt naar de energiebesparende horlogemodus. De verlengde modus kan de batterijduur tussen het opladen verkorten.

Title	Removing an Activity or App
Identifier	GUID-0D36689F-DA4D-4910-8BB1-2135BCE35EE0
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating variable in last step.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:36
Author	mcdanielm

## Een activiteit of app verwijderen

- 1 Houd op de watch face het  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Verwijder uit favorieten** als u een activiteit wilt verwijderen uit uw lijst met favorieten.
  - Selecteer **Uit lijst verwijderen** als u de activiteit wilt verwijderen uit de lijst met apps.



Title	GroupTrack Settings
Identifier	GUID-98146D85-E961-471B-A69C-24B773585236
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:47
Author	gerson

## GroupTrack instellingen

Houd  ingedrukt en selecteer **Veiligh. & tracking > GroupTrack**.

**Toon op kaart:** Hiermee kunt u connecties weergegeven op het kaartscherm tijdens een GroupTrack sessie.

**Activiteitstypen:** Hiermee kunt u selecteren welke activiteitstypen op het kaartscherm worden weergegeven tijdens een GroupTrack sessie.

Title	Watch Face Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A4EA51C3-D0B2-48E3-807A-768C6F07D7BA
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:50:00
Author	semrau

## 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.

Title	Customizing the Watch Face (fenix 7)
Identifier	GUID-474BE132-C103-4D3B-B849-8570DF12838E
Language	NL-NL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Adding options for MARQ. Removing some D2 options.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	gerson

## De watch face aanpassen

U moet eerst een Connect IQ watch face uit de Connect IQ store ([Connect IQ functies, pagina 123](#)).

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  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Wijzerplaat**.
- 3 Selecteer **UP** of **DOWN** om de opties voor de watch face in de voorbeeldweergave te bekijken.
- 4 Selecteer **Voeg nieuw toe** als u door extra vooraf geladen watch faces wilt bladeren.
- 5 Selecteer **START > Toepassen** als u een vooraf geladen wijzerplaat of een geïnstalleerde Connect IQ wijzerplaat wilt activeren.
- 6 Als u een vooraf geladen wijzerplaat gebruikt, selecteert u **START > Aanpassen**.
- 7 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Wijzerplaat** om de stijl van de cijfers voor de analoge watch face te wijzigen.
  - Selecteer **Wijzers** om de stijl van de wijzers voor de analoge watch face 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 watch face te wijzigen.
  - Selecteer **Gegevens** om de gegevens te wijzigen die op de watch face worden weergegeven.
  - Selecteer **Accentkleur** om een accentkleur voor de watch face toe te voegen of te wijzigen.
  - Selecteer **Achtergrondkleur** om de achtergrondkleur te wijzigen.
  - Als u de wijzigingen wilt opslaan, tikt u op **OK**.

Title	Sensors Settings
Identifier	GUID-2454281D-24EA-4854-9BCA-AE6A39F56CC9
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:27
Author	petersenj

## Sensorinstellingen

Title	Compass Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6D64DCD4-8FA6-44D9-A863-B7A634CE0821
Language	NL-NL
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched to remove compass letters, but keep other changes.
Status	Released
Last Modified	13/02/2019 11:33:21
Author	cozmyer

## Kompasinstellingen

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

**Kalibreer:** Hiermee kunt u de kompassensor handmatig kalibreren ([Het kompas handmatig kalibreren, pagina 187](#)).

**Scherm:** Hiermee stelt u de koersrichting op het kompas in op graden of milliradianen.

**Noordreferentie:** Hiermee stelt u de noordreferentie van het kompas in ([De noordreferentie instellen, pagina 188](#)).

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


Title	Calibrating the Compass (Outdoor watch)
Identifier	GUID-4C4297B5-1632-4CC8-98B9-67C6682A3745
Language	NL-NL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 and 2019 watches going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	gerson

## 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.

Het toestel is al gekalibreerd in de fabriek en het 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  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensors en accessoires > Kompas > Kalibreer > Start**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

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

Title	Setting the North Reference
Identifier	GUID-AAF67F7E-C05F-43EF-9E6E-894E4545416F
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding back User for last bullet
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:47
Author	mckelvey

## De noordreferentie instellen

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

1 Houd  ingedrukt.

2 Selecteer **Instellingen > 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.
- U kunt de magnetische afwijking handmatig instellen door **Gebruiker** te selecteren, de magnetische afwijking in te voeren en **OK** te selecteren.

Title	Altimeter Settings (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-2DF9C415-2A35-48CE-B20B-013DAA3358A5
Language	NL-NL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added sensor mode from barometer settings topic.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:25:38
Author	cozmyer

## Hoogtemeterinstellingen

Houd  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.

Title	Calibrating the Barometric Altimeter (Outdoor watch)
Identifier	GUID-BC734846-01A7-4F33-86D4-DFBDBC06CDB4
Language	NL-NL
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Have to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:25:38
Author	burzinskititu

## 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  ingedrukt.

2 Selecteer **Instellingen > Sensors en accessoires > Hoogtemeter**.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer **Automatisch kalibreren** als u het toestel automatisch wilt kalibreren op het GPS-beginpunt en selecteer een optie.
- 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.
- Selecteer **Kalibreer > Gebruik GPS** om de huidige hoogte vanaf uw GPS-beginpunt in te voeren.

Title	Barometer Settings
Identifier	GUID-CDC9DDEE-C576-4E1D-B007-BC737686793A
Language	NL-NL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. There is an error in the RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	gerson

## Barometerinstellingen

Houd  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 barometerwidget.

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


**Horlogestand:** Hiermee stelt u de sensor in die wordt gebruikt in de horlogemodus. Met de optie Automatisch gebruikt u zowel de hoogtemeter als de barometer, afhankelijk van uw beweging. U kunt de optie Hoogte meter gebruiken wanneer er tijdens uw activiteit sprake is van hoogteverschillen, of de optie Barometer wanneer er geen sprake is van hoogteverschillen.

**Druk:** Hiermee stelt u in hoe het toestel drukgegevens weergeeft.

Title	Calibrating the Barometer
Identificer	GUID-53F2E412-E939-4B29-B5B3-3F3CCAA0ECAB
Language	NL-NL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Need to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:25:38
Author	burzinskititu

## 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  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > 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.
  - Selecteer **Gebruik GPS** als u het toestel automatisch wilt kalibreren op het GPS-beginpunt.

Title	XERO Laser Location Settings
Identificer	GUID-D44E8F72-8661-4D13-9872-0EA0CDAF5879
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Renamed the topic to match the device strings. Updated settings and setting names.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:07
Author	mall

## Xero laserlocatie-instellingen

Voordat u de laserlocatie-instellingen kunt aanpassen, moet u een compatibel Xero toestel koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 162](#)).

Houd  ingedrukt en selecteer **Sensors en accessoires > XERO locaties > 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.

Title	System Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-1500E73F-F386-49AF-A542-25D4B1655A08
Language	NL-NL
Description	
Version	14.1.1
Revision	2
Changes	Branched for 745: Added Settings menu and wifi. This topic has a spacing issue in the PT-BR.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:55:59
Author	mcdanielm

## Systeeminstellingen

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

**Taal voor tekst:** Hiermee kunt u de taal van het toestel instellen.

**Tijd:** Hiermee kunt u de tijdsinstellingen wijzigen ([Tijdsinstellingen, pagina 192](#)).

**Schermsverlichting:** Hiermee kunt u instellingen van de schermsverlichting wijzigen ([De schermsverlichtingsinstellingen wijzigen, pagina 193](#)).

**Geluiden:** Hiermee kunt u de toestelgeluiden instellen, zoals knoptonen, waarschuwingen en trillingen.

**Niet storen:** Hiermee schakelt u de modus Niet storen in of uit. Gebruik de optie Slaaptijd om de modus Niet storen automatisch in te schakelen tijdens uw normale slaapuren. U kunt uw normale slaaptijden instellen in uw Garmin Connect account.

**Sneltoetsen:** Hiermee kunt u snelkoppelingen toewijzen aan knoppen op het toestel ([De sneltoetsen aanpassen, pagina 193](#)).

**Automatische vergrendeling:** Hiermee kunt u de knoppen automatisch vergrendelen om te voorkomen dat de knoppen per ongeluk worden ingedrukt. Gebruik de optie Tijdens activiteit om de knoppen te vergrendelen tijdens een activiteit met tijdsmeting. Gebruik de optie Niet tijdens activiteit om de knoppen te vergrendelen wanneer u geen activiteit met tijdsmeting vastlegt.

**Eenheden:** Hiermee kunt u de op het toestel gebruikte meeteenheden instellen ([De maateenheden wijzigen, pagina 194](#)).

**Formaat:** Hiermee kunt u algemene notatievoorkeuren instellen, zoals het tempo en de snelheid die tijdens activiteiten worden weergegeven, het begin van de week en opties voor de geografische positieweergave en datum.

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

**USB-modus:** Hiermee kunt u het MTP (media transfer protocol) of de Garmin modus inschakelen op het toestel als er verbinding is met een computer.

**Herstel:** Hier kunt u gebruikersgegevens en -instellingen opnieuw instellen ([Alle standaardinstellingen herstellen, pagina 215](#)).

**Software-update:** Hiermee kunt u via Garmin Express gedownloade software-updates installeren. Gebruik de optie Automatisch bijwerken om uw toestel in staat te stellen de nieuwste software-update te downloaden wanneer er een Wi-Fi verbinding beschikbaar is.

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

Title	Time Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6895B03A-4D1B-47CC-B0AB-9330A8A031E1
Language	NL-NL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:19:42
Author	gerson

## Tijdstellingen

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

**Tijdweergave:** Hiermee stelt u de 12- of 24-uursklok, of de militaire notatie in.

**Stel tijd in:** Hiermee stelt u de tijdzone voor het toestel in. De optie Automatisch stelt de tijdzone automatisch in op basis van uw GPS-positie.

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

**Waarschuwingen:** Hiermee kunt u de waarschuwingen per uur en zonsopkomst- en zonsondergangswaarschuwingen zo instellen dat een bepaald aantal minuten of uren vóór de feitelijke zonsopkomst of zonsondergang een waarschuwingssignaal wordt gegeven ([Tijdwaarschuwingen instellen, pagina 192](#)).

**Synchroniseer met GPS:** Hiermee kunt u de tijd handmatig synchroniseren met GPS wanneer u van tijdzone verandert, en kunt u de zomertijd instellen ([De tijd synchroniseren met GPS, pagina 198](#)).

Title	Setting Time Alerts
Identifier	GUID-E3FEFE4A-EDF3-4257-8D38-DF3C15AEEB8F
Language	NL-NL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix SV
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	pullins

## Tijdwaarschuwingen instellen

1 Houd  ingedrukt.

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


3 Selecteer een optie:

- Selecteer **Tot zonsondergang > 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.



Title	Changing the Screen Settings
Identifier	GUID-C9A5E731-8826-4AD0-8087-F6E2EAC625D6
Language	NL-NL
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated step 1.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:46:33
Author	mcdanielm


## De schermverlichtingsinstellingen wijzigen

- 1 Houd op de watch face  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen** > **Systeem** > **Schermerverlichting**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Tijdens activiteit**.
  - Selecteer **Niet tijdens activiteit**.
- 4 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Knoppen** om de schermverlichting in te schakelen bij het indrukken van knoppen.
  - Selecteer **Waarschuwingen** om de schermverlichting in te schakelen voor waarschuwingen.
  - Selecteer **Beweging** om de schermverlichting 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 de schermverlichting wordt uitgeschakeld.
  - Selecteer **Helderheid** om het helderheidsniveau van de schermverlichting in te stellen.

Title	Customizing the Hot Keys (fenix 6)
Identifier	GUID-9122383D-6612-460E-BFD0-D2A43BAA979C
Language	NL-NL
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:46:33
Author	mcdanielm

## De sneltoetsen aanpassen


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

- 1 Houd op de watch face het  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen** > **Systeem** > **Sneltoetsen**.
- 3 Selecteer de knop of knopcombinatie die u wilt aanpassen.
- 4 Selecteer een functie.

Title	Changing the Units of Measure
Identifier	GUID-4E76487B-6F62-415D-9419-C7E4292F5BC6
Language	NL-NL
Description	
Version	1.1.2
Revision	3
Changes	Updating first sentence to make generic--more options added.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:02
Author	mcdanielm

## De maateenheden wijzigen

U kunt de maateenheden die op het toestel worden weergegeven, aanpassen.

- 1 Houd op de watch face het  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen** > **Systeem** > **Eenheden**.
- 3 Selecteer een type maatsysteem.
- 4 Selecteer een maateenheid.


Title	Clocks
Identifier	GUID-78FE6EF5-ADA1-4B21-9861-40107E30886E
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	New Clocks menu for MARQ, fenix 6
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:47
Author	gerson

## Klokken

Title	Setting an Alarm (FR 645)
Identifier	GUID-7D479786-D3AE-4F4B-AF46-35C245A56146
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	JIRA. SW changed from 10 alarms to 8. IAs decided to say "multiple" instead of giving a specific amount.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	wiederan


## Een alarm instellen

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

- 1 Houd op de watch face het  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Alarmen** > **Voeg alarm toe**.
- 3 Selecteer **Tijd** en voer de alarmtijd in.
- 4 Selecteer **Herhaal** en selecteer wanneer het alarm moet worden herhaald (optioneel).
- 5 Selecteer **Geluiden** en vervolgens een type melding (optioneel).
- 6 Selecteer **Schermerverlichting** > **Aan** om de schermverlichting in te schakelen bij het alarm.
- 7 Selecteer **Label** en kies een beschrijving voor het alarm (optioneel).

Title	Editing an Alarm
Identifier	GUID-412E825B-A906-4506-B7FA-8DDADA16DA88
Language	NL-NL
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating step 2 to match correct menu path. Probably could have been a version.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:29:45
Author	mcdanielm

## Een alarm verwijderen

- 1 Houd op de watch face  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Alarmen**.
- 3 Selecteer een alarm.
- 4 Selecteer **Wis**.

Title	Starting the Countdown Timer
Identifier	GUID-66D3F9A1-146A-4629-9681-50DC494987D7
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	945 has Options not three dots. Use the option_menu variable.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:59
Author	wiederan

## De afteltimer instellen

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Timer**.  
**OPMERKING:** U moet dit item mogelijk nog toevoegen aan het bedieningsmenu.
- 3 Voer de tijd in.
- 4 Selecteer indien nodig een optie:
  - Selecteer **Opties > Timer opslaan** om de afteltimer op te slaan.
  - Selecteer **Opties > Start opnieuw > Aan** om de timer automatisch opnieuw te starten als deze is verlopen.
  - Selecteer **Opties > Geluiden** en vervolgens een type melding.
- 5 Selecteer **START**.

Title	Using the Stopwatch
Identifier	GUID-71260F59-0D23-4FDA-848E-4AB11E7D63E9
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No english change. Versioned to fix HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	pullins

## De stopwatch gebruiken

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Stopwatch**.  
**OPMERKING:** U moet dit item mogelijk nog toevoegen aan het bedieningsmenu.
- 3 Selecteer **START** om de timer te starten.
- 4 Selecteer **LAP** om de rondetimer ① opnieuw te starten.




De totale stopwatchtijd ② blijft lopen.

- 5 Selecteer **START** om beide timers te stoppen.
- 6 Selecteer **OPTIONS**.
- 7 Sla de geregistreerde tijd op als een activiteit in uw geschiedenis (optioneel).

Title	Syncing the Time with GPS
Identifier	GUID-2DF56F4C-E585-4C07-9BB5-B0B585FFCF89
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from fenix. Starting with the FR645, the clock menu has been removed from settings for running watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	semrau


## De tijd synchroniseren met GPS

Telkens wanneer u het toestel inschakelt en er naar satellieten wordt gezocht, worden de tijdzones en het tijdstip automatisch vastgesteld. U kunt de tijd ook handmatig synchroniseren met GPS wanneer u van tijdzone verandert, en kunt u de zomertijd instellen.

- 1 Houd op de watch face  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Tijd > Synchroniseer met GPS**.
- 3 Wacht totdat het toestel satellieten heeft gevonden ([Satellietsignalen ontvangen, pagina 214](#)).

Title	Setting the Time Manually
Identifier	GUID-F3030837-F57E-4352-BBD4-79898C873883
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Condition Settings menu.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	mcdanielm

## De tijd handmatig instellen

- 1 Houd op de watch face  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Tijd > Stel tijd in > Handmatig**.
- 3 Selecteer **Tijd** en voer de tijd in.

Title	VIRB Remote (Generic)
Identifier	GUID-9145B9DA-70E7-42BE-A2E5-67228DEC6BC4
Language	NL-NL
Description	Concept that describes the VIRB Remote feature generically so that it works for all markets.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed the second sentence. There are no longer any VIRB models for sale on the website.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:09:03
Author	cozmyer

## VIRB afstandsbediening

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

Title	Controlling a VIRB Action Camera
Identifier	GUID-16BCA98D-D9AF-496C-B003-F21DED75D4E3
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	gerson

## 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 Forerunner smartwatch ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 162](#)).  
De VIRB widget wordt automatisch toegevoegd aan de widgetlijst.
- 3 Druk op de watch face op **UP** of **DOWN** om de VIRB widget 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 Forerunner 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.

Title	Controlling a VIRB Action Camera During an Activity
Identifier	GUID-8F112A68-B0C3-4C1D-BD7D-93647AEB1658
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:28:21
Author	gerson

## 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.

- Schakel uw VIRB camera in.
- Koppel uw VIRB camera met uw Forerunner smartwatch ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 162](#)).  
Wanneer de camera is gekoppeld, wordt er automatisch een VIRB gegevensscherm toegevoegd aan de activiteiten.
- Druk tijdens een activiteit op **UP** of **DOWN** om het VIRB gegevensscherm weer te geven.
- Wacht tot uw smartwatch verbinding maakt met uw camera.
- Houd  ingedrukt.
- Selecteer **VIRB afstandsbediening**.
- 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 Forerunner 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**.

Title	Device Information
Identifier	GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	31/03/2014 10:11:01
Author	wiederan

## Toestelinformatie



Title	Viewing Device Information - e-label
Identifier	GUID-E131EDC8-BB20-4F2B-AF7B-E6EC45B107E0
Language	NL-NL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Moved back under System menu.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:38:47
Author	gerson

## Toestelgegevens weergeven


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

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

Title	Viewing Regulatory and Compliance Information
Identifier	GUID-E9341B2A-C519-47C1-849F-8CC7876C4E6D
Language	NL-NL
Description	
Version	3.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Fixing punctuation in step 1.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:21:36
Author	mcdanielm

## 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 op de watch face het  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Over**.

Title	Charging the Watch (universal charger)
Identifier	GUID-7F71C5D0-26C1-40E3-AD73-D233BEAC659A
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changed computer to USB charging port.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:28:42
Author	cozmyer

## Het toestel opladen

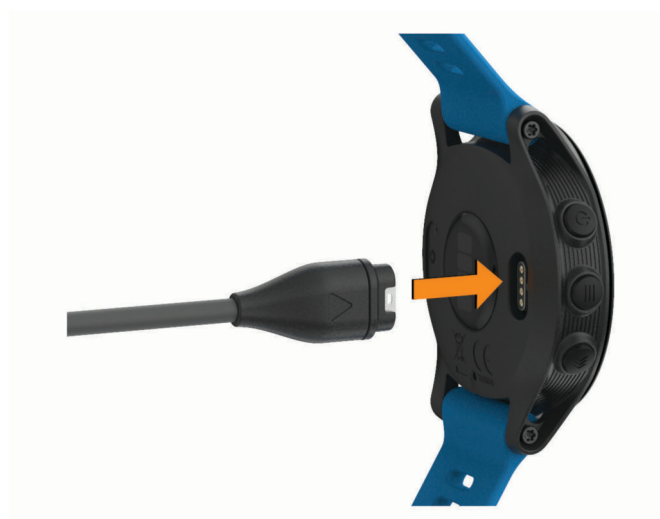
### ⚠ WAARSCHUWING

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 ([Toestelonderhoud, pagina 206](#)).

- 1 Steek het kleine uiteinde van de USB-kabel in de oplaadpoort op het toestel.



- 2 Steek het grote uiteinde van de USB-kabel in een USB-oplaadpoort.
- 3 Laad het toestel volledig op.

Title	Tips for Charging the Device
Identifier	GUID-ECB408F0-C5CE-4CB4-9B35-97F383D92029
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned for devices that primarily show battery level as a percentage when charging.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	semrau

## Tips voor het opladen van het toestel

- 1 Sluit de oplader met behulp van de USB-kabel aan op het toestel om het op te laden ([Het toestel opladen, pagina 202](#)).

U kunt het toestel opladen door de USB-kabel via een Garmin goedgekeurde netadapter aan te sluiten op een standaardstopcontact of een USB-poort op uw computer. Het opladen van een lege batterij duurt tot twee uur.

- 2 Verwijder de oplader van het toestel zodra het batterijniveau op 100% staat.

Title	Specifications - heading only
Identifier	GUID-CC74BB90-1C6A-42CB-A654-E97AFF5D44C2
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	QA'd EN, FR, IT, DE, ES, PT, PT-BR, NO, SV
Status	Released
Last Modified	10/04/2015 12:45:22
Author	semrau

## Specificaties

Title	Specifications_945M_OM
Identifier	GUID-77D2A1BE-23F2-4363-B090-D1166B5F047C
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix footnote wcag
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:07
Author	wiederan

## Forerunner specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Levensduur van batterij, horlogemodus	Tot 2 weken met activiteiten volgen, smartphonemeldingen en pols-hartslagmeting
Levensduur van batterij, horlogemodus met muziek	Tot 14 uur met activiteiten volgen, smartphone meldingen, hartslagmeting bij de pols en muziek afspelen
Levensduur van batterij, activiteitenmodus	Tot 36 uur in GPS-modus met hartslagmeter bij de pols
Levensduur van batterij, activiteitenmodus met muziek	Tot 10 uur in GPS-modus met hartslagmeter bij de pols en muziek afspelen
Levensduur batterij, UltraTrac modus, zonder muziek afspelen	Tot 60 uur Tot 50 uur met hartslagmeter bij de pols
Mediaopslag	Tot 1.000 nummers
Waterbestendigheid	Zwemmen, 5 ATM <sup>1</sup>
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20° tot 45°C (van -4° tot 113°F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0° tot 45°C (van 32° tot 113°F)
Draadloze frequentie	2,4 GHz bij +9 dBm nominaal

<sup>1</sup> Het toestel is bestand tegen druk tot een diepte van maximaal 50 meter. Ga voor meer informatie naar [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

Title	Specifications - HRM Pro
Identifier	GUID-FEADC7AC-856E-410C-ACB5-AFE4CC5230A6
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fix title for bundles or Forerunner pubs
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:05
Author	wiederan

## HRM-Pro specificaties

Batterijtype	CR2032 van 3 V, door gebruiker te vervangen
Levensduur van batterij	Tot 1 jaar bij 1 uur/dag
Waterbestendigheid	5 ATM <sup>2</sup>
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -10° tot 50°C (van 14° tot 122°F)
Draadloze frequentie	2,4 GHz bij 8 dBm nominaal

Title	HRM-Swim and HRM-Tri Specifications (OM)
Identifier	GUID-43DD043C-EF85-4746-B0C4-8E0A8915903D
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixing footnote for accessibility
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:07
Author	mcdanielm

## HRM-Swim specificaties en HRM-Tri specificaties

Batterijtype	CR2032 van 3 V, door gebruiker te vervangen
HRM-Swim batterijduur	Tot 18 maanden (ca. 3 uur/week)
HRM-Tri batterijduur	Tot 10 maanden bij triatlontraining (ca. 1 uur/dag)
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -10° tot 50°C (van 14° tot 122°F)
Draadloze frequentie/draadloos protocol	2,4 GHz bij +1 dBm nominaal
Waterbestendigheid	Zwemmen, 5 ATM <sup>2</sup>

<sup>2</sup> Het toestel is bestand tegen druk tot een diepte van maximaal 50 meter. Ga voor meer informatie naar [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

Title	Device Care - watch
Identifier	GUID-B9A459F4-A65C-4E04-ACF0-14E2593F491B
Language	NL-NL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added condition for leather bands
Status	Released
Last Modified	01/06/2017 13:35:58
Author	cozmyer

## 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 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.

Title	Cleaning the Watch
Identifier	GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6
Language	NL-NL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:03
Author	pullins

## 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.

1 Veeg de watch schoon met een doek die is bevochtigd met een mild schoonmaakmiddel.

2 Veeg de behuizing vervolgens droog.

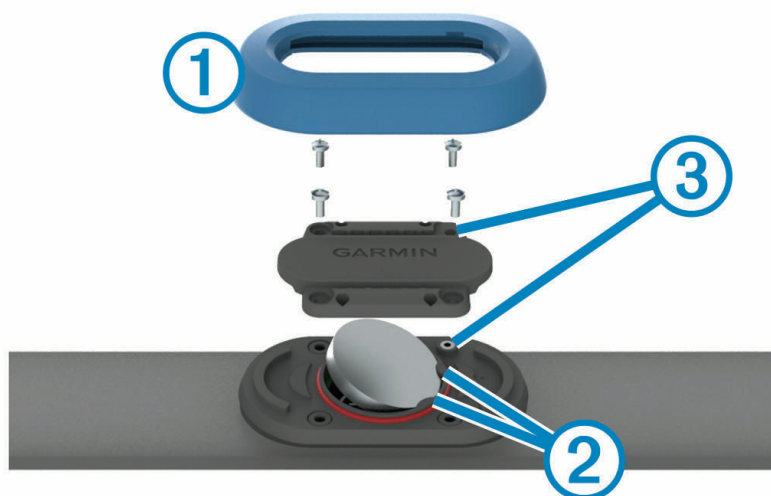
Laat de watch na reiniging helemaal drogen.

**TIP:** Ga voor meer informatie naar [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

Title	Replacing the Heart Rate Monitor Battery (HRM-Pro Plus)
Identifier	GUID-D3127CF4-417D-4186-8082-9B4C7A006807
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:17
Author	gerson

## De batterij van de hartslagmeter vervangen

- 1 Verwijder de manchet ① van de hartslagmetermodule.
- 2 Gebruik een kleine kruiskopschroevendraaier (00) om de vier schroeven aan de voorkant van de module te verwijderen.
- 3 Verwijder de deksel en de batterij.



- 4 Wacht 30 seconden.
- 5 Plaats de nieuwe batterij onder de twee plastic lipjes ② met de pluskant naar boven.  
**OPMERKING:** Zorg dat u de afdichtring niet beschadigt of verliest.  
Zorg dat de O-ring rond de buitenkant van de uitstekende plastic ring blijft zitten.
- 6 Plaats het deksel en de vier schroeven terug.  
Let op dat u het deksel goed om plaatst. De uitstekende schroef ③ moet passen in het bijbehorende, uitstekende schroefgat op het deksel.  
**OPMERKING:** Draai de schroeven niet te strak vast.
- 7 Plaats de manchet terug.

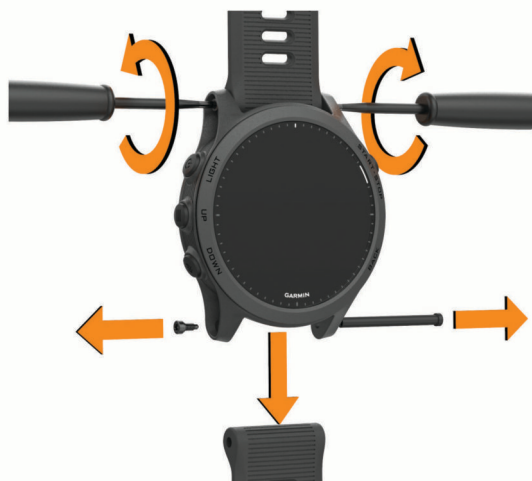
Nadat u de batterij van de hartslagmeter hebt vervangen, moet u deze mogelijk opnieuw koppelen met het toestel.

Title	Changing the Bands
Identifier	GUID-85A18B7C-AB99-4F9E-A034-02D988CB0D53
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:55:45
Author	wiederan

## De banden vervangen

U kunt de banden vervangen door nieuwe Forerunner banden of compatibele QuickFit® banden.

**1** U kunt de pennen losmaken met de twee schroevendraaiers.



**2** Verwijder de pennen.

**3** Selecteer een optie:

- Forerunner banden aanbrengen: Lijn de nieuwe banden uit en vervang de pennen met de twee schroevendraaiers.
- QuickFit banden aanbrengen, vervang de pennen en druk de nieuwe banden op hun plaats.







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

Title	Troubleshooting
Identifier	GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:12
Author	wiederan

## Problemen oplossen

Title	Product Updates (formerly Support and Updates)
Identifier	GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA
Language	NL-NL
Description	
Version	16
Revision	2
Changes	Fixing Wi-Fi conditions.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:28:42
Author	cozmyer

## Productupdates

Uw toestel controleert automatisch op updates wanneer u bent verbonden met Bluetooth of Wi-Fi. U kunt handmatig controleren of er updates zijn via de systeeminstellingen ([Systeeminstellingen, pagina 191](#)). Installeer Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) op uw computer. Open de Garmin Connect app op uw telefoon.

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

- Software-updates
- Kaartupdates
- Baanupdates
- Gegevens worden geüpload naar Garmin Connect
- Productregistratie

Title	Setting Up Garmin Express
Identifier	GUID-BA3F5076-83F5-4864-90D2-9CAE4443D2EB
Language	NL-NL
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	Changed the URL to a non-trans variable to prevent translation issues going forward.
Status	Released
Last Modified	01/09/2016 08:34:40
Author	mall

## Garmin Express instellen

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Ga naar [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Title	Getting More Information
Identifier	GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3
Language	NL-NL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	removed intosports and learning center (just redirects to support.com)
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:39:11
Author	wiederan

## Meer informatie

- Ga naar [support.garmin.com](https://support.garmin.com) voor meer handleidingen, artikelen en software-updates.
- Ga naar [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.
- Ga naar [www.garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).  
Dit is geen medisch toestel. De pulse-oxymeterfunctie is niet in alle landen beschikbaar.

Title	Activity Tracking (disclaimer)
Identifier	GUID-E9C886FD-5FFC-46A4-ACAD-1874786C44AF
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Activity tracking accuracy disclaimer requested by legal. Used in place of title only topic.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:02:46
Author	gerson

## Activiteiten volgen

Ga naar [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) voor meer informatie over de nauwkeurigheid van activiteiten-tracking.

Title	My daily step count does not appear
Identifier	GUID-7353AAAB-13AA-4BCB-9105-9214FF8E08D7
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:25
Author	gerson

## Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven

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

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

Title	My step count does not seem accurate
Identifier	GUID-CDDD370D-57F3-4D56-9405-9E508FA82E0E
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	gerson

## Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn

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

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

**OPMERKING:** Het toestel kan herhalende bewegingen, zoals afwassen, was opvouwen of in de handen klappen, interpreteren als stappen.

Title	The step counts on my device and Garmin Connect don't match
Identifier	GUID-80BD4008-0352-4305-B5B4-1DD5D83FD2C2
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarified GC on computer is Garmin Express per FQC-JIRA
Status	Released
Last Modified	19/08/2021 10:12:41
Author	mcdanielm

## De stappentellingen op mijn toestel en mijn Garmin Connect account komen niet overeen

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

### 1 Selecteer een optie:

- Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Express toepassing ([Garmin Connect op uw computer gebruiken, pagina 145](#)).
- Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app ([Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect, pagina 118](#)).

### 2 Wacht tot het toestel uw gegevens heeft 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.

Title	The floors climbed amount does not seem accurate
Identifier	GUID-C6DD81FF-7367-484F-B117-0878495C4237
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed canned air sentence.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	cozmyer

## Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen

Uw toestel gebruikt een interne barometer om hoogteverschillen te meten als u trappen loopt. Een opgelopen trap staat gelijk aan 3 m (10 ft.).

- Zoek de kleine barometergaatjes aan de achterkant van het toestel bij de oplaadcontactpunten en reinig het gebied rond de contactpunten.  
Als de barometergaatjes zijn verstopt, werkt de barometer mogelijk niet goed. U kunt het toestel afspoelen met water om het gebied rond de contactpunten schoon te maken.  
Laat het toestel na reiniging helemaal drogen.
- Houd geen trapeuningen vast en sla geen treden over bij het traplopen.
- Bescherm uw toestel in winderige omgevingen met uw mouw of jas. Sterke windvlagen kunnen namelijk foutieve metingen veroorzaken.

Title	My intensity minutes are flashing
Identifier	GUID-A91B5493-351E-449A-9E62-4F750F082D6B
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to comply with IM 2.0
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:53:28
Author	mcdanielm

## Mijn minuten intensieve training knippen

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

Title	Acquiring Satellite Signals
Identifier	GUID-475E6349-9762-452A-B5B0-43AD12F8F68A
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding in xref to "What is GPS" page on garmin.com
Status	Released
Last Modified	09/04/2018 11:38:41
Author	mcdanielm

## 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 [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.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.

Title	Improving GPS Satellite Reception
Identifier	GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	18/03/2021 07:22:39
Author	mcdanielm

## 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.
  - Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect app op uw Bluetooth smartphone.
  - Verbind uw toestel met uw Garmin Connect account via een Wi-Fi draadloos netwerk.

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.

Title	Resetting the Device
Identifier	GUID-FE7137DB-B929-4BD6-B76F-EC5E27AD50B3
Language	NL-NL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG.
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:03
Author	pullins

## De watch opnieuw opstarten

Als de watch niet meer reageert, moet u deze mogelijk opnieuw opstarten.

**OPMERKING:** Als u de watch opnieuw opstart, worden uw gegevens en/of instellingen mogelijk gewist.

- 1 Houd  15 seconden ingedrukt.  
De watch wordt uitgeschakeld.
- 2 Houd  één seconde ingedrukt om de watch in te schakelen.


Title	Restoring All Default Settings (music)
Identifier	GUID-1D4D7BAD-1F1A-4EBC-9C74-8D75CCBBF950
Language	NL-NL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change Versioned to fix DA.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:04
Author	pullins

## Alle standaardinstellingen herstellen

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

**OPMERKING:** Hiermee worden alle gegevens die u hebt ingevoerd en uw activiteitgeschiedenis gewist. Als u een Garmin Pay portemonnee hebt ingesteld, wordt de portemonnee ook van uw toestel verwijderd als u de standaardinstellingen herstelt.

U kunt alle fabrieksinstellingen van het toestel resetten.

- 1 Houd op de wijzerplaat het  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Herstel**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Om alle fabrieksinstellingen van het toestel te herstellen en alle activiteitinformatie en opgeslagen muziek 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**.
  - Om alle fabrieksinstellingen van het toestel te herstellen en alle activiteitinformatie en opgeslagen muziek te verwijderen, selecteert u **Gegevens verw. en inst. herstellen**.

Title	Updating the Software Using the Garmin Connect App
Identifier	GUID-E3B24D0D-4DF3-4D6D-9EA2-F2D88902FE03
Language	NL-NL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	pullins

## De software bijwerken met de Garmin Connect app

Voordat u de software op uw toestel kunt bijwerken via de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben en het toestel koppelen met een compatibele smartphone ([Uw smartphone koppelen met uw toestel, pagina 113](#)).

Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect app ([Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect, pagina 118](#)).

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

Title	Updating the Software Using Garmin Express - USB and WiFi
Identifier	GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence.
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 12:56:39
Author	cozmyer

## 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, verstuurt 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.

**OPMERKING:** Als u Wi-Fi connectiviteit al hebt ingesteld voor uw toestel, kan Garmin Connect automatisch nieuwe software-updates downloaden naar uw toestel als verbinding wordt gemaakt met Wi-Fi.



Title	My Device is in the Wrong Language
Identifier	GUID-1E235A7F-84AE-4448-815A-B517BD35A5C6
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/04/2018 09:46:15
Author	mcdanielm

## My Device gebruikt niet de juiste taal

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Blader omlaag naar het laatste item in de lijst en selecteer het.
- 3 Selecteer het eerste item in de lijst.
- 4 Selecteer de gewenste taal met **UP** en **DOWN**.

Title	Is my smartphone compatible with my device?
Identifier	GUID-63A0F2AB-282A-4EB7-80D2-5FF1B6283BB2
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English changes. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:03
Author	pullins

## Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?

De Forerunner watch is compatibel met telefoons die Bluetooth technologie gebruiken.

Ga naar [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) voor Bluetooth informatie over compatibiliteit.

Title	My phone will not connect to the device
Identifier	GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD
Language	NL-NL
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched for FR245.sw: why? There is a spacing issure in the ET-EE.
Status	Released
Last Modified	09/01/2020 13:14:55
Author	mcdanielm

## Ik kan mijn telefoon niet koppelen met het toestel

Als uw telefoon geen verbinding maakt met het toestel, kunt u deze tips proberen.

- Schakel uw smartphone en uw toestel uit en weer in.
- Schakel Bluetooth technologie op uw smartphone in.
- Werk de Garmin Connect app bij naar de nieuwste versie.
- Verwijder uw toestel uit de Garmin Connect app en de Bluetooth instellingen op uw smartphone om het koppelingsproces opnieuw te proberen.
- Als u een nieuwe smartphone hebt gekocht, verwijdert u uw toestel uit de Garmin Connect app op de smartphone die u niet meer wilt gebruiken.
- Houd uw smartphone binnen 10 m (33 ft.) van het toestel.
- Open de Garmin Connect app op uw smartphone, selecteer het  of het , en vervolgens **Garmin toestellen > Voeg toestel toe** om de koppelmodus in te schakelen.
- Houd **LIGHT** ingedrukt en selecteer  om de Bluetooth technologie en de koppelmodus in te schakelen.

Title	Maximizing Battery Life (Forerunners)
Identifier	GUID-FA52690B-3D79-4B08-9010-675124116CD9
Language	NL-NL
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	Branch to delete the power manager bullet and xref. NA for 945M.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:04
Author	wiederan

## Levensduur van de batterij maximaliseren

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

- Schakel activiteiten volgen uit ([Activiteiten volgen uitschakelen, pagina 64](#)).
  - Hiermee kunt u de time-out voor schermverlichting verlagen ([De schermverlichtingsinstellingen wijzigen, pagina 193](#)).
  - Verminder de helderheid van de schermverlichting.
  - Schakel Bluetooth draadloze technologie uit wanneer u niet gebruikmaakt van connected functies ([Bluetooth connected functies, pagina 117](#)).
  - Stop het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde Garmin toestellen ([Hartslaggegevens verzenden naar Garmin toestellen, pagina 70](#)).
  - Schakel de hartslagmeting aan de pols uit ([De polshartslagmeter uitschakelen, pagina 71](#)).
- OPMERKING:** De hartslagmeting aan de pols wordt gebruikt om het aantal minuten activiteit bij hoge inspanning en het aantal verbrande calorieën te berekenen.
- Beperk de smartphone meldingen die op het toestel worden weergegeven ([Meldingen beheren, pagina 115](#)).
  - Schakel de Pulse Ox functie uit ([De polshartslagmeter uitschakelen, pagina 71](#)).
  - Wanneer u uw activiteit voor een langere periode pauzeert, kunt u de **Hervat later** optie gebruiken ([Een activiteit stoppen, pagina 7](#)).
  - Selecteer het **Slim** registratie-interval ([Systeeminstellingen, pagina 191](#)).
  - Gebruik UltraTrac GPS-modus voor uw activiteit ([UltraTrac, pagina 183](#)).
  - Gebruik een watch face die niet elke seconde wordt bijgewerkt.
- Gebruik bijvoorbeeld een watch face zonder secondewijzer ([De watch face aanpassen, pagina 186](#)).

Title	The temperature reading is not accurate
Identifier	GUID-6E06604B-869D-4F27-9BD0-4916C177E215
Language	NL-NL
Description	Troubleshooting topic
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:06
Author	petersenj

## De temperatuurmeting is niet nauwkeurig

Uw lichaamstemperatuur is van invloed op de temperatuurmeting van de interne temperatuursensor. Voor de meest nauwkeurige temperatuurmeting dient u het horloge van uw pols te verwijderen en ongeveer 20 tot 30 minuten te wachten.

U kunt ook een optionele externe tempe temperatuursensor gebruiken voor een nauwkeurige meting van de omgevingstemperatuur wanneer u het horloge draagt.

Title	How can I manually pair a sensor?
Identifier	GUID-D997CB73-8A16-4F07-B2B7-931BFF727753
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new troubleshooting format, not new content.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:51
Author	wiederan

## Hoe kan ik ANT+ sensors handmatig koppelen?

U kunt de toestelinstellingen gebruiken om ANT+ sensors handmatig te koppelen. Wanneer u voor de eerste keer een sensor via de ANT+ draadloze technologie met uw toestel wilt verbinden, moet u het toestel en de sensor eerst koppelen. Nadat de koppeling is voltooid, maakt het toestel automatisch een verbinding met de sensor wanneer u een activiteit start en de sensor actief is en zich binnen bereik bevindt.

1 Zorg ervoor dat u minstens 10 m (33 ft.) bij andere ANT+ sensors vandaan bent tijdens het koppelen.

2 Als u een hartslagmeter wilt koppelen, doet u eerst de hartslagmeter om.

De hartslagmeter kan pas gegevens verzenden of ontvangen als u deze hebt omgedaan.

3 Houd  ingedrukt.

4 Selecteer **Instellingen > Sensors en accessoires > Voeg nieuw toe**.

5 Selecteer een optie:

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

Als de sensor is gekoppeld met uw toestel, wordt er een bericht weergegeven. Sensorgegevens worden weergegeven in de reeks gegevenspagina's of in een aangepast gegevensveld.

Title	Can I use my Bluetooth sensor with my watch?
Identifier	GUID-980C5644-98EF-45D4-AAB2-899072CE4010
Language	NL-NL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL
Status	Translated
Last Modified	17/06/2022 09:22:29
Author	pullins

## 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  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 172](#)).

Title	My music cuts out or my headphones do not stay connected
Identifier	GUID-63329127-83D6-4D53-BC4E-88D1968B8A3F
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Request from SMEs to be more explicit about switching to the other wrist.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:26
Author	cozmyer

## Mijn muziek valt weg of mijn hoofdtelefoons blijven niet verbonden

Wanneer u een Forerunner toestel gebruikt dat via Bluetooth technologie met hoofdtelefoons verbonden is, dan is het signaal het sterkst wanneer zich niets tussen het toestel en de antenne van de hoofdtelefoons bevindt.

- Als het signaal door uw lichaam gaat, treedt er mogelijk signaalverlies op of wordt de verbinding met uw hoofdtelefoons verbroken.
- Het wordt aanbevolen om de hoofdtelefoons zo te dragen dat de antenne zich aan dezelfde kant van uw lichaam bevindt als uw Forerunner toestel.
- Aangezien de hoofdtelefoon per model anders werkt, kunt u proberen het horloge om uw andere pols te dragen.

Title	Appendix (title only Shared)
Identifier	GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109
Language	NL-NL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix RO.
Status	Released
Last Modified	06/12/2019 14:50:39
Author	pullins

## Appendix

Title	Data Fields
Identifier	GUID-5176B6E4-F272-4437-BDA7-85B31231CB3E
Language	NL-NL
Description	
Version	10.1.2
Revision	2
Changes	Add XC Ski and note only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:33:59
Author	wiederan

## 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.

**% FTP:** Het huidige uitgangsvermogen als percentage van het functionele drempelvermogen (FTP).

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

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

**10s vermogen:** Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van het uitgangsvermogen.

**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.

**30s vermogen:** Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van het uitgangsvermogen.

**3s vermogen:** Het voortschrijdend gemiddelde (3 seconden) van het uitgangsvermogen.

**Achter:** De achterste fietsversnelling van een versnellingspositiesensor.

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

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

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

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

**Afstand tot volgende:** De resterende afstand tot het volgende waypoint op uw route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

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

**Arbeid:** De totale verrichte inspanningen (uitgangsvermogen) in kilojoules.

**Balans:** De huidige vermogensbalans links/rechts.

**Balans 10s:** Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.

**Balans 30s:** Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.

**Balans 3s:** Het voortschrijdend gemiddelde (drie seconden) van de vermogensbalans links/rechts.

**Balans GCT-meter:** Een gekleurde meter die tijdens hardlopen de balans links/rechts van de grondcontacttijd aangeeft.

**Balans grondcontacttijd:** De links/rechts-balans van uw grondcontacttijd tijdens het hardlopen.

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

**Barometerdruk:** De huidige gekalibreerde omgevingsluchtdruk.

**Batterijpercentage:** Het percentage resterende batterijstroom.

**Batterij versnelling:** De batterijstatus van een versnellingspositiesensor.

**Behouden snelheid:** De snelheid waarmee u een bestemming langs uw route nadert. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

**Bestemmingslocatie:** De positie van uw eindbestemming.

**Bestemmingswaypoint:** Het laatste punt op de route naar de bestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

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

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

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

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

**Calorieën:** De hoeveelheid calorieën die u hebt verbrand.

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

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

**Di2 batterij:** De resterende batterijspanning van een Di2 sensor.

**Efficiëntie draaimoment:** Meting van de pedaalslagen-efficiëntie van een gebruiker.

**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.

**Flow:** De meting van hoe consistent u de snelheid en soepelheid in bochten in de huidige activiteit handhaaft.

**Gem. balans grondcontacttijd:** De gemiddelde grondcontacttijd-balans voor de huidige sessie.

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

**Gem. ped-midden-offset:** De gemiddelde pedaal midden-offset voor de huidige activiteit.

**Gem. vermfase links:** De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.

**Gem. vermfase rechts:** De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.

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

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

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

**Gemiddelde balans:** De gemiddelde vermogensbalans links/rechts voor de huidige activiteit.

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

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

**Gemiddelde daling:** De gemiddelde verticale afstand van de daling sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

**Gemiddelde grondcontacttijd:** Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige activiteit.

**Gemiddelde hartslag:** De gemiddelde hartslag voor de huidige activiteit.

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

**Gemiddelde rondetijd:** De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.

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

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

**Gemiddelde snelheid:** De gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit.

**Gemiddelde staplengte:** De gemiddelde staplengte voor de huidige sessie.

**Gemiddelde stijging:** De gemiddelde verticale afstand van de stijging sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

**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 21*). Bij zwemmen in open water wordt de swolfscore berekend over 25 meter.

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

**Gemiddelde verticale ratio:** De gemiddelde verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte voor de huidige sessie.

**Gemiddeld tempo:** Het gemiddelde tempo van de huidige activiteit.

**Gemiddeld tempo 500 meter:** Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige activiteit.

**Gemiddeld vermogen:** Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.

**Gem nautische snelheid:** De gemiddelde snelheid in knopen voor de huidige activiteit.

**Gem piekverm-fase links:** De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.

**Gem piekverm-fase rechts:** De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.

**Gem verticale oscill:** De gemiddelde verticale oscillatie voor de huidige activiteit.

**Geschatte totale afstand:** De geschatte afstand vanaf de start naar de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

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

**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.

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

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

**GPS-koers:** De richting waar u naartoe gaat 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%.

**Grit:** De meting van de moeilijkheidsgraad voor de huidige activiteit op basis van hoogte, helling en snelle richtingsveranderingen.

**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.

**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.

**Hartslag:** Uw aantal hartslagen per minuut. Voor deze fysiologische metingen moet uw toestel beschikken over hartslagmeting aan de pols of zijn verbonden met een compatibele hartslagmeter.

**Hartslag %max:** Het percentage van maximale hartslag.

**Hartslagmeter:** Een gekleurde meter die uw huidige hartslagzone weergeeft.

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

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

**Herhalingen:** Het aantal herhalingen in een workoutset tijdens een krachttraining.

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

**Intensity Factor:** De Intensity Factor™ voor de huidige activiteit.

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

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

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

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

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

**Interval max hartslag:** De maximale hartslag voor het huidige zweminterval.



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

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

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

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

**Intervaltempo:** Het gemiddelde tempo van het huidige interval.

**Intervaltijd:** De stopwatchtijd voor het huidige interval.

**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.

**Kompaskoers:** De richting waar u naartoe gaat op basis van het kompas.

**KOMPASMETER:** De richting waar u naartoe gaat op basis van het kompas.

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

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

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

**Laatste ronde afstand per slag:** Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens 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.

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

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

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

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

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

**Laatste ronde Swolf:** De swolf-score voor de laatste voltooide ronde.

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

**Laatste rondetijd:** De stopwatchtijd voor de laatste voltooide ronde.

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

**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.

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

**Max. verm. laatste ronde:** Het hoogste uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde.

**Maximum daling:** De maximale daalsnelheid in meter per minuut of voeten per minuut sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

**Maximum nautische snelheid:** De maximumsnelheid in knopen voor de huidige activiteit.

**Maximum ronde vermogen:** Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige ronde.

**Maximumsnelheid:** De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.

**Maximum stijging:** De maximale stijgsnelheid in voet per minuut of meter per minuut sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

**Maximum vermogen:** Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.

**Meter verticale oscillatie:** Een gekleurde meter die de hoeveelheid verticale afzet tijdens het hardlopen aangeeft.

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

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

**Multisporttijd:** De totale tijd voor alle sporten tijdens een multisportactiviteit, inclusief overgangen.

**Nautische afstand:** De afstand afgelegd in nautische meters of nautische voeten.

**Nautische snelheid:** De huidige snelheid in knopen.

**Nog te gaan:** De resterende afstand tot de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

**Norm. Power Itste rnde:** Het gemiddelde Normalized Power van de laatste voltooide ronde.

**Normalized Power:** De Normalized Power™ voor de huidige activiteit.

**NP van ronde:** Het gemiddelde Normalized Power van de huidige ronde.

**Omgevingsluchtdruk:** De niet-gekalibreerde omgevingsluchtdruk.

**PacePro meter:** Hardlopen. Uw huidige tussentijdse tempo en uw tussentijds doeltempo.

**Pedaalmidden-offset:** Pedaalmidden-offset. Pedaalmidden-offset is de locatie op het pedaaloppervlak waarop kracht wordt uitgeoefend.

**Pedaalsoepelheid:** De meting van de krachtverdeling op de pedalen bij iedere pedaalslag door een gebruiker.

**Peiling:** De richting vanaf uw huidige locatie naar een bestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

**Piekvermogensfase links:** De huidige piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen. Piekvermogensfase is het hoekgebied waarover de fietser het piekgedeelte van de aandrijfkracht uitoefent.

**Piekvermogensfase rechts:** De huidige piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen. Piekvermogensfase is het hoekgebied waarover de fietser het piekgedeelte van de aandrijfkracht uitoefent.

**Prestatieconditie:** De score voor de prestatieconditie is een real-time meting van uw prestatievermogen.

**Resterende split afstand:** Hardlopen. De resterende afstand voor de huidige tussentijd.

**Richting:** De richting waarin u zich verplaatst.

**Rnd ped-midden-offset:** De gemiddelde pedaal midden-offset voor de huidige ronde.

**Rnd piekverm-fase links:** De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.

**Rnd piekverm-fase rechts:** De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige ronde.

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

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

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

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

**Rondebalans:** De gemiddelde vermogensbalans links/rechts voor de huidige ronde.

**Ronde balans grondcontacttijd:** De gemiddelde grondcontacttijd-balans voor de huidige ronde.

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

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

**Ronde flow:** De totale flowscore voor de huidige ronde.

**Ronde grit:** De totale gritscore voor de huidige ronde.

**Ronde-grondcontacttijd:** Gemiddelde grondcontacttijd 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.

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

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

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

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

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

**Rondesnelheid:** De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.

**Ronde staplengte:** De gemiddelde staplengte voor de huidige ronde.

**Ronde Swolf:** De swolf-score voor de huidige ronde.

**Rondetempo:** Het gemiddelde tempo van de huidige ronde.

**Rondetijd:** De stopwatchtijd voor de huidige ronde.

**Ronde verm.fase links:** De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.

**Ronde verm fase rechts:** De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen 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.

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

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

**Slagen:** Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de huidige activiteit.

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

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

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

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

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

**Slagtype interval:** Het huidige slagtype voor het interval.

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

**Snelheid:** De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.

**Spier O2 verzadiging %:** Het geschatte percentage verzadiging spierzuurstof voor de huidige activiteit.

**Split afstand:** Hardlopen. De totale afstand voor de huidige tussentijd.

**Split doeltempo:** Hardlopen. Het doeltempo voor de huidige tussentijd.

**Split tempo:** Hardlopen. Het tempo voor de huidige tussentijd.

**Staplengte:** De afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet, gemeten in meters.

**Stappen:** Het aantal gezette stappen tijdens de huidige activiteit.

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

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

**Stress:** Uw huidige stressniveau.

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

**Temp. 500m ronde:** Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige ronde.

**Temperatuur:** De temperatuur van de lucht. Uw lichaamstemperatuur beïnvloedt de temperatuursensor.  
U kunt een temperatuur sensor koppelen met uw toestel voor een consistente bron van nauwkeurige temperatuurgegevens.

**Tempo:** Het huidige tempo.

**Tempo 500 meter:** Het huidige roeitempo per 500 meter.

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

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

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

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

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

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

**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.

**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.

**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.

**Timer:** De huidige tijd van de afteltimer.

**Totaal hemoglobine:** De totale geschatte hemoglobineconcentratie in de spier.

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

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

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

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

**Training Stress Score:** De Training Stress Score™ voor de huidige activiteit.

**Uit koers:** De afstand naar links of rechts die u van uw oorspronkelijke koers bent afgeweken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

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

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

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

**Vermogen:** Fietsen. Het huidige uitgangsvermogen in watt.

**Vermogen:** Skiën. Het huidige uitgangsvermogen in watt. Uw toestel moet zijn aangesloten op een compatibele hartslagmeter.

**Vermogen laatste ronde:** Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde.

**Vermogen per gewicht:** Het huidige vermogen gemeten in watt per kilogram.

**Vermogen ronde:** Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige ronde.

**Vermogensfase links:** De huidige vermogensfasehoek voor het linkerbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar positief vermogen wordt geproduceerd.

**Vermogensfase rechts:** De huidige vermogensfasehoek voor het rechterbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar positief vermogen wordt geproduceerd.

**VERMOGENSMETER:** Een gekleurde meter die uw huidige vermogenszone weergeeft.

**Vermogenszone:** Het huidige uitgangsvermogensbereik (1–7), gebaseerd op uw FTP of aangepaste instellingen.

**Versnellingen:** De voorste en achterste fietsversnellingen van een versnellingspositiesensor.

**Versnellingscombo:** De huidige versnellingscombinatie van een versnellingspositiesensor.

**Versnellingsratio:** Het aantal tanden op de voorste en achterste fietsversnellingen, zoals gedetecteerd door een versnellingspositiesensor.

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

**Verticale afstand tot bestemming:** De afstand die u stijgt tussen uw huidige positie en de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

**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.

**Verticale ratio-meter:** Een gekleurde meter die de verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte aangeeft.

**Verticale snelheid:** De stijg- of daalsnelheid over tijd.

**Verticale snelh tot bestemming:** De stijg- of daalsnelheid naar een vooraf bepaalde hoogte. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

**Volgende split afstand:** Hardlopen. De totale afstand voor de volgende tussentijd.

**Volgend split doeltempo:** Hardlopen. Het doeltempo voor de volgende tussentijd.

**Volgend waypoint:** Het volgende punt op de route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

**Voor:** De voorste fietsversnelling van een versnellingspositiesensor.

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

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

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

**ZWEMTIJD:** De zwemtijd voor de huidige activiteit, exclusief de rusttijd.

Title	VO2 Max. Standard Ratings
Identifier	GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:06:07
Author	wiederan

## 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](http://www.CooperInstitute.org).

Title	FTP Ratings
Identifier	GUID-1F58FA8E-09FF-4E51-B9B4-C4B83ED1D6CE
Language	NL-NL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:23:56
Author	gerson

## 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).

Title	Wheel Size and Circumference
Identifier	GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C
Language	NL-NL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed 700x30C value. Updated intro sentence and table (removed child sizes, added more standard sizes). More comparable with competitor tables.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:13:31
Author	cozmyer

## 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. Dit is geen volledige lijst. U kunt ook de omtrek van uw wiel meten of een van de rekenmachines op internet gebruiken.

Bandafmeting	Wielmaat (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 (tubulair)	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2.1	2288



Bandafmeting	Wielmaat (mm)
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C (tubulair)	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Title	Symbol Definitions
Identifier	GUID-18FC4FDE-9DC7-4375-8311-C322ADEA03B2
Language	NL-NL
Description	Required for IEC 60950 device certifications. No index entries. Include conditions in pub for each symbol that appears on your device or included accessories.
Version	4
Revision	2
Changes	WCAG.
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:28:21
Author	burzinskititu

## Symbooldefinities

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



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



