

**GARMIN**<sup>®</sup>  
**vivosmart<sup>®</sup> HR**



**Gebruikershandleiding**

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

American Heart Association® is een geregistreerd handelsmerk van American Heart Association, Inc. Android™ is een handelsmerk van Google Inc. 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. 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 bevat mogelijk een bibliotheek (Kiss FFT) waarvoor een licentie is verkregen van Mark Borgerding onder de 3-Clause BSD-licentie <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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: A02947

# Inhoudsopgave

<b>Inleiding</b> .....	<b>1</b>
Aan de slag .....	1
Overzicht van het toestel .....	1
Het toestel en de hartslagmeter dragen .....	1
<b>Koppelen en instellen</b> .....	<b>1</b>
Uw smartphone koppelen .....	1
Het toestel installeren via uw computer .....	2
<b>Activiteitentrackerfuncties</b> .....	<b>2</b>
Pictogrammen .....	2
Automatisch doel .....	2
Bewegingsbalk .....	2
Minuten intensieve training .....	2
Een fitnessactiviteit registreren .....	3
Hartslaggegevens verzenden naar Garmin® toestellen .....	3
VIRB afstandsbediening .....	3
Slaap bijhouden .....	3
<b>Bluetooth connected functies</b> .....	<b>3</b>
Meldingen weergeven .....	3
Meldingen beheren .....	4
Een kwijtgeraakte smartphone terugvinden .....	4
Bluetooth instellingen .....	4
<b>Geschiedenis</b> .....	<b>4</b>
Geschiedenis weergeven .....	4
Garmin Connect .....	4
<b>Uw toestel aanpassen</b> .....	<b>4</b>
Garmin Connect instellingen .....	4
Toestelinstellingen .....	5
De modus Niet storen gebruiken .....	5
De wekker weergeven .....	5
<b>Toestelinformatie</b> .....	<b>6</b>
vivosmart HR specificaties .....	6
Toestelgegevens weergeven .....	6
Het toestel opladen .....	6
Toestelonderhoud .....	6
<b>Problemen oplossen</b> .....	<b>6</b>
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens .....	6
Levensduur van de batterijen maximaliseren .....	6
Het toestel herstellen .....	7
Alle standaardinstellingen herstellen .....	7
De software bijwerken via Garmin Connect Mobile .....	7
De software bijwerken via Garmin Express .....	7
Ondersteuning en updates .....	7
Meer informatie .....	7
<b>Appendix</b> .....	<b>7</b>
Fitnessdoelstellingen .....	7
Hartslagzones .....	7
Berekeningen van hartslagzones .....	7
Softwarelicentieovereenkomst .....	7
3-Clause BSD-licentie .....	8
<b>Index</b> .....	<b>9</b>



## 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

Als u het toestel voor de eerste keer gebruikt, voert u de volgende taken uit om het toestel in te stellen en vertrouwd te raken met de basisfuncties.

- 1 Laad het toestel op ([Het toestel opladen, pagina 6](#)).
- 2 Selecteer een optie om het installatieproces te voltooien via uw Garmin Connect™ account:
  - Stel het toestel in op uw compatibele smartphone ([Uw smartphone koppelen, pagina 1](#)).
  - Stel het toestel in op uw computer ([Het toestel installeren via uw computer, pagina 2](#)).**OPMERKING:** Het toestel heeft beperkte functionaliteit als het installatieproces nog niet is voltooid.
- 3 Synchroniseer uw gegevens via uw Garmin Connect account ([Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect Mobile app, pagina 1](#)) ([Uw gegevens met uw computer synchroniseren, pagina 2](#)).

## Overzicht van het toestel



①	Aanraakscherm	Veeg naar links of rechts om door functies, gegevensschermen en menu's te bladeren. Tik om te selecteren.
②	Toestelknop	Houd de knop ingedrukt om het toestel in of uit te schakelen. Druk op de knop om het menu te openen of te sluiten. Druk op de knop om de timer te starten of te stoppen.

### Tips voor het aanraakscherm

U kunt veel toestelfuncties via het aanraakscherm bedienen.

- Veeg in het scherm met de tijd van de dag naar links of naar rechts om door activiteitgegevens en -functies te bladeren.
- Druk op de toestelknop en veeg naar links of naar rechts om door menu-opties te bladeren.
- Veeg tijdens een activiteit met tijdmeter naar links of naar rechts om gegevensschermen te bekijken.
- Tik op het aanraakscherm om een selectie te maken.
- Selecteer ← om terug te keren naar het vorige scherm.
- Voer elke selectie op het aanraakscherm als aparte handeling uit.

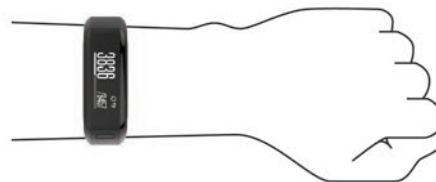
### De schermverlichting gebruiken

- Tik op het aanraakscherm of veeg erover om de schermverlichting in te schakelen.  
**OPMERKING:** De schermverlichting wordt automatisch geactiveerd door waarschuwingen en berichten.
- Pas de instelling voor schermverlichting aan ([Toestelinstellingen via uw Garmin Connect account, pagina 5](#)).

## Het toestel en de hartslagmeter dragen

- Draag het vivosmart HR toestel om uw pols, boven uw polsgewricht.

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



- Zorg dat de hartslagsensor aan de achterkant van het toestel niet wordt beschadigd.
- Raadpleeg [Tips voor onregelmatige hartslaggegevens, pagina 6](#) voor meer informatie over de hartslag aan de pols.

## Koppelen en instellen

### Uw smartphone koppelen


Om alle functies van uw vivosmart HR te kunnen gebruiken moet u het toestel koppelen met een smartphone.

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

- 1 Ga naar [www.garminconnect.com/vivosmarthR](http://www.garminconnect.com/vivosmarthR) en volg de instructies op het scherm om de Garmin Connect Mobile app te downloaden.
- 2 Selecteer een optie:
  - Volg tijdens het initiële instelproces de instructies op het scherm om uw toestel te koppelen met uw smartphone.
  - Als u uw toestel niet met uw smartphone hebt gekoppeld tijdens het initiële instelproces, drukt u op de toestelknop om het menu weer te geven en selecteert u **Smartphone koppelen**.
- 3 Open de Garmin Connect Mobile app.
- 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 Mobile app, volgt u de instructies op het scherm.
  - Als u reeds een toestel hebt gekoppeld met de Garmin Connect Mobile app, selecteert u **Garmin toestellen > +** in het instellingenmenu en volgt u de instructies op het scherm.

### Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect Mobile app

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

- 1 Breng het toestel op minder dan 3 m (10 ft.) afstand van uw smartphone.
- 2 Druk op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 3 Selecteer .
- 4 Bekijk uw huidige gegevens in de Garmin Connect Mobile app.

## Het toestel installeren via uw computer

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

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

- 1 Bevestig de laadclip stevig aan het toestel (*Het toestel opladen, pagina 6*).
- 2 Sluit de USB-kabel aan op een USB-poort van de computer.
- 3 Ga naar [www.garminconnect.com/vivosmartHR](http://www.garminconnect.com/vivosmartHR).
- 4 Download en installeer de Garmin Express™ toepassing:
  - Als u een Windows® besturingssysteem gebruikt, selecteert u **Download voor Windows**.
  - Als u een Mac® besturingssysteem gebruikt, selecteert u **Download voor Mac**.
- 5 Volg de instructies op het scherm.

## Uw gegevens met uw computer synchroniseren

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

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

## Activiteitentrackerfuncties

Voor sommige functies is koppeling met een smartphone vereist.

**Tijd en datum:** Geeft de huidige tijd en datum weer. Het toestel werkt de tijd en datum bij telkens wanneer u uw toestel synchroniseert met een smartphone.

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

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

**Hartslag:** Geeft uw huidige hartslag weer en per week uw gemiddelde hartslag in rust, in slagen per minuut (bpm).

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

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

**VIRB® afstandsbediening:** Hiermee kunt u een gekoppelde VIRB actiecamera op afstand bedienen.

## Pictogrammen

Bovenaan het scherm worden pictogrammen weergegeven. Elk pictogram vertegenwoordigt een andere functie. Veeg naar links en rechts om te bladeren door de verschillende functies van uw toestel. Voor sommige functies is koppeling met een smartphone vereist.

**OPMERKING:** U kunt via uw Garmin Connect account de schermen aanpassen die op uw toestel worden weergegeven (*Toestelinstellingen via uw Garmin Connect account, pagina 5*).

	Het totale aantal stappen dat u die dag hebt gezet, uw stapdoel voor die dag en hoe u vordert met het behalen van uw doel.
	Uw huidige hartslag en uw wekelijkse gemiddelde hartslag in rust, in slagen per minuut (bpm). Een knipperend pictogram geeft aan dat het toestel een signaal zoekt.
	Het totale aantal verbrande calorieën, zowel tijdens activiteiten als in rust, voor de huidige dag.
	De afgelegde afstand in kilometers of mijlen voor de huidige dag.
	Het totale aantal opgelopen trappen die dag, het aantal keer dat u die dag trappen wilt oplopen en uw vorderingen om dat doel te halen.
	De tijd besteed aan activiteiten bij gemiddelde tot intensieve inspanning, het aantal minuten dat u wekelijks wilt besteden aan intensieve activiteiten en uw vorderingen om dat doel te halen.
	Muziekspelerbedieningsfuncties voor een gekoppelde smartphone.
	Afstandsbediening voor een gekoppelde VIRB actiecamera.
	Meldingen ontvangen van een gekoppelde smartphone.

## Automatisch doel

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



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

## Bewegingsbalk

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



U kunt de bewegingsbalk herstellen door een stukje te lopen.

## Minuten intensieve training




Om uw gezondheid te verbeteren, adviseren organisaties als de U.S. Centers for Disease Control and Prevention, de American Heart Association® en de World Health Organization, ten minste 150 minuten activiteit per week met gemiddelde inspanning, zoals wandelen met verende tred, of 75 minuten activiteit per week met intensieve inspanning, zoals hardlopen.

Het toestel registreert de intensiviteit van uw activiteit en de tijd die u besteedt aan activiteiten van gemiddelde tot hoge intensiviteit. Om het aantal minuten dat u per week wilt besteden aan een intensieve activiteit te behalen, moet u deelnemen aan

ten minste 10 opeenvolgende activiteiten van gemiddelde tot hoge intensiviteit.


## Een fitnessactiviteit registreren

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

- 1 Druk op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .
- 3 Druk op de toestelknop om de timer te starten.
- 4 Ga hardlopen.
- 5 Veeg naar links of rechts om meer gegevensschermen te bekijken.  
**OPMERKING:** U kunt via uw Garmin Connect account de schermen aanpassen die worden weergegeven ([Hardloopties instellen via uw Garmin Connect account, pagina 5](#)).
- 6 Na afloop van uw hardlooptraining drukt u op de toestelknop om de timer te stoppen.
- 7 Selecteer een optie:
  - Druk op de toestelknop om de timer te starten.
  - Selecteer  om de activiteit op te slaan en de timer opnieuw in te stellen. Er verschijnt een overzicht.
  - Selecteer  om de activiteit te verwijderen.

## Ronden markeren





U kunt instellen dat uw toestel de Auto Lap<sup>®</sup> functie gebruikt, waardoor een ronde na elke kilometer of mijl automatisch wordt gemarkeerd. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende delen van een activiteit wilt vergelijken.

- 1 Druk op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > **Auto Lap** om de Auto Lap functie in te schakelen.
- 3 Start een activiteit met tijdmeting ([Een fitnessactiviteit registreren, pagina 3](#)).

## Hartslaggegevens verzenden naar Garmin<sup>®</sup> toestellen

U kunt uw hartslaggegevens verzenden vanaf uw vivosmart HR toestel en bekijken op gekoppelde Garmin toestellen. U kunt bijvoorbeeld uw hartslaggegevens verzenden naar een Edge<sup>®</sup> toestel tijdens het fietsen of naar een VIRB actiecamera tijdens een activiteit.

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

- 1 Druk op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > **Hartslag** > **Broadcast Mode** > .  
Het vivosmart HR toestel begint uw hartslaggegevens te verzenden en  wordt weergegeven.  
**OPMERKING:** U kunt alleen het hartslaggegevensscherm bekijken terwijl u hartslaggegevens uitzendt.
- 3 Koppel uw vivosmart HR toestel met uw Garmin ANT+<sup>®</sup> compatibele toestel.  
**OPMERKING:** De aanwijzingen voor het koppelen verschillen voor ieder Garmin compatibel toestel. Raadpleeg uw gebruikershandleiding.  
**TIP:** Tik op het hartslaggegevensscherm en selecteer  om het verzenden van uw hartslaggegevens te stoppen.

## VIRB afstandsbediening

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

## 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 *VIRB Series Owner's Manual* voor meer informatie. U moet ook het VIRB scherm op uw vivosmart HR toestel inschakelen ([Toestelinstellingen via uw Garmin Connect account, pagina 5](#)).

- 1 Schakel uw VIRB camera in.
- 2 Veeg op uw vivosmart HR toestel van links naar rechts om het **VIRB** scherm weer te geven.
- 3 Wacht totdat het toestel verbinding maakt met uw VIRB camera.
- 4 Selecteer een optie:
  - Selecteer  om een video-opname te starten.  
De opnametijd wordt weergegeven op het vivosmart HR toestel.
  - Selecteer  om de video-opname te stoppen.
  - Selecteer  om een foto te maken.

## Slaap bijhouden

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

## Bluetooth connected functies

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

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





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

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

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

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

## Meldingen weergeven

- Selecteer een optie als een melding op uw toestel wordt weergegeven:
  - Tik op het aanraakscherm en selecteer  om de hele melding weer te geven.
  - Selecteer  en selecteer vervolgens een optie om de melding te verwijderen.
- Selecteer een optie als op uw toestel een inkomende oproep wordt weergegeven:
  - Selecteer  om de oproep op uw smartphone aan te nemen.
  - Selecteer  om de oproep te weigeren.

- Als u alle meldingen wilt weergeven, veegt u naar links of naar rechts om het meldings scherm weer te geven, tikt u op het aanraakscherm en selecteert u een optie:
  - Veeg naar links of rechts om door de meldingen te bladeren.
  - Selecteer een melding en selecteer **Lezen** om de hele melding weer te geven.
  - Selecteer een melding en vervolgens een optie om de melding te verwijderen.

## Meldingen beheren


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

Selecteer een optie:

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


## Een kwijtgeraakte smartphone terugvinden

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

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

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

## Bluetooth instellingen

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

**Bluetooth:** Hiermee schakelt u Bluetooth draadloze technologie in.

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

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

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

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

## Draadloze Bluetooth technologie uitschakelen

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


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

## Geschiedenis

U kunt tot 14 dagen aan activiteit- en hartslaggegevens en maximaal zeven activiteiten met tijdmeting op uw toestel opslaan. U kunt uw laatste zeven activiteiten met tijdmeting op uw toestel bekijken. U kunt uw gegevens synchroniseren om via uw Garmin Connect account een onbeperkt aantal activiteiten, activiteit- en hartslaggegevens te bekijken ([Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect Mobile app, pagina 1](#)) ([Uw gegevens met uw computer synchroniseren, pagina 2](#)).

Als het geheugen van toestel vol is, worden de oudste gegevens overschreven.

## Geschiedenis weergeven

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

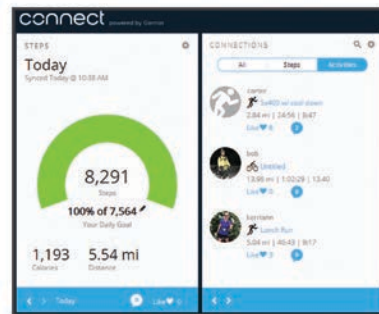
## Garmin Connect

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 tijdmeting 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.



**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.

## Uw toestel aanpassen

### Garmin Connect instellingen

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

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



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

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

### Toestelinstellingen via uw Garmin Connect account

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

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

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

**Standaardscherm:** Hiermee stelt u het scherm in dat wordt weergegeven na een periode van inactiviteit en na inschakeling van uw toestel.

**Automatische schermverlichting:** Hiermee stelt u in dat de schermverlichting automatisch wordt ingeschakeld 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.

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

**Activiteiten volgen:** Hiermee schakelt u Activiteiten volgen en de bewegingswaarschuwing in of uit.

**Hartslag:** Hiermee schakelt u de hartslagmeting aan de pols in of uit.

**Gebruikte pols:** Hiermee kunt u instellen om welke pols de band wordt gedragen. U dient deze instelling aan te passen voor de schermoriëntatie en wanneer u de automatische schermverlichting gebruikt.

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

**OPMERKING:** Het toestelmenu en meldingen worden altijd liggend weergegeven.

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

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

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

### Hardloopties instellen via uw Garmin Connect account

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

**Auto Lap:** Hiermee stelt u in dat uw toestel ronden automatisch markeert na elke kilometer (mijl) ([Ronden markeren, pagina 3](#)).

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

### Gebruikersinstellingen via uw Garmin Connect account

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

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

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


**Aantal verdiepingen omhoog per dag:** Hier kunt u uw dagelijkse stapdoel voor trappenlopen opgeven.

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

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

## Toestelinstellingen

U kunt sommige instellingen aanpassen op uw vívosmart HR toestel. Overige instellingen kunt u aanpassen via uw Garmin Connect account.

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

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

**Tijd:** Hier stelt u de 12- of 24-uursklok in op uw toestel. U kunt hier de tijd ook handmatig instellen, als uw toestel niet is gekoppeld met een smartphone ([De tijd handmatig instellen, pagina 5](#)).

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

**Auto Lap:** Hiermee stelt u in dat uw toestel ronden automatisch markeert na elke kilometer (mijl) ([Ronden markeren, pagina 3](#)).

**Activiteiten volgen:** Hiermee schakelt u Activiteiten volgen en de bewegingswaarschuwing in of uit.

**Hartslag:** Hiermee schakelt u de hartslagmeting aan de pols en de verzending van hartslaggegevens in of uit.

**Standaardinstellingen:** Hier kunt u gebruikersgegevens en -instellingen opnieuw instellen ([Alle standaardinstellingen herstellen, pagina 7](#)).

### De tijd handmatig instellen

De tijd wordt standaard automatisch ingesteld als u uw toestel koppelt met uw smartphone ([Uw smartphone koppelen, pagina 1](#)). Als u uw toestel niet koppelt met uw smartphone, kunt u de tijd handmatig instellen.

- 1 Druk op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > **Tijd** > **Stel tijd in**.
- 3 Selecteer  om de tijd en datum aan te passen.
- 4 Selecteer .


### De modus Niet storen gebruiken

U kunt de modus Niet storen gebruiken om de schermverlichting 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. Het toestel wordt op uw normale slaaptijden automatisch in de modus Niet storen geschakeld.

- 1 Druk op de toestelknop om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > **Aan**.  
 wordt weergegeven op het scherm met de tijd van de dag.  
**TIP:** Als u de modus Niet storen wilt uitschakelen, drukt u op de toestelknop en selecteert u  > **Uit**.

### De wekker weergeven

- 1 Via uw Garmin Connect account ([Toestelinstellingen via uw Garmin Connect account, pagina 5](#)).
- 2 Druk op de toestelknop van uw vívosmart HR toestel om het menu weer te geven.
- 3 Selecteer .

# Toestelinformatie

## vivosmart HR specificaties

Batterijtype	Opladbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Batterijduur	Maximaal 5 dagen
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -10° tot 60°C (van 14° tot 140°F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0° tot 40°C (van 32° tot 104°F)
Radiofrequentie/protocol	2,4 GHz ANT+ protocol voor draadloze communicatie Bluetooth Smart draadloze technologie
Waterbestendigheid	5 ATM*

\*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).

## Toestelgegevens weergeven

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

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

## Het toestel opladen

### ⚠ WAARSCHUWING

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

### LET OP

Om roestvorming te voorkomen, dient u alle contactpunten en de directe omgeving ervan grondig te reinigen en af te drogen voordat u het toestel oplaadt of aansluit op een computer. Raadpleeg de instructies voor reiniging in de appendix.

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



- 3 Laad het toestel volledig op.

## Het toestel in oplaadmodus gebruiken

U kunt met het toestel blijven werken terwijl het via uw computer wordt opgeladen. U kunt bijvoorbeeld Bluetooth connected functies gebruiken of toestelinstellingen aanpassen.

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Selecteer **▲** om de USB-massaopslagmodus te verlaten.

## Toestelonderhoud

### LET OP

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

Druk niet op de knoppen onder water.

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

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

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

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

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

## Het toestel schoonmaken

### LET OP

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

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

## Problemen oplossen

### Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

- Zorg dat uw onderarm schoon en droog is voordat u het toestel omdoet.
  - Zorg dat de huid onder het toestel niet is ingesmeerd met zonnebrandcrème.
  - Draag het toestel om uw pols, boven uw polsgewricht. Het toestel dient stevig vast te zitten, maar niet te strak.
- OPMERKING:** U kunt ook proberen om het toestel hoger om uw onderarm te dragen of om uw andere arm.
- Voer gedurende 5 tot 10 minuten een warming-up uit en meet uw hartslag voordat u aan uw workout begint.
- OPMERKING:** Voer bij koud weer de warming-up binnen uit.
- Spoel het toestel na elke training af met schoon water.

### Levensduur van de batterijen maximaliseren

- Schakel de instelling **Automatische schermverlichting** uit (*Toestelinstellingen via uw Garmin Connect account*, pagina 5).
- Beperk in de instellingen in het meldingencentrum van uw smartphone het aantal meldingen dat op uw vivosmart HR toestel wordt weergegeven (*Meldingen beheren*, pagina 4).
- Schakel slimme meldingen uit (*Bluetooth instellingen*, pagina 4).
- Schakel Bluetooth draadloze technologie uit wanneer u geen gebruik maakt van connected functies (*Draadloze Bluetooth technologie uitschakelen*, pagina 4).
- Stop het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde Garmin toestellen (*Hartslaggegevens verzenden naar Garmin® toestellen*, pagina 3).
- Schakel de hartslagmeting aan de pols uit (*Toestelinstellingen*, pagina 5).

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

## Het toestel herstellen



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

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

## Alle standaardinstellingen herstellen

U kunt alle fabrieksinstellingen van het toestel herstellen.

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

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

## De software bijwerken via Garmin Connect Mobile

Voordat u de software op uw toestel kunt bijwerken via de Garmin Connect Mobile app, moet u een Garmin Connect account hebben en het toestel koppelen met een compatibele smartphone (*Uw smartphone koppelen, pagina 1*).

- 1 Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect Mobile app (*Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect Mobile app, pagina 1*).  
Als er nieuwe software beschikbaar is, geeft uw toestel een melding weer dat u de software kunt bijwerken.
- 2 Volg de instructies op het scherm.

## De software bijwerken via Garmin Express

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

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.  
Als er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt Garmin Express deze naar uw toestel.
- 2 Koppel het toestel los van de computer.  
Uw toestel waarschuwt u als u de software kunt bijwerken.
- 3 Selecteer een optie.

## Ondersteuning en updates

Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) biedt u eenvoudig toegang tot deze services voor Garmin toestellen.

- Productregistratie
- Producthandleidingen
- Software-updates
- Gegevens worden geüpload naar Garmin Connect

## Meer informatie

- Ga naar [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Ga naar [www.garmin.com/learningcenter](http://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.

# Appendix

## 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 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.

## 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.

## 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

## Softwarelicentieovereenkomst

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

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

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

### 3-Clause BSD-licentie

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Alle rechten voorbehouden.

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

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

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

# Index

## A

aanraakscherm 1  
accessoires 7  
activiteiten 3  
activiteiten opslaan 3  
activiteiten volgen 2  
applicaties 3  
    smartphone 1  
Auto Lap 3, 5

## B

batterij 6  
    maximaliseren 4–6  
    opladen 6  
Bluetooth technologie 3, 4, 6

## D

doelstellingen 2, 5

## G

Garmin Connect 1, 4, 5, 7  
Garmin Express 2  
    software bijwerken 7  
    toestel registreren 7  
gegevens 2  
    opslaan 4  
    overbrengen 4  
gegevens opslaan 4  
gegevensschermen 5  
geschiedenis 1, 4  
    naar de computer verzenden 2, 4  
    weergeven 4

## H

hartslag 1, 2  
    meter 6  
    sensors koppelen 3  
    zones 7  
het toestel herstellen 7

## I

instellingen 4, 5, 7  
    toestel 5

## K

kaarten, bijwerken 7  
klok 5  
knoppen 1, 6  
koppelen  
    ANT+ sensors 3  
    smartphone 1

## M

massaopslagmodus 6  
meldingen 2–4  
menu 1

## O

opladen 6

## P

pictogrammen 2  
problemen oplossen 6, 7  
productregistratie 7

## R

ronden 3

## S

schermverlichting 1, 5  
slaapmodus 3  
smartphone  
    applicaties 3  
    koppelen 1  
software  
    bijwerken 7  
    versie 6  
softwarelicentieovereenkomst 7  
specificaties 6

## T

tijd 5  
timer 3  
toestel registreren 7  
toestel schoonmaken 6  
toestel-id 6

## U

updates, software 7  
USB 7  
    bestanden overbrengen 2  
    massaopslagmodus 6

## V

VIRB afstandsbediening 3

## W

waarschuwingen, trilsignaal 5  
wekkers 5

# [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272  
+385 1 5508 271



+420 221 985466  
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)  
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000  
+44 (0) 870 8501242



+49 (0) 89 858364880  
zum Ortstarif - Mobilfunk  
kann abweichen



913-397-8200  
1-800-800-1020

