

GARMIN[®]

snelstartgids

FORERUNNER[®] 210

GPS-SPORTHORLOGE



Belangrijke informatie

WAARSCHUWING

Raadpleeg altijd een arts voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt. Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

OPMERKING

De Forerunner® is waterbestendig volgens IEC-standaard 60529 IPX7. De eenheid is bestendig tegen onderdompeling in 1 meter water gedurende 30 minuten. Langer durende onderdompeling kan schade aan de eenheid veroorzaken. Na onderdompeling moet u de eenheid voorzichtig afdrogen en laten opdrogen voordat u deze gebruikt of oplaadt.

OPMERKING: gebruik de Forerunner niet tijdens het zwemmen.

Aan de slag

Als u de Forerunner voor de eerste keer gebruikt, voer dan de volgende taken uit:

1. De Forerunner opladen ([pagina 2](#)).
2. De Forerunner configureren ([pagina 3](#)).
3. Satelliet signalen zoeken ([pagina 5](#)).
4. De hartslagmeter of de optionele voetsensor plaatsen ([pagina 5–7](#)).
5. Hardlopen ([pagina 7](#)).
6. Hardloopsessie opslaan ([pagina 7](#)).

De Forerunner opladen

OPMERKING

Om roestvorming te voorkomen, dient u alle contactpunten en de directe omgeving ervan droog te maken alvorens het toestel op te laden of op een computer aan te sluiten.

De Forerunner wordt niet opgeladen als de temperatuur van de batterij buiten het bereik valt van 5 °C–40 °C (41 °F–104 °F).


1. Steek het USB-uiteinde van de kabel in de netadapter.
2. Steek de netadapter in een stopcontact.
3. Breng alle vier de contactpunten aan de achterzijde van de Forerunner op een lijn met de vier contactpunten op de laadclip ①.



Als u de Forerunner op een voedingsbron aansluit, wordt de Forerunner ingeschakeld en wordt het oplaadscherm weergegeven.



4. Laad de Forerunner volledig op.

Als de Forerunner volledig is opgeladen, gaat de batterijindicator op het scherm continu branden ().

De Forerunner configureren

De eerste keer dat u de Forerunner gebruikt, wordt u gevraagd uw systeeminstellingen in te voeren.

- Druk op  en op  om de keuzemogelijkheden weer te geven en de standaardselectie te wijzigen.
- Druk op **OK** om een selectie te maken.

Toetsen

Iedere toets heeft meerdere functies.









light	Druk hierop om de schermverlichting in te schakelen. Druk hierop om te zoeken naar een compatibele weegschaal. Houd ingedrukt om het toestel in of uit te schakelen.
start/stop	Druk hierop om de timer te starten of te stoppen.
	Indrukken om door menu's en instellingen te bladeren.
lap/reset	Druk hierop als u een nieuwe ronde wilt markeren. Houd ingedrukt om uw hardloepsessie op te slaan en de timer opnieuw in te stellen.

page/menu	Houd ingedrukt als u wilt schakelen tussen de tijd van de dag, de timer en de hartslagpagina's. Houd ingedrukt om het menu te openen.
OK *	Druk hierop als u menuopties wilt selecteren en berichten wilt bevestigen.

*OK,  en  worden bij menu's en berichten weergegeven.

Pictogrammen

	Energieniveau van de batterij. Zie de <i>Forerunner 210 gebruikershandleiding</i> voor informatie over de levensduur van de batterij.
	GPS is aan en ontvangt signalen.
	Fitnessapparatuur is actief.
	Hartslagmeter is actief.
	Voetsensor is actief.
	Alarm is aan.

Satellietsignalen zoeken

Het kan 30 tot 60 seconden duren voordat satellietsignalen worden gevonden.

1. Druk indien nodig op **page** om de pagina voor het zoeken van satellieten weer te geven.
2. Ga naar buiten naar een open gebied.
3. Wacht terwijl de Forerunner satellieten zoekt.

Begin niet met uw activiteit tot de pagina voor het zoeken van satellieten is verdwenen. De tijd van de dag wordt automatisch ingesteld.

De hartslagmeter plaatsen

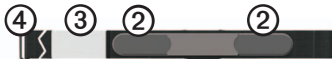
Zorg ervoor dat de hartslagmeter rechtstreeks in contact met uw huid staat, vlak onder uw borstkas. Het toestel moet strak genoeg zitten om niet te verschuiven tijdens het hardlopen.

1. Koppel de module van de hartslagmeter **①** aan de band.



2. Bevochtig de elektroden **②** aan de achterzijde van de band om een sterke verbinding tussen uw borst en de zender tot stand te brengen.


OPMERKING: sommige hartslagmeters beschikken over een contactoppervlak **③**. Bevochtig het contactoppervlak.



3. Wickel de band om uw borstkas en steek de haak van de band **④** in de lus. Het Garmin-logo dient niet ondersteboven te worden weergegeven.
4. Zorg dat het toestel zich binnen het bereik (drie meter) van de hartslagmeter bevindt.

TIP: als de hartslaggegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven, dient u de band strakker om uw borst aan te trekken of gedurende vijf tot tien minuten een warming-up uit te voeren.

Nadat u de hartslagmeter hebt omgedaan, is deze stand-by en klaar om gegevens te verzenden.

Zodra de hartslagmeter is gekoppeld, wordt er een bericht weergegeven en knippert  niet meer op het scherm.

De voetsensor plaatsen


OPMERKING: als u geen voetsensor hebt, kunt u deze taak overslaan.

De voetsensor is stand-by en klaar voor het verzenden van gegevens zodra u de sensor plaatst of beweegt.

1. Druk op het lipje op de veterclip ①.



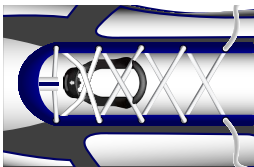
2. Trek de voetsensor ② uit de veterclip.
3. Plaats de voetsensor op uw schoenveters (pagina 6) of onder uw binnenzool (pagina 7).

Wanneer de voetsensor is gekoppeld, verschijnt er een bericht en knippert  niet meer op het scherm.

Plaatsing op de schoenveters

1. Maak uw veters een beetje losser.
2. Rijg de veterclip door twee secties van uw veters, waarbij u bovenaan voldoende ruimte overlaat om de veters vast te maken.

De pijl op de voetsensor moet naar de voorkant van de schoen wijzen.



3. Maak uw veters goed vast, zodat de voetsensor niet verschuift tijdens uw training.
4. Klik de voetsensor in de veterclip.

Onder de binnenzool plaatsen

OPMERKING: uw compatibele schoen is voorzien van een vakje onder de binnenzool. Mogelijk dient u een stukje schuimrubber te verwijderen voordat u de voetsensor kunt plaatsen.

1. Trek de binnenzool van de schoen omhoog.
2. Plaats de voetsensor in het vakje. Zorg dat het ANT+™-logo naar boven wijst en de inkeping naar de voorkant van de schoen.

Hardlopen

Voordat u de geschiedenis kunt opnemen, dient u satellietsignalen te zoeken (pagina 5) of de Forerunner te koppelen aan een voetsensor.

1. Druk op de timerpagina op **start** om de timer **1** te starten.

De geschiedenis wordt alleen opgenomen als de timer loopt.

Uw afstand **2** en tempo of snelheid **3** worden weergegeven op de timerpagina.



2. Druk na afloop van het hardlopen op **stop**.

Uw hardloopsessie opslaan



Houd **reset** ingedrukt om uw hardloopsessie op te slaan en de timer opnieuw in te stellen.

Hardloopsessie- geschiedenis

De Forerunner kan bij normaal gebruik circa 180 uur aan hardloopgegevens opslaan. Als het geheugen van de Forerunner vol is, worden de oudste gegevens overschreven.





Een hardloopsessie weergeven

In de hardloopgeschiedenis wordt de datum, tijd, afstand, gelopen tijd, calorieën en het gemiddelde tempo of de gemiddelde snelheid weergegeven. In de hardloopgeschiedenis kunnen ook gegevens over de gemiddelde hartslag worden opgenomen als u de hartslagmeter gebruikt.

1. Houd **menu** ingedrukt.
2. Selecteer **Geschiedenis**.
3. Navigeer met  en  door de opgeslagen hardloopsessies.
4. Druk op **OK** om rondegegevens te bekijken.

Hardloopsessies verwijderen

1. Houd **menu** ingedrukt.
2. Selecteer **Geschiedenis**.

3. Selecteer een hardloopsessie met  en .
4. Houd  en  tegelijk ingedrukt.
5. Druk op **OK**.
6. Selecteer **Ja** als u alle hardloopsessies wilt verwijderen.
7. Druk op **OK**.

Garmin Connect gebruiken

Garmin Connect is websoftware voor het opslaan en analyseren van uw gegevens.

1. Ga naar www.garminconnect.com/start.
2. Volg de instructies op het scherm.

De geschiedenis overbrengen naar uw computer

1. Sluit de USB-kabel aan op een USB-poort op de computer.
2. Breng alle vier de contactpunten aan de achterzijde van de Forerunner op een lijn met de vier contactpunten op de laadclip ([pagina 3](#)).
3. Ga naar www.garminconnect.com/start.

4. Volg de met de software meegeleverde aanwijzingen.

De batterij

WAARSCHUWING

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

Levensduur van de batterij van de Forerunner

Levensduur van de batterij*	Gebruik van de Forerunner
1 week	U traint gedurende 45 minuten per dag met GPS. De Forerunner staat gedurende de overige tijd in de spaarmodus.

Tot 3 weken	U gebruikt de Forerunner gedurende de gehele tijd in de spaarmodus.
Tot 8 uur	U traint altijd met GPS.

*De werkelijke levensduur van een volledig opgeladen batterij hangt af van hoe lang u de GPS, achtergrondverlichting en spaarstand gebruikt. Ook blootstelling aan extreem lage temperaturen verkort de levensduur van de batterij.

Spaarstand

Na een periode zonder activiteit wordt de spaarstand van de Forerunner geactiveerd. De Forerunner geeft daarna wel de datum en tijd weer, maar maakt geen verbinding met uw ANT+-accessoires en de GPS is niet in gebruik. Druk op **page** als u de spaarstand weer wilt verlaten.

Problemen oplossen

Het toestel resetten

Als de toetsen of het scherm niet meer reageren, dient u het toestel mogelijk opnieuw in te stellen.

1. Houd **light** ingedrukt tot het scherm wordt uitgeschakeld.
2. Houd **light** ingedrukt tot het scherm wordt ingeschakeld.

De gebruikershandleiding ophalen

1. Ga naar www.garmin.com/intosports.
2. Selecteer uw product.
3. Klik op **Handleidingen**.

Het toestel registreren

Vul de onlineregistratie vandaag nog in, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn:

- Ga naar <http://my.garmin.com>.
- Bewaar uw originele aankoopbewijs of een fotokopie op een veilige plek.

Meer informatie

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

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

Contact opnemen met Garmin Product Support

Neem als u vragen hebt over dit product contact op met Garmin Product Support.

- Ga in de V.S. naar [www.garmin.com /support](http://www.garmin.com/support) of neem telefonisch contact op met Garmin USA via (913) 397.8200 of (800) 800.1020.
- Neem in het VK telefonisch contact op met Garmin (Europe) Ltd. via 0808 2380000.
- Ga in Europa naar [www.garmin.com /support](http://www.garmin.com/support) en klik op **Contact Support** voor lokale ondersteuningsinformatie of neem telefonisch contact op met Garmin (Europe) Ltd. via +44 (0) 870.8501241.

© 2010-2013 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Garmin® en Forerunner® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Connect™, ANT™ en ANT+™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochterondernemingen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke toestemming van Garmin. Ga voor de nieuwste gratis software-updates (uitgezonderd kaartgegevens) gedurende de levensduur van uw Garmin-producten naar de Garmin-website op www.garmin.com.



GARMIN®



Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street Olathe, Kansas 66062, VS

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounslow Business Park Southampton, Hampshire, SO40 9LR,
Verenigd Koninkrijk

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist. New Taipei City, 221, Taiwan (Republiek China)