

FORERUNNER® 410

GPS-SPORTHORLOGE MET DRAADLOZE
SYNCHRONISATIE





WAARSCHUWING

Dit product bevat een lithium-ionbatterij die niet kan worden vervangen.

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.



LET OP

Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik 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.

De aanraakring gebruiken

De aanraakring rond het horloge heeft meerdere functies.

Drukken: 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.

Indrukken met twee vingers: druk met twee vingers op de ring om de schermverlichting in te schakelen.

Drukken en slepen (schuiven): 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 modus Tijd/datum te activeren.

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

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

④ **training:** houd dit ingedrukt om de modus Training 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.
- Houd ingedrukt om het horloge in te schakelen.

⑥ **lap/reset/quit:**

- Indrukken om een nieuwe ronde te beginnen in de Training-modus.
- Houd ingedrukt om de timer te resetten en de activiteit in de modus Training op te slaan.
- Indrukken om een menu of pagina te verlaten.
- 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.

De ring vergrendelen

Druk tegelijkertijd op **enter** en **quit** om te voorkomen dat de ring reageert als deze per ongeluk wordt ingedrukt (door vochtig materiaal 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 het toestel geactiveerd. Het toestel 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+™-computerverbinding gebruiken. Als u de spaarstand wilt beëindigen, drukt u op **enter** of **quit**.

Uitschakelen

Om batterijvoeding te besparen, kunt u uw Forerunner uitschakelen als u deze niet gebruikt.

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > Systeem > Uitschakelen**.
2. Selecteer **Ja**.

Houd **enter** ingedrukt als u de Forerunner wilt inschakelen.

De batterij opladen

Het toestel wordt uitgeschakeld geleverd om de batterij te sparen. Laad het toestel gedurende minimaal 3 uur op voordat u dit gaat gebruiken.

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

TIP: het toestel kan niet worden opgeladen als de temperatuur lager dan 32 °F (0 °C) of hoger dan 122 °F (50 °C) is.

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 het toestel.



4. Druk de lader op de voorkant van het toestel.



Hoe lang de batterij meegaat als deze volledig is opgeladen, hangt af van hoe u deze gebruikt. Met een volledig opgeladen batterij kunt u het toestel met GPS maximaal 8 uur gebruiken. Raadpleeg de gebruikershandleiding voor meer informatie.

Het toestel configureren

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

Het toestel gebruikt uw gebruikersprofiel om uw calorieverbruik te berekenen.

Als u een ANT+ hartslagmeter gebruikt, kiest u **Ja** tijdens de configuratie om de koppeling tussen de hartslagmeter en het toestel tot stand te brengen. Zie [pagina 7](#) voor meer informatie.

Satellietsignalen zoeken

Voordat u de tijd kunt instellen en het toestel 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 het toestel binnenshuis te gebruiken. Selecteer **Uit** voor **GPS**.

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

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



2. Houd **training** ingedrukt om de modus Training 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.

De hartslagmeter plaatsen

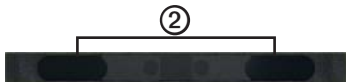
OPMERKING: als u geen hartslagmeter hebt, kunt u deze stap overslaan.

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




3. Wikkel de band om uw borst en maak deze vast.

Het Garmin-logo dient niet ondersteboven te worden weergegeven.

4. Zorg dat de Forerunner zich tijdens het koppelen binnen 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. Als de hartslagmeter wordt gekoppeld, wordt er een bericht weergegeven, en wordt het hartslagpictogram  in de modus Training weergegeven.

OPMERKING: zie de *Forerunner 410-gebruikershandleiding* voor meer informatie over de hartslagmeter.

Traineren

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.

Gratis software downloaden

Met behulp van ANT Agent™ kunt u het toestel samen gebruiken met Garmin Connect™, een op het web gebaseerd trainingsprogramma, en Garmin Training Center®, een trainingsprogramma op de computer.

1. Ga naar www.garmin.com/intosports.
2. Selecteer **Traineren met Garmin**.
3. Volg de aanwijzingen op het scherm om ANT Agent te downloaden en te installeren.

Uw computer en toestel koppelen

OPMERKING: voordat u de USB ANT Stick™ op uw computer aansluit, dient u de gratis software te downloaden, zodat u de benodigde USB-stuurprogramma's kunt installeren ([pagina 8](#)).

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



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

4. Op het toestel moet hetzelfde nummer als in ANT Agent worden weergegeven. Als dit het geval is, kies dan **ja** op het toestel om het koppelingsproces te voltooien.

Gegevens naar uw computer overbrengen

Zorg dat het toestel zich binnen drie meter van uw computer bevindt. ANT Agent brengt automatisch gegevens over tussen het toestel 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 het toestel niet beschikbaar.

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

Het toestel resetten

Als het toestel is vastgelopen, dient u dit 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 gebruikershandleiding voor meer informatie over de functies en instellingen van het toestel.

Contact opnemen met Garmin

Neem contact op met Garmin Product Support als u tijdens het gebruik van het toestel vragen hebt. Ga in de VS naar 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 en klik op **Contact Support** voor ondersteuningsinformatie voor uw regio. U kunt ook telefonisch contact opnemen met Garmin (Europe) Ltd. op +44 (0) 870.8501241.

© 2010 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Garmin®, Garmin Training Center® 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, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR V.K.

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