

# vivosmart® gebruikershandleiding

## Inleiding

### ⚠ WAARSCHUWING

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

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

## Aan de slag

Voordat u het vivosmart toestel kunt gebruiken, moet het vanaf uw compatibele mobiele toestel of computer worden geïnstalleerd.

Selecteer een optie:

- Stel het toestel in op uw mobiele toestel (*Instellen op mobiel toestel, pagina 1*).
- Stel het toestel in op uw computer (*Instellen op computer, pagina 1*).

### Instellen op mobiel toestel

Uw mobiele toestel moet Bluetooth® Smart draadloze technologie ondersteunen om uw vivosmart toestel te kunnen koppelen met uw mobiele toestel. Ga naar [www.Garmin.com/BLE](http://www.Garmin.com/BLE) voor informatie over compatibiliteit.

U kunt de Garmin Connect™ Mobile app gebruiken om uw vivosmart toestel te koppelen en het installatieproces te voltooien. U kunt dan gegevens delen en analyseren en software-updates op uw mobiele toestel downloaden.

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

- 1 Bevestig de laadclip stevig aan het toestel (*Het toestel opladen, pagina 1*).
- 2 Sluit de USB-kabel aan op een voedingsbron. Het toestel wordt ingeschakeld en  wordt weergegeven.
- 3 Ga naar [www.GarminConnect.com/vivosmart](http://www.GarminConnect.com/vivosmart) in uw mobiele browser.
- 4 Installeer en open de Garmin Connect Mobile app.
- 5 Volg de instructies op uw mobiele toestel om uw vivosmart toestel te koppelen en het installatieproces te voltooien.

**OPMERKING:** Nadat u de eerste installatie hebt voltooid, kunt u uw vivosmart toestel koppelen met een ander mobiel toestel (*Uw mobiele toestel koppelen met uw vivosmart toestel, pagina 3*).

### Instellen op computer

- 1 Bevestig de laadclip stevig aan het toestel (*Het toestel opladen, pagina 1*).
- 2 Sluit de USB-kabel aan op een USB-poort van de computer. Het toestel wordt ingeschakeld en  wordt weergegeven.
- 3 Houd  ingedrukt op het aanraakscherm tot u  ziet.
- 4 Ga naar [www.GarminConnect.com/vivosmart](http://www.GarminConnect.com/vivosmart).
- 5 Download en installeer de Garmin Express™ installatiesoftware:

- Als u een Windows® besturingssysteem gebruikt, selecteert u **Download voor Windows**.
  - Als u een Mac® besturingssysteem gebruikt, selecteert u **Download voor Mac**.
- 6 Volg de instructies op uw computer om uw vivosmart toestel te koppelen en het installatieproces te voltooien.

## 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 af te drogen voordat u het toestel oplaadt of aansluit op een computer.

- 1 Sluit de USB-kabel aan op een USB-poort van de computer.
- 2 Breng de contactpunten aan de achterzijde van het toestel op één lijn met de oplaadcontacten en sluit de laadclip ① aan op het toestel.




- 3 Laad het toestel volledig op.
- 4 Druk op ② om de oplader te verwijderen.

## Het aanraakscherm gebruiken

- Tik twee keer op het aanraakscherm om het toestel wakker te maken.

**OPMERKING:** Het scherm wordt uitgeschakeld als het inactief is. Als het scherm uit is, blijft het toestel actief en legt het gegevens vast.

- Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- Veeg naar links of rechts om te bladeren door de functies en menuopties van het toestel.
- Tik op het aanraakscherm om een selectie te maken.
- Selecteer  om een melding te negeren of om terug te keren naar het vorige scherm.
- Voer elke selectie op het aanraakscherm als aparte handeling uit.

## Het toestel dragen

U kunt het toestel dragen om de linker- of rechterpols. Het scherm is standaard voor uw linkerpols georiënteerd waarbij de gesp aan de binnenkant van uw pols zit. U kunt de oriëntatie van het scherm en de band aanpassen op uw Garmin Connect account (*Toestelinstellingen, pagina 5*).

- 1 Zorg ervoor dat de pinnen op de gesp volledig in de band zijn geduwd.  
Wanneer beide pinnen volledig naar binnen zijn geduwd, zit het toestel stevig tegen uw pols.
- 2 Schuif de houder over de gesp (optioneel).  
De houder is een kleine lus die over beide uiteinden van de band en over de gesp past. Deze biedt extra beveiliging en zorgt dat de band bevestigd blijft tijdens veeleisend gebruik.



- 3 Draag het toestel de hele dag (*Uw slaap bijhouden*, pagina 2).

## Toestelfuncties

Veeg naar links en rechts om te bladeren door de functies op uw toestel. De beschikbare functies worden aangegeven door pictogrammen. Een knipperend pictogram betekent dat het toestel zoekt naar een compatibele sensor, zoals een fietssnelheidsensor of hartslagmeter. Een niet-knipperend pictogram betekent dat de sensor is gekoppeld.

**OPMERKING:** Sommige functies zijn mogelijk niet beschikbaar. U kunt deze functies inschakelen door de schermen van uw toestel aan te passen (*Toestelinstellingen*, pagina 5).

Tijd en datum	De huidige tijd van de dag en datum op basis van uw huidige locatie. Het toestel werkt de tijd en datum bij telkens wanneer u uw toestel synchroniseert met een mobiel toestel. U kunt de tijd echter ook handmatig instellen.
!!	Het totale aantal stappen dat u die dag hebt gezet.
GOAL	Het aantal resterende stappen dat nodig is om uw stapdoel voor die dag te halen. Het toestel leert en stelt aan het begin van elke dag een nieuw doel voor.
Bewegingsbalk	De tijd die u al inactief bent.
	Het totale aantal verbrande calorieën, zowel tijdens activiteiten als in rust, voor de huidige dag.
KM of MI	De afgelegde afstand in kilometers of mijlen voor de huidige dag.
KPH of MPH	Uw huidige fietssnelheid van een gekoppelde fietssnelheidsensor.
♥ ZONE	Uw huidige hartslag en hartslagzone vanaf een gekoppelde hartslagmeter.
VIRB	Afstandsbediening voor een gekoppelde VIRB™ actie-camera.
	Muziekbediening voor een gekoppeld mobiel toestel.
	Het aantal nieuwe meldingen dat u hebt ontvangen van een gekoppeld mobiel toestel.

## Automatisch doel

Uw toestel maakt automatisch een dagelijks stapdoel dat is gebaseerd op uw voorgaande activiteitsniveaus. Als u gaat wandelen of hardlopen, telt het toestel de resterende stappen van uw dagelijkse doel af. Wanneer u uw stapdoel bereikt, geeft het toestel GOAL! weer en begint het de stappen boven het dagelijkse doel te tellen.

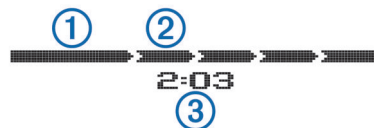
Als u uw toestel voor de eerste keer instelt, moet u een activiteitsniveau instellen. Dit niveau bepaalt uw eerste stapdoel.

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

## Bewegingsbalk

Langdurig zitten kan leiden tot ongewenste veranderingen in uw metabolisme. De bewegingsbalk spoort u aan om te blijven

bewegen. Na een uur van inactiviteit trilt het toestel en wordt BEWEEG! weergegeven. Het eerste segment ① wordt ingevuld. Overige segmenten ② worden ingevuld na iedere 15 minuten inactiviteit.



De inactiviteit ③ loopt op tot de bewegingsbalk is hersteld. U kunt de bewegingsbalk herstellen door een stukje te lopen.

## Een fitnessactiviteit starten

U kunt een activiteit met tijdmeting starten, zoals een wandeling of hardloepsessie, die kan worden opgeslagen en verzonden naar uw Garmin Connect account.

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .
- 3 Wacht indien nodig tot uw toestel is gekoppeld met een compatibele hartslagmeter of fietssnelheidsensor (*Uw ANT+ sensors koppelen*, pagina 4).
- 4 Selecteer om de timer te starten.  
**OPMERKING:** Het toestel begint pas met het vastleggen van uw fitnessgegevens nadat de timer is gestart.
- 5 Start de activiteit.
- 6 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, selecteert u om de timer te stoppen.
- 7 Selecteer een optie:
  - Selecteer om de timer opnieuw te starten.
  - Selecteer om de activiteit op te slaan.
  - Selecteer > OK om de activiteit te verwijderen.

## Slaap bijhouden

In de slaapmodus houdt het toestel uw rust bij. De slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, perioden van beweging en periode van rustige slaap.

### Uw slaap bijhouden

U moet het toestel omdoen om uw slaap te kunnen bijhouden.

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer > OK.
- 3 Als u wakker wordt, tikt u twee keer op het aanraakscherm om het toestel te wekken en houdt u het aanraakscherm ingedrukt om de slaapmodus te verlaten.

**OPMERKING:** Als u bent vergeten om het toestel in slaapmodus te zetten, kunt u de tijdstippen van slapen en ontwaken handmatig invoeren via uw Garmin Connect account om uw slaapstatistieken te herstellen.

## Bluetooth connected functies

Het vivosmart toestel heeft verschillende Bluetooth connected functies voor uw compatibele mobiele toestel dat gebruikmaakt van de Garmin Connect Mobile app.

**Meldingen:** Trilt en geeft meldingen voor inkomende sms-berichten, e-mails, oproepen, agendaherinneringen en meer.

**Vind mijn telefoon:** Helpt een verloren mobiel toestel te lokaliseren dat is gekoppeld met Bluetooth draadloze technologie.

**Telefoon buiten bereik-waarschuwing:** Trilt en waarschuwt u wanneer uw gekoppelde mobiele toestel niet langer binnen het bereik is van Bluetooth draadloze technologie.

**Muziekbediening:** Bediening van de muzikspeler voor uw gekoppelde mobiele toestel.

**Activiteiten uploaden naar uw Garmin Connect account:** Hiermee kunt u activiteitgegevens sturen naar uw gekoppelde mobiele toestel. U kunt uw gegevens bekijken in de Garmin Connect Mobile app.

### Uw mobiele toestel koppelen met uw vivosmart toestel

Nadat u de eerste installatie hebt voltooid, kunt u uw vivosmart toestel koppelen met een ander mobiel toestel (*Instellen op mobiel toestel, pagina 1*).

**OPMERKING:** U kunt uw vivosmart toestel met slechts één mobiel toestel tegelijk koppelen.

- 1 Ga naar [www.GarminConnect.com/vivosmart](http://www.GarminConnect.com/vivosmart) in uw mobiele browser en download de Garmin Connect Mobile app.
- 2 Houd uw mobiele toestel binnen 3 m (10 ft.) van uw vivosmart toestel.
- 3 Houd uw vinger op het aanraakscherm van het vivosmart toestel om het menu weer te geven.
- 4 Selecteer **⌘ > Koppel > OK**.
- 5 Open de Garmin Connect Mobile app en volg de instructies op het scherm.

Deze instructies worden aangeboden tijdens de eerste installatie of kunnen worden gevonden in de help van de Garmin Connect Mobile app.

### Meldingen weergeven

Voordat u meldingen kunt weergeven, moet u het vivosmart toestel koppelen met een compatibel mobiel toestel.

- 1 Selecteer **☰**.
- 2 Veeg naar links of rechts om door de meldingen te bladeren.
- 3 Selecteer een melding.
- 4 Selecteer **▼** om indien nodig door de inhoud van de melding te bladeren.
- 5 Selecteer **↶** om terug te keren naar het vorige scherm.

**OPMERKING:** De melding blijft op uw vivosmart toestel tot u deze bekijkt op uw mobiele toestel.

### Meldingen beheren

U kunt uw compatibele mobiele toestel gebruiken om de meldingen te beheren die op uw vivosmart toestel worden weergegeven.

Selecteer een optie:

- Als u een iOS® toestel gebruikt, kunt u de instellingen voor meldingen op uw mobiele toestel gebruiken om de items te selecteren die op het toestel worden weergegeven.
- Als u een Android™ toestel gebruikt, kunt u de instellingen in de Garmin Connect Mobile app gebruiken om de items te selecteren die op het toestel worden weergegeven.

### Een 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.

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer **📍**.  
Het vivosmart toestel begint nu met zoeken naar uw gekoppelde mobiele toestel. Er worden balken op het vivosmart toestelscherm weergegeven die de signaalsterkte van Bluetooth weergeven en u hoort een waarschuwing op uw mobiele toestel.
- 3 Selecteer **↶** om te stoppen met zoeken.

### Draadloze Bluetooth technologie uitschakelen

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer **⌘ > Schakel uit** om Bluetooth draadloze technologie op uw vivosmart toestel uit te schakelen.  
**TIP:** Raadpleeg de gebruikershandleiding voor uw mobiele toestel om draadloze Bluetooth technologie uit te schakelen op uw mobiele toestel.

### Geschiedenis

Uw toestel houdt een overzicht bij van uw dagelijkse aantal stappen, verbrande calorieën, slaapstatistieken en optionele ANT+® sensorinformatie. U kunt uw geschiedenis naar uw Garmin Connect account verzenden. Uw gegevensopslag is afhankelijk van de wijze waarop u uw toestel gebruikt.

Gegevensopslag	Modus
Maximaal 1 maand	Alleen activiteiten volgen.
Maximaal 3 weken	Activiteiten volgen plus intensief gebruik voor fitnessactiviteiten. (Bijvoorbeeld 1 uur per dag in combinatie met een gekoppelde hartslagmeter.)

Wanneer de gegevensopslag vol is, verwijdt het toestel de oudste bestanden om plaats te maken voor nieuwe gegevens.

### Gegevens verzenden naar uw mobiele toestel

Voordat u gegevens naar uw mobiele toestel kunt verzenden, moet u het vivosmart toestel koppelen met een compatibel mobiel toestel (*Instellen op mobiel toestel, pagina 1*).

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

- 1 Houd het toestel op minder dan 3 m (10 ft.) afstand van uw mobiele toestel.
- 2 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 3 Selecteer **↕**.
- 4 Bekijk uw gegevens in de Garmin Connect Mobile app.

### Gegevens naar uw computer verzenden

Voordat u de gegevens naar uw computer kunt verzenden, moet u de Garmin Express installatiesoftware downloaden (*Instellen op computer, pagina 1*).

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Houd **⏻** ingedrukt op het aanraakscherm tot u **🔌** ziet.  
Het toestel activeert de modus voor massaopslag.
- 3 Volg de instructies op het scherm.
- 4 Bekijk uw gegevens op uw Garmin Connect account.

### Garmin Connect

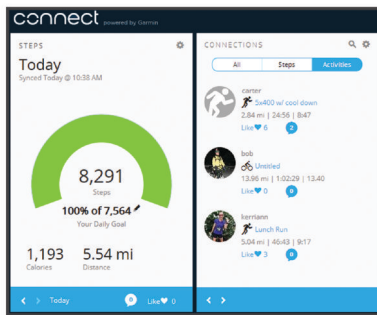
U kunt contact houden met uw vrienden via uw Garmin Connect account. Garmin Connect biedt u de hulpmiddelen om te volgen, te analyseren, te delen en elkaar aan te moedigen. Leg de prestaties van uw actieve lifestyle vast, zoals hardloopsessies, wandelingen, fietstochten, zwemsessies, hikes, triatlons en meer. Meld u aan voor een gratis account op [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

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

**Uw activiteiten opslaan:** Nadat u een activiteit met uw toestel 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, hartslag, verbrande calorieën en instelbare rapporten.

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



**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 toestel- en gebruikersinstellingen aanpassen via uw Garmin Connect account.

## ANT+ sensors

Uw toestel kan worden gebruikt in combinatie met draadloze ANT+ sensors. Ga voor meer informatie over compatibiliteit en de aanschaf van optionele sensors naar <http://buy.garmin.com>.

### De hartslagmeter aanbrengen

**OPMERKING:** Als u geen hartslagmeter hebt, kunt u deze paragraaf overslaan.

**OPMERKING:** Het toestel kan gaan schuren als het gedurende lange tijd wordt gebruikt. U kunt dit verminderen door wat zalf of gel aan te brengen midden op de module die in contact staat met de huid.

#### LET OP

Breng geen zalf of gel aan op de elektroden.

Gebruik geen gel of zalf waarin zonnebrand is verwerkt.

U dient de hartslagmeter direct op uw huid te dragen, net onder uw borstbeen. De hartslagmeter dient strak genoeg te zitten om tijdens de activiteit op zijn plek te blijven.

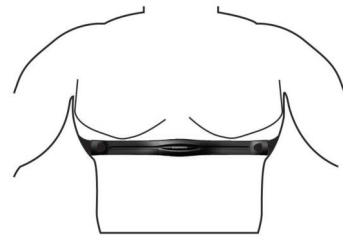
- 1 Steek een lipje ① van de band door de sleuf ② in de hartslagmetermodule.



- 2 Druk het lipje omlaag.
- 3 Bevochtig de elektroden ③ aan de achterzijde van de module om een sterke verbinding tussen uw borst en de hartslagmetermodule tot stand te brengen.



- 4 Doe de band om uw borstkas en bevestig deze aan de andere kant van de hartslagmetermodule.



Het Garmin® logo dient niet ondersteboven te worden weergegeven.

- 5 Zorg dat het toestel zich binnen 3 m (10 ft) van de hartslagmeter bevindt.

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

### Uw ANT+ sensors koppelen

Voordat u uw ANT+ sensors kunt koppelen, moet u de sensorschermen op uw vivosmart toestel inschakelen. Raadpleeg voor meer informatie over het aanpassen van de schermen van het toestel [Toestelinstellingen, pagina 5](#).

**OPMERKING:** Als bij uw toestel een hartslagmeter is geleverd, is het hartslagscherm al ingeschakeld en is de hartslagmeter gekoppeld.

- 1 Doe de hartslagmonitor om of installeer de sensor.
- 2 Breng het toestel binnen 3 m (10 ft.) van de sensor.  
**OPMERKING:** Zorg ervoor dat u minstens 10 m (33 ft.) bij andere ANT+ sensors vandaan bent tijdens het koppelen.
- 3 Veeg naar links of rechts om het sensorscherm te bekijken.
- 4 Wacht totdat het toestel verbinding heeft gemaakt met uw ANT+ sensor.
- 5 Volg indien nodig de instructies op het scherm om de koppeling te voltooien.

Als de sensor is gekoppeld met uw toestel, knippert het pictogram niet en worden sensorgegevens weergegeven.

### Hartslagzones

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

### Fitnessdoelstellingen

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

- Uw hartslag is een goede maatstaf voor de intensiteit van uw training.
- Training in bepaalde hartslagzones kan u helpen uw cardiovasculaire capaciteit en kracht te verbeteren.
- Als u uw hartslagzones kent, kunt u het risico op blessures verlagen en voorkomen dat u te zwaar traint.

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel ([Berekeningen van hartslagzones, pagina 7](#)) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoelinden.

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.

## VIRB afstandsbediening

Met de VIRB afstandsbediening kunt u uw VIRB actiecamera op afstand bedienen. Ga naar [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) om een VIRB actiecamera te kopen.

### Een VIRB actiecamera bedienen

Voordat u de functie VIRB afstandsbediening kunt gebruiken, moet u de instelling voor de afstandsbediening op uw VIRB camera inschakelen. Raadpleeg de *VIRB Series Owner's Manual* voor meer informatie. U moet ook het VIRB scherm op uw vívosmart toestel inschakelen (*Toestelinstellingen*, pagina 5).

- 1 Schakel uw VIRB camera in.
- 2 Veeg op uw vívosmart toestel naar links of rechts om het VIRB scherm te bekijken.
- 3 Wacht tot het toestel is gekoppeld met uw VIRB camera (*Uw ANT+ sensors koppelen*, pagina 4).
- 4 Selecteer een optie:
  - Selecteer  om een video-opname te starten. De opnametijd verschijnt op het vívosmart toestel.
  - Selecteer  om de video-opname te stoppen.
  - Selecteer  om een foto te maken.

## Uw toestel aanpassen

### Toestelinstellingen

U kunt uw toestel- en gebruikersinstellingen aanpassen via uw Garmin Connect account.

Selecteer in de widget op uw toestel Toestelinstellingen.

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

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

**OPMERKING:** U moet de schermen voor hartslag, fietsnelheid of VIRB afstandsbediening inschakelen om uw toestel met ANT+ sensors te gebruiken. U moet het meldingscherm inschakelen om meldingen van uw mobiele toestel weer te geven.

**Fietswielmaat:** Als u een sensor voor fietsnelheid gebruikt, kunt u de omtrek van uw wiel in millimeters invoeren.

**Standaardscherm:** Hiermee stelt u het scherm in dat wordt weergegeven als u het toestel wakker maakt.

**Scherm automatisch inschakelen:** Hiermee draait uw toestel het scherm automatisch als u uw pols richting uw lichaam draait. U kunt ervoor kiezen deze functie op ieder moment te gebruiken, of alleen tijdens een activiteit met tijdmeting.

**Automatische helderheid scherm:** Hiermee kan uw toestel de schermhelderheid automatisch optimaliseren tijdens een activiteit met tijdmeting voor betere zichtbaarheid als u buiten bent.

**OPMERKING:** Deze instelling verkort de levensduur van batterij.

**Bandoriëntatie:** Hiermee kunt u de richting van de gesp op de band aanpassen.

**OPMERKING:** U hebt de beste kijkhoek ten opzichte van het scherm als u de gesp aan de binnenkant van uw pols draagt.

**Schermoriëntatie:** Hiermee kunt u het toestel staand of liggend gegevens laten weergegeven.

**OPMERKING:** Meldingen worden altijd liggend weergegeven.

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


**Taal:** Hiermee kunt u de taal van het toestel instellen.

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

**Aangepaste staplengte:** Hiermee stelt u in dat uw toestel de afgelegde afstand nauwkeuriger berekent op basis van uw aangepaste staplengte.

**Hartslag:** Hiermee kunt u uw maximale hartslag schatten en aangepaste hartslagzones bepalen.

### Waarschuwingsinstellingen

Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven en selecteer .

**Aan:** Hiermee schakelt u trilsignalen in.

**Privacy:** Hiermee schakelt u trilsignalen en meldingen in de privacymodus in.

**OPMERKING:** In de privacymodus worden de naam van de verzender en de inhoud van de meldingen niet in de waarschuwing weergegeven.

**Uit:** Hiermee schakelt u trilsignalen uit.

**OPMERKING:** De waarschuwingsinstellingen hebben geen invloed op de instellingen van de wekker op uw Garmin Connect account.

### De helderheid van het scherm aanpassen

1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.

2 Selecteer .

3 Selecteer  of  om de helderheid in te stellen.

**OPMERKING:** De helderheid van het scherm is van invloed op de levensduur van batterij.

## Toestelinformatie

### vivosmart specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Levensduur van batterij	Maximaal 7 dagen
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -10 tot 60 °C (van 14 tot 140 °F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113°F)
Radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz ANT+ protocol voor draadloze communicatie Bluetooth Smart draadloze technologie
Waterbestendigheid	5 ATM <sup>1</sup>

### Specificaties van de hartslagmeter

Batterijtype	CR2032 van 3 V, door gebruiker te vervangen
Levensduur van batterij	Ongeveer 3 jaar (1 uur per dag)
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -10° tot 50°C (van 14° tot 122°F)
Radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz ANT+ protocol voor draadloze communicatie
Waterbestendigheid	1 ATM <sup>2</sup> <b>OPMERKING:</b> Dit product verzendt geen hartslaggegevens tijdens het zwemmen.

### Door de gebruiker vervangbare batterijen

#### WAARSCHUWING

Gebruik nooit een scherp voorwerp om de batterijen te verwijderen.

Bewaar een batterij buiten het bereik van kinderen.

<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).

<sup>2</sup> \*Het toestel is bestand tegen druk tot een diepte van maximaal 10 meter. Ga voor meer informatie naar [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

Stop batterijen nooit in uw mond. Als u een batterij inslikt, dient u onmiddellijk contact op te nemen met uw dokter of plaatselijke toxicologiecentrum.

Vervangbare knoopcelbatterijen kunnen perchloraten bevatten. Voorzichtigheid is geboden. Zie [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### ⚠ VOORZICHTIG

Neem contact op met uw gemeente voor informatie over het hergebruik van de batterijen.

#### De batterij van de hartslagmeter vervangen

- 1 Zoek de ronde batterijdeksel aan de achterkant van de hartslagmeter.



- 2 Gebruik een muntje om de deksel tegen de klok in los te draaien (de pijl wijst naar **OPEN**).
- 3 Verwijder de deksel en de batterij.
- 4 Wacht 30 seconden.
- 5 Plaats de nieuwe batterij met de pluskant naar boven.  
**OPMERKING:** Zorg dat u de afdichting niet beschadigt of verliest.
- 6 Gebruik een muntje om de deksel rechtersom weer vast te draaien (de pijl wijst naar **CLOSE**).

Nadat u de batterij van de hartslagmeter hebt vervangen, moet u de hartslagmeter mogelijk opnieuw koppelen met het toestel.

## Toestelonderhoud

### LET OP

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

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

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

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

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

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

### Schade door agressieve chemische stoffen voorkomen

### LET OP

Spuit geen agressieve chemische stoffen op het toestel, met inbegrip van maar niet beperkt tot insectenwerende middelen die DEET bevatten. Zelfs kleine hoeveelheden agressieve chemische stoffen kunnen de plastic onderdelen beschadigen en de leesbaarheid van het scherm aantasten.

### Het toestel schoonmaken

- 1 Veeg het toestel schoon met een doek die is bevochtigd met een mild schoonmaakmiddel.

- 2 Veeg de behuizing vervolgens droog.

## Onderhoud van de hartslagmeter

### LET OP

Opbouw van zweet en zout op de band kan het vermogen van de hartslagmeter om nauwkeurige gegevens te rapporteren negatief beïnvloeden.

- Spoel de band na elk gebruik schoon.
- Was de band zo nu en dan met de hand, met een klein beetje zacht wasmiddel, zoals vaatwasmiddel.  
**OPMERKING:** Door te veel wasmiddel te gebruiken kan de band beschadigd raken.
- Droog de band niet in een wasdroger.
- U moet de band hangend of plat laten drogen.

## Problemen oplossen

### Mijn toestel geeft de juiste tijd niet weer

Het toestel werkt de tijd en datum bij telkens wanneer u uw toestel synchroniseert met een mobiel toestel. Als u naar een andere tijdzone gaat, moet u uw toestel synchroniseren om de juiste tijd te ontvangen.

Uw toestel synchroniseren met een mobiel toestel ([Gegevens verzenden naar uw mobiele toestel](#), pagina 3).

Tijd en datum worden automatisch bijgewerkt.

### De tijd handmatig instellen

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer ☹ > **Handmatig**.
- 3 Selecteer **-** of **+** om de tijd en datum aan te passen.
- 4 Selecteer ✓ om iedere instelling te bevestigen.

### Toestelgegevens weergeven

U kunt de softwareversie en de resterende batterijvoeding bekijken. Als de batterij bijna leeg is, wordt weergegeven op het tijd- en datumscherm van uw toestel.

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer **i**.

### De levensduur van de batterij verlengen

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

- Beperk de helderheid van het scherm ([De helderheid van het scherm aanpassen](#), pagina 5).
- Schakel Bluetooth draadloze technologie uit wanneer u niet gebruikmaakt van connected functies ([Draadloze Bluetooth technologie uitschakelen](#), pagina 3).
- Schakel trilsignalen uit ([Waarschuwingsinstellingen](#), pagina 5).

### Software-update

Uw toestel downloadt automatisch beschikbare software-updates als onderdeel van het normale gebruik. Wanneer u uw toestel synchroniseert met Garmin Express, wordt de update onmiddellijk toegepast ([Gegevens naar uw computer verzenden](#), pagina 3). Wanneer u uw toestel synchroniseert met de Garmin Connect Mobile app, wordt de update toegepast de volgende keer als u het toestel oplaadt ([Gegevens verzenden naar uw mobiele toestel](#), pagina 3).

## Appendix

### 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

### Wielmaat en omvang

De wielmaat wordt aan weerszijden van de band aangegeven. Dit is geen volledige lijst. U kunt ook een van de rekenprogramma's op internet gebruiken om de omvang van uw wiel te berekenen.

Wielmaat	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
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 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068

Wielmaat	L (mm)
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C (tubulair)	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

### Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

### Beperkte garantie

Dit Garmin product wordt gegarandeerd vrij te zijn van defecten in materiaal en techniek gedurende één jaar na de aankoopdatum. Binnen deze periode zal Garmin alle onderdelen waarvan een normaal gebruik niet mogelijk is, naar eigen keuze repareren of vervangen. Voor dergelijke reparaties of vervangingen zullen aan de klant geen kosten worden gefactureerd voor onderdelen of arbeid, op voorwaarde dat de klant verantwoordelijk blijft voor eventuele transportkosten. Deze garantie is niet van toepassing op: (i) Cosmetische schade, zoals krassen, sneden en deuken; (ii) verbruiksgoederen, zoals batterijen, tenzij productschade het gevolg is van defect materiaal of ondeugdelijk vakmanschap; (iii) schade als gevolg van ongelukken, misbruik, verkeerd gebruik, water, overstrooming, brand of andere natuurrampen of externe

oorzaken; (iv) schade als gevolg van onderhoud uitgevoerd door personen die niet door Garmin bevoegd zijn verklaard tot het uitvoeren van onderhoud; (v) schade aan een product dat is veranderd zonder de schriftelijke toestemming van Garmin; of (vi) schade aan een product dat is aangesloten op voeding en/of gegevenskabels die niet door Garmin zijn meegeleverd. Bovendien behoudt Garmin zich het recht voor garantieclaims af te wijzen voor producten of diensten die zijn verkregen en/of gebruikt in strijd met de wetten van een land.

Onze navigatieproducten zijn uitsluitend bestemd voor gebruik als hulp bij het reizen en mogen niet worden gebruikt voor doeleinden waarbij precieze metingen van richting, afstand, locatie of topografie vereist zijn. Garmin geeft geen enkele garantie op de nauwkeurigheid of volledigheid van de kaartgegevens.

Er is 90 dagen garantie op reparaties. Als het toestel ter reparatie wordt opgestuurd tijdens de originele garantieperiode, duurt de nieuwe garantieperiode 90 dagen of tot het einde van de originele garantieperiode van 1 jaar, naargelang welke periode het langst duurt.

**DE GENOEMDE GARANTIES EN VERHAALMOGELIJKHEDEN ZIJN EXCLUSIEF EN IN PLAATS VAN ALLE OVERIGE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET OF WETTELIJK, INCLUSIEF ENIGE AANSPRAKELIJKHEID ONDER ENIGE GARANTIE VOOR VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL, WETTELIJK OF ANDERS. DEZE GARANTIE GEEFT U SPECIFIEKE RECHTEN, DIE VAN STAAT TOT STAAT KUNNEN VARIËREN.**

**IN GEEN ENKEL GEVAL ZAL Garmin AANSPRAKELIJK ZIJN VOOR ENIGE INCIDENTELE, SPECIALE, INDIRECTE OF GEVOLGSCHADE, OF DEZE NU HET RESULTAAT IS VAN HET GEBRUIK, MISBRUIK OF ONVERMOGEN OM DIT PRODUCT TE GEBRUIKEN, OF VAN EEN DEFECT VAN HET PRODUCT. IN BEPAALDE STATEN IS DE UITSLUITING VAN INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE NIET TOEGESTAAN. DE BOVENSTAANDE BEPERKINGEN ZIJN MOGELIJK NIET OP U VAN TOEPASSING.**

Garmin behoudt het exclusieve recht om naar eigen keuze het toestel of de software te repareren, of vervangen (door een nieuw of gereviseerd vervangend product) of een volledige teruggave van de aankoopprijs te bieden. EEN DERGELIJKE VERHAALMOGELIJKHEID ZAL UW ENIGE EN EXCLUSIEVE VERHAALMOGELIJKHEID ZIJN INDIEN DE GARANTIE NIET WORDT GERESPECTEERD.

Neem contact op met een gecertificeerde Garmin dealer voor garantieservices, of neem telefonisch contact op met Garmin Productondersteuning voor verzendinginstructies en een RMA-trackingnummer. Verpak het toestel deugdelijk en voeg een kopie van de oorspronkelijke verkoopnota bij als aankoopbewijs voor reparaties die onder de garantie vallen. Vermeld het trackingnummer duidelijk op de buitenkant van de verpakking. Verzend het toestel naar een garantieservicestation van Garmin. De vrachtkosten moeten vooruit zijn betaald.

**Aankopen via onlineveilingen:** Producten die zijn aangekocht via onlineveilingen komen volgens de garantie niet in aanmerking voor kortingen en andere aanbiedingen van Garmin. Aankoopbevestigingen van onlineveilingen worden niet geaccepteerd als garantiebewijs. Om gebruik te kunnen maken van de garantieservice, is de oorspronkelijke of een kopie van de aankoopnota vereist van de winkel waar u het systeem hebt gekocht. Garmin vervangt geen onderdelen van pakketten die zijn aangeschaft via een onlineveiling.

**Internationale aankopen:** Distributeurs buiten de Verenigde Staten verstrekken mogelijk een aparte garantie voor toestellen die buiten de Verenigde Staten zijn aangeschaft. Dit kan per land verschillen. Indien van toepassing wordt deze garantie verstrekt door de lokale binnenlandse distributeur die ook lokaal service voor het toestel verleent. Garanties door distributeurs

zijn alleen geldig in het gebied waarvoor de distributie is bedoeld. Toestellen die zijn gekocht in de Verenigde Staten of Canada moeten voor service worden geretourneerd naar het servicekantoor van Garmin in het Verenigd Koninkrijk, de Verenigde Staten, Canada of Taiwan.

© 2014 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen  
Garmin®, het Garmin logo, ANT+® en vivosmart® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Connect™, Garmin Express™ en VIRB™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Android™ is een handelsmerk van Google Inc. Het merk en de logo's van Bluetooth® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. iOS® is een geregistreerd handelsmerk van Cisco Systems, Inc. en voor gebruik heeft Apple Inc. een licentie verkregen. Mac® is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Windows® is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en andere landen. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

Dit product is ANT+® gecertificeerd. Ga naar [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) voor een lijst met compatibele producten en apps.