

Knoppen

1 power

- Ingedrukt houden als u het toestel wilt in of uitschakelen.
- Indrukken om de schermverlichting in of uit te schakelen.

2 mode

- Indrukken om Timer of Main Menu weer te geven.
- Indrukken om een menu of pagina te verlaten.
- Ingedrukt houden als u van sport wilt veranderen.

3 lap/reset

- Indrukken om een nieuwe ronde te beginnen.
- Ingedrukt houden om de timer opnieuw in te stellen.

4 start/stop

Indrukken om de timer te starten of te stoppen.

5 enter

Indrukken om opties te selecteren en berichten te bevestigen.

6 pijltjes

- Indrukken als u opties wilt markeren.
- Indrukken als u door menu's en gegevensvelden wilt schuiven.

Opmerking: Druk als de eenheid niet meer reageert op het indrukken van knoppen tegelijkertijd op **mode** en **lap/reset** om het toestel opnieuw in te stellen.



1 De batterij opladen

Laad de Forerunner gedurende 3 uur op voordat u deze gaat gebruiken. Zodra de batterij volledig is opgeladen, kan deze circa 10 uur worden gebruikt. Voorkom roest door ervoor te zorgen dat de Forerunner volledig droog is alvorens deze op te laden.

- 1 Plaats de Forerunner in de batterijlader.



- 2 Steek het kleine uiteinde van de netadapter in de mini-USB-poort van de lader. Steek het andere einde in een stopcontact.

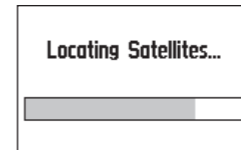
2 Configureren

Houd **power**  ingedrukt als u de Forerunner wilt inschakelen. Volg de instructies op het scherm.

3 Satellieten zoeken

Nadat u de Forerunner hebt geconfigureerd, wordt de pagina Locating Satellites weergegeven. Ga naar buiten, uit de buurt van hoge gebouwen en bomen, om satellietsignalen te kunnen ontvangen. Het ontvangen van satellietsignalen kan 30 tot 60 seconden duren.

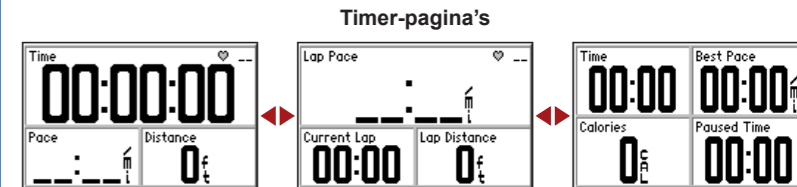
Wacht terwijl de Forerunner satellieten zoekt. U kunt het beste stilstaan in een open gebied tot de pagina Locating Satellites verdwijnt. Als de pagina Timer wordt weergegeven, kunt u gaan rennen of met uw activiteit beginnen.



GPS-antenne bevindt zich hier.

Ga!

Druk op **start** om de timer te starten. Druk tijdens het rennen op de  **pijltjes** als u alle Timer-pagina's wilt weergeven. Druk op **stop** als u de timer wilt wissen. Houd daarna **reset** ingedrukt tot de timer weer op nul staat.



mode



Hoofdmenu

Druk op **mode** als u het hoofdmenu wilt weergeven. In het hoofdmenu kunt u eenvoudige en geavanceerde workouts instellen, uw geschiedenisgegevens bekijken, locaties in het geheugen opslaan en de Forerunner aanpassen.

Hartslagmeter

De Forerunner 305 heeft een draadloze hartslagmeter die direct op de huid kan worden gedragen, net onder de borstkas.

De hartslagmeter plaatsen:

- 1 Steek een van de schuifjes op de band door de uitsparing in de hartslagmeter. Druk het schuifje vast.



sensors



- 2 Bevochtig beide sensors aan de achterzijde van de hartslagmeter om een sterke verbinding tussen uw hartslag en de zender tot stand te brengen.

WAARSCHUWING: raadpleeg de gebruikershandleiding in de productdoos voor belangrijke veiligheidsinformatie over de batterij.

- 3 Doe de band om uw borst en sluit deze aan op de andere zijde van de hartslagmeter.
- 4 Pas de band aan zodat deze tijdens het rennen op zijn plaats blijft.

Als de hartslagmeter op de juiste plaats is aangebracht, verandert het pictogram van de hartslagmeter op de pagina Timer van knipperend naar constant → . Raadpleeg de gebruikershandleiding voor informatie over het oplossen van problemen.

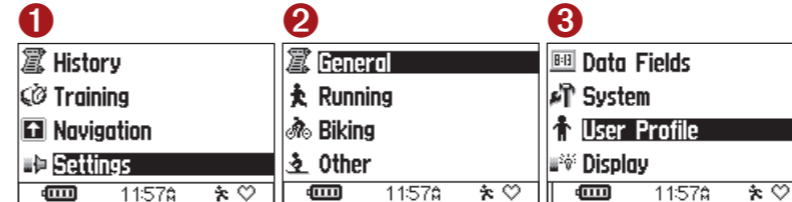


Garmin Training Center®

Gebruik de Garmin Training Center-software op uw computer om geavanceerde workouts en koersen te plannen voordat u gaat rennen en deze naderhand te analyseren. Installeer Garmin Training Center vanaf de installatieschijf in de productdoos. Klik voor hulp bij het gebruik van Garmin Training Center op het menu **Help** in de software of druk op **F1** op uw toetsenbord.

Uw gebruikersprofiel instellen

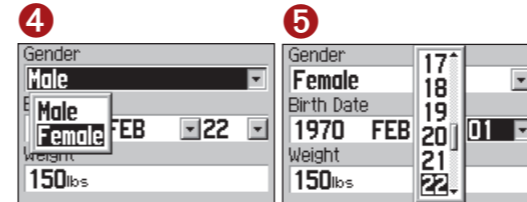
Stel uw gebruikersprofiel in, zodat de Forerunner de calorieën juist kan berekenen. Druk op **ENTER** als u een optie wilt kiezen. Druk op **mode** als u een pagina wilt verlaten.



Druk op **mode** als u het menu wilt weergeven. Selecteer **Settings**.

Selecteer **General**.

Selecteer **User Profile**.



Druk op **enter**. Selecteer uw geslacht.

Gebruik de **▲▼ pijltjes** en **enter** om uw geboortedatum en gewicht in te voeren.

GARMIN

Instellen en gaan!

Forerunner® 205/305



Trainingstoestel met GPS-ontvangst voor hardlopers