

FORERUNNER[®] 405

GPS-SPORTHORLOGE MET DRAADLOZE
SYNCHRONISATIE



WAARSCHUWING: dit product bevat een lithium-ionbatterij die niet kan worden vervangen. Raadpleeg de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor belangrijke veiligheidsinformatie over de batterij.

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.

Stap 1: de aanraakring gebruiken

De zilveren ring rond het horloge heeft meerdere functies.

Tik: druk kortstondig met een vinger op de ring om een item te selecteren, een menuoptie in of uit te schakelen of een andere pagina weer te geven.

Ingedrukt houden: houd een van de vier labels op de ring ingedrukt om een andere modus te activeren.

Dubbel indrukken: druk de ring op twee plaatsen in om de schermverlichting in te schakelen.

Drukken en slepen (bladeren): draai de ring rond om door de menuopties te bladeren of om waarden te verhogen of te verlagen.



Drukgebieden en knoppen van de ring



1 time/date: houd dit ingedrukt om de Tijd/datum-modus te activeren.

2 GPS: houd dit ingedrukt om de GPS-modus te activeren.

3 menu: houd dit ingedrukt om de menupagina te openen.

4 training: houd dit ingedrukt om de Training-modus te activeren.

5 start/stop/enter:

- Indrukken om de timer te starten of te stoppen in de Training-modus.
- Indrukken om een keuze te maken.
- Indrukken om de spaarstand te beëindigen.

6 lap/reset/quit:

- Indrukken om een nieuwe ronde te beginnen in de Training-modus.
- Ingedrukt houden om de timer opnieuw in te stellen in de Training-modus.
- Indrukken om een menu of pagina af te sluiten.
- Indrukken om de spaarstand te beëindigen.

Tips voor de ring

- Druk stevig op de ring.
- Druk aan de buitenzijde op de ring, bij de tekst, en niet aan de binnenzijde bij het horlogeglas.
- Selecteer één item per keer met de ring.
- Houd uw vinger niet op de ring als u deze gebruikt.
- Draag geen dikke handschoenen tijdens het gebruiken van de ring.
- Als de ring nat is, droogt u deze af voordat u deze gebruikt.

De ring vergrendelen

Druk tegelijkertijd op **enter** en **quit** om te voorkomen dat de ring reageert als deze per ongeluk wordt ingedrukt (door vocht of onbedoeld botsen). Als u de ring wilt ontgrendelen, drukt u opnieuw tegelijkertijd op **enter** en **quit**.

Spaarstand

Na een periode zonder activiteit wordt de spaarstand van de Forerunner geactiveerd. De Forerunner is niet actief als de timer niet loopt, u niet naar een bestemming navigeert en de navigatiepagina niet is geopend en als u niet op de knopjes of op de ring hebt gedrukt.



In de spaarstand wordt de tijd weergegeven, kunt u de schermverlichting inschakelen en de ANT+™-computer-verbinding gebruiken. Als u de spaarstand wilt beëindigen, drukt u op **enter** of **quit**.

Stap 2: de batterij opladen

Uw Forerunner wordt uitgeschakeld geleverd om de batterij te sparen. Laad de Forerunner gedurende minimaal 3 uur op voordat u deze gaat gebruiken.



OPMERKING: u voorkomt corrosie door de contactpunten en de omringende delen grondig af te drogen vóór het opladen.



TIP: de Forerunner kan niet worden opgeladen als de temperatuur lager dan 0 °C of hoger dan 50 °C is.

De Forerunner opladen:

1. Sluit de USB-connector van de laadclipkabel aan op de netadapter.
2. Steek de netadapter in een stopcontact.

3. Breng de contactpunten van de laadclip op één lijn met de contactpunten aan de achterkant van de Forerunner.



4. Druk de lader op de voorkant van de Forerunner.



Hoe lang de batterij meegaat als deze volledig is opgeladen, hangt af van hoe u deze gebruikt. Met een volledig opgeladen

batterij kunt u de Forerunner met GPS maximaal 8 uur gebruiken. Raadpleeg de gebruiksaanwijzing voor meer informatie.

Stap 3: uw Forerunner instellen

De eerste keer dat u de Forerunner gebruikt, volgt u de aanwijzingen op het scherm om met de ring te leren werken en de Forerunner in te stellen.

Als u een ANT+-hartslagmeter gebruikt, kiest u **Ja** tijdens het instellen om de verbinding tussen de hartslagmeter en de Forerunner tot stand te brengen. Zie stap 3 voor meer informatie.

Stap 4: satellietsignalen ontvangen

Voordat u de tijd kunt instellen en de Forerunner kunt gaan gebruiken, dient u GPS-satellietsignalen te ontvangen. Het kan enkele minuten duren voordat u signalen ontvangt.



OPMERKING: houd **GPS** ingedrukt als u de GPS-ontvanger wilt uitschakelen om de Forerunner binnenshuis te gebruiken. Selecteer **Uit** voor **GPS**.



OPMERKING: in de spaarstand kunt u geen satellietsignalen ontvangen. Als u de spaarstand wilt beëindigen, drukt u op **enter** of **quit**.

1. Ga naar buiten naar een open gebied. U krijgt de beste ontvangst wanneer de antenne van de Forerunner naar de lucht is gericht.



2. Houd **training** ingedrukt om de Training-modus te activeren.
3. Blijf stilstaan totdat de pagina voor het zoeken van de satellieten niet meer wordt weergegeven.

Als u satelliet signalen ontvangt, wordt het GPS-pictogram (++) weergegeven op de pagina's van de Training-modus.

Stap 5: verbinding maken met de hartslagmeter (optioneel)

Als u de hartslagmeter de eerste keer aan de Forerunner koppelt, dient u 10 meter afstand van andere hartslagmeters te houden.

De hartslagmeter is stand-by en klaar om gegevens te verzenden. Zorg ervoor dat de hartslagmeter rechtstreeks in contact is met uw huid vlak onder uw borstkas.

Het apparaat moet strak genoeg zitten om niet te verschuiven tijdens het hardlopen.

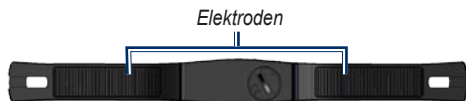
1. Steek een van de schuifjes op de band door de sleuf in de hartslagmeter. Druk het schuifje vast.
2. Bevochtig beide elektroden aan de achterzijde van de hartslagmeter om een goede verbinding tussen uw borst en de zender tot stand te brengen.



Hartslagmeterband



Hartslagmeter (vooraanzicht)




Hartslagmeter (achteraanzicht)

3. Bind de band om uw borst en sluit deze aan op de andere zijde van de hartslagmeter.



OPMERKING: het Garmin-logo dient niet op de kop te worden weergegeven.

4. Druk op **quit** of **enter** om de spaarstand te beëindigen.
5. Zorg dat de Forerunner zich binnen drie meter van de hartslagmeter bevindt. Het hartslagpictogram () wordt op de pagina's van de Training-modus weergegeven.

Stap 6: op pad!



TIP: stel uw gebruikersprofiel in, zodat de Forerunner de calorieën juist kan berekenen. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > Gebr.profiel**.

1. Houd **training** ingedrukt.
2. Druk op **start** om de timer te starten.
3. Druk na afloop van het hardlopen op **stop**.

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

Stap 7: gratis software downloaden

Met behulp van ANT Agent™ kunt u de Forerunner samen gebruiken met Garmin Connect™, een webhulpprogramma, en Garmin Training Center®, een hulpprogramma op de computer.

1. Ga naar www.garmin.com/forerunner405.
2. Volg de aanwijzingen op het scherm om ANT Agent te downloaden en te installeren.

Stap 8: uw computer en de Forerunner verbinden



OPMERKING: voordat u de USB ANT Stick™ op uw computer aansluit, moet u de software downloaden zoals uitgelegd in stap 7, zodat de benodigde USB- stuurprogramma's worden geïnstalleerd.

1. Sluit de USB ANT Stick aan op een beschikbare USB-poort op de computer.



2. Zorg dat de Forerunner zich binnen drie meter van uw computer bevindt.
3. Als ANT Agent de Forerunner heeft gevonden, wordt de toestel-ID weergegeven en wordt gevraagd of u de toestellen wilt koppelen. Selecteer **Yes**.

- Op de Forerunner moet hetzelfde nummer als in ANT Agent worden weergegeven. Als dit het geval is, kiest u **ja** op de Forerunner om de verbinding te voltooien.

Stap 9: bestanden overbrengen naar uw computer

Zorg dat de Forerunner zich binnen 3 meter van uw computer bevindt. ANT Agent brengt automatisch gegevens over tussen de Forerunner en Garmin Connect of Garmin Training Center.



OPMERKING: als u veel gegevens hebt, kan dit enkele minuten duren. Tijdens de gegevensoverdracht zijn de functies van de Forerunner niet beschikbaar.

Gebruik Garmin Connect of Garmin Training Center om uw gegevens weer te geven en te analyseren.

De vier modi gebruiken

U kunt een andere modus activeren door een van de vier labels op de ring ingedrukt te houden.

Tijd/datum-modus

In de Tijd/datum-modus worden de huidige tijd en datum weergegeven. Als u op de ring drukt, kunt u door de beschikbare pagina's bladeren, zoals de tijd, het batterijniveau en de alarmtijd.

GPS-modus

In de GPS-modus kunt u het GPS-menu gebruiken. U kunt de pagina met satellieten weergeven, GPS in- of uitschakelen, locaties opslaan en openen en terugkeren naar het startpunt.

Menu-modus

In de Menu-modus kunt u de geschiedenis van de Forerunner weergeven, het trainingsmenu openen en het apparaat instellen.

Training-modus

De Training-modus gebruikt u het vaakst. In deze modus kunt u uw activiteiten vastleggen, trainingsgegevens weergeven en de strijd aangaan met uw Virtual Partner®.

De Forerunner resetten

Als de Forerunner is vastgelopen, dient u deze te resetten. Houd **enter** en **quit** tegelijkertijd ingedrukt totdat het scherm leeg is (ongeveer 7 seconden). Uw gegevens en instellingen worden dan niet gewist.

Productregistratie

Vul de onlineregistratie vandaag nog in zodat wij u beter kunnen helpen! Ga naar <http://my.garmin.com>. Bewaar uw

originele aankoopbewijs of een fotokopie op een veilige plek.

Meer informatie

Raadpleeg de gebruiksaanwijzing voor meer informatie over de functies en instellingen van de Forerunner.



WAARSCHUWING: gebruik de Forerunner niet tijdens het zwemmen. Als u het horloge tijdens het zwemmen draagt of gedurende geruime tijd aan water blootstelt, kan er kortsluiting optreden, waardoor u in zeldzame gevallen een lichte huidverbranding of irritatie van de huid rondom het horloge kunt oplopen.

Garmin®, het Garmin-logo, Forerunner®, Dynastream®, Garmin Training Center® en Virtual Partner® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Connect™, GSC™ 10, ANT™, ANT Agent™, ANT+™ en USB ANT Stick™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

**De meest recente productinformatie en accessoires vindt u op de
Garmin-website op www.garmin.com.**



© 2009 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

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

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR VK

Garmin Corporation
Nr. 68, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan