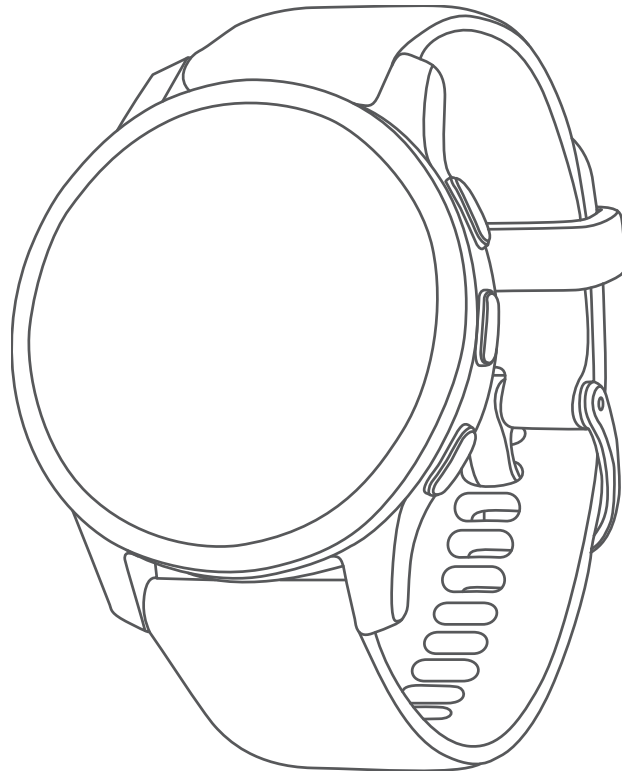


**GARMIN®**



# VENU<sup>®</sup> 2 PLUS

---

**Gebruikershandleiding**

© 2022 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

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+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® en Venu® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, tempe™, TrueUp™, en Varia™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Android™ is een handelsmerk van Google LLC. Apple®, iPhone® en iTunes® zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. 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. dat onder licentie door Apple Inc. wordt gebruikt. Wi-Fi® is een geregistreerd handelsmerk van Wi-Fi Alliance Corporation. 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 is ANT+® gecertificeerd. Ga naar [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) voor een lijst met compatibele producten en apps.

M/N: A04125

# Inhoudsopgave

<b>Inleiding</b> .....	<b>1</b>	Loskoppelen van een externe provider.....	11
Overzicht.....	1	Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten.....	11
Tips voor het aanraakscherm.....	2	Luisteren naar muziek.....	11
Het aanraakscherm vergrendelen en ontgrendelen.....	2	Bediening voor afspelen van muziek...	12
Pictogrammen.....	2	<b>Garmin Pay</b> .....	<b>12</b>
Uw smartwatch instellen.....	2	Uw Garmin Pay portemonnee instellen.....	12
<b>Slimme functies</b> .....	<b>3</b>	Een aankoop betalen via uw horloge...	13
Uw telefoon koppelen.....	3	Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee.....	13
Connected functies.....	3	Uw Garmin Pay kaarten beheren.....	13
Telefoonmeldingen.....	3	Uw Garmin Pay pincode wijzigen.....	14
Bluetooth meldingen inschakelen.....	4	<b>Veiligheids- en trackingfuncties</b> .....	<b>14</b>
Meldingen weergeven.....	4	Contacten voor noodgevallen toevoegen.....	14
Beantwoorden met een aangepast SMS-bericht.....	4	Contactpersonen toevoegen.....	15
Bellen vanaf de watch.....	5	Ongevaldetectie.....	15
Een inkomende oproep ontvangen.....	5	Ongevaldetectie in- en uitschakelen.....	15
Meldingen beheren.....	5	Hulp vragen.....	15
De Bluetooth telefoon-verbinding uitschakelen.....	5	<b>Hartslagmeetfuncties</b> .....	<b>16</b>
De Spraakassistent gebruiken.....	5	Hartslagmeter aan de pols.....	16
De modus Niet storen gebruiken.....	6	De watch dragen.....	16
Uw telefoon vinden.....	6	Tips voor onregelmatige hartslaggegevens.....	16
Connect IQ functies.....	6	Hartslaginformatie weergeven.....	17
Connect IQ functies downloaden.....	6	Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen.....	17
Connect IQ functies downloaden via uw computer.....	6	Hartslaggegevens verzenden.....	17
Wi-Fi connected functies.....	7	De polshartslagmeter uitschakelen.....	18
Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk.....	7	Hartslagzones.....	18
<b>Bediening</b> .....	<b>8</b>	Uw hartslagzones instellen.....	18
Het bedieningsmenu aanpassen.....	9	Fitnessdoelstellingen.....	18
<b>Muziek</b> .....	<b>10</b>	Berekeningen van hartslagzones.....	19
Persoonlijke audiocontent downloaden.....	10	Over VO2 max. indicaties.....	19
Verbinding maken met een externe provider.....	10	Geschat VO2 max. weergeven.....	19
Audiocontent van een externe provider downloaden.....	10	Uw fitnessleeftijd weergeven.....	19
		Pulse Ox meter.....	20
		Pulse Ox metingen verkrijgen.....	20
		De tracking-modus van de pulse oxymeter wijzigen.....	20

Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens.....	20	De loopbandafstand kalibreren.....	31
<b>Activiteiten volgen.....</b>	<b>21</b>	Buitenactiviteiten.....	31
Automatisch doel.....	21	Hardlopen.....	32
De bewegingswaarschuwing gebruiken.....	21	Een rit maken.....	32
Slaap bijhouden.....	21	Uw afdalingen weergeven.....	32
Minuten intensieve training.....	22	Zwemmen in het zwembad.....	33
Minuten intensieve training opbouwen.....	22	Grootte van bad instellen.....	33
Garmin Move IQ™.....	22	Zwemtermen.....	33
Instellingen voor activiteiten volgen....	22	Golfen.....	33
Activiteiten volgen uitschakelen.....	22	Golfbanen downloaden.....	33
<b>Korte blik.....</b>	<b>23</b>	Golfen.....	34
Glances weergeven.....	24	Hole-informatie.....	34
De glances aanpassen.....	25	De pinlocatie wijzigen.....	35
Hartslagvariaties en stressniveau.....	25	De richting naar de pinlocatie bekijken.....	35
De stressniveauglance gebruiken....	25	Layup- en dogleg-afstanden weergeven.....	35
Body Battery.....	25	Hindernissen weergeven.....	36
De Body Battery glance weergeven.....	26	Een slag meten met Garmin AutoShot™.....	36
Tips voor betere Body Battery gegevens.....	26	Score bijhouden.....	37
Gezondheid vrouwen.....	26	De scoringsmethode instellen.....	37
Tracking van menstruatiecyclus.....	26	Golfstatistieken bijhouden.....	37
Bijhouden van uw menstruatiecyclus.....	27	Golfstatistieken vastleggen.....	38
Zwangerschap volgen.....	27	Uw shotgeschiedenis weergeven....	38
Uw zwangerschapsgegevens registreren.....	27	Uw rondeoverzicht bekijken.....	38
Tracking van hydratatie.....	28	Een ronde beëindigen.....	38
De korte blik voor tracking van hydratatie gebruiken.....	28	Garmin Golf app.....	38
<b>Apps en activiteiten.....</b>	<b>28</b>	<b>Training.....</b>	<b>39</b>
Een activiteit starten.....	29	Uw gebruikersprofiel instellen.....	39
Tips voor het vastleggen van activiteiten.....	29	Workouts.....	39
Een activiteit stoppen.....	29	Een workout beginnen.....	39
Een aangepaste activiteit toevoegen...	29	Garmin Connect trainingsplannen gebruiken.....	39
Een favoriete activiteit toevoegen of verwijderen.....	30	Aangepaste trainingsplannen.....	39
Health Snapshot.....	30	Workout van vandaag starten.....	40
Binnenactiviteiten.....	30	Geplande workouts weergeven....	40
Een krachttraining vastleggen.....	30	Persoonlijke records.....	40
Een HIIT-activiteit vastleggen.....	31	Uw persoonlijke records weergeven.....	40
		Een persoonlijk record herstellen....	40
		Persoonlijke records verwijderen....	41
		<b>Navigatie.....</b>	<b>41</b>
		Uw locatie bewaren.....	41
		Een locatie verwijderen.....	41

Naar een opgeslagen locatie navigeren.....	41	<b>Draadloze sensoren.....</b>	<b>54</b>
Terug naar startlocatie navigeren.....	42	De draadloze sensoren koppelen.....	55
Stoppen met navigeren.....	42	Een optionele fietssnelheids- of fietscadanssensor gebruiken.....	55
Kompas.....	42	Een snelheidssensor kalibreren.....	55
Het kompas handmatig kalibreren...	42	Clubsensoren.....	55
<b>Geschiedenis.....</b>	<b>42</b>	Omgevingsbewustzijn.....	55
Werken met de geschiedenis.....	43	tempe.....	55
Tijd in elke hartslagzone weergeven.....	43	<b>Toestelinformatie.....</b>	<b>56</b>
Garmin Connect.....	44	Over het AMOLED-scherm.....	56
De Garmin Connect app gebruiken..	44	De watch opladen.....	56
Garmin Connect op uw computer gebruiken.....	45	Productupdates.....	56
<b>Uw watch personaliseren.....</b>	<b>45</b>	De software bijwerken met de Garmin Connect app.....	57
De watch face wijzigen.....	45	De software bijwerken via Garmin Express.....	57
Een aangepaste watch face maken.....	45	Toestelgegevens weergeven.....	57
Een watch face bewerken.....	46	Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven..	57
Een snelkoppeling voor bediening instellen.....	46	Specificaties.....	57
Instellingen van activiteiten en apps....	47	Informatie over de levensduur van de batterij.....	58
Gegevensschermen aanpassen.....	48	Toestelonderhoud.....	58
Waarschuwingen.....	49	De watch reinigen.....	58
Een waarschuwing instellen.....	50	De banden vervangen.....	59
Auto Lap.....	50	<b>Problemen oplossen.....</b>	<b>59</b>
Ronden markeren met behulp van de functie Auto Lap.....	50	Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?.....	59
Auto Pause® gebruiken.....	51	Ik kan mijn telefoon niet koppelen met de watch.....	59
Auto Scroll gebruiken.....	51	Ik kan mijn hoofdtelefoon niet koppelen met de watch.....	59
De GPS-instelling wijzigen.....	51	Mijn muziek valt weg of mijn hoofdtelefoons blijven niet verbonden.....	60
Telefoon- en Bluetooth instellingen....	52	Op mijn watch wordt niet de juiste taal gebruikt.....	60
Batterijbeheer.....	52	Mijn watch geeft de juiste tijd niet weer.....	60
Systeeminstellingen.....	52	Levensduur van de batterij maximaliseren.....	60
Tijdstellingen.....	53	De watch opnieuw opstarten.....	61
Tijdzones.....	53	Alle standaardinstellingen herstellen..	61
Een alarm instellen.....	53	Satellietsignalen ontvangen.....	61
Een alarm verwijderen.....	53	De ontvangst van GPS-signalen verbeteren.....	61
De afteltimer instellen.....	53		
De stopwatch gebruiken.....	53		
Geluidsinstellingen.....	54		
De scherminstellingen aanpassen...	54		
De maateenheden wijzigen.....	54		
Garmin Connect instellingen.....	54		

Activiteiten volgen..... 61  
Mijn stappentelling lijkt niet  
nauwkeurig te zijn..... 62  
Het aantal opgelopen trappen lijkt niet  
te kloppen..... 62  
Meer informatie..... 62

**Appendix..... 63**

Gegevensvelden..... 63  
Standaardwaarden VO2 Max..... 65  
Wielmaat en omvang..... 66  
Symbooldefinities..... 67

**Index..... 68**

# 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.

## Overzicht




- Ⓐ **Actieknop:** Houd 2 seconden ingedrukt om de watch in te schakelen.  
Druk hierop om de activiteitentimer te starten of te stoppen.  
Houd 2 seconden ingedrukt om het bedieningsmenu met onder andere het vermogen weer te geven.  
Houd ingedrukt totdat de watch 3 keer trilt om hulp aan te vragen (*Veiligheids- en trackingfuncties, pagina 14*).
- Ⓑ **Knop Terug:** Druk hierop om vanuit een willekeurig scherm terug te keren naar het vorige scherm, behalve tijdens een activiteit.  
Druk hierop tijdens een activiteit om een nieuwe ronde te markeren, een nieuwe set of positie te starten of door te gaan naar de volgende fase van een workout.  
Houd ingedrukt om een menu met watch-instellingen en opties voor het huidige scherm weer te geven.
- Ⓒ **Knop Aangepast/Spraakassistent:** Druk hierop om de functie voor aangepaste snelkoppelingen weer te geven.  
Houd ingedrukt om de spraakassistent op uw telefoon te activeren.
- Ⓓ **Touchscreen:** Veeg omhoog of omlaag om door overzichten, functies en menu's te bladeren.  
Tik om te selecteren.  
Tik twee keer op de watch om het uit de slaapstand te halen.  
Veeg naar rechts om terug te keren naar het vorige scherm.  
Veeg tijdens een activiteit naar rechts om de watch face en overzichten weer te geven.

## Tips voor het aanraakscherm

- Sleep omhoog of omlaag om door de lijsten en menu's te bladeren.
- Veeg omhoog of omlaag om snel te bladeren.
- Tik om een item te selecteren.
- Veeg op de watch face omhoog of omlaag om door de glances op de watch te bladeren.
- Tik op een glance om aanvullende informatie te bekijken, indien beschikbaar.
- Tijdens een activiteit veegt u omhoog of omlaag om naar het volgende gegevensscherm te gaan.
- Veeg tijdens een activiteit naar rechts om de watch face en glances te bekijken en veeg naar links om terug te gaan naar de gegevensvelden van de activiteit.
- Selecteer indien beschikbaar  of veeg omhoog om extra menuopties weer te geven.
- Voer elke menuselectie als een aparte handeling uit.

## Het aanraakscherm vergrendelen en ontgrendelen

U kunt het aanraakscherm vergrendelen om te voorkomen dat u per ongeluk op het scherm tikt en functies activeert.

1 Houd het  ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.







2 Selecteer .

Het aanraakscherm wordt vergrendeld en reageert niet op aanrakingen totdat u het ontgrendelt.

3 Houd een willekeurige knop ingedrukt om het aanraakscherm te ontgrendelen.

## Pictogrammen

Een knipperend pictogram geeft aan dat de watch een signaal zoekt. Een niet-knipperend pictogram geeft aan dat het signaal is gevonden of de sensor is verbonden. Een schuine streep door een pictogram betekent dat de functie is uitgeschakeld.

	Status van telefoonverbinding
	Status hartslagmeter
	LiveTrack status
	Status snelheid- en cadanssensor
	Status Varia™ fietsverlichting
	Status Varia fietsradar
	tempe™ sensorstatus

## Uw smartwatch instellen

Voer deze taken uit om optimaal gebruik te maken van de Venu 2 Plus functies.

- Koppel de watch met uw telefoon via de Garmin Connect™ app (*Uw telefoon koppelen, pagina 3*).
- Stel Wi-Fi® netwerken in (*Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk, pagina 7*).
- Stel muziek in (*Muziek, pagina 10*).
- Stel uw Garmin Pay™ portemonnee in (*Uw Garmin Pay portemonnee instellen, pagina 12*).
- Stel veiligheidsfuncties in (*Veiligheids- en trackingfuncties, pagina 14*).
- Ga naar [garmin.com/voicefunctionality/tips](https://garmin.com/voicefunctionality/tips) voor tips over het gebruik van de spraakassistent.



# Slimme functies

## Uw telefoon koppelen

Om de Venu 2 Plus watch in te stellen, moet het direct via de Garmin Connect app en de Bluetooth® instellingen op uw telefoon worden gekoppeld.

- 1 U kunt de Garmin Connect app via de App Store op uw telefoon installeren en openen.
- 2 Selecteer een optie om de koppelmodus op uw watch in te schakelen:
  - Als u uw watch voor de eerste keer configureert, houdt u **A** ingedrukt om de watch in te schakelen.
  - Als u het koppelingsproces eerder hebt overgeslagen of uw watch hebt gekoppeld aan een andere telefoon, houdt u **B** ingedrukt en selecteert u **⚙️ > Connectiviteit > Telefoon > Koppel telefoon** om de koppelingsmodus handmatig te openen.
- 3 Selecteer een optie om uw smartwatch toe te voegen aan uw Garmin Connect account:
  - Als dit het eerste toestel is dat u koppelt met de Garmin Connect app, volgt u de instructies op het scherm.
  - Als u al een ander toestel vanuit de Garmin Connect app, via het **☰** of menu **•••**, selecteert u **Garmin toestellen > Voeg toestel toe**, en volgt u de instructies op het scherm.

## Connected functies

Connected functies zijn beschikbaar voor uw Venu 2 Plus watch als u uw watch koppelt met een compatibele telefoon via Bluetooth technologie en de Garmin Connect app installeert op uw gekoppelde telefoon. Ga naar [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) voor meer informatie. Sommige functies zijn ook beschikbaar als u uw watch verbindt met een draadloos Wi-Fi-netwerk.

**Telefoonmeldingen:** Geeft telefoonmeldingen en berichten weer op uw Venu 2 Plus watch.

**LiveTrack:** Geef uw vrienden en familie de gelegenheid om uw races en trainingsactiviteiten in real-time te volgen. U kunt volgers uitnodigen via e-mail of social media, waardoor zij uw live-gegevens op een Garmin Connect volgpagina kunnen zien.

**Activiteiten uploaden naar Garmin Connect:** Uw activiteit wordt automatisch naar uw Garmin Connect account verstuurd zodra u klaar bent met het vastleggen van de activiteit.

**Connect IQ™:** Hiermee kunt u de functies van de watch uitbreiden met nieuwe watch faces, glances, apps en gegevensvelden.

**Software-updates:** Hiermee kunt u de software van uw watch bijwerken.

**Weer:** Hiermee kunt u actuele weersomstandigheden en weersverwachtingen weergeven.

**Bluetooth sensoren:** Hiermee kunt u Bluetooth compatibele sensoren koppelen, bijvoorbeeld een hartslagmeter.

**Vind mijn telefoon:** Hiermee kunt u een kwijtgeraakte telefoon terugvinden die is gekoppeld met uw Venu 2 Plus watch en momenteel binnen Bluetooth bereik is.

**Zoek mijn toestel:** Hiermee kunt u uw kwijtgeraakte Venu 2 Plus watch terugvinden die is gekoppeld met uw telefoon en momenteel binnen Bluetooth-bereik is.

## Telefoonmeldingen

Voor telefoonmeldingen is een compatibele telefoon vereist die binnen Bluetooth bereik is en gekoppeld is met de watch. Wanneer uw telefoon berichten ontvangt, worden meldingen naar uw watch verzonden.

## Bluetooth meldingen inschakelen

Voordat u meldingen kunt inschakelen, moet u de Venu 2 Plus watch koppelen met een compatibele telefoon ([Uw telefoon koppelen, pagina 3](#)).

- 1 Houd **B** ingedrukt.
- 2 Selecteer **⚙️** > **Connectiviteit** > **Telefoon** > **Meldingen**.
- 3 Selecteer **Tijdens activiteit** om voorkeuren in te stellen voor meldingen die worden weergegeven tijdens het vastleggen van een activiteit.
- 4 Selecteer een meldingsvoorkeur.
- 5 Selecteer **Niet tijdens activiteit** om voorkeuren in te stellen voor meldingen die worden weergegeven in de horlogemodus.
- 6 Selecteer een meldingsvoorkeur.
- 7 Selecteer **Time-out**.
- 8 Selecteer een duur voor de time-out.
- 9 Selecteer **Privacy**.
- 10 Selecteer een privacyvoorkeur.

## Meldingen weergeven

- 1 Veeg op de watch face omhoog of omlaag om de meldingen weer te geven.
- 2 Selecteer de glance.
- 3 Selecteer een melding om deze helemaal te lezen.
- 4 Veeg omhoog om de meldingsopties weer te geven.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer een actie, zoals **Negeer** of **Antwoord**, om iets te doen met de melding.  
De beschikbare acties zijn afhankelijk van het type melding en het besturingssysteem van uw telefoon. Wanneer u een melding op uw telefoon of de Venu 2 Plus watch negeert, wordt dit niet meer weergegeven in de glance.
  - Veeg naar rechts om terug te gaan naar de lijst met meldingen.

## Beantwoorden met een aangepast SMS-bericht

**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar als uw watch is verbonden met een Android™ telefoon die gebruikmaakt van Bluetooth technologie.

Wanneer u op uw Venu 2 Plus watch een melding voor een sms-bericht ontvangt, kunt u een snel antwoord verzenden door dit uit een lijst met berichten te selecteren. U kunt uw berichten aanpassen in de Garmin Connect app.

**OPMERKING:** Met deze functie verzendt u sms-berichten via uw telefoon. De reguliere limieten en kosten voor sms-berichten kunnen van toepassing zijn. Neem contact op met uw mobiele provider voor meer informatie.

- 1 Veeg omhoog of omlaag om de meldingen weer te geven.
- 2 Selecteer de glance.
- 3 Selecteer een sms-melding.
- 4 Veeg omhoog om de meldingsopties weer te geven.
- 5 Selecteer **Antwoord**.
- 6 Selecteer een bericht in de lijst.  
Uw telefoon verzendt het geselecteerde bericht als een sms-bericht.




## Bellen vanaf de watch

**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar als uw watch via Bluetooth technologie is gekoppeld met een compatibele telefoon.


1 Houd **B** ingedrukt.

2 Selecteer **Phone Calling**.

3 Selecteer een optie:




- Als u een telefoonnummer wilt kiezen met het toetsenblok, selecteert u  kiest u het telefoonnummer en selecteert u .
- Als u een telefoonnummer wilt bellen vanuit uw contactpersonen, selecteert u  selecteert u de naam van een contactpersoon en selecteert u een telefoonnummer.
- Veeg omhoog om recente oproepen te bekijken die op de watch zijn geplaatst of ontvangen.

**OPMERKING:** De watch voert geen synchronisatie uit met de lijst met recente oproepen op uw telefoon.

**TIP:** U kunt  selecteren om op te hangen voordat de verbinding tot stand wordt gebracht.

## Een inkomende oproep ontvangen

Wanneer u een telefoonoproep ontvangt op uw verbonden telefoon, wordt op de Venu 2 Plus watch de naam of het telefoonnummer van de beller weergegeven.

- Als u de oproep wilt beantwoorden, selecteert u het .
- Als u de oproep wilt weigeren, selecteert u .
- Als u de oproep wilt weigeren en onmiddellijk daarna wilt antwoorden via een SMS-bericht, selecteert u , en selecteert u vervolgens een bericht uit de lijst.

**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar als uw watch is verbonden met een Android telefoon die gebruikmaakt van Bluetooth technologie.

## Meldingen beheren

U kunt meldingen die op uw Venu 2 Plus watch worden weergegeven, beheren vanaf uw compatibele telefoon.

Selecteer een optie:

- Als u een iPhone® gebruikt, kunt u via de iOS® meldingsinstellingen de items selecteren die u op de watch wilt weergeven.
- Als u een Android telefoon gebruikt, selecteert u in de Garmin Connect app, **Instellingen > Meldingen**.

## De Bluetooth telefoon-verbinding uitschakelen

U kunt de Bluetooth verbinding met de telefoon uitschakelen via het bedieningsmenu.

**OPMERKING:** U kunt opties toevoegen aan het bedieningsmenu (*Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 9*).

1 Houd **A** ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.

2 Selecteer  om de Bluetooth telefoonverbinding op uw Venu 2 Plus watch uit te schakelen.

Raadpleeg de gebruikershandleiding voor uw telefoon om Bluetooth technologie uit te schakelen op uw telefoon.

## De Spraakassistent gebruiken

U kunt communiceren met de spraakassistent op uw telefoon via de geïntegreerde luidspreker en microfoon van uw watch.

**OPMERKING:** Als u de spraakassistent wilt gebruiken, moet uw watch zijn verbonden met een compatibele telefoon via Bluetooth technologie (*Uw telefoon koppelen, pagina 3*). Zie [garmin.com/voicefunctionality](https://www.garmin.com/voicefunctionality) voor informatie over compatibele telefoons.

1 Houd in een willekeurig scherm **C** ingedrukt.



Wanneer u verbinding hebt met de spraakassistent op uw telefoon, wordt  weergegeven.

2 Spreek een opdrachtzin uit, zoals *Call Mom* of *Send a text message*.

**OPMERKING:** De communicatie van de spraakassistent is alleen hoorbaar.

## De modus Niet storen gebruiken

U kunt de modus Niet storen gebruiken om trilsignalen en het scherm voor waarschuwingen en meldingen uit te schakelen. In deze modus wordt de bewegingsinstelling uitgeschakeld ([De scherminstellingen aanpassen, pagina 54](#)). U kunt deze modus bijvoorbeeld gebruiken als u slaapt of naar een film kijkt.


- Als u de modus Niet storen handmatig wilt in- of uitschakelen, houdt u de knop  ingedrukt en selecteert u .
- Als u de modus Niet storen automatisch wilt inschakelen tijdens uw slaapuren, gaat u naar de instellingen van het toestel in de Garmin Connect app en selecteert u **Geluiden en waarschuwingen > Niet storen tijdens het slapen**.

## Uw telefoon vinden

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

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer .

Op het Venu 2 Plus scherm worden signaalsterktebalken weergegeven en klinkt er een geluidssignaal op uw telefoon. De balken worden langer naarmate u dichterbij uw telefoon komt.

- 3 Druk op  om het zoeken te stoppen.

## Connect IQ functies

U kunt Connect IQ functies aan uw toestel toevoegen van Garmin® en andere leveranciers via de Connect IQ app. U kunt uw watch aanpassen met watch faces, apps, gegevensvelden en muziekproviders.

**Watch Faces:** Hiermee kunt u de stijl van de klok aanpassen.

**Device Apps:** Voeg interactieve functies toe aan uw watch, zoals glances en nieuwe soorten buiten- en fitnessactiviteiten.

**Data Fields:** Hiermee kunt u nieuwe gegevensvelden downloaden die sensoren, activiteiten en historische gegevens op andere manieren presenteren. U kunt Connect IQ gegevensvelden toevoegen aan ingebouwde functies en pagina's.

**Muziek:** Voeg muziekproviders toe aan uw watch.

## Connect IQ functies downloaden

Voordat u functies kunt downloaden via de Connect IQ app, moet u uw Venu 2 Plus watch koppelen met uw telefoon ([Uw telefoon koppelen, pagina 3](#)).

- 1 U kunt de Connect IQ app via de App Store op uw telefoon installeren en openen.
- 2 Selecteer zo nodig uw watch.
- 3 Selecteer een Connect IQ functie.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

## Connect IQ functies downloaden via uw computer

- 1 Sluit de watch met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Ga naar [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) en meld u aan.
- 3 Selecteer een Connect IQ functie en download deze.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

## Wi-Fi connected functies

**Activiteiten uploaden naar uw Garmin Connect account:** Uw activiteit wordt automatisch naar uw Garmin Connect account verstuurd zodra u klaar bent met het vastleggen van de activiteit.

**Audiocontent:** Hiermee kunt u audiocontent van externe providers synchroniseren.

**Software-updates:** U kunt de recentste software downloaden en installeren.

**Workouts en trainingsplannen:** U kunt workouts en trainingsplannen zoeken en selecteren op de Garmin Connect site. De volgende keer dat u uw watch synchroniseert, worden de bestanden draadloos naar uw watch verzonden.

## Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk


U moet met uw watch verbinding maken met de Garmin Connect app op uw telefoon of met de Garmin Express™ app op uw computer voordat u verbinding kunt maken met een Wi-Fi netwerk ([Garmin Connect op uw computer gebruiken, pagina 45](#)).

Als u uw watch wilt synchroniseren met een muziekprovider van derden, moet u verbinding maken met een Wi-Fi netwerk. U kunt de watch verbinden met een Wi-Fi netwerk om de overdrachtsnelheid van grotere bestanden te versnellen.













- 1 Verplaats binnen bereik van een Wi-Fi netwerk.
- 2 Selecteer in de Garmin Connect app  of .
- 3 Selecteer **Garmin toestellen**, en selecteer vervolgens uw watch.
- 4 Selecteer **Algemeen > Wi-Fi-netwerken > Voeg een netwerk toe**.
- 5 Selecteer een beschikbaar Wi-Fi netwerk en voer de aanmeldgegevens in.




## Bediening

Via het bedieningsmenu hebt u snel toegang tot watchfuncties en -opties. U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu, de volgorde ervan wijzigen en ze verwijderen (*Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 9*).

Houd in een willekeurig scherm  ingedrukt.




Pictogram	Naam	Beschrijving
	Vliegtuigmodus	Selecteer deze optie om de vliegtuigmodus in of uit te schakelen om alle draadloze communicatie uit te schakelen.
	Alarmen	Selecteer om een alarm toe te voegen of te bewerken ( <i>Een alarm instellen, pagina 53</i> ).
	Hulp	Selecteer deze optie om een verzoek om assistentie te verzenden ( <i>Hulp vragen, pagina 15</i> ).
	Batterijspaarstand	Selecteer deze optie om de batterijspaarstand in of uit te schakelen.
	Helderheid	Selecteer om de helderheid van het scherm aan te passen ( <i>De scherminstellingen aanpassen, pagina 54</i> ).
	Deel hartslag	Selecteer deze optie om de verzending van hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel in te schakelen ( <i>Hartslaggegevens verzenden, pagina 17</i> ).
	Contacten	Selecteer om uw Garmin Connect lijst met contactpersonen op uw watch te openen.
	Toetsenblok	Selecteer deze optie om het toetsenblok van de telefoon te openen ( <i>Bellen vanaf de watch, pagina 5</i> ).
	Niet storen	Selecteer deze optie om de modus Niet storen in of uit te schakelen om het scherm te dimmen en waarschuwingen en meldingen uit te schakelen. U kunt deze modus bijvoorbeeld gebruiken als u naar een film kijkt.
	Vind mijn telefoon	Selecteer deze optie om een geluidssignaal af te spelen op uw gekoppelde telefoon als deze binnen Bluetooth bereik is. De Bluetooth signaalsterkte wordt weergegeven op het Venu 2 Plus scherm van de watch en neemt toe naarmate u dichterbij uw telefoon komt.
	Vergrendel scherm	Selecteer deze optie om de knoppen en het aanraakscherm te vergrendelen om te voorkomen dat er per ongeluk op wordt gedrukt of over het scherm wordt geveegd.
	Muziekregelaars	Selecteer om het afspelen van muziek op uw watch of telefoon te bedienen.

Pictogram	Naam	Beschrijving
	Phone Calling	Selecteer om de bedieningselementen van de telefoon te openen, zoals contactpersonen en het kiesvenster.
	Telefoonverbinding	Selecteer deze optie om de Bluetooth technologie en uw connectie met uw gekoppelde telefoon in of uit te schakelen.
	Schakel uit	Selecteer om de watch uit te schakelen.
	Locatie opslaan	Selecteer om uw huidige locatie op te slaan om er later naartoe terug te kunnen navigeren.
	Stel tijd in met GPS	Selecteer om uw watch te synchroniseren met de tijd op uw telefoon of via satellieten.
	Stopwatch	Selecteer om de stopwatch te starten ( <i>De stopwatch gebruiken, pagina 53</i> ).
		Selecteer om de tijden van zonsopgang, zonsondergang en schemering weer te geven.
	Synchroniseer	Selecteer om uw watch te synchroniseren met uw gekoppelde telefoon.
	Timer	Selecteer om een afteltimer in te stellen ( <i>De afteltimer instellen, pagina 53</i> ).
	Spraakassistent	Selecteer deze optie om verbinding te maken met de spraakassistent ( <i>De Spraakassistent gebruiken, pagina 5</i> ).
	Volume	Selecteer om de volumeknoppen van de watch te openen.
	Portemonnee	Selecteer om uw Garmin Pay portemonnee te openen en aankopen te betalen met uw watch ( <i>Garmin Pay, pagina 12</i> ).

## Het bedieningsmenu aanpassen

U kunt opties toevoegen, verwijderen en de volgorde hiervan wijzigen in het bedieningsmenu (*Bediening, pagina 8*).

- Houd **A** ingedrukt.  
Het bedieningsmenu wordt weergegeven.
- Houd **B** ingedrukt.  
Het bedieningsmenu verdwijnt en de bewerkingsmodus wordt geopend.
- Selecteer de snelkoppeling die u wilt aanpassen.
- Selecteer een optie:
  - Om de locatie van de snelkoppeling in het bedieningsmenu te wijzigen, selecteert u de locatie waar de snelkoppeling moet verschijnen of sleept u de snelkoppeling naar een nieuwe locatie.
  - Selecteer  om de snelkoppeling uit het bedieningsmenu te verwijderen.
- Selecteer indien nodig **+** om een snelkoppeling aan het bedieningsmenu toe te voegen.  
**OPMERKING:** Deze optie is alleen beschikbaar nadat u op zijn minst één snelkoppeling uit het menu hebt verwijderd.

# Muziek

**OPMERKING:** Dit gedeelte gaat over drie verschillende afspeelopties voor muziek op uw Venu 2 Plus watch.

- Muziek van derden
- Persoonlijke audiocontent
- Muziek die op uw telefoon is opgeslagen

U kunt op een Venu 2 Plus watch audiocontent downloaden naar uw watch vanaf uw computer of een externe provider, zodat u muziek kunt luisteren als u uw smartphone niet binnen handbereik hebt. Om audio-inhoud te beluisteren die op uw watch is opgeslagen, moet u een hoofdtelefoon met Bluetooth technologie aansluiten. U kunt ook naar audio-inhoud luisteren via de luidspreker op uw watch.

## Persoonlijke audiocontent downloaden

Voordat u persoonlijke muziek naar uw watch kunt verzenden, moet u de Garmin Express app op uw computer installeren ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)).



U kunt uw persoonlijke audiobestanden, zoals .mp3- en .m4a-bestanden, naar een Venu 2 Plus watch laden vanaf uw computer. Ga voor meer informatie naar [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).

- 1 Sluit de watch met de meegeleverde USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Open de Garmin Express toepassing op uw computer, selecteer uw watch en selecteer **Muziek**.  
**TIP:** Bij Windows® computers kunt u  selecteren en naar de map met uw audiobestanden bladeren. Bij Apple® computers, maakt de Garmin Express app gebruik van uw iTunes® bibliotheek.
- 3 Selecteer in de lijst **Mijn muziek** of **iTunes Library**, een audiobestandscategorie, zoals nummers of afspeellijsten.
- 4 Schakel de selectievakjes in voor de audiobestanden, en selecteer **Verzend naar toestel**.
- 5 Selecteer indien nodig in de lijst Venu 2 Plus een categorie, schakel de selectievakjes in en selecteer **Verwijder van toestel** om audiobestanden te verwijderen.

## Verbinding maken met een externe provider



Voordat u muziek of andere audiobestanden van een ondersteunde externe provider kunt downloaden naar uw watch, moet u de provider koppelen met uw watch.

Er zijn al enkele opties voor externe muziekproviders op uw watch geïnstalleerd. Voor meer opties kunt u de Connect IQ app downloaden naar uw telefoon ([Connect IQ functies downloaden, pagina 6](#)).

- 1 Selecteer in het bedieningsmenu op de watch .
- 2 Selecteer de muziekprovider.  
**OPMERKING:** Als u een andere provider wilt selecteren, houdt u  ingedrukt, selecteert u Muziekproviders, en volgt u de instructies op het scherm.

## Audiocontent van een externe provider downloaden



Voordat u audiocontent van een externe provider kunt downloaden, moet u verbonden zijn met een Wi-Fi netwerk ([Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk, pagina 7](#)).

- 1 Open de muziekbediening.
- 2 Houd  ingedrukt.
- 3 Selecteer **Muziekproviders**.
- 4 Selecteer een verbonden provider.
- 5 Selecteer een afspeellijst of ander item om naar de watch te downloaden.
- 6 Druk indien nodig op  tot u wordt gevraagd om te synchroniseren met de service.

**OPMERKING:** Door het downloaden van audio-inhoud kan de batterij snel leegraken. Mogelijk dient u de watch aan te sluiten op een externe voedingsbron als de batterij bijna leeg is.





## Loskoppelen van een externe provider

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app  of .
- 2 Selecteer **Garmin toestellen**, en selecteer vervolgens uw watch.
- 3 Selecteer **Muziek**.
- 4 Selecteer een geïnstalleerde externe provider en volg de instructies op het scherm om de externe provider los te koppelen van uw watch.

## Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten

- 1 Houd de hoofdtelefoon op maximaal 2 m (6,6 ft.) afstand van uw watch.
- 2 Schakel de koppelingstatus in op de hoofdtelefoon.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer  > **Muziek** > **Hoofdtelefoon** > **Voeg nieuw toe**.
- 5 Selecteer uw hoofdtelefoon om het koppelen te voltooien.

## Luisteren naar muziek

- 1 Open de muziekbediening.
- 2 Sluit zo nodig uw hoofdtelefoon met Bluetooth technologie aan ([Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten, pagina 11](#)).
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Muziekproviders**, en selecteer een optie:
  - Als u vanaf uw computer naar de watch gedownloade muziek wilt luisteren, selecteert u **Mijn muziek** ([Persoonlijke audiocontent downloaden, pagina 10](#)).
  - Als u het afspelen van muziek op uw telefoon wilt bedienen, selecteert u **Telefoon**.
  - Selecteer de naam van de provider om naar muziek van derden te luisteren en selecteer een afspeellijst.
- 5 Selecteer .

## Bediening voor afspelen van muziek

**OPMERKING:** De bedieningselementen voor het afspelen van muziek kunnen er anders uitzien, afhankelijk van de geselecteerde muziekbron.





⋮	Selecteer om de bediening voor het afspelen van muziek te bekijken.
🔊	Selecteer om het volume aan te passen.
▶	Selecteer om het huidige audiobestand af te spelen en te pauzeren.
▶	Selecteer om naar het volgende audiobestand in de afspeellijst te gaan. Houd ingedrukt om het huidige audiobestand vooruit te spoelen.
◀	Selecteer om het huidige audiobestand opnieuw te starten. Selecteer twee keer om naar het vorige audiobestand in de afspeellijst te gaan. Houd ingedrukt om het huidige audiobestand terug te spoelen.
↺	Selecteer om de herhaalmodus te wijzigen.
↻	Selecteer om de shuffle-modus te wijzigen.

## Garmin Pay

Met de functie Garmin Pay kunt u met uw watch aankopen betalen bij deelnemende winkels door een creditcard of bankpas te gebruiken die is uitgegeven door een deelnemende financiële instelling.

### Uw Garmin Pay portemonnee instellen

U kunt een of meer deelnemende creditcards of bankpassen aan uw Garmin Pay portemonnee toevoegen. Ga naar [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) en ontdek welke financiële instellingen meedoen.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app  of .
- 2 Selecteer **Garmin Pay > Aan de slag**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

## Een aankoop betalen via uw horloge

Voordat u met uw horloge aankopen kunt betalen, moet u minimaal één betaalkaart instellen.

U kunt met uw watch aankopen betalen in deelnemende winkels.

1 Houd **A** ingedrukt.

2 Selecteer .

3 Voer uw pincode van vier cijfers in.

**OPMERKING:** Als u uw pincode drie keer onjuist invoert, wordt uw portemonnee vergrendeld en moet u uw pincode opnieuw instellen in de Garmin Connect app.

Uw laatst gebruikte betaalkaart wordt weergegeven.



4 Als u meerdere kaarten hebt toegevoegd aan uw Garmin Pay portemonnee, veegt u om een andere kaart te gebruiken (optioneel).

5 Houd uw horloge binnen 60 seconden bij de lezer, met het scherm in de richting van de lezer.

Het horloge trilt en u ziet een vinkje op het scherm wanneer de communicatie met de lezer is voltooid.

6 Volg de instructies op de kaartlezer, indien nodig, om de transactie te voltooien.

**TIP:** Nadat u de juiste pincode hebt ingevoerd, kunt u gedurende 24 uur betalingen doen zonder pincode zolang u het horloge draagt. Als u het horloge afdoet of als u de hartslagmeting uitschakelt, moet u de pincode opnieuw invoeren om een betaling te doen.

## Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee

U kunt maximaal 10 creditcards of bankpassen toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee.

1 Selecteer in de Garmin Connect app  of .

2 Selecteer **Garmin Pay** >  > **Voeg kaart toe**.


3 Volg de instructies op het scherm.

Nadat de kaart is toegevoegd, kunt u de kaart selecteren op uw horloge wanneer u een betaling doet.

## Uw Garmin Pay kaarten beheren

U kunt een kaart tijdelijk opschorten of verwijderen.


**OPMERKING:** In sommige landen zijn de Garmin Pay functies mogelijk beperkt door de deelnemende financiële instellingen.

1 Selecteer in de Garmin Connect app  of .

2 Selecteer **Garmin Pay**.

3 Selecteer een kaart.

4 Selecteer een optie:

- Selecteer **Blokkeer kaart** om de kaart tijdelijk op te schorten of de opschorting op te heffen. De kaart moet actief zijn om aankopen te kunnen doen met uw Venu 2 Plus watch.
- Selecteer  om de kaart te verwijderen.

## Uw Garmin Pay pincode wijzigen

U dient uw huidige pincode te weten om deze te kunnen wijzigen. Als u uw wachtwoord bent vergeten, moet u de Garmin Pay functie voor uw Venu 2 Plus watch opnieuw instellen, een nieuwe pincode maken en uw kaartgegevens opnieuw invoeren.

- 1 Selecteer op de pagina Venu 2 Plus toestel in de Garmin Connect app de opties **Garmin Pay > Wijzig pincode**.
- 2 Volg de instructies op het scherm.

De volgende keer dat u met uw Venu 2 Plus watch betaalt, moet u de nieuwe pincode invoeren.

## Veiligheids- en trackingfuncties

### VOORZICHTIG

Veiligheids- en trackingfuncties zijn een aanvullende functie en dienen niet te worden beschouwd als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij ongelukken. De Garmin Connect app neemt geen contact op met hulpdiensten namens u.

De Venu 2 Plus watch beschikt over veiligheids- en trackingfuncties die moeten worden ingesteld met de Garmin Connect app.

### LET OP

Als u deze functies wilt gebruiken, moet u met de Garmin Connect app verbonden zijn via Bluetooth technologie. Uw gekoppelde telefoon moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. U kunt contacten voor noodgevallen invoeren en één telefoonnummer voor noodoproepen in uw Garmin Connect account instellen.

Ga voor meer informatie over veiligheids- en trackingfuncties naar [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).



**Assistance:** Hiermee kunt u naar uw alarmnummer bellen en een bericht met uw naam, LiveTrack koppeling en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw contactpersonen voor noodgevallen verzenden.

**Ongevaldetectie:** Wanneer de Venu 2 Plus watch een incident detecteert tijdens bepaalde buitenactiviteiten, kunt u met de watch naar uw telefoonnummer voor noodoproepen bellen en een automatisch bericht, LiveTrack koppeling en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw contactpersonen voor noodgevallen verzenden.

**LiveTrack:** Geef uw vrienden en familie de gelegenheid om uw races en trainingsactiviteiten in real-time te volgen. U kunt volgers uitnodigen via e-mail of social media, waardoor zij uw live-gegevens op een webpagina kunnen zien.

## Contacten voor noodgevallen toevoegen

Telefoonnummers van contactpersonen voor noodgevallen worden gebruikt voor de veiligheids- en trackingfuncties. Eén telefoonnummer van uw contactpersonen voor noodgevallen of een telefoonnummer van de hulpdiensten, zoals 112, kan als uw alarmnummer worden gebruikt.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app  of .
- 2 Selecteer **Veiligheid en tracking > Veiligheidsfuncties > Contacten voor noodgevallen > Voeg contactpersonen voor noodgevallen toe**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

## Contactpersonen toevoegen

U kunt maximaal {{50}} contactpersonen toevoegen aan de Garmin Connect app. E-mailadressen van contactpersonen kunnen worden gebruikt bij de LiveTrack functie.

Drie van deze contactpersonen kunnen worden aangemerkt als contactpersonen in geval van nood.

U kunt één telefoonnummer van uw contactpersonen voor noodgevallen of een telefoonnummer van de hulpdiensten, zoals 112, als alarmnummer gebruiken (*Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 14*).

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app  of .
- 2 Selecteer **Contacten**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Nadat u contactpersonen hebt toegevoegd, moet u uw gegevens synchroniseren om de wijzigingen toe te passen op uw Venu 2 Plus watch (*De Garmin Connect app gebruiken, pagina 44*).

## Ongevaldetectie

### VOORZICHTIG

Ongevaldetectie is een aanvullende functie die is bedoeld om buiten te gebruiken. Ongevaldetectie dient niet te worden beschouwd als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij ongelukken.

### Ongevaldetectie in- en uitschakelen

**OPMERKING:** Uw gekoppelde telefoon moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn.

Voordat u incidentdetectie op uw watch kunt inschakelen, moet u contactpersonen voor noodgevallen instellen in de Garmin Connect app (*Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 14*). Uw contacten voor noodgevallen moeten e-mails of sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

- 1 Houd op de watch face het  ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Veiligheid en tracking** > **Ongevaldetectie**.
- 3 Selecteer een activiteit.





**OPMERKING:** Ongevaldetectie is alleen beschikbaar voor bepaalde buitenactiviteiten.

Als door uw Venu 2 Plus watch waarop GPS is ingeschakeld een ongeval wordt gedetecteerd, kan de Garmin Connect app automatisch een sms- en e-mailbericht met uw naam en GPS-locaties verzenden naar uw contacten voor noodgevallen. U hebt 15 seconden om zo'n bericht te annuleren. Als er een alarmnummer is ingesteld, kunt u dat telefoonnummer ook bellen vanaf uw watch.

## Hulp vragen

**OPMERKING:** Uw gekoppelde telefoon moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn.

Voordat u hulp kunt aanvragen, moet u contactpersonen voor noodgevallen instellen (*Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 14*). Uw contacten voor noodgevallen moeten e-mails of sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn). Als er een telefoonnummer voor noodoproepen is ingesteld, kunt u dat nummer bellen vanaf uw watch.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Wanneer u drie trillingen voelt, laat u de knop los om de hulpfunctie te activeren.  
Het aftelscherm wordt weergegeven.
- 3 Selecteer indien nodig een optie voordat het aftellen is voltooid:
  - Als u een aangepast bericht met uw verzoek wilt verzenden, selecteert u .
  - Als u uw telefoonnummer voor noodoproepen wilt bellen, selecteert u .
  - Als u het bericht wilt annuleren, selecteert u .

# Hartslagmeetfuncties

De Venu 2 Plus watch heeft een polshartslagmeter en is ook compatibel met borsthartslagmeters (apart verkrijgbaar). In de hartslagglance kunt u hartslaggegevens bekijken. Als de gegevens van zowel de polshartslag als de borsthartslag beschikbaar zijn zodra u een activiteit start, gebruikt uw watch de borsthartslaggegevens.

## Hartslagmeter aan de pols

### De watch dragen

#### ⚠ VOORZICHTIG

Sommige gebruikers kunnen last krijgen van huidirritatie na langdurig gebruik van de watch, vooral als de gebruiker een gevoelige huid heeft of allergisch is. Als u merkt dat uw huid geïrriteerd is, verwijder de watch dan en geef uw huid de tijd om te herstellen. Zorg ervoor dat de watch schoon en droog is en draai hem niet te strak aan om huidirritatie te voorkomen. Ga voor meer informatie naar [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- Draag de watch om uw pols, boven uw polsgewricht.

**OPMERKING:** De watch dient stevig vast te zitten, maar niet te strak. Voor een nauwkeurigere hartslagmeting, mag de watch tijdens het hardlopen of de training niet bewegen. Voor pulse oxymeterwaarden moet u bewegingloos blijven.




**OPMERKING:** De optische sensor bevindt zich aan de achterkant van de watch.

- Raadpleeg [Tips voor onregelmatige hartslaggegevens](#), pagina 16 voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie [Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens](#), pagina 20 voor meer informatie over de Pulse Ox metersensor.
- Ga naar [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) voor meer informatie over nauwkeurigheid.
- Ga voor meer informatie over onderhoud en ondersteuning voor uw watch naar [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

### Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

- Zorg dat uw arm schoon en droog is voordat u de watch omdoet.
  - Zorg dat de huid onder de watch niet is ingesmeerd met zonnebrandcrème, lotion of insectenwerende middelen.
  - Zorg dat de hartslagsensor aan de achterkant van de watch niet wordt bekrast.
  - Draag de watch om uw pols, boven uw polsgewricht. De watch dient stevig vast te zitten, maar niet te strak.
  - Wacht tot het pictogram  constant brandt voordat u aan uw activiteit begint.
  - 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 de watch na elke training af met schoon water.
  - Gebruik een siliconenband tijdens trainingen.

## Hartslaginformatie weergeven

- 1 Veeg op de watch face omhoog of omlaag om de hartslagglance weer te geven.  
De hartslagglance geeft uw huidige hartslag weer in slagen per minuut (bpm).
- 2 Selecteer de glance om een grafiek van uw hartslag sinds middernacht weer te geven.  
In de grafiek ziet u recente gegevens over uw hartslag, de hoogste en laagste gemeten hartslag, evenals gekleurde balken waarmee wordt aangegeven hoeveel tijd in elke hartslagzone is doorgebracht ([Hartslagzones](#), pagina 18).



- 3 Veeg omhoog om uw hartslagwaarden in rust (HSR) van de afgelopen 7 dagen weer te geven.

## Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen

### ⚠ VOORZICHTIG

Deze functie waarschuwt u alleen wanneer uw hartslag na een periode van inactiviteit een bepaald aantal slagen per minuut overschrijdt of daalt, zoals geselecteerd door de gebruiker. Deze functie waarschuwt u niet voor een mogelijke hartaandoening en is niet bedoeld om een medische aandoening of ziekte te behandelen of te diagnosticeren. Neem bij hartproblemen altijd contact op met uw zorgverlener.

- 1 Houd **B** ingedrukt.
  - 2 Selecteer **⚙** > **Polshartslag** > **Abnormale-hartslagwaarschuwingen**.
  - 3 Selecteer **Melding Hoog** of **Melding Laag**.
  - 4 Selecteer een drempelwaarde voor de hartslagfrequentie.
  - 5 Selecteer de schakelaar om het alarm in te schakelen.
- Zodra u boven of onder de aangepaste waarde komt, wordt een bericht weergegeven en trilt de watch.

## Hartslaggegevens verzenden

U kunt uw hartslaggegevens verzenden vanaf uw Venu 2 Plus watch en deze op gekoppelde toestellen bekijken. U kunt bijvoorbeeld uw hartslaggegevens verzenden naar een Edge® toestel tijdens het fietsen.

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



- 1 Houd **B** ingedrukt.
- 2 Selecteer **⚙** > **Polshartslag**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Zend uit bij activiteit** om hartslaggegevens te verzenden tijdens activiteiten met tijdmeting ([Een activiteit starten](#), pagina 29).
  - Selecteer **Zend uit** om nu te beginnen met het verzenden van hartslaggegevens.
- 4 Koppel uw Venu 2 Plus watch met uw compatibele toestel.  
**OPMERKING:** De aanwijzingen voor het koppelen verschillen voor ieder Garmin compatibel toestel. Raadpleeg uw gebruikershandleiding.

## De polshartslagmeter uitschakelen

De standaardwaarde voor de instelling Polshartslag is Automatisch. De watch gebruikt automatisch de polshartslagmeter, tenzij u een borsthartslagmeter koppelt met de watch. Borsthartslaggegevens zijn alleen beschikbaar tijdens een activiteit.

**OPMERKING:** Als u de hartslagmeter bij de pols uitschakelt, worden ook functies uitgeschakeld als uw geschatte VO<sub>2</sub> max., slaaptracking, intensiteitminuten, de stress-functie die de hele dag duurt en de Pulse Ox-metersensor bij de pols.

**OPMERKING:** Door de polshartslagmeter uit te schakelen, schakelt u ook de functie voor de polsdetectie Garmin Pay van betalingen uit. U moet elke keer voordat u een betaling uitvoert, een wachtwoord invoeren ([Garmin Pay, pagina 12](#)).

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Polshartslag** > **Status** > **Uit**.

## 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.

### Uw hartslagzones instellen

De watch gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw standaard hartslagzones te bepalen. De watch heeft afzonderlijke hartslagzones voor hardlopen en fietsen. Stel uw maximale hartslag in voor de meest nauwkeurige caloriegegevens tijdens uw activiteit. U kunt ook elke hartslagzone instellen. U kunt uw zones handmatig aanpassen op de watch of via uw Garmin Connect account.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Gebruikersprofiel** > **Hartslagzones**.
- 3 Selecteer **Standaard** om de standaardwaarden weer te geven (optioneel).  
De standaardwaarden kunnen worden toegepast op hardlopen en fietsen.
- 4 Selecteer **Hardlopen** of **Fietsen**.
- 5 Selecteer **Voorkeur** > **Aangepast instellen**.
- 6 Selecteer **Maximum hartslag** en voer uw maximale hartslag in.
- 7 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.

### 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 maximale hartslag kent, kunt u de tabel ([Berekeningen van hartslagzones, pagina 19](#)) 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.



## 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

## Over VO2 max. indicaties

VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning. In eenvoudige bewoordingen: VO2 max. is een indicatie van uw cardiovasculaire kracht, die meegroeit met uw fitnessniveau.

Op de watch wordt uw geschatte VO2 max. weergegeven met een getal en een beschrijving. Op uw Garmin Connect account kunt u meer gegevens over uw geschatte VO2 max. bekijken, zoals uw fitnessleeftijd.

Gegevens over uw VO2 max. worden geleverd door Firstbeat Analytics. De analyse van VO2 max. wordt geleverd met toestemming van The Cooper Institute®. Raadpleeg de appendix (*Standaardwaarden VO2 Max.*, pagina 65), en ga naar [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) voor meer informatie.

## Geschat VO2 max. weergeven

De watch heeft gegevens nodig van uw hartslagmeter en u moet (max. 15 minuten) stevig wandelen of hardlopen met tijdmeting voordat uw geschatte VO2 max. kan weergeven.

1 Houd  ingedrukt.

2 Selecteer  > **Gebruikersprofiel** > **VO2 max.**

Als u al een stevige wandeling of hardloopsessie hebt vastgelegd, wordt mogelijk uw geschatte VO2 max. weergegeven. De watch geeft de datum weer waarop uw geschatte VO2 max. de laatste keer werd bijgewerkt. De watch werkt uw geschatte VO2 max. telkens bij wanneer u buiten een wandeling of hardloopsessie van 15 minuten of langer hebt voltooid. U kunt handmatig een VO2 max. test starten om een actuele schatting te krijgen.

3 Als u een VO2 max. test wilt starten, raakt u het scherm aan.

4 Volg de instructies op het scherm om uw geschatte VO2 max. op te halen.

Als de test is voltooid, wordt een bericht weergegeven.

## Uw fitnessleeftijd weergeven

Uw fitnessleeftijd geeft een indicatie van uw fitnessniveau vergeleken met een persoon van hetzelfde geslacht. Uw watch gebruikt informatie zoals uw leeftijd, BMI (Body Mass Index), hartslaggegevens in rust en een intensieve activiteitengeschiedenis om een fitnessleeftijd te verkrijgen. Als u een Garmin Index™ weegschaal hebt, gebruikt uw watch de meetwaarde voor percentage lichaamsvet in plaats van BMI om uw fitnessleeftijd te bepalen. Veranderingen in lichaamsbeweging en levensstijl kunnen van invloed zijn op uw fitnessleeftijd.

**OPMERKING:** Voor de meest nauwkeurigste fitnessleeftijd dient u uw gebruikersprofiel in te vullen (*Uw gebruikersprofiel instellen*, pagina 39).

1 Houd  ingedrukt.

2 Selecteer  > **Gebruikersprofiel** > **Fitnessleeftijd**.

## Pulse Ox meter

De Venu 2 Plus watch beschikt over een pulse oxymeter op de pols om de zuurstofsaturatie in uw bloed te meten. Als u weet wat uw zuurstofsaturatie is, kan dit waardevol zijn om uw algehele gezondheid te begrijpen en u te helpen bepalen hoe uw lichaam zich aanpast aan de hoogte. De watch meet uw bloedzuurstofniveau door licht op de huid te schijnen en te meten hoeveel licht wordt geabsorbeerd. Dit wordt SpO<sub>2</sub> genoemd.

Op de watch verschijnen uw pulse-oxymeterwaarden als een SpO<sub>2</sub>-percentage. Op uw Garmin Connect account kunt u extra gegevens over uw pulse-oxymeterwaarden bekijken, inclusief trends over meerdere dagen. ([De tracking-modus van de pulse oxymeter wijzigen, pagina 20](#)). Ga voor meer informatie over de nauwkeurigheid van de pulsoximeter naar [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Pulse Ox metingen verkrijgen



U kunt op elk gewenst moment handmatig een pulse oxymeting starten vanuit de glance Pulse oxymeter. De nauwkeurigheid van deze Pulse Ox metingen kan variëren op basis van uw bloedstroom, de plaatsing van de watch op uw pols en hoe stil u staat.

**OPMERKING:** Mogelijk moet u de glance Pulse oxymeter toevoegen aan de lijst met glances ([De glances aanpassen, pagina 25](#)).

- 1 Veeg terwijl u zit of inactief bent omhoog of omlaag om de glance Pulse oxymeter weer te geven.
- 2 Selecteer de glance om de meting te starten.
- 3 Houd de arm waaraan u de watch draagt ter hoogte van uw hart terwijl de watch de zuurstofsaturatie van uw bloed leest.
- 4 Beweeg niet.

De watch geeft uw zuurstofsaturatie weer als een percentage en een grafiek van uw Pulse Ox meterwaarden en hartslagfrequentiewaarden sinds middernacht.

## De tracking-modus van de pulse oxymeter wijzigen

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Polshartslag** > **Pulseoxymeter** > **Volgmodus**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Als u metingen wilt inschakelen terwijl u overdag niet actief bent, selecteert u **Gehele dag**.  
**OPMERKING:** Door het inschakelen van de tracking-modus van de pulse oxymeter wordt de levensduur van de batterij verkort.
  - Als u continue metingen wilt inschakelen terwijl u slaapt, selecteert u **In slaapstand**.  
**OPMERKING:** Ongebruikelijke slaapposities kunnen een abnormaal lage SpO<sub>2</sub>-meting tijdens de slaaptijd veroorzaken.
  - Als u automatische metingen wilt uitschakelen, selecteert u **Op aanvraag**.

## Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens

Als pulse oxymeter-gegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven, kunt u deze tips proberen.

- Beweeg niet terwijl de watch de zuurstofsaturatie van uw bloed leest.
- Draag de watch om uw pols, boven uw polsgewricht. De watch dient stevig vast te zitten, maar niet te strak.
- Houd de arm waaraan u de watch draagt ter hoogte van uw hart terwijl de watch de zuurstofsaturatie van uw bloed leest.
- Gebruik een siliconen of nylon band.
- Zorg dat uw onderarm schoon en droog is voordat u de watch omdoet.
- Zorg dat de huid onder de watch niet is ingesmeerd met zonnebrandcrème, lotion of insectenwerende middelen.
- Zorg dat de optische sensor aan de achterkant van de watch niet wordt bekrast.
- Spoel de watch na elke training af met schoon water.

## Activiteiten volgen

De functie voor het volgen van activiteiten houdt uw dagelijkse stappentelling, afgelegde afstand, minuten intensieve training, opgelopen trappen, verbrande calorieën en slaapstatistieken bij voor elke vastgelegde dag. Uw verbrande calorieën omvatten uw gewone stofwisseling plus door activiteiten verbrande calorieën.

Het aantal stappen dat u gedurende de dag hebt gezet, wordt weergegeven in de stappenglance. Het aantal stappen wordt regelmatig bijgewerkt.

Ga naar [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) voor meer informatie over activiteiten-tracking en de nauwkeurigheid van fitnessgegevens.

### Automatisch doel

Uw watch maakt automatisch een dagelijks stapdoel dat is gebaseerd op uw voorgaande activiteitsniveaus.

Wanneer u tijdens de dag beweegt, laat de watch zien hoe u dichterbij uw dagelijkse doel komt ①.



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

### De bewegingswaarschuwing gebruiken

Langdurig zitten kan leiden tot ongewenste veranderingen in uw metabolisme. De bewegingswaarschuwingen sporen u aan om te blijven bewegen. Na één uur inactiviteit verschijnt er een bericht en wordt de rode balk weergegeven in de stappenglance. Vervolgens verschijnen extra segmenten in de balk na elke volgende 15 minuten inactiviteit. De watch trilt ook als het trilsignaal is ingeschakeld ([Systeeminstellingen, pagina 52](#)).

Maak een korte wandeling (minimaal enkele minuten) om de waarschuwing te verwijderen.

### Slaap bijhouden

Als u slaapt, detecteert de watch automatisch uw slaap en bewaakt uw bewegingen gedurende uw normale slaaptijden. U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account. Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapfasen, slaapniveaus, perioden van beweging tijdens de slaap en de slaapscore. U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

**OPMERKING:** Dutjes worden niet aan uw slaapstatistieken toegevoegd. U kunt de modus Niet storen gebruiken om de meldingen en waarschuwingen uit te schakelen; alarmen worden hierdoor niet uitgeschakeld ([De modus Niet storen gebruiken, pagina 6](#)).

## Minuten intensieve training

Om uw gezondheid te verbeteren, adviseren organisaties als 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.

De watch registreert de intensiviteit van uw activiteit en de tijd die u besteedt aan activiteiten van gemiddelde tot hoge intensiviteit (hartslaggegevens zijn vereist om hoge intensiviteit te kwantificeren). De watch telt het aantal minuten gemiddelde intensiviteit op bij het aantal minuten hoge intensiviteit. Na optelling is het totale aantal minuten hoge intensiviteit verdubbeld.

## Minuten intensieve training opbouwen

Uw Venu 2 Plus watch berekent het aantal minuten intensieve training door uw hartslaggegevens te vergelijken met uw gemiddelde hartslag in rust. Als de hartslag is uitgeschakeld, berekent de watch het aantal minuten gemiddelde inspanning door het aantal stappen per minuut te analyseren.

- Begin een activiteit met tijdmeting voor de meest nauwkeurige berekening van het aantal minuten intensieve training.
- Draag uw watch dag en nacht om uw hartslag in rust zo nauwkeurig mogelijk te meten.

## Garmin Move IQ™

Als u in een regelmatig patroon beweegt, detecteert de functie Move IQ de activiteit automatisch en wordt deze in uw tijdlijn weergegeven. De Move IQ activiteiten geven het type activiteit en de duur weer, maar deze worden niet weergegeven in uw activiteitenlijst of nieuwsfeed.

De Move IQ functie kan een wandel- of hardloopactiviteit met tijdmeting automatisch starten met behulp van tijdsgrenzen die u instelt in de Garmin Connect app of de activiteitinstellingen van de watch. Deze activiteiten worden toegevoegd aan uw activiteitenlijst.

## Instellingen voor activiteiten volgen

Houd  ingedrukt, en selecteer  > **Activiteiten volgen**.

**Status:** Hiermee worden de functies voor het volgen van activiteiten uitgeschakeld.

**Bewegingsmelding:** Geeft een bericht en de bewegingsbalk weer op de digitale watch face en het stappenscherf. De watch trilt ook om u te waarschuwen.

**Doelwaarschuwingen:** Hiermee kunt u doelwaarschuwingen aan- en uitzetten of ze alleen uitzetten tijdens activiteiten. Doelwaarschuwingen worden weergegeven voor uw dagelijkse stappendoel, het doel voor het dagelijkse aantal opgelopen trappen, het doel voor het wekelijkse aantal minuten intensieve training en het doel voor hydratatie.

**Move IQ:** Hiermee kunt u Move IQ gebeurtenissen in- en uitschakelen.

**Activit. autom. starten:** Hiermee kan de watch tijdgemeten activiteiten automatisch maken en opslaan wanneer de Move IQ functie detecteert dat u wandelt of hardloopt. U kunt de minimale periode voor hardlopen en wandelen instellen.

**Min. intens. training:** Hiermee kunt u een hartslagzone instellen voor gemiddelde minuten intensieve training en een hogere hartslagzone voor stevige minuten intensieve training. U kunt ook het standaardalgoritme gebruiken.

## Activiteiten volgen uitschakelen

Als u het volgen van activiteiten uitschakelt, worden het aantal stappen, het aantal opgelopen trappen, het aantal minuten intensieve training, uw slaaptijd en Move IQ gebeurtenissen niet vastgelegd.

1 Houd  ingedrukt.

2 Selecteer  > **Activiteiten volgen** > **Status** > **Uit**.

## Korte blik

Uw watch wordt geleverd met vooraf geladen glances die u snel informatie geven ([Glances weergeven, pagina 24](#)). Voor sommige glances is een Bluetooth verbinding met een compatibele telefoon vereist.

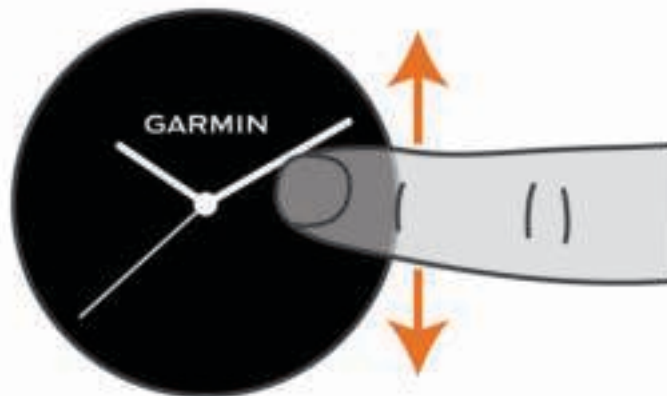
Sommige glances zijn standaard niet zichtbaar. U kunt deze handmatig toevoegen aan de lijst met glances ([De glances aanpassen, pagina 25](#)).

Naam	Beschrijving
Body Battery™	Geeft uw huidige Body Battery niveau weer en een grafiek van uw niveau gedurende de laatste paar uur, als u het de hele dag draagt ( <a href="#">Body Battery, pagina 25</a> ).
Agenda	Geeft de in de agenda van uw telefoon geplande afspraken weer.
Calorieën	Geeft uw caloriegegevens weer voor de huidige dag.
Uitdagingen	Geeft uw huidige klassement weer als u deelneemt aan een Garmin Connect uitdaging.
Geklommen etages	Volgt het aantal etages dat u hebt geklommen en uw vorderingen bij het bereiken van uw doel.
Garmin coach	Geeft geplande trainingen weer wanneer u een aanpasbaar Garmin coachtrainingsplan selecteert in uw Garmin Connect account. Het plan past zich aan uw huidige fitnessniveau, coachings- en planningsvoorkeuren en de racedatum aan.
Health Snapshot™	Start een Health Snapshot activiteit op uw watch die verschillende belangrijke gezondheidsgegevens registreert terwijl u twee minuten rust houdt. Deze functie geeft een inzicht in uw algehele cardiovasculaire status. De watch registreert meetwaarden zoals uw gemiddelde hartslag, stressniveau en ademhalingsfrequentie. U kunt samenvattingen van uw opgeslagen Health Snapshot activiteiten bekijken.
Hartslag	Geeft uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en een grafiek van uw gemiddelde hartslag in rust (HSR) weer.
Geschiedenis	Geeft uw activiteitengeschiedenis en een grafiek van uw geregistreerde activiteiten weer.
Hydratatie	Hiermee kunt u de hoeveelheid water die u verbruikt en de voortgang van uw dagelijkse doel volgen.
Minuten intensieve training	Houdt de tijd bij die u besteedt 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.
Laatste activiteit	Toont een kort overzicht van uw laatst vastgelegde activiteit.
Laatste sport	Toont een kort overzicht van uw laatst vastgelegde activiteit.
Laatste golfactiviteit Laatste rit Laatste hardloopsessie Laatste krachtactiviteit Laatste zwemactiviteit	Geeft een kort overzicht van uw laatst geregistreerde activiteit en geschiedenis van de opgegeven sport.
Lampjes	Hiermee kunt u fietslampen bedienen als u Varia verlichting hebt gekoppeld aan uw Venu 2 Plus watch.
Muziekbediening	Hiermee kunt u de muziekspeler op uw telefoon of watch bedienen.

Naam	Beschrijving
Meldingen	Waarschuwt u bij inkomende oproepen, sms-berichten, updates van sociale netwerken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw telefoon ( <a href="#">Bluetooth meldingen inschakelen</a> , pagina 4).
Pulse oxymeter	Hiermee kunt u een handmatige meting van de Pulse Ox meter uitvoeren ( <a href="#">Pulse Ox metingen verkrijgen</a> , pagina 20). Als u te actief bent voor de watch om uw waarde van de Pulse Ox meter te bepalen, worden de metingen niet geregistreerd.
Ademhaling	Uw huidige ademhalingsnelheid in ademhalingen per minuut en het gemiddelde van zeven dagen. U kunt een ademhalingsactiviteit doen om u te helpen ontspannen.
Slaapstand	Geeft de totale slaaptijd, een slaapscore en informatie over de slaapfasen voor de vorige nacht weer.
Stappen	Houdt uw dagelijkse aantal stappen, het stappendoel en de gegevens van de afgelopen dagen bij.
Stress	Geeft uw huidige stressniveau en een grafiek van uw stressniveau weer. U kunt een ademhalingsactiviteit doen om u te helpen ontspannen. Als u te actief bent voor de watch om uw stressniveau te bepalen, worden spanningsmetingen niet geregistreerd.
Weer	Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting weer.
Gezondheid vrouwen	Geeft uw huidige cyclus of zwangerschapsstatus weer. U kunt uw dagelijkse symptomen bekijken en vastleggen.

## Glances weergeven

- Veeg omlaag of omhoog op de watch face.



De watch bladert door de lijst met glances.

- Selecteer een glance om extra informatie weer te geven.
- Houd **B** ingedrukt om extra opties en functies kort te bekijken.

## De glances aanpassen

- 1 Houd **B** ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Widgets overzicht**.
- 3 Selecteer een glance.
- 4 Selecteer een optie:
  - Sleep de glance omhoog of omlaag om de locatie van de glance in de glancelijst te wijzigen.
  - Selecteer **X** om de glance uit de glancelijst te verwijderen.
- 5 Selecteer **+**.
- 6 Selecteer een glance.  
De glance wordt toegevoegd aan de glancelijst.


## Hartslagvariaties en stressniveau

De watch analyseert uw hartslagvariaties terwijl u inactief bent om uw algehele stressniveau te bepalen. Training, fysieke activiteit, slaap, voeding en algemene stress beïnvloeden allemaal uw stressniveau. Het stressniveau wordt aangegeven op een schaal van 0 tot 100, waarbij 0 tot 25 een rusttoestand, 26 tot 50 een laag stressniveau, 51 tot 75 een gemiddeld stressniveau en 76 tot 100 een hoog stressniveau aangeeft. Als u uw stressniveau kent, kunt u stressvolle momenten op een dag beter identificeren. Voor optimale resultaten kunt u de watch het beste ook 's nachts dragen.

U kunt uw watch synchroniseren met uw Garmin Connect account om uw stressniveau gedurende de dag, langetermijntrends en meer details te bekijken.

## De stressniveauglance gebruiken

De stressniveauglance geeft uw huidige stressniveau weer en een grafiek van uw stressniveau gedurende de laatste paar uur. De widget kan u ook begeleiden bij een ademhalingsactiviteit om u te helpen ontspannen.

- 1 Veeg terwijl u zit of inactief bent omhoog of omlaag om de stressniveauglance weer te geven.  
**TIP:** Als u te actief bent, kan het smartwatch uw stressniveau niet bepalen en wordt er een bericht weergegeven in plaats van een nummer voor het stressniveau. Na enkele minuten inactiviteit kunt u uw stressniveau opnieuw controleren.
- 2 Tik op de glance om een grafiek van uw stressniveau weer te geven sinds middernacht.  
Met blauwe balken worden rustperiodes weergegeven. Met gele balken worden stressperiodes weergegeven. Met grijze balken worden tijden weergegeven waarop u te actief was om uw stressniveau te bepalen.
- 3 Als u een ademhalingsactiviteit wilt starten, veegt u omhoog en selecteert u .

## Body Battery

Uw watch analyseert de variatie in uw hartslag, uw stressniveau, slaapkwaliteit en activiteitsgegevens om uw algemene Body Battery niveau te bepalen. Net als een brandstofmeter van een auto, geeft het de hoeveelheid beschikbare reserve-energie aan. Het Body Battery niveaubereik ligt tussen 0 tot 100, waarbij 0 tot 25 staat voor een lage energiereserve, 26 tot 50 voor een gemiddelde energiereserve, 51 tot 75 voor een hoge energiereserve, en 76 tot 100 voor een zeer hoge energiereserve.

U kunt uw watch synchroniseren met uw Garmin Connect account om uw meest actuele Body Battery niveau, trends op lange termijn en extra details te bekijken (*Tips voor betere Body Battery gegevens, pagina 26*).

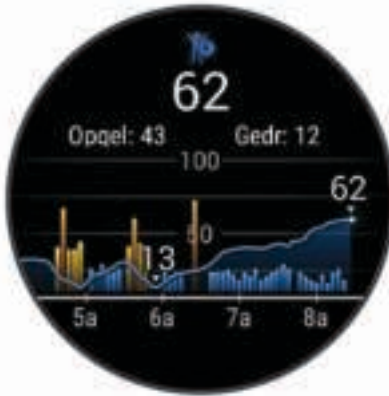
## De Body Battery glance weergeven

De glance Body Battery geeft uw huidige Body Battery niveau weer.

- 1 Veeg omhoog of omlaag om de Body Battery glance weer te geven.

**OPMERKING:** U moet mogelijk de glance toevoegen aan uw lijst met glances ([De glances aanpassen](#), pagina 25).

- 2 Selecteer de glance om een grafiek van uw Body Battery gegevens sinds middernacht weer te geven.



- 3 Veeg omhoog om een gecombineerde grafiek van uw Body Battery en stressniveau weer te geven.

## Tips voor betere Body Battery gegevens

- Draag de watch tijdens het slapen voor nauwkeurigere resultaten.
- Goede nachtrust laadt uw Body Battery op.
- Inspannende activiteiten en hoge stress kunnen ervoor zorgen dat uw Body Battery sneller leegloopt.
- Voedselinname, inclusief pepmiddelen zoals cafeïne, heeft geen invloed op uw Body Battery.

## Gezondheid vrouwen

### Tracking van menstruatiecyclus

Uw menstruatiecyclus is een belangrijk onderdeel van uw gezondheid. U kunt uw watch gebruiken om fysieke symptomen, libido, seksuele activiteit, ovulatie-dagen en meer vast te leggen ([Bijhouden van uw menstruatiecyclus](#), pagina 27). U kunt meer te weten komen en deze functie configureren in de instellingen voor de Gezondheidsstatistieken van de Garmin Connect app.

- Tracking en details van menstruatiecyclus
- Fysieke en emotionele symptomen
- Voorspellingen van menstruatie en vruchtbaarheid
- Informatie over gezondheid en voeding

**OPMERKING:** U kunt de Garmin Connect app gebruiken om glances toe te voegen of te verwijderen.



## Bijhouden van uw menstruatiecyclus

Voordat u informatie over uw menstruatiecyclus kunt bijhouden op uw Venu 2 Plus watch, moet u tracking van de menstruatiecyclus instellen in de Garmin Connect app.

- 1 Veeg om de glance voor het bijhouden van de gezondheid van vrouwen weer te geven.
- 2 Tik op het touchscreen.
- 3 Selecteer **+**.
- 4 Als vandaag een ovulatie dag is, selecteert u **Menstruatiedag** > **✓**.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer de mate van menstrueren bij **Vloed**.
  - Als u uw fysieke symptomen, zoals acne, rugpijn en vermoeidheid, wilt vastleggen, selecteert u **Symptomen**.
  - Als u uw stemming wilt vastleggen, selecteert u **Gemoedstoestand**.
  - Als u uw afscheiding wilt vastleggen, selecteert u **Afscheiding**.
  - Als u de huidige datum als ovulatie dag wilt instellen, selecteert u **Ovulatie dag**.
  - Als u uw seksuele activiteit wilt vastleggen, selecteert u **Seksuele activiteit**.
  - Als u uw libido wilt beoordelen van laag tot hoog, selecteert u **Seksuele drift**.
  - Als u de huidige datum als ovulatie dag wilt instellen, selecteert u **Menstruatiedag**.

## Zwangerschap volgen

De functie voor het volgen van de zwangerschap geeft wekelijkse updates over uw zwangerschap weer en geeft informatie over gezondheid en voeding. U kunt uw watch gebruiken om lichamelijke en emotionele symptomen, bloedglucosemetingen en de beweging van de baby te registreren ([Uw zwangerschapsgegevens registreren, pagina 27](#)). U kunt meer te weten komen en deze functie configureren in de instellingen voor de Gezondheidsstatistieken van de Garmin Connect app.

### Uw zwangerschapsgegevens registreren

Voordat u uw gegevens kunt registreren, moet u het volgen van uw zwangerschap instellen in de Garmin Connect app.

- 1 Veeg om de glance voor het bijhouden van de gezondheid van vrouwen weer te geven.



- 2 Tik op het touchscreen.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Symptomen** om uw lichamelijke symptomen, stemming en meer vast te leggen.
  - Selecteer **Bloedglucose** om uw glucosewaarden voor en na de maaltijd en voor het naar bed gaan vast te leggen.
  - Selecteer **Beweging** om een stopwatch of timer te gebruiken om de bewegingen van de baby te registreren.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

## Tracking van hydratatie

U kunt uw dagelijkse vloeistofinname bijhouden, doelen en waarschuwingen inschakelen en de containergrootte die u het meest gebruikt invoeren. Als u automatische doelen inschakelt, wordt uw doel verhoogd op de dagen waarop u een activiteit vastlegt. Tijdens het sporten hebt u meer vloeistof nodig om het verloren zweet te compenseren.

**OPMERKING:** U kunt de Connect IQ app gebruiken om glances toe te voegen of te verwijderen.

### De korte blik voor tracking van hydratatie gebruiken

De korte blik voor tracking van hydratatie toont uw vloeistofinname en uw dagelijkse hydratiedoel.

- 1 Veeg omhoog of omlaag om de glance voor tracking van hydratatie weer te geven.
- 2 Selecteer de glance om uw vochtinname toe te voegen.



- 3 Selecteer **+** voor elke dosis vloeistof die u consumeert (1 kop, 250 ml of 8 oz.).
- 4 Selecteer een container om de vloeistofinname te verhogen met het volume van de container.
- 5 Houd **B** ingedrukt om de glance aan te passen.
- 6 Selecteer een optie:
  - Als u de maateenheden wilt wijzigen, selecteert u **Eenheden**.
  - Als u hydratatie-herinneringen wilt inschakelen, selecteert u **Waarschuwingen**.
  - Als u de containergrootte wilt aanpassen, selecteert u **Containers**, selecteert u een container, selecteert u de maateenheid en voert u de containergrootte in.

## Apps en activiteiten

Uw watch wordt geleverd met een aantal vooraf geïnstalleerde apps en activiteiten.

**Apps:** Apps bieden interactieve functies voor uw watch, zoals navigeren naar opgeslagen locaties.




**Activiteiten:** Uw watch wordt geleverd met een aantal vooraf geïnstalleerde apps voor binnen- en buitenactiviteiten, zoals hardlopen, fietsen, krachttraining, golfen en meer. Als u een activiteit start, worden sensorgegevens door uw watch weergegeven en geregistreerd. Deze gegevens kunt u opslaan en delen met de Garmin Connect community.


Ga naar [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) voor meer informatie over activiteiten-tracking en de nauwkeurigheid van fitnessgegevens.

**Connect IQ apps:** U kunt functies aan uw horloge toevoegen door apps te installeren uit de Connect IQ app ([Connect IQ functies downloaden, pagina 6](#)).

## Een activiteit starten


Als u een activiteit start, wordt GPS automatisch ingeschakeld (indien vereist).

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer het selectievakje naast elke activiteit om de activiteit aan uw favorieten toe te voegen als dit de eerste keer is dat u een activiteit start en selecteer .
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer een activiteit uit uw lijst met favorieten.
  - Selecteer het  en selecteer een activiteit uit de lange activiteitenlijst.
- 4 Ga naar buiten naar een plek met vrij zicht op de hemel tijdens activiteiten waarvoor u een GPS-sigitaal nodig hebt en wacht tot de watch klaar is.





De watch is klaar als deze uw hartslag weergeeft, GPS-signalen ontvangt (indien nodig) en verbinding maakt met uw draadloze sensoren (indien nodig).
- 5 Druk op  om de activiteitentimer te starten.

De watch legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.

## Tips voor het vastleggen van activiteiten





- Laad de watch op voordat u aan de activiteit begint (*De watch opladen, pagina 56*).
- Druk op  om ronden vast te leggen, een nieuwe set of een nieuwe pose te starten of door te gaan naar de volgende workoutstap.
- Veeg omhoog of omlaag om meer gegevensschermen te bekijken.

## Een activiteit stoppen

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer een optie:
  - Selecteer  om de activiteit op te slaan.
  - Selecteer  om de activiteit te verwijderen.
  - Druk op  om de activiteit te hervatten.

## Een aangepaste activiteit toevoegen

U kunt een aangepaste activiteit maken en deze toevoegen aan de activiteitenlijst.

- 1 Druk op .
- 2 Selecteer  >  > .
- 3 Selecteer een activiteittype om te kopiëren.
- 4 Selecteer een activiteitnaam.
- 5 Bewerk, indien nodig, de instellingen van de activiteiten-app (*Instellingen van activiteiten en apps, pagina 47*).
- 6 Selecteer **OK** als u klaar bent.

## Een favoriete activiteit toevoegen of verwijderen

De lijst met uw favoriete activiteiten wordt weergegeven wanneer u op de wijzerplaat op het **(A)** drukt. Hiermee kunt u snel naar de activiteiten gaan die u het meest gebruikt. Wanneer u voor het eerst op het **(A)** drukt om een activiteit te starten, wordt u gevraagd om uw favoriete activiteiten te selecteren. U kunt op elk gewenst moment favoriete activiteiten toevoegen of verwijderen.

1 Houd **(B)** ingedrukt.

2 Selecteer  > **Activiteiten en apps**.

Uw favoriete activiteiten worden bovenaan de lijst weergegeven. Overige activiteiten worden weergegeven in de uitgebreide lijst.

3 Selecteer een optie:

- Als u een favoriete activiteit wilt toevoegen, selecteert u de activiteit en selecteert u **Voeg favoriet toe**.
- Als u een favoriete activiteit wilt verwijderen, selecteert u de activiteit en selecteert u **Wis favoriet**.

## Health Snapshot

De Health Snapshot functie is een activiteit op uw watch die verschillende belangrijke gezondheidsgegevens registreert terwijl u twee minuten stilstaat. Deze functie geeft een inkijkje in uw algehele cardiovasculaire status. De watch registreert meetwaarden zoals uw gemiddelde hartslag, stressniveau en ademhalingsfrequentie.

## Binnenactiviteiten

De Venu 2 Plus watch kan worden gebruikt voor training binnenshuis, zoals hardlopen op een binnenbaan of fietsen op een home- of indoortrainer. GPS is uitgeschakeld voor binnenactiviteiten ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 47](#)).

Als hardlopen of wandelen met GPS is uitgeschakeld, worden snelheid, afstand en cadans berekend met behulp van de versnellingsmeter in de watch. De versnellingsmeter voert automatisch een kalibratie uit. De nauwkeurigheid van de snelheid-, afstand- en cadansgegevens verbetert na een aantal hardloopsessies of wandelingen in de buitenlucht met behulp van GPS.

**TIP:** Als u de handrails van de loopband vasthoudt, gaat de nauwkeurigheid omlaag.

Als u met uitgeschakelde GPS fietst, zijn er geen snelheids- en afstandsgegevens beschikbaar, tenzij u over een optionele sensor beschikt die deze gegevens naar de watch verzendt, zoals een snelheids- of cadanssensor.

## Een krachttraining vastleggen

U kunt tijdens een krachttraining sets vastleggen. Een set bestaat uit meerdere herhalingen van een enkele beweging.

1 Druk op **(A)**.

2 Selecteer **Kracht**.

3 Druk op **(A)** om de activiteitentimer te starten.


4 Start uw eerste set.

Standaard telt de watch uw herhalingen. Het aantal herhalingen wordt weergegeven als u ten minste vier sets hebt voltooid. U kunt het tellen van herhalingen uitschakelen in de activiteitinstellingen ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 47](#)).

**TIP:** De watch kan alleen herhalingen van een enkele beweging voor elke set tellen. Wanneer u andere bewegingen wilt doen, moet u eerst de set voltooien en vervolgens een nieuwe starten.


5 Druk op **(B)** om de set te voltooien.

Op het horloge wordt het totale aantal herhalingen voor de set weergegeven. Na enkele seconden wordt de rusttimer weergegeven.

6 Bewerk indien nodig het aantal herhalingen en selecteer  om het gewicht dat voor de set wordt gebruikt, toe te voegen.


7 Wanneer u klaar bent met rusten, drukt u op **(B)** om uw volgende set te starten.

8 Herhaal dit voor elke krachttrainingsset totdat uw activiteit is voltooid.

9 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **(A)**, en selecteert u .

## Een HIIT-activiteit vastleggen

U kunt speciale timers gebruiken om een HIIT-activiteit (high-intensity interval training) vast te leggen.

- 1 Selecteer **A**.
- 2 Selecteer **HIIT**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Vrij** om een open, ongestructureerde HIIT-activiteit vast te leggen.
  - Selecteer **HIIT-timers** > **AMRAP** om zo veel mogelijk ronden op te nemen gedurende een ingestelde periode.
  - Selecteer **HIIT-timers** > **EMOM** om een ingesteld aantal bewegingen per minuut op de minuut vast te leggen.
  - Selecteer **HIIT-timers** > **Tabata** om te wisselen tussen intervallen van 20 seconden van maximale inspanning en 10 seconden rust.
  - Selecteer **HIIT-timers** > **Aangepast** om uw bewegingstijd, rusttijd, aantal bewegingen en aantal ronden in te stellen.
  - Selecteer **Workouts** om een opgeslagen workout te volgen.
- 4 Volg indien nodig de instructies op het scherm.
- 5 Druk op **A** om uw eerste ronde te starten.  
De watch geeft een afteltimer en uw huidige hartslag weer.
- 6 Druk indien nodig op **B** om handmatig naar de volgende ronde of rust te gaan.
- 7 Nadat u klaar bent met de activiteit, drukt u op **A** om de activiteitentimer te stoppen.
- 8 Selecteer .

## De loopbandafstand kalibreren

Als u nauwkeurigere afstanden voor het hardlopen op de loopband wilt vastleggen, kalibreert u de loopbandafstand nadat u minimaal 1,5 km (1 mijl) op de loopband hebt gelopen. Als u verschillende loopbanden gebruikt, kunt u de loopbandafstand handmatig kalibreren op elke loopband of na elke hardloopsessie.

- 1 Begin een loopbandactiviteit ([Een activiteit starten, pagina 29](#)).
- 2 Laat de loopband draaien totdat uw Venu 2 Plus watch ten minste 1,5 km (1 mijl) heeft opgenomen.
- 3 Nadat u uw hardloopsessie hebt voltooid, drukt u op **A**.
- 4 Op het scherm van de loopband kunt u de afgelegde afstand bekijken.
- 5 Selecteer een optie:
  - Voer de loopbandafstand op uw watch in om de eerste keer te kalibreren.
  - Als u de eerste kalibratie handmatig wilt uitvoeren, veegt u omhoog, selecteert u **Kalibreren en opslaan** en voert u de loopbandafstand in op uw watch.

## Buitenactiviteiten

De Venu 2 Plus watch wordt geleverd met een aantal vooraf geladen apps voor buitenactiviteiten, zoals hardlopen en fietsen. Bij buitenactiviteiten wordt GPS ingeschakeld. U kunt apps toevoegen voor standaardactiviteiten, zoals cardio of roeien.

## Hardlopen

Voordat u een draadloze sensor kunt gebruiken voor uw hardloopsessie, moet u de sensor met uw watch koppelen (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 55*).

- 1 Bevestig uw draadloze sensoren, zoals een hartslagmeter (optioneel).
- 2 Druk op **(A)**.
- 3 Selecteer **Hardlopen**.
- 4 Als u optionele draadloze sensoren gebruikt, wacht u tot de watch verbinding heeft gemaakt met de sensoren.
- 5 Ga naar buiten en wacht tot de watch satellieten heeft gevonden.
- 6 Druk op **(A)** om de activiteitentimer te starten.  
De watch legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.
- 7 Start de activiteit.
- 8 Druk op **(B)** om ronden vast te leggen (optioneel) (*Ronden markeren met behulp van de functie Auto Lap, pagina 50*).
- 9 Veeg omhoog of omlaag om door gegevensschermen te bladeren.
- 10 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **(A)**, en selecteert u **✓**.

## Een rit maken

Voordat u een draadloze sensor kunt gebruiken voor uw rit, moet u de sensor met uw watch koppelen (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 55*).

- 1 Koppel uw draadloze sensors, zoals een hartslagmeter, snelheidsensor of cadanssensor (optioneel).
- 2 Druk op **(A)**.
- 3 Selecteer **Fietsen**.
- 4 Als u optionele draadloze sensoren gebruikt, wacht u tot de watch verbinding heeft gemaakt met de sensoren.
- 5 Ga naar buiten en wacht tot de watch satellieten heeft gevonden.
- 6 Druk op **(A)** om de activiteitentimer te starten.  
De watch legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.
- 7 Start de activiteit.
- 8 Veeg omhoog of omlaag om door gegevensschermen te bladeren.
- 9 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **(A)**, en selecteert u **✓**.

## Uw afdalingen weergeven

Uw watch legt de gegevens over elke afdaling tijdens het skiën of snowboarden vast met de functie Automatische afdaling. Deze functie wordt standaard ingeschakeld voor afdalingen tijdens het skiën en snowboarden. De nieuwe afdalingen worden automatisch geregistreerd op basis van uw bewegingen. De timer wordt gepauzeerd wanneer u niet meer afdaalt en wanneer u in de skilift staat. De timer blijft in de pauzestand staan zolang u in de skilift bent. U kunt de afdaling vervolgen om de timer weer te starten. U kunt de gegevens over de afdaling bekijken op het pauzescherm of terwijl de timer loopt.

- 1 Start een ski- of snowboardactiviteit.
- 2 Veeg omhoog en omlaag om details over uw laatste afdaling, over uw huidige afdaling of over al uw afdalingen te bekijken.  
Op de schermen worden de tijd, afgelegde afstand, maximumsnelheid, gemiddelde snelheid en totale daling weergegeven.

## Zwemmen in het zwembad

- 1 Druk op **A**.
- 2 Selecteer **Zwembad**.
- 3 Selecteer de grootte van uw bad of voer een aangepaste grootte in.
- 4 Druk op **A** om de activiteitentimer te starten.
- 5 Start de activiteit.  
De watch legt automatisch de zwemintervallen en de banen vast.
- 6 Druk op **B** wanneer u rust.  
Het rustscherm wordt weergegeven.
- 7 Druk op **B** om de intervaltimer opnieuw te starten.
- 8 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **A** om de activiteitentimer te stoppen.
- 9 Selecteer een optie:
  - Houd **A** ingedrukt om de activiteit op te slaan.
  - Als u de activiteit wilt verwijderen, veegt u omlaag en drukt u op **A**.

## Grootte van bad instellen

- 1 Druk op **A**.
- 2 Selecteer **Zwembad**.
- 3 Veeg omhoog.
- 4 Selecteer **Instellingen > Grootte van bad**.
- 5 Selecteer de grootte van uw bad of voer een aangepaste grootte in.

## Zwemtermen

**Lengte:** Eén keer de lengte van het zwembad.

**Interval:** Een of meer opeenvolgende banen. Een nieuwe interval begint na een rustperiode.

**Slaglengte:** Elke keer dat uw arm waaraan de watch is bevestigd een volledige cyclus voltooid, wordt er een slag geteld.

**Swolf:** Uw swolfscore is de som van de tijd voor één baanlengte plus het aantal slagen voor die baan.



Bijvoorbeeld 30 seconden plus 15 slagen levert een swolfscore van 45 op. Swolf is een meeteenheid voor zwemefficiency en, net als bij golf, een lage score is beter dan een hoge.

**Kritieke zwemsnelheid (CSS):** Uw CSS is de theoretische snelheid die u zonder uitputting continu kunt aanhouden. U kunt uw CSS gebruiken om uw trainingstempo te bepalen en uw verbetering bij te houden.

## Golfen

### Golfbanen downloaden

Voordat u een baan voor de eerste keer speelt, moet u deze downloaden via de Garmin Connect app.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app  of .
- 2 Selecteer **Download golfbanen > +**.
- 3 Selecteer een golfbaan.
- 4 Selecteer **Download**.

Als de baan is gedownload, wordt deze weergegeven in de lijst met banen op uw Venu 2 Plus watch.

## Golfen

Voordat u een baan voor de eerste keer speelt, moet u deze downloaden via uw telefoon ([Golfbanen downloaden, pagina 33](#)). Gedownloade banen worden automatisch bijgewerkt. Voordat u gaat golfen, moet u ervoor zorgen dat de watch is opgeladen ([De watch opladen, pagina 56](#)).

- 1 Druk op **A**.
- 2 Selecteer **Golfen**.
- 3 Wacht terwijl de watch satellieten zoekt.
- 4 Selecteer een baan in de lijst met beschikbare golfbanen.
- 5 Selecteer het **✓** om de score bij te houden.
- 6 Veeg omhoog of omlaag om door de holes te bladeren.

De watch schakelt automatisch over naar de volgende hole wanneer u daar naartoe gaat.

## Hole-informatie

De watch berekent de afstand tot de voor- en achterzijde van de green en tot de geselecteerde pinlocatie ([De pinlocatie wijzigen, pagina 35](#)).



①	Nummer van huidige hole
②	Afstand tot het einde van de green
③	Afstand tot de geselecteerde pinlocatie
④	Afstand tot het begin van de green
⑤	Par voor de hole
⑥	Kaart van de green



## De pinlocatie wijzigen

Tijdens een game kunt u de green in meer detail bekijken en de pinlocatie verplaatsen.

- 1 Selecteer de kaart.

U ziet dan een grotere weergave van de green.

- 2 Tik op de pin en sleep deze naar de juiste locatie.

 geeft de geselecteerde pinlocatie aan.

- 3 Druk op  om de locatie van de pin te accepteren.

De afstanden op het hole-informatiescherm worden bijgewerkt met de nieuwe pinlocatie. De pinlocatie wordt alleen opgeslagen voor de huidige ronde.

## De richting naar de pinlocatie bekijken

De functie PinPointer is een kompas dat de richting aangeeft wanneer u de green niet kunt zien. Met deze functie kunt u de richting van een shot plannen, zelfs als u tussen bomen of struiken of in een diepe zandbunker staat.

**OPMERKING:** Gebruik de functie PinPointer niet terwijl u in een golfkar zit. Interferentie van de golfkar kan de nauwkeurigheid van het kompas beïnvloeden.

- 1 Druk op .

- 2 Selecteer .

De pijl wijst naar de pinlocatie.

## Layup- en dogleg-afstanden weergeven

U kunt een lijst met layup- en dogleg-afstanden weergeven voor par 4 en 5 holes.

- 1 Druk op .

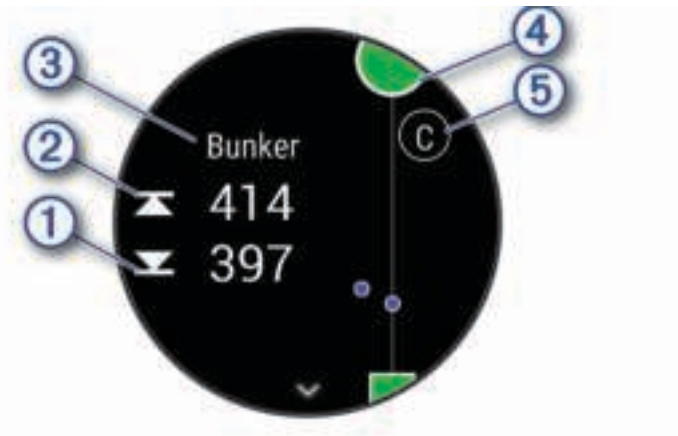
- 2 Selecteer .

**OPMERKING:** Afstanden en locaties worden uit de lijst verwijderd wanneer u deze passeert.

## Hindernissen weergeven

U kunt de afstanden tot hindernissen op de fairway weergeven voor par 4 en 5 holes. Hindernissen die uw slagselectie beïnvloeden worden los of in groepen weergegeven, zodat u de afstand voor lay-up of carry gemakkelijker kunt bepalen.

1 Druk in het hole-weergavescherm op **A** en selecteer .



- De afstanden tot het begin **1** en het einde **2** van de dichtstbijzijnde hindernis worden op het scherm weergegeven.
- Het type hindernis **3** wordt boven aan het scherm vermeld.
- De green wordt als een halve cirkel **4** boven aan het scherm weergegeven. De lijn onder de green geeft het midden van de fairway aan.
- Hindernissen **5** worden aangegeven met een letter die de volgorde van de hindernissen op de hole aangeeft en die bij benadering ten opzichte van de fairway onder de green worden weergegeven.

2 Veeg om andere hindernissen voor de huidige hole weer te geven.

## Een slag meten met Garmin AutoShot™

Telkens wanneer u tegen de bal slaat op de fairway, legt de watch uw slagafstand vast, zodat u deze later kunt bekijken (*Uw shotgeschiedenis weergeven, pagina 38*). Putts worden niet gedetecteerd.

1 Draag tijdens het golfen de watch aan uw voorste pols voor betere detectie van slagen.

Als de watch een slag detecteert, verschijnt uw slagafstand in de banner **1** bovenaan in het scherm.







**TIP:** U kunt op de banner tikken om deze 10 seconden lang te verbergen.

2 Sla uw volgende shot.


De watch registreert de afstand van uw laatste slag.

## Score bijhouden

- 1 Druk tijdens golfen op het **A**.
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer een hole.
- 4 Selecteer  of  om de score in te stellen.
- 5 Selecteer .

## De scoringsmethode instellen

U kunt de methode wijzigen die de watch gebruikt om de score bij te houden.

- 1 Houd op de wijzerplaat **B** ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Activiteiten en apps** > **Golfen**.
- 3 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 4 Selecteer **Score** > **Scoremethode**.
- 5 Selecteer een scoringsmethode.

## Stableford-scoring


Wanneer u de Stableford-scoringsmethode selecteert ([De scoringsmethode instellen, pagina 37](#)), worden punten toegekend op basis van het aantal slagen ten opzichte van par. Aan het einde van een ronde wint de hoogste score. Het toestel kent punten toe zoals gespecificeerd door de United States Golf Association.

De scorekaart voor een game met Stableford-score toont punten in plaats van slagen.

Punten	Gespeelde slagen ten opzichte van par
0	2 of meer boven
1	1 boven
2	Par
3	1 onder
4	2 onder
5	3 onder

## Golfstatistieken bijhouden

Als u Statistieken bijhouden op uw watch inschakelt, kunt u de statistieken voor de huidige ronde bekijken ([Uw rondeoverzicht bekijken, pagina 38](#)). U kunt rondes vergelijken en uw verbeteringen bijhouden met de Garmin Golf™ app.

- 1 Houd **B** ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Activiteiten en apps** > **Golfen**.
- 3 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 4 Selecteer **Score** > **Statistieken**.

## Golfstatistieken vastleggen

Voordat u statistieken kunt vastleggen, moet u het bijhouden van statistieken inschakelen (*Golfstatistieken bijhouden*, pagina 37).

- 1 Selecteer een hole vanaf de scorekaart.
- 2 Stel het aantal gespeelde slagen in, inclusief putts en selecteer ✓.
- 3 Stel het aantal gespeelde putts in en selecteer ✓.

**OPMERKING:** Het aantal gespeelde putts wordt alleen gebruikt voor het bijhouden van statistieken en verhoogt uw score niet.

- 4 Selecteer een optie:
  - Als uw bal de fairway raakt, selecteert u ↑.
  - Als uw bal de fairway heeft gemist, selecteert u ↶ of ↷.
- 5 Selecteer ✓.

## Uw shotgeschiedenis weergeven

- 1 Druk na het spelen van een hole op (A).
- 2 Selecteer (i) om informatie over uw laatste slag weer te geven.
- 3 Veeg omhoog om informatie over elk slag voor een hole weer te geven.

## Uw rondeoverzicht bekijken

Tijdens een ronde kunt u uw score, statistieken en aantal stappen bekijken.

- 1 Druk op (A).
- 2 Selecteer (i).

## Een ronde beëindigen

- 1 Druk op (A).
- 2 Selecteer **Einde van ronde**.
- 3 Veeg omhoog.
- 4 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Sla op** om de ronde op te slaan en terug te keren naar de horlogemodus.
  - Selecteer **Bewerk score** om uw scorekaart te bewerken.
  - Selecteer **Gooi weg** om de ronde te verwijderen en terug te keren naar de horlogemodus.
  - Selecteer **Pauze** om de ronde te pauzeren en later te hervatten.

## Garmin Golf app

Met de Garmin Golf app kunt u scorekaarten vanaf uw compatibele Garmin toestel uploaden om gedetailleerde statistische gegevens en slaganalysen weer te geven. Golfers kunnen met elkaar concurreren op verschillende banen met behulp van de Garmin Golf app. Iedereen kan meedoen in de klassementen van meer dan 42.000 banen. U kunt een toernooi maken en spelers uitnodigen om mee te doen.

De Garmin Golf app synchroniseert uw gegevens met uw Garmin Connect account. U kunt de Garmin Golf app uit de app store naar uw telefoon downloaden.

# Training

## Uw gebruikersprofiel instellen

U kunt uw persoonlijke gegevens instellen, zoals geslacht, geboortjaar, lengte, gewicht en hartslagzones ([Uw hartslagzones instellen, pagina 18](#)). De watch gebruikt deze informatie om nauwkeurige trainingsgegevens te berekenen.

- 1 Houd **B** ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Gebruikersprofiel**.
- 3 Selecteer een optie.

## Workouts

Uw watch kan u door workouts met meerdere stappen leiden, waaronder doelen voor elke workoutstap, zoals afstand, tijd, herhalingen en andere metrische gegevens. Uw watch bevat diverse vooraf geladen workouts voor meerdere activiteiten, waaronder krachttraining, cardio, hardlopen en fietsen. U kunt meer workouts en trainingsplannen maken en vinden met Garmin Connect en deze overdragen naar uw watch.

U kunt een trainingsplan maken met de agenda in Garmin Connect en de geplande workouts naar uw watch verzenden.

## Een workout beginnen


Uw watch kan u door de diverse stappen van een workout leiden.

- 1 Druk op **A**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Veeg omhoog.
- 4 Selecteer **Workouts**.
- 5 Selecteer een workout.  
**OPMERKING:** Alleen workouts die compatibel zijn met de geselecteerde activiteit worden in de lijst weergegeven.
- 6 Druk op **A** om de activiteitentimer te starten.

Nadat een workout is gestart, geeft de watch de verschillende onderdelen van de workout, stapnotities (optioneel), het doel (optioneel) en de huidige workoutgegevens weer. Er wordt een animatie weergegeven voor kracht-, yoga- of pilatesactiviteiten.

## Garmin Connect trainingsplannen gebruiken

Voordat u een trainingsplan kunt downloaden en gebruiken, moet u beschikken over een Garmin Connect-account ([Garmin Connect, pagina 44](#)) en moet u de Venu 2 Plus met een compatibele telefoon koppelen.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app de optie  of .
- 2 Selecteer **Training** > **Trainingsplannen**.
- 3 Selecteer en plan een trainingsplan.
- 4 Volg de instructies op het scherm.
- 5 Bekijk het trainingsplan in uw agenda.

## Aangepaste trainingsplannen

Uw Garmin Connect account bevat een aangepast trainingsplan en Garmin coach die bij uw trainingsdoelen passen. U kunt bijvoorbeeld een paar vragen beantwoorden en een plan vinden om u te helpen een 5 km race te voltooien. Het plan past zich aan uw huidige fitnessniveau, coachings- en planningsvoorkeuren en de racedatum aan. Wanneer u een plan start, wordt de glance Garmin coaching toegevoegd aan de lijst met glances op uw Venu 2 Plus watch.

## Workout van vandaag starten

Nadat u een trainingsplan naar uw watch hebt verzonden, wordt de Garmin coach glance in uw lijst met glances weergegeven.

- 1 Veeg op de watch face om de Garmin coach glance weer te geven.
- 2 Selecteer de glance.  
Als er een workout voor deze activiteit is gepland vandaag, wordt op de watch de naam van de workout weergegeven en wordt u gevraagd deze workout te starten.
- 3 Selecteer een workout.
- 4 Selecteer **Bekijk** om de stappen van de workout weer te geven, en veeg naar rechts wanneer u klaar bent met het bekijken van de stappen (optioneel).
- 5 Selecteer **Start workout**.
- 6 Volg de instructies op het scherm.

## Geplande workouts weergeven

U kunt workouts bekijken die zijn gepland in uw trainingsagenda en een workout starten.

- 1 Druk op **A**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Veeg omhoog.
- 4 Selecteer **Trainingsagenda**.  
Uw geplande workouts worden weergegeven, gesorteerd op datum.
- 5 Selecteer een workout.
- 6 Blader om de stappen van de workout weer te geven.
- 7 Druk op **A** om de timer te starten.

## Persoonlijke records

Bij het voltooien van een activiteit worden op de watch eventuele nieuwe persoonlijke records weergegeven die u tijdens deze activiteit hebt gevestigd. Persoonlijke records zijn onder meer het hoogste activiteitsgewicht voor grote bewegingen, uw snelste tijd over verschillende normale raceafstanden en de langste hardloopsessie of rit.

## Uw persoonlijke records weergeven

- 1 Houd op de watch face **B** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis > Records**.
- 3 Selecteer een sport.
- 4 Selecteer een record.
- 5 Selecteer **Bekijk record**.

## Een persoonlijk record herstellen

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de vorige waarde.

- 1 Houd op de watch face **B** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis > Records**.
- 3 Selecteer een sport.
- 4 Selecteer een record om te herstellen.
- 5 Selecteer **Vorige > ✓**.

**OPMERKING:** Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

## Persoonlijke records verwijderen

- 1 Houd op de watch face **B** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis > Records**.
- 3 Selecteer een sport.
- 4 Selecteer een optie:
  - Als u één record wilt verwijderen, selecteert u een record en selecteert u **Wis record** > ✓.
  - Als u alle records voor de sport wilt verwijderen, selecteert u **Wis alle records** > ✓.

**OPMERKING:** Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

## Navigatie


Gebruik de GPS-navigatiefuncties van uw watch om locaties op te slaan, naar locaties te navigeren en uw weg naar huis te vinden.

### Uw locatie bewaren

Voordat u naar een opgeslagen locatie kunt navigeren, dient uw watch satellieten te zoeken.

Een locatie is een punt dat u vastlegt en in de watch opslaat. Als u oriëntatiepunten wilt onthouden of wilt terugkeren naar een bepaald punt, markeer dan de locatie op de kaart.

- 1 Ga naar de plaats waar u een locatie wilt markeren.
- 2 Druk op **A**.
- 3 Selecteer **Navigeer > Locatie opslaan**.

**TIP:** Als u snel een locatie wilt markeren, selecteert u  in het bedieningsmenu (*Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 9*).

De locatiegegevens worden weergegeven als de watch GPS-signalen ontvangt.

- 4 Selecteer ✓.
- 5 Selecteer een pictogram.

### Een locatie verwijderen

- 1 Druk op **A**.
- 2 Selecteer **Navigeer > Opgeslagen locaties**.
- 3 Selecteer een locatie.
- 4 Selecteer **Wis** > ✓.

### Naar een opgeslagen locatie navigeren

Voordat u naar een opgeslagen locatie kunt navigeren, moet uw watch naar satellieten zoeken.

- 1 Druk op **A**.
- 2 Selecteer **Navigeer > Opgeslagen locaties**.
- 3 Selecteer een locatie en selecteer **Ga naar**.
- 4 Druk op **A** om de activiteitentimer te starten.
- 5 Beweeg naar voren.

Het kompas wordt weergegeven. De kompaspijl wijst naar de opgeslagen locatie.

**TIP:** Voor nauwkeurigere navigatie richt u de bovenzijde van het scherm in de richting waarin u zich voortbeweegt.

## Terug naar startlocatie navigeren

Voordat u terug kunt navigeren naar uw startlocatie, moet u satellieten zoeken, de timer starten en uw activiteit starten.

U kunt tijdens uw activiteit op elk gewenst moment terugkeren naar uw startlocatie. Als u bijvoorbeeld hardloopt in een nieuwe stad en de weg terug naar het vertrekpunt of het hotel niet meer weet, kunt u terug navigeren naar uw startlocatie. Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

1 Houd **B** ingedrukt.

2 Selecteer **Navigatie > Terug naar start**.

Het kompas wordt weergegeven.

3 Beweeg naar voren.

De pijl van het kompas wijst naar uw startpunt.

**TIP:** Voor nauwkeurigere navigatie kunt u uw watch in de richting draaien waarin u navigeert.

## Stoppen met navigeren

- Houd **B** ingedrukt en selecteer **Navigatie stoppen** om de navigatie te stoppen en door te gaan met uw activiteit.
- Als u de navigatie wilt stoppen en uw activiteit wilt opslaan, drukt u op **A**, en selecteert u **✓**.

## Kompas

De watch is voorzien van een kompas met drie assen en automatische kalibratie. De kompasfuncties en -weergave veranderen op basis van uw activiteit, of GPS is ingeschakeld en of u naar een bestemming navigeert.

### Het kompas handmatig kalibreren

#### LET OP

Kalibreer het elektronische kompas buiten. Zorg dat u zich niet in de buurt bevindt van objecten die invloed uitoefenen op magnetische velden, zoals voertuigen, gebouwen of elektriciteitskabels.

De watch is al gekalibreerd in de fabriek en het maakt standaard gebruik van automatische kalibratie. Als uw kompas niet goed werkt, bijvoorbeeld nadat u lange afstanden hebt afgelegd of na extreme temperatuurveranderingen, kunt u het handmatig kalibreren.

1 Houd **B** ingedrukt.

2 Selecteer **⚙️ > Sensors en accessoires > Kompas > Start kalibratie**.

3 Volg de instructies op het scherm.

**TIP:** Maak een kleine 8-beweging met uw pols tot een bericht wordt weergegeven.

## Geschiedenis

Uw watch slaat maximaal 200 uur aan activiteitengegevens op. U kunt uw gegevens synchroniseren om via uw Garmin Connect account een onbeperkt aantal activiteiten, activiteit- en hartslaggegevens te bekijken ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 44](#)) ([Garmin Connect op uw computer gebruiken, pagina 45](#)).

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



## Werken met de geschiedenis

- 1 Houd **B** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Als u een activiteit van deze week wilt bekijken, selecteert u **Deze week**.
  - Als u een oudere activiteit wilt bekijken, selecteert u **Vorige weken**.
- 4 Selecteer een activiteit.
- 5 Veeg omhoog en selecteer een optie:
  - Selecteer **Ronden** om aanvullende informatie over elke ronde weer te geven.
  - Selecteer **Sets** om aanvullende informatie over elke set weer te geven.
  - Selecteer **Intervallen** om aanvullende informatie over elk zweminterval weer te geven.
  - Selecteer **Tijd in zone** om uw tijd in elke hartslagzone te bekijken.
  - Selecteer **Wis** om de geselecteerde activiteit te verwijderen.

## Tijd in elke hartslagzone weergeven

Voordat u hartslagzonegegevens kunt weergeven, dient u een activiteit met hartslag te voltooien en deze op te slaan.

Het bekijken van uw tijd in elke hartslagzone kan u helpen bij het aanpassen van uw trainingsintensiteit.

- 1 Houd **B** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Als u een activiteit van deze week wilt bekijken, selecteert u **Deze week**.
  - Als u een oudere activiteit wilt bekijken, selecteert u **Vorige weken**.
- 4 Selecteer een activiteit.
- 5 Veeg omhoog en selecteer **Tijd in zone**.

## Garmin Connect

Met uw Garmin Connect account kunt u uw prestaties volgen en contact houden met uw vrienden. Het biedt u de hulpmiddelen om te volgen, te analyseren, te delen en elkaar aan te moedigen. U kunt de prestaties van uw actieve levensstijl vastleggen, zoals hardloopsessies, wandelingen, fietstochten, zwemsessies, hikes, golfresultaten en meer.

U kunt uw gratis Garmin Connect account maken wanneer u uw watch met uw telefoon koppelt met behulp van de Garmin Connect app. U kunt ook een account maken wanneer u de Garmin Express toepassing instelt ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)).

**Uw activiteiten opslaan:** Nadat u een activiteit met tijdmeting met uw watch 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 fitness- en buitensportactiviteiten weergeven, zoals tijd, afstand, hartslag, verbrande calorieën, cadans, een bovenaanzicht van de kaart en tempo- en snelheidsgrafieken. U kunt meer gedetailleerde informatie over uw golfprestaties weergeven, zoals scorekaarten, statistieken en baaninformatie. U kunt ook instelbare rapporten weergeven.

**OPMERKING:** U moet een optionele draadloze sensor met uw watch koppelen om bepaalde gegevens te kunnen bekijken (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 55*).



**Uw voortgang volgen:** U kunt uw dagelijkse aantal stappen bijhouden, uzelf vergelijken met uw connecties en uw doelen behalen.

**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 watch- en gebruikersinstellingen aanpassen via uw Garmin Connect account.

## De Garmin Connect app gebruiken

Nadat u uw watch met uw telefoon hebt gekoppeld (*Uw telefoon koppelen, pagina 3*), kunt u de Garmin Connect app gebruiken om al uw activiteitsgegevens te uploaden naar uw Garmin Connect account.

- 1 Controleer of de Garmin Connect app op uw telefoon is geopend.
- 2 Houd uw telefoon binnen 10 m (30 ft.) van uw watch.

Uw watch synchroniseert uw gegevens automatisch met de Garmin Connect app en uw Garmin Connect account.

## Garmin Connect op uw computer gebruiken

De Garmin Express toepassing maakt met behulp van een computer verbinding tussen uw watch en uw Garmin Connect account. U kunt de Garmin Express toepassing gebruiken om uw activiteitgegevens te uploaden naar uw Garmin Connect account en gegevens zoals workouts en trainingsschema's van de Garmin Connect website naar uw watch te verzenden. U kunt ook muziek toevoegen aan uw watch (*Persoonlijke audiocontent downloaden, pagina 10*). U kunt ook software-updates voor uw watch installeren en uw Connect IQ apps beheren.

- 1 Sluit de watch met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Ga naar [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 Download en installeer de Garmin Express toepassing.
- 4 Open de Garmin Express toepassing en selecteer **Voeg toestel toe**.
- 5 Volg de instructies op het scherm.

## Uw watch personaliseren

### De watch face wijzigen

U kunt kiezen uit verschillende vooraf geladen wijzerplaten of u kunt een Connect IQ wijzerplaat gebruiken die is gedownload naar uw watch (*Connect IQ functies downloaden, pagina 6*). U kunt ook een bestaande watch face bewerken (*Een watch face bewerken, pagina 46*) of een nieuwe watch face maken (*Een aangepaste watch face maken, pagina 45*).

- 1 Houd op de watch face het **B** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Wijzerplaat**.
- 3 Veeg naar rechts of naar links om door de beschikbare watch faces te bladeren.
- 4 Tik op het aanraakscherm om de watch face te selecteren.

### Een aangepaste watch face maken


U kunt een nieuwe watch face creëren door de lay-out, kleuren en extra gegevens te selecteren.

- 1 Houd op de watch face het **B** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Wijzerplaat**.
- 3 Veeg naar links en selecteer **+**.
- 4 Selecteer het type wijzerplaat.
- 5 Selecteer het type achtergrond.
- 6 Veeg omhoog of omlaag om door de achtergrondonopties te bladeren en tik op het scherm om de weergegeven achtergrond te selecteren.
- 7 Veeg omhoog of omlaag om door de analoge en digitale watch faces te bladeren en tik op het scherm om de weergegeven watch face te selecteren.
- 8 Selecteer elk gegevensveld dat u wilt aanpassen en selecteer de gegevens die u erin wilt weergeven. Aanpasbare gegevensvelden voor deze watch face worden aangegeven met een witte rand.
- 9 Veeg naar links om de tijdmarkeringen aan te passen.
- 10 Veeg omhoog of omlaag om door de tijdmarkeringen te bladeren.
- 11 Veeg omhoog of omlaag om door de accentkleuren te bladeren en tik op het scherm om de weergegeven kleur te selecteren.
- 12 Druk op **A**.  
Op de watch wordt de nieuwe wijzerplaat ingesteld als uw actieve wijzerplaat.

## Een watch face bewerken

U kunt de stijl en de gegevensvelden van de watch face aanpassen.

**OPMERKING:** Sommige watch faces kunnen niet worden bewerkt.

- 1 Houd op de watch face het **B** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Wijzerplaat**.
- 3 Veeg naar rechts of naar links om door de beschikbare watch faces te bladeren.
- 4 Selecteer  om een watch face te bewerken.
- 5 Selecteer een optie die u wilt bewerken.
- 6 Veeg omhoog of omlaag om door de opties te bladeren.
- 7 Druk op **A** om de optie te selecteren.
- 8 Tik op het aanraakscherm om de watch face te selecteren.

## Een snelkoppeling voor bediening instellen

U kunt een snelkoppeling naar uw favoriete bediening instellen, zoals uw Garmin Pay portemonnee of de muziekbediening.

- 1 Druk op **C**.
- 2 Selecteer een optie:
  - Als dit de eerste keer is dat u een snelkoppeling instelt, veegt u omhoog en selecteert u **Stel in**.
  - Als u eerder een snelkoppeling hebt ingesteld, houdt u **B** ingedrukt en selecteert u **Snelkoppelingsinstellingen**.
- 3 Selecteer een snelkoppeling voor bediening.

## Instellingen van activiteiten en apps

Met deze instellingen kunt u elke vooraf geïnstalleerde activiteiten-app naar wens aanpassen. U kunt bijvoorbeeld gegevensschermen aanpassen en waarschuwingen en trainingsfuncties inschakelen. Niet alle instellingen zijn beschikbaar voor alle soorten activiteiten en instellingen kunnen verschillen per horlogemodel.

Houd het **B** ingedrukt, selecteer  > **Activiteiten en apps**, selecteer een activiteit en selecteer de activiteitinstellingen.

**Accentkleur:** Hiermee stelt u de accentkleur van elke activiteit in, waaraan u kunt zien welke activiteit actief is.

**Waarschuwingen:** Hiermee kunt u de trainingswaarschuwingen voor de activiteit instellen ([Waarschuwingen, pagina 49](#)).

**Auto Lap:** Hiermee kunt u de opties voor de Auto Lap<sup>®</sup> functie instellen ([Auto Lap, pagina 50](#)).

**Auto Pause:** Hiermee stelt u de watch zodanig in dat de gegevensregistratie wordt gestopt zodra u stopt met bewegen of wanneer u onder een bepaalde snelheid komt ([Auto Pause<sup>®</sup> gebruiken, pagina 51](#)).

**Auto Rust:** Hiermee kan de watch automatisch detecteren wanneer u rust tijdens een zwembadsessie en een rustinterval maken.

**Auto Scroll:** Hiermee kunt u alle schermen met activiteitgegevens doorlopen terwijl de timer loopt ([Auto Scroll gebruiken, pagina 51](#)).

**Automatische set:** Hiermee stelt u in dat uw watch oefeningensets tijdens een krachttrainingsactiviteit automatisch start en stopt.

**Clubmelding:** Geeft een prompt weer waarmee u na elke gedetecteerde slag kunt invoeren welke golfclub u hebt gebruikt.

**Gegevensschermen:** Hiermee kunt u gegevensschermen aanpassen en nieuwe gegevensschermen toevoegen voor de activiteit ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 48](#)).

**Driver-afstand:** Hiermee stelt u de gemiddelde afstand in die de golfbal aflegt tijdens uw drive.

**Bewerk gewicht:** Hiermee kunt u het gewicht toevoegen dat wordt gebruikt voor een trainingsset tijdens een krachttraining of cardioactiviteit.

**Video's inschakelen:** Hiermee kunt u workouts met animatie en instructies gebruiken voor een kracht-, cardio-, yoga- of Pilates-activiteit. Animaties zijn beschikbaar voor vooraf geïnstalleerde workouts en workouts die zijn gedownload via Garmin Connect.

**GPS:** Hiermee kan de modus voor de GPS-antenne worden ingesteld ([De GPS-instelling wijzigen, pagina 51](#)).

**Grootte van bad:** Hiermee kunt u de lengte van het bad instellen voor zwemmen in een zwembad.

**Herhalingsteller:** Hiermee schakelt u het tellen van herhalingen tijdens een krachttraining in of uit.

**Score:** Hiermee schakelt u het automatisch bijhouden van de scores bij het begin van een ronde golf in of uit. De optie Vraag altijd vraagt u of de score moet worden bijgehouden als u een ronde start.

**Scoremethode:** Hiermee stelt u de scoremethode in voor het afspelen van strokeplay of Stableford-scoring tijdens het golfen.

**Statistieken:** Hiermee schakelt u het bijhouden van statistieken tijdens het golfen in.



**Status:** Hiermee schakelt u het automatisch bijhouden van de scores bij het begin van een ronde golf in of uit. De optie Vraag altijd vraagt u of de score moet worden bijgehouden als u een ronde start.

**Toernooimodus:** Schakelt functies uit die niet mogen worden gebruikt tijdens officiële golftoernooien.

**Trilsignalen:** Hiermee worden meldingen ingeschakeld die u waarschuwen om in of uit te ademen tijdens activiteiten voor ademhaling.

## Gegevensschermen aanpassen

U kunt gegevensschermen aanpassen aan uw trainingsdoelen of optionele accessoires. U kunt bijvoorbeeld op een van de gegevensschermen uw rondetempo of hartslagzone laten weergeven.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Gegevensschermen**.
- 6 Selecteer een gegevensscherm dat u wilt aanpassen.
- 7 Selecteer een of meer opties:

**OPMERKING:** Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle activiteiten.

- Selecteer **Indeling** om de stijl van de gegevensvelden en het aantal gegevensvelden op elk scherm met gegevens aan te passen.
- Selecteer het scherm en selecteer **Wijzig gegevensvelden** om de velden op een scherm met gegevens aan te passen.
- Selecteer de schakelaar naast het scherm om een scherm met gegevens te tonen of te verbergen.
- Selecteer **Hartslagzonometer** om het scherm voor de meter van de hartslagzone te tonen of te verbergen.

## Waarschuwingen

U kunt waarschuwingen instellen voor elke activiteit om u te helpen specifieke doelen te bereiken. Sommige waarschuwingen zijn alleen beschikbaar voor specifieke activiteiten. Voor sommige waarschuwingen hebt u optionele accessoires nodig, zoals een hartslagmeter of een cadanssensor. Er zijn drie typen waarschuwingen: Gebeurteniswaarschuwingen, bereikwaarschuwingen en terugkerende waarschuwingen.


**Gebeurteniswaarschuwing:** Een gebeurteniswaarschuwing geeft u één keer een melding. De gebeurtenis is een specifieke waarde. U kunt de watch bijvoorbeeld instellen om u te waarschuwen wanneer u een bepaald aantal calorieën verbrandt.

**Bereikwaarschuwing:** Een bereikwaarschuwing wordt telkens afgegeven wanneer de watch een waarde meet die boven of onder een opgegeven waardenbereik ligt. Zo kunt u bijvoorbeeld instellen dat de watch u waarschuwt als uw hartslag lager is dan 60 bpm (slagen per minuut) of hoger dan 210 bpm.

**Terugkerende waarschuwing:** Een terugkerende waarschuwing wordt afgegeven telkens wanneer de watch een opgegeven waarde of interval registreert. U kunt bijvoorbeeld instellen dat de watch u elke 30 minuten waarschuwt.

Waarschuwing-naam	Waarschuwingstype	Beschrijving
Cadans	Bereik	U kunt minimale en maximale cadanswaarden instellen.
Calorieën	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt het aantal calorieën instellen.
Aangepast	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een bestaand bericht selecteren of een aangepast bericht maken en een waarschuwingstype selecteren.
Afstand	Terugkerend	U kunt een afstandsinterval instellen.
Hartslag	Bereik	U kunt minimale en maximale waarden voor de hartslag instellen of zonewijzigingen selecteren.
Tempo	Bereik	U kunt minimale en maximale tempowaarden instellen.
Ren/Loop	Terugkerend	U kunt regelmatige looppauzes inlassen.
Snelheid	Bereik	U kunt minimale en maximale snelheidswaarden instellen.
Slagsnelheid	Bereik	U kunt een hoog of laag aantal slagen per minuut instellen.
Tijd	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een tijdsinterval instellen.

## Een waarschuwing instellen


- 1 Houd **B** ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.  
**OPMERKING:** Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Waarschuwingen**.
- 6 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Voeg nieuw toe** om een nieuwe waarschuwing toe te voegen voor de activiteit.
  - Selecteer de naam van de waarschuwing om een bestaande waarschuwing te wijzigen.
- 7 Selecteer, indien gewenst, het type waarschuwing.
- 8 Selecteer een zone, voer de minimum- en maximumwaarden in of voer een aangepaste waarde in voor de waarschuwing.
- 9 Schakel indien nodig de waarschuwing in.

Bij gebeurteniswaarschuwingen en terugkerende waarschuwingen wordt er een bericht weergegeven telkens als de waarschuwingswaarde bereikt is. Bij bereikwaarschuwingen wordt er een bericht weergegeven telkens als u boven of onder het opgegeven bereik komt (minimum- en maximumwaarden).

## Auto Lap

### Ronden markeren met behulp van de functie Auto Lap

U kunt uw watch zodanig instellen dat de functie Auto Lap wordt gebruikt om een ronde automatisch te markeren op basis van een bepaalde afstand. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende gedeelten van een activiteit wilt vergelijken (bijvoorbeeld elke 1 mijl of 5 km).

- 1 Houd **B** ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.  
**OPMERKING:** Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer de schakelaar om de Auto Lap functie aan of uit te zetten.
  - Selecteer **Auto Lap** om de afstand tussen de ronden aan te passen.

Telkens wanneer u een ronde voltooit, wordt er een bericht weergegeven met de rondetijd. De watch trilt ook als het trilsignaal is ingeschakeld ([Systeeminstellingen](#), pagina 52).



## Auto Pause gebruiken

U kunt de functie Auto Pause gebruiken om de timer automatisch te onderbreken als u stopt met bewegen of wanneer uw tempo of snelheid onder de opgegeven waarde komt. Dit is handig als er verkeerslichten of andere plaatsen voorkomen in uw activiteit waar u uw snelheid moet verlagen of moet stoppen.

**OPMERKING:** De watch legt geen activiteitgegevens vast als de timer is gestopt of gepauzeerd.

1 Houd **B** ingedrukt.

2 Selecteer  > **Activiteiten en apps**.

3 Selecteer een activiteit.

**OPMERKING:** Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

4 Selecteer de activiteitinstellingen.

5 Selecteer **Auto Pause**.

6 Selecteer een optie:

**OPMERKING:** Niet alle opties zijn beschikbaar voor alle activiteiten.

- Selecteer **Zodra gestopt** als u de timer automatisch wilt laten stoppen als u stopt.
- Selecteer **Tempo** als u de timer automatisch wilt laten pauzeren als uw tempo onder een bepaalde waarde komt.
- Selecteer **Snelheid** als u de timer automatisch wilt laten pauzeren als uw snelheid onder een bepaalde waarde komt.

## Auto Scroll gebruiken

Met deze functie voor automatisch bladeren doorloopt u automatisch alle schermen met activiteitgegevens terwijl de timer loopt.

1 Houd **B** ingedrukt.

2 Selecteer  > **Activiteiten en apps**.

3 Selecteer een activiteit.

**OPMERKING:** Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

4 Selecteer de activiteitinstellingen.

5 Selecteer **Auto Scroll**.

6 Selecteer een weergavesnelheid.

## De GPS-instelling wijzigen

Ga voor meer informatie over GPS naar [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

1 Houd **B** ingedrukt.

2 Selecteer  > **Activiteiten en apps**.

3 Selecteer de activiteit om deze aan te passen.

4 Selecteer de activiteitinstellingen.

5 Selecteer **GPS**.

6 Selecteer een optie:

- Selecteer **Uit** om GPS uit te schakelen voor de activiteit.
- Selecteer **Alleen GPS** om het GPS-satellietsysteem in te schakelen.
- Selecteer **GPS + GLONASS** (Russisch satellietsysteem) voor nauwkeurigere positiegegevens in situaties met slecht zicht op de lucht.
- Selecteer **GPS + GALILEO** (satellietsysteem van de Europese Unie) voor nauwkeurigere positiegegevens in situaties met slecht zicht op de lucht.

**OPMERKING:** Door GPS en een ander satellietsysteem tegelijk te gebruiken, kan de levensduur van de batterij sneller afnemen dan met alleen GPS.

## Telefoon- en Bluetooth instellingen

Houd **B** ingedrukt en selecteer  > **Connectiviteit** > **Telefoon**.

**Status:** Hiermee kunt u de huidige verbindingstatus van Bluetooth weergeven en Bluetooth technologie in- of uitschakelen.

**Meldingen:** De watch schakelt smartphone meldingen automatisch in of uit op basis van uw selecties ([Bluetooth meldingen inschakelen, pagina 4](#)).

**Verbindingsmeldingen:** U ontvangt een waarschuwing wanneer verbinding wordt gemaakt met de gekoppelde telefoon en wanneer de verbinding wordt verbroken.

**Koppel telefoon:** Hiermee koppelt u uw watch met een compatibele telefoon die is voorzien van Bluetooth technologie.

**Synchroniseer:** Hiermee kunt u de gegevens tussen uw watch en de Garmin Connect app overbrengen.

**Stop LiveTrack:** Hiermee kunt u een actieve LiveTrack sessie stoppen.

## Batterijbeheer


Houd **B** ingedrukt en selecteer  > **Batterijbeheer**.

**Batterijspaarstand:** Hiermee worden bepaalde functies van de watch uitgeschakeld om de levensduur van de batterij te maximaliseren.

**Batterijpercentage:** Geeft de resterende levensduur van de batterij als percentage weer.

**Batterijchattingen:** Geeft de levensduur van de batterij weer als een schatting van de resterende tijd.

## Systeeminstellingen

Houd **B** ingedrukt en selecteer  > **Systeem**.

**Automatische vergrendeling:** Hiermee wordt het aanraakscherm automatisch vergrendeld om te voorkomen dat u per ongeluk op het scherm tikt en functies activeert. U kunt het aanraakscherm ontgrendelen door op het **A** te drukken.

**Taal voor tekst:** Hiermee kunt u de taal van de interface van de watch instellen.

**Tijd:** Hiermee stelt u de tijdnotatie en de bron voor de lokale tijd in ([Tijdinstellingen, pagina 53](#)).

**Scherm:** Hiermee stelt u de time-out en de helderheid van het scherm in ([De scherminstellingen aanpassen, pagina 54](#)).

**Physio TrueUp:** Hiermee kan uw watch activiteiten, geschiedenis en gegevens van andere Garmin toestellen synchroniseren.

**Geluiden:** Hiermee kunt u de tonen en het volume van de watch instellen ([Geluidsinstellingen, pagina 54](#)).

**Trillen:** Hiermee zet u het trilsignaal aan of uit en hier kunt u ook de trilintensiteit instellen.

**Niet storen:** Hiermee schakelt u de modus Niet storen in of uit.

**Eenheden:** Hiermee kunt u instellen in welke eenheden gegevens worden weergegeven ([De maateenheden wijzigen, pagina 54](#)).

**Gegevensopslag:** Hiermee stelt u in hoe de watch activiteitgegevens vastlegt. Met de instelling Slim (standaard) kunnen langere activiteiten worden vastgelegd. Met de instelling Iedere seconde kunt u meer details van de activiteit vastleggen, maar dit vraagt wel veel van de batterij en u zult het horloge dan vaker moeten opladen.

**USB-modus:** Hiermee kunt u de mediaoverdrachtsmodus of Garmin modus instellen indien verbonden met een computer.

**Herstel:** Hiermee kunt u de standaardinstellingen herstellen of persoonlijke gegevens verwijderen en de instellingen herstellen ([Alle standaardinstellingen herstellen, pagina 61](#))

**OPMERKING:** Als u een Garmin Pay portemonnee hebt ingesteld, wordt de portemonnee ook van uw watch verwijderd als u de standaardinstellingen herstelt.

**Software-update:** Hiermee kunt u controleren of er software-updates zijn.

**Over:** Hiermee worden de toestel-id, softwareversie, informatie over wet- en regelgeving en de licentieovereenkomst weergegeven.

## Tijdstellingen

Houd **(B)** ingedrukt en selecteer  > **Systeem** > **Tijd**.

**Tijdweergave:** Hier kunt u kiezen om de 12- of 24-uursklok van de watch in te stellen.

**Tijdbron:** Hiermee kunt u de tijd handmatig of automatisch instellen op basis van de tijd van uw telefoon.

**Tijdsync:** Hiermee kunt u de tijd handmatig synchroniseren wanneer u van tijdzone verandert en kunt u de zomertijd instellen.

## Tijdzones

Telkens wanneer u de watch inschakelt en naar satellieten zoekt of gegevens synchroniseert met uw telefoon, worden de tijdzone en het tijdstip automatisch vastgesteld.

## Een alarm instellen


U kunt meerdere alarmen instellen. U kunt elk alarm één keer of met regelmatige tussenpozen laten afgaan.

- 1 Houd **(B)** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken** > **Alarmen** > **Voeg alarm toe**.
- 3 Geef een tijd op.
- 4 Selecteer het alarm.
- 5 Selecteer **Herhaal** en selecteer een optie.
- 6 Selecteer **Geluiden** en selecteer een optie.
- 7 Selecteer **Label** en kies een beschrijving voor het alarm.

## Een alarm verwijderen

- 1 Houd **(B)** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken** > **Alarmen**.
- 3 Selecteer eerst een alarm en vervolgens **Wis**.


## De afteltimer instellen

- 1 Houd **(B)** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken** > **Timer**.
- 3 Geef de tijd op en selecteer .
- 4 Druk op **(A)**.

## De stopwatch gebruiken

- 1 Houd **(B)** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken** > **Stopwatch**.
- 3 Druk op **(A)** om de timer te starten.
- 4 Druk op **(B)** om de rondetimer opnieuw te starten.  
De totale stopwatchtijd blijft lopen.
- 5 Druk op **(A)** om de timer te stoppen.
- 6 Selecteer een optie:
  - Veeg omlaag om de timer opnieuw in te stellen.
  - Als u de stopwatch-tijd wilt opslaan als een activiteit, veegt u omhoog en selecteert u **Sla op**.
  - Als u de rondetimers wilt bekijken, veegt u omhoog en selecteert u **Bekijk ronden**.
  - Als u de stopwatch wilt afsluiten, veegt u omhoog en selecteert u **OK**.

## Geluidsinstellingen

Houd  ingedrukt en selecteer  > **Systeem** > **Geluiden**.

**Volume:** Hiermee stelt u het volume in voor muziek, systeemgeluiden, meldingsgeluiden en alarmgeluiden. U kunt ook alle geluiden uitschakelen.


**Spraakassistent:** Hiermee schakelt u de systeemgeluiden in, uit of alleen tijdens een activiteit in.

**Beltoon:** Hiermee kunt u de beltoon in- of uitschakelen.

**Beltoon:** Hiermee schakelt u knopgeluiden in of uit.

## De scherminstellingen aanpassen

1 Houd  ingedrukt.

2 Selecteer  > **Systeem** > **Scherf**.

3 Selecteer **Helderheid** om het helderheidsniveau van het scherm in te stellen.

4 Selecteer een optie:

- Selecteer **Tijdens activiteit** voor scherminstellingen tijdens een activiteit.
- Selecteer **Niet tijdens activiteit** voor scherminstellingen wanneer u zich niet in een activiteit bevindt.

5 Selecteer een optie:

- Selecteer **Time-out** om de tijdsduur in te stellen voordat het scherm wordt uitgeschakeld.

**OPMERKING:** U kunt de optie **Altijd aan** gebruiken om de gegevens op de watch face zichtbaar te houden en alleen de achtergrond uit te schakelen. Deze optie is van invloed op de batterij en de levensduur van het scherm (*Over het AMOLED-scherm, pagina 56*).

- Selecteer **Beweging** om het scherm in te schakelen als u uw pols naar uw lichaam draait zodat u de watch kunt bekijken. U kunt ook de gevoeligheid van bewegingen aanpassen om het scherm vaker of minder vaak in te schakelen.

**OPMERKING:** De instellingen **Beweging** en **Altijd aan** zijn uitgeschakeld tijdens uw slaap en in de modus Niet storen om te voorkomen dat het scherm wordt ingeschakeld terwijl u slaapt.

## De maateenheden wijzigen

U kunt de maateenheden die op de watch worden weergegeven, aanpassen.

1 Houd op de watch face het  ingedrukt.

2 Selecteer  > **Systeem** > **Eenheden**.

3 Selecteer een type maatsysteem.

4 Selecteer een maateenheid.

## Garmin Connect instellingen

U kunt uw instellingen van de watch wijzigen vanuit uw Garmin Connect account, via de Garmin Connect app of op de Garmin Connect website. Sommige instellingen zijn alleen beschikbaar in uw Garmin Connect account en u kunt deze niet wijzigen op uw watch.

- Selecteer in de Garmin Connect app de optie  of , selecteer **Garmin toestellen** en selecteer uw watch.
- Selecteer uw watch in de widget met watches in de Garmin Connect app.

Nadat u de instellingen hebt aangepast, synchroniseert u uw gegevens om de wijzigingen toe te passen op uw watch (*De Garmin Connect app gebruiken, pagina 44, Garmin Connect op uw computer gebruiken, pagina 45*).

## Draadloze sensoren

Uw watch kan worden gebruikt in combinatie met draadloze ANT+<sup>®</sup> sensoren. Uw watch met muziekfuncties kan ook worden gebruikt met Bluetooth sensoren. Ga voor meer informatie over compatibiliteit en de aanschaf van optionele sensoren naar [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## De draadloze sensoren koppelen

Wanneer u een draadloze ANT+ of Bluetooth sensor voor de eerste keer met uw Garmin watch verbindt, moet u de watch en de sensor koppelen. Nadat de koppeling is voltooid, maakt de watch automatisch verbinding met de sensor wanneer u een activiteit start en de sensor actief is en zich binnen bereik bevindt.

**TIP:** Sommige ANT+ sensoren worden automatisch met uw watch gekoppeld wanneer u een activiteit start terwijl de sensor is ingeschakeld en zich in de buurt van de watch bevindt.

- 1 Zorg dat u zich op minimaal 10 m (33 ft.) afstand van andere draadloze sensoren bevindt.
- 2 Als u een hartslagmeter wilt koppelen, doet u eerst de hartslagmeter om.  
De hartslagmeter kan pas gegevens verzenden of ontvangen als u deze hebt omgedaan.
- 3 Houd **B** ingedrukt.
- 4 Selecteer  > **Sensors en accessoires** > **Voeg nieuw toe**.
- 5 Breng de watch binnen 3 m (10 ft) van de sensor en wacht tot de watch en de sensor zijn gekoppeld.  
Als de watch een koppeling heeft gemaakt met de sensor, ziet u boven aan het scherm een pictogram.

## Een optionele fietssnelheids- of fietscadanssensor gebruiken


Met een compatibele fietssnelheids- of fietscadanssensor kunt u gegevens verzenden naar uw watch.

- Koppel de sensor met uw watch ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 55](#)).
- Stel de wielmaat in ([Een snelheidssensor kalibreren, pagina 55](#)).
- Maak een rit ([Een rit maken, pagina 32](#)).

## Een snelheidssensor kalibreren

Voordat u de snelheidssensor kunt kalibreren, moet u de watch koppelen met een compatibele snelheidssensor ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 55](#)).

Handmatige kalibratie is optioneel en kan de nauwkeurigheid verbeteren.

- 1 Houd **B** ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Sensors en accessoires** > **Snelheid/cadans** > **Wielmaat**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Automatisch** om de wielmaat automatisch te berekenen en de snelheidssensor automatisch te kalibreren.
  - Selecteer **Handmatig** en voer de wielmaat in om de snelheidssensor handmatig te kalibreren ([Wielmaat en omvang, pagina 66](#)).

## Clubsensoren

Uw watch is compatibel met Approach<sup>®</sup> CT10 golfclubsensoren. U kunt gekoppelde clubsensoren gebruiken om uw golfopnamen, inclusief locatie, afstand en clubtype, automatisch te volgen. Raadpleeg de gebruikershandleiding van uw clubsensoren voor meer informatie ([garmin.com/manuals/ApproachCT10](http://garmin.com/manuals/ApproachCT10)).

## Omgevingsbewustzijn

Uw Venu 2 Plus watch kan worden gebruikt met de Varia slimme fietsverlichting en achteruitkijkradar voor een verbeterd omgevingsbewustzijn. Raadpleeg de handleiding van het Varia toestel voor meer informatie.

## tempe

De tempe is een ANT+ draadloze temperatuursensor. U kunt de sensor aan een stevige band of lus bevestigen op een plek waar deze is blootgesteld aan omgevingslucht en zo een consistente bron van nauwkeurige temperatuurgegevens vormt. U moet de tempe koppelen met uw watch om temperatuurgegevens van de tempe te kunnen weergeven.

# Toestelinformatie

## Over het AMOLED-scherm

De horloge-instellingen zijn standaard geoptimaliseerd voor de levensduur en prestaties van de batterij ([Levensduur van de batterij maximaliseren, pagina 60](#)).

Aanhouden van beelden of inbranden van pixels is normaal bij AMOLED-toestellen. Om de levensduur van het scherm te verlengen, moet u voorkomen dat statische beelden gedurende lange tijd op een hoog helderheidsniveau worden weergegeven. Om het inbranden te minimaliseren, wordt het Venu 2 Plus scherm uitgeschakeld na de geselecteerde time-out ([De scherminstellingen aanpassen, pagina 54](#)). U kunt uw pols naar uw lichaam draaien, tweemaal op het aanraakscherm tikken of op een knop drukken om de watch te activeren.

## De watch 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 ([Toestelonderhoud, pagina 58](#)).

- 1 Steek het kleine uiteinde van de USB-kabel in de oplaadpoort op de watch.



- 2 Steek het grote uiteinde van de USB-kabel in een USB-oplaadpoort.
- 3 Laad de watch volledig op.

## Productupdates

Uw watch controleert automatisch op updates wanneer u bent verbonden met Bluetooth of Wi-Fi. U kunt handmatig controleren op updates in de systeeminstellingen ([Systeeminstellingen, pagina 52](#)). Installeer Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) op uw computer. Open de Garmin Connect app op uw telefoon.

Op die manier kunt u gemakkelijk gebruikmaken van de volgende diensten voor Garmin toestellen:

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

## De software bijwerken met de Garmin Connect app

Voordat u de software op uw watch kunt bijwerken via de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben en de watch koppelen met een compatibele telefoon (*Uw telefoon koppelen, pagina 3*).

Synchroniseer uw watch met de Garmin Connect app (*De Garmin Connect app gebruiken, pagina 44*).

Wanneer er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt de Garmin Connect app deze update automatisch naar uw watch. De update wordt uitgevoerd wanneer u de watch niet actief gebruikt. Als de update is voltooid, wordt de watch opnieuw opgestart.

## De software bijwerken via Garmin Express

Voordat u software op uw watch kunt bijwerken, moet u eerst de Garmin Express toepassing downloaden en installeren en vervolgens uw watch toevoegen (*Garmin Connect op uw computer gebruiken, pagina 45*).

1 Sluit de watch met een USB-kabel aan op uw computer.

Als er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt de Garmin Express toepassing deze naar uw watch.


2 Nadat de Garmin Express toepassing het verzenden van de update heeft voltooid, koppelt u de watch los van uw computer.

De update wordt op de watch geïnstalleerd.

## Toestelgegevens weergeven

U kunt de toestel-id, softwareversie, informatie over wet- en regelgeving en de licentieovereenkomst weergeven.

1 Houd **B** ingedrukt.

2 Selecteer  > **Systeem** > **Over**.

## Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven

Het label voor dit toestel wordt op elektronische wijze geleverd. Het e-label kan regelgeving bevatten, zoals identificatienummers verstrekt door de FCC of regionale compliance-markeringen, maar ook toepasselijke product- en licentiegegevens.

Houd **B** 10 seconden ingedrukt.

## Specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-polymeerbatterij
Levensduur van batterij	Maximaal 9 dagen in smartwatch-modus voor
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20 tot 50 °C (van -4 tot 122 °F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113 °F)
Draadloze frequenties	2,4 GHz bij 19 dBm nominaal 13,56 MHz bij -44 dBm nominaal
SAR	1,45 w/kg torso, 0,73 w/kg ledemaat
Waterbestendigheid	Zwemmen, 5 ATM <sup>1</sup>

<sup>1</sup> 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).

## Informatie over de levensduur van de batterij

De werkelijke levensduur van de batterij hangt af van de op uw watch ingeschakelde functies, zoals activiteiten-tracking, hartslagmeting bij de pols, telefoonmeldingen, GPS en aangesloten sensoren.

Modus	Levensduur van batterij
Smartwatch-modus met activiteiten volgen en 24/7 hartslagmeting bij de pols	Maximaal 9 dagen
Smartwatch-modus met afspelen van muziek	Maximaal 12 uur.
GPS-modus	Maximaal 24 uur
GPS-modus met afspelen van muziek	Maximaal 8 uur.
Altijd in weergavemodus	Maximaal 2 dagen

## 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.

Houd de leren band schoon en droog. Ga niet zwemmen of onder de douche met de leren band. Blootstelling aan water of zweet kan de leren band beschadigen of doen verkleuren. Gebruik een silicone band als alternatief.

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

## De watch reinigen

### ⚠ VOORZICHTIG

Sommige gebruikers kunnen last krijgen van huidirritatie na langdurig gebruik van de watch, vooral als de gebruiker een gevoelige huid heeft of allergisch is. Als u merkt dat uw huid geïrriteerd is, verwijder de watch dan en geef uw huid de tijd om te herstellen. Zorg ervoor dat de watch schoon en droog is en draai het niet te strak aan om huidirritatie te voorkomen.

### LET OP

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

1 Veeg de watch schoon met een doek die is bevochtigd met een mild schoonmaakmiddel.

2 Veeg de behuizing vervolgens droog.

Laat de watch na reiniging helemaal drogen.

**TIP:** Ga voor meer informatie naar [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).



## De banden vervangen

De watch is compatibel met standaardbanden van 20 mm breed met een snelsluiting.

- 1 Druk het veertje van de pushpin in om de band te verwijderen.



- 2 Plaats één uiteinde van de pushpin in het gaatje om de nieuwe band op de watch aan te brengen.
- 3 Druk het veertje op de pushpin in en duw het andere uiteinde van de pushpin in het tegenoverliggende gaatje van de watch.
- 4 Herhaal de stappen 1 t/m 3 om de andere band te vervangen.

## Problemen oplossen

### Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?

De Venu 2 Plus watch is compatibel met telefoons die Bluetooth technologie gebruiken.

Ga naar [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble) voor Bluetooth informatie over compatibiliteit.

Ga naar [garmin.com/voicefunctionality](https://garmin.com/voicefunctionality) voor informatie over compatibiliteit met spraakfuncties.

### Ik kan mijn telefoon niet koppelen met de watch

Als uw telefoon geen verbinding maakt met de watch, kunt u deze tips proberen.

- Schakel uw telefoon en uw watch uit en weer in.
- Schakel Bluetooth technologie op uw telefoon in.
- Werk de Garmin Connect app bij naar de nieuwste versie.
- Verwijder uw watch uit de Garmin Connect app en de Bluetooth instellingen op uw telefoon om het koppelingsproces opnieuw te proberen.
- Als u een nieuwe telefoon hebt gekocht, verwijdert u uw watch uit de Garmin Connect app op de telefoon die u niet meer wilt gebruiken.
- Houd uw telefoon binnen 10 m (33 ft.) van de watch.
- Open de Garmin Connect app op uw telefoon, selecteer het  of , en selecteer **Garmin toestellen** > **Voeg toestel toe** om de koppelmodus in te schakelen.
- From the watch face, hold , and select  > **Telefoon** > **Koppel telefoon**.

### Ik kan mijn hoofdtelefoon niet koppelen met de watch

Als uw hoofdtelefoon eerder met uw telefoon was gekoppeld via Bluetooth technologie, kan de hoofdtelefoon verbinding maken met uw telefoon voordat verbinding wordt gemaakt met uw watch. U kunt deze tips proberen.

- Schakel Bluetooth technologie uit op uw telefoon.  
Raadpleeg de gebruikershandleiding van uw telefoon voor meer informatie.
- Houd 10 m (33 ft.) afstand van uw telefoon als uw hoofdtelefoon verbinding maakt met de watch.
- Koppel uw hoofdtelefoon met uw watch (*Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten*, pagina 11).


## Mijn muziek valt weg of mijn hoofdtelefoons blijven niet verbonden

Wanneer u een Venu 2 Plus watch gebruikt die via Bluetooth technologie met hoofdtelefoons verbonden is, dan is het signaal het sterkst wanneer zich niets tussen de watch en de antenne van de hoofdtelefoons bevindt.

- Als het signaal door uw lichaam gaat, treedt er mogelijk signaalverlies op of wordt de verbinding met uw hoofdtelefoons verbroken.
- Het wordt aanbevolen om de hoofdtelefoons zo te dragen dat de antenne zich aan dezelfde kant van uw lichaam bevindt als uw Venu 2 Plus watch.
- Aangezien de hoofdtelefoon per model anders werkt, kunt u proberen het horloge om uw andere pols te dragen.

## Op mijn watch wordt niet de juiste taal gebruikt

U kunt de taal wijzigen als u per ongeluk niet de juiste taal hebt geselecteerd op de watch.

- 1 Houd **B** ingedrukt.
- 2 Selecteer .
- 3 Blader omlaag naar het laatste item in de lijst en selecteer het.
- 4 Blader omlaag naar het tweede item in de lijst en selecteer het.
- 5 Selecteer uw taal.

## Mijn watch geeft de juiste tijd niet weer

De watch werkt de datum en tijd bij wanneer deze met uw smartphone wordt gesynchroniseerd of wanneer de watch GPS-signalen ontvangt. U dient uw watch te synchroniseren om de juiste tijd te ontvangen wanneer u naar een andere tijdzone gaat, en om de watch bij te werken voor zomertijd of wintertijd.

- 1 Houd **B** ingedrukt en selecteer  > **Systeem** > **Tijd**.
- 2 Controleer of de optie **Automatisch** voor **Tijdbron** is ingeschakeld.
- 3 Selecteer **Tijdsync**.  
Uw watch begint automatisch de tijd te synchroniseren met uw telefoon.
- 4 Als u de tijd wilt synchroniseren met behulp van satelliet signalen, selecteer dan **Gebruik GPS**, ga naar buiten naar een open gebied met vrij zicht op de hemel en wacht terwijl de watch satelliet signalen ontvangt.

## Levensduur van de batterij maximaliseren

U kunt verschillende acties ondernemen om de levensduur van de batterij te verlengen.

- Schakel **Batterijspaarstand** in ([Batterijbeheer, pagina 52](#)).
- Stop met het gebruik van de optie **Altijd aan** voor schermtime-out en selecteer een kortere schermtime-out ([De scherminstellingen aanpassen, pagina 54](#)).
- Verlaag de helderheid van het scherm ([De scherminstellingen aanpassen, pagina 54](#)).
- Schakel van een live watch face over naar een watch face met een vaste achtergrond ([De watch face wijzigen, pagina 45](#)).
- Schakel Bluetooth technologie uit wanneer u niet gebruikmaakt van connected functies ([De Bluetooth telefoon-verbinding uitschakelen, pagina 5](#)).
- Schakel activiteiten volgen uit ([Instellingen voor activiteiten volgen, pagina 22](#)).
- Beperk het type telefoonmeldingen ([Meldingen beheren, pagina 5](#)).
- Stop het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde Garmin toestellen ([Hartslaggegevens verzenden, pagina 17](#)).
- Schakel de hartslagmeting aan de pols uit ([De polshartslagmeter uitschakelen, pagina 18](#)).
- Schakel de automatische pulse oxymeterwaarden uit ([De tracking-modus van de pulse oxymeter wijzigen, pagina 20](#)).

## De watch opnieuw opstarten


Als de watch niet meer reageert, moet u deze mogelijk opnieuw opstarten.

**OPMERKING:** Als u de watch opnieuw opstart, worden uw gegevens en/of instellingen mogelijk gewist.

- 1 Houd **A** 15 seconden ingedrukt.  
De watch wordt uitgeschakeld.
- 2 Houd **A** één seconde ingedrukt om de watch in te schakelen.

## Alle standaardinstellingen herstellen

U kunt alle fabrieksinstellingen van de watch resetten. U moet de watch synchroniseren met de Garmin Connect app om uw activiteitgegevens te uploaden voordat u de watch opnieuw instelt.

- 1 Houd **B** ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Systeem** > **Herstel**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Om alle fabrieksinstellingen van de watch te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis te verwijderen, selecteert u **Gegevens verwijderen en instellingen herstellen**.  
**OPMERKING:** Als u een Garmin Pay portemonnee hebt ingesteld, wordt door deze optie de portemonnee van uw watch verwijderd. Als u muziek op uw watch hebt opgeslagen, wordt door deze optie de opgeslagen muziek verwijderd.
  - Als u alle fabrieksinstellingen van de watch wilt herstellen, inclusief de gebruikersprofielgegevens, maar de activiteitengeschiedenis en gedownloade apps en bestanden wilt opslaan, selecteert u **Standaardinstellingen herstellen**.

## Satellietsignalen ontvangen

De watch dient mogelijk vrij zicht op de satellieten te hebben om satellietsignalen te kunnen ontvangen.

- 1 Ga naar buiten naar een open gebied.  
De voorzijde van de watch moet naar de lucht zijn gericht.
- 2 Wacht terwijl de watch satellieten zoekt.  
Het kan 30 tot 60 seconden duren voordat u satellietsignalen ontvangt.

## De ontvangst van GPS-signalen verbeteren

- Synchroniseer de watch regelmatig met uw Garmin account:
    - Verbind uw watch met een computer via de USB-kabel en de Garmin Express app.
    - Synchroniseer uw watch met de Garmin Connect app op uw Bluetooth telefoon.
    - Verbind uw watch met uw Garmin account via een Wi-Fi draadloos netwerk.
- Na verbinding met uw Garmin account downloadt de watch diverse dagen aan satellietgegevens, zodat het snel satellietsignalen kan vinden.
- Ga met uw watch naar buiten, naar een open gebied, ver weg van hoge gebouwen en bomen.
  - Blijf enkele minuten stilstaan.

## Activiteiten volgen

Ga naar [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) voor meer informatie over de nauwkeurigheid van activiteiten-tracking.

## Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn

Als uw stappentelling niet nauwkeurig lijkt te zijn, kunt u deze tips proberen.

- Draag de watch om uw niet-dominante pols.
- Draag de watch in uw zak wanneer u een wandelwagen of grasmaaier duwt.
- Draag de watch in uw zak wanneer u alleen uw handen of armen gebruikt.

**OPMERKING:** De watch kan herhalende bewegingen, zoals afwassen, was opvouwen of in de handen klappen, interpreteren als stappen.

## Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen

Uw watch gebruikt een interne barometer om hoogteverschillen te meten als u trappen loopt. Een opgelopen trap staat gelijk aan 3 m (10 ft.).

- Houd geen trapleuningen vast en sla geen treden over bij het traplopen.
- Bescherm uw watch in winderige omgevingen met uw mouw of jas. Sterke windvlagen kunnen namelijk foutieve metingen veroorzaken.

## Meer informatie

- Ga naar [support.garmin.com](https://support.garmin.com) voor meer handleidingen, artikelen en software-updates.
- Ga naar [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.
- Ga naar [www.garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

Dit is geen medisch toestel. De pulse-oxymeterfunctie is niet in alle landen beschikbaar.

# Appendix

## Gegevensvelden

Voor sommige gegevensvelden hebt u ANT+ accessoires nodig om de gegevens weer te geven.

**Ademhalingsritme:** Uw ademhalingsritme in ademhalingen per minuut (brpm).

**Afstand:** De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige activiteit of het huidige spoor.

**Afstand per slag:** De afstand die u per slag hebt afgelegd.

**Afstand per slag interval:** De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens het huidige interval.

**Afstand per slag laatste interval:** De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens het laatste voltooide interval.

**Banen:** Het aantal volledige banen dat gedurende de huidige activiteit is afgelegd.

**Cadans:** Fietsen. Het aantal omwentelingen van de pedaalarm. Uw toestel moet zijn aangesloten op een cadans-accessoire om deze gegevens weer te geven.

**Cadans:** Hardlopen. Het aantal stappen per minuut (rechts en links).

**Cadans laatste ronde:** Fietsen. De gemiddelde cadans van de laatste voltooide ronde.

**Cadans laatste ronde:** Hardlopen. De gemiddelde cadans van de laatste voltooide ronde.

**Calorieën:** De hoeveelheid calorieën die u hebt verbrand.

**Gemiddelde afstand per slag:** De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige activiteit.

**Gemiddelde cadans:** Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.

**Gemiddelde cadans:** Hardlopen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.

**Gemiddelde hartslag:** De gemiddelde hartslag voor de huidige activiteit.

**Gemiddelde HS %Max.:** Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige activiteit.

**Gemiddelde minuten:** Het aantal gemiddelde intensieve inspanningsminuten.

**Gemiddelde rondetijd:** De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.

**Gemiddelde slagen/baan:** Het gemiddelde aantal slagen per baan gedurende de huidige activiteit.

**Gemiddelde slagsnelheid:** Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige activiteit.

**Gemiddelde snelheid:** De gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit.

**Gemiddelde Swolf:** De gemiddelde swolf-score voor de huidige activiteit. De swolf-score is de som van de tijd voor één baan en het aantal slagen voor die baan (*Zwemtermen, pagina 33*).

**Gemiddeld tempo:** Het gemiddelde tempo van de huidige activiteit.

**Hartslag:** Uw aantal hartslagen per minuut. Uw toestel moet zijn aangesloten op een compatibele hartslagmeter.

**Herhalingen:** Het aantal herhalingen in een workoutset tijdens een krachttraining.

**Hoogte:** De hoogte van uw huidige locatie boven of onder zeeniveau.

**HS %Max.:** Het percentage van maximale hartslag.

**HS %Max. laatste ronde:** Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de laatste voltooide ronde.

**HS laatste ronde:** De gemiddelde hartslag voor de laatste voltooide ronde.

**HS-zone:** Uw huidige hartslagbereik (1 tot 5). De standaardzones zijn gebaseerd op uw gebruikersprofiel en de maximale hartslag (220 min uw leeftijd).

**Intervalafstand:** De afstand die u hebt afgelegd voor het huidige interval.

**Intervalbanen:** Het aantal volledige banen dat tijdens het huidige interval is afgelegd.

**Interval Slagen/baan:** Het gemiddeld aantal slagen per baan gedurende de huidige activiteit.

**Interval slagtype:** Het huidige slagtype voor het interval.

**Intervaltempo:** Het gemiddelde tempo van het huidige interval.

**Intervaltijd:** De stopwatchtijd voor het huidige interval.

**Krachtige minuten:** Het aantal krachtige intensieve inspanningsminuten.

**Laatste ronde afstand:** De afstand die u hebt afgelegd voor de laatste voltooide ronde.

**Laatste rondesnelheid:** De gemiddelde snelheid voor de laatste voltooide ronde.

**Laatste rondetempo:** Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide ronde.

**Laatste rondetijd:** De stopwatchtijd voor de laatste voltooide ronde.

**Max. 24 uur:** De maximumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.

**Maximumsnelheid:** De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.

**Min. 24 uur:** De minimumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.

**Richting:** De richting waarin u zich verplaatst.

**Rondeafstand:** De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige ronde.

**Rondecadans:** Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige ronde.

**Rondecadans:** Hardlopen. De gemiddelde cadans voor de huidige ronde.

**Ronde HS:** De gemiddelde hartslag voor de huidige ronde.

**Ronde HS %Max.:** Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige ronde.

**Ronden:** Het aantal ronden dat is voltooid voor de huidige activiteit.

**Rondesnelheid:** De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.

**Rondestappen:** Het aantal stappen tijdens de huidige ronde.

**Rondetempo:** Het gemiddelde tempo van de huidige ronde.

**Rondetijd:** De stopwatchtijd voor de huidige ronde.

**Set timer:** De hoeveelheid tijd die in de huidige workoutset wordt doorgebracht tijdens een krachttraining.

**Slagen:** Het totale aantal slagen voor de huidige activiteit.

**Slagen laatste baan:** Het totale aantal slagen voor de laatste voltooide baan.

**Slagsnelheid:** Het aantal slagen per minuut (spm).

**Slagsnelheid in interval:** Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens het huidige interval.

**Slagsnelheid laatste baan:** Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatste voltooide baan.

**Slagtype laatste baan:** Het slagtype dat is gebruikt tijdens de laatste voltooide baan.

**Slagtype laatste interval:** Het slagtype dat is gebruikt tijdens het laatste voltooide interval.

**Snelheid:** De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.

**Stappen:** Het aantal stappen tijdens de huidige activiteit.

**Stress:** Uw huidige stressniveau.

**Swolf in laatste interval:** De gemiddelde swolf-score voor het laatste voltooide interval.

**Swolf laatste baan:** De swolf-score voor de laatste voltooide baan.

**Swolf van interval:** De gemiddelde swolf-score voor het huidige interval.

**Temperatuur:** De temperatuur van de lucht. Uw lichaamstemperatuur beïnvloedt de temperatuursensor. Deze gegevens worden alleen weergegeven als uw toestel is aangesloten op een tempe sensor.

**Tempo:** Het huidige tempo.

**Tempo laatste baan:** Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide volledige baan.

**Tijd:** De tijd van de dag, op basis van uw huidige locatie en tijdstellingen (notatie, tijdzone en zomertijd).

**Tijd in zone:** De tijd verstreken in elke hartslag- of vermogenszone.

**Timer:** De stopwatchtijd voor de huidige activiteit.

**Totaal aantal minuten:** Het totale aantal intensieve inspanningsminuten.

**Totale daling:** De totale afstand van de daling tijdens de activiteit of sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

**Totale stijging:** De totale afstand van de stijging tijdens de activiteit of sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

**Verdiepingen omhoog:** Het totale aantal trappen dat u die dag hebt geklommen.

**Verdiepingen omlaag:** Het totale aantal trappen dat u die dag bent afgegaan.

**Verdiepingen per minuut:** Het aantal trappen dat u per minuut hebt geklommen.

**Verstreken tijd:** De totale verstreken tijd. Als u bijvoorbeeld de timer start en 10 minuten hardloopt, vervolgens de timer 5 minuten stopt en daarna de timer weer start en 20 minuten hardloopt, bedraagt de verstreken tijd 35 minuten.

**Verticale snelheid:** De stijg- of daalsnelheid over tijd.

**Zon onder:** Het tijdstip waarop de zon ondergaat, gebaseerd op uw GPS-positie.

**Zon op:** Het tijdstip waarop de zon opkomt, gebaseerd op uw GPS-positie.

**Zwemtijd:** De zwemtijd voor de huidige activiteit, exclusief de rusttijd.

## Standaardwaarden VO2 Max.

In deze tabellen vindt u de gestandaardiseerde classificaties van het geschat VO2 max. op basis van leeftijd en geslacht.

Mannen	Percentiel	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Voortreffelijk	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Uitstekend	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Goed	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Redelijk	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slecht	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Vrouwen	Percentiel	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Voortreffelijk	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Uitstekend	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Goed	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Redelijk	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slecht	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Gegevens afgedrukt met toestemming van The Cooper Institute. Ga voor meer informatie naar [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Wielmaat en omvang

Uw snelheidsensor detecteert automatisch uw wielmaat. Indien nodig, kunt u handmatig uw wielmaat invoeren in de instellingen van de snelheidsensor.

De wielmaat wordt aan weerszijden van de band aangegeven. Dit is geen volledige lijst. U kunt ook de omtrek van uw wiel meten of een van de rekenmachines op internet gebruiken.

Bandafmeting	Wielmaat (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 (tubulair)	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155



Bandafmeting	Wielmaat (mm)
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C (tubulair)	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

## Symbooldefinities

Deze symbolen worden mogelijk weergegeven op de toestel- of accessoirelabels.



WEEE-symbool voor weggoien en recycling. Het WEEE-symbool is toegevoegd op het product in overeenstemming met de EU-richtlijn 2012/19/EU betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (AEEA). Hiermee wordt het onjuist afdanken van dit product ontmoedigd en het hergebruiken en recyclen bevorderd.

# Index

## A

aanraakscherm **1, 2, 56**  
accessoires **54, 55, 62**  
activiteiten **29–31, 47**  
    aangepast **29**  
    favorieten **30**  
    opslaan **29**  
    starten **29**  
    toevoegen **29**  
activiteiten opslaan **30, 32, 33**  
activiteiten volgen **21, 22**  
afstand, waarschuwingen **50**  
afteltimer **53**  
agenda **39**  
alarmen **49, 53**  
ANT+ sensoren **54, 55**  
applicaties **3, 6, 7, 14, 38**  
    telefoon **3, 28**  
Auto Lap **50**  
Auto Pause **51**  
auto scroll **51**

## B

banden **59**  
banen **33**  
    afspelen **34**  
    selecteren **34**  
batterij **52**  
    levensduur **58**  
    maximaliseren **5, 60**  
    opladen **56**  
bedieningsmenu **8, 9**  
bellen **5**  
betalingen **12–14**  
Bluetooth sensoren **54, 55**  
Bluetooth technologie **3–6, 14, 52, 59**  
    hoofdtelefoon **11, 60**  
Body Battery **25, 26**

## C

cadans  
    sensoren **55**  
    waarschuwingen **50**  
calorie, waarschuwingen **50**  
computer **10**  
Connect IQ **6**  
contacten voor noodgevallen **14, 15**  
contactpersonen, toevoegen **14, 15**

## D

de watch aanpassen **9, 48**  
de watch resetten **61**  
De watch resetten **61**  
De watch schoonmaken **58**  
dogleg **35**

## E

een slag meten **36**

## F

fietsen **32**  
fietsensensoren **55**

## G

Garmin Connect **3, 7, 14, 39, 44, 54, 57**  
    gegevens opslaan **45**  
Garmin Express **7**  
    software bijwerken **56**  
Garmin Pay **12–14**  
gebruikersprofiel **19, 39**  
gegevens  
    opslaan **38, 44, 45**  
    overbrengen **38, 44, 45**  
    uploaden **44**  
gegevens opslaan **38, 44**

gegevens uploaden **44**  
gegevensvelden **2, 6, 32, 48, 63**  
geschiedenis **32, 42, 43**  
    naar de computer verzenden **38, 44, 45**  
    weergeven **38**  
gezondheidsstatistieken **26, 27**  
glances **2, 17, 20, 23–26, 28**  
GLONASS **51**  
golfronde, beëindigen **38**  
GPS **2, 51**  
    signaal **61**  
green-weergave, pinlocatie **35**  
grootte van bad  
    eigen **33**  
    instellen **33**

## H

hartslag **2, 16, 17, 19, 30**  
    meter **16, 18**  
    sensoren koppelen **17**  
    waarschuwingen **17, 50**  
    zones **18, 19, 43**  
HIIT **31**  
hindernissen **36**  
hoofdmenu, aanpassen **25**  
hoofdtelefoon **59**  
    Bluetooth technologie **11, 60**  
    verbinden **11**  
hulp **14, 15**  
hydratatie **28**

## I

indoortraining **30, 31**  
instellingen **20, 22, 25, 47, 52–54, 61**  
intervallen **33**

## K

kaarten **41**  
kalibreren, kompas **42**  
klok **53, 54**  
knoppen **1, 58**  
koersen, downloaden **33**  
kompas **35, 42**  
    kalibreren **42**  
koppelen  
    ANT+ sensoren **17**  
    sensoren **55**  
    telefoon **3, 59**  
korte blikken **25**

## L

layup **35**  
licentie **57**  
LiveTrack **14**  
locaties **41**  
    verwijderen **41**  
loopband **31**

## M

maateenheden **54**  
meldingen **3–5**  
    sms-berichten **4**  
    telefoongesprekken **5**  
menstruatiecyclus **26, 27**  
menu **1**  
minuten intensieve training **19, 22**  
muziek **2, 6, 10**  
    afspelen **11**  
    laden **10**  
    services **10, 11**  
muziekbediening **12**

## N

navigatie **41, 42**  
    stoppen **42**  
NFC **13**

## O

ongevaldetectie **14, 15**  
opladen **56**

## P

persoonlijke records **40**  
    verwijderen **41**  
pictogrammen **2**  
pinlocatie, green-weergave **35**  
portemonnee **2, 13**  
problemen oplossen **16, 20, 26, 59–62**  
profielen, gebruiker **39**  
Pulse Ox meter **16, 20**

## R

Resterende energiereserve **26**  
ronden **43**

## S

satellietsignalen **2, 61**  
scherm **52, 54**  
schermverlichting **56**  
score **37**  
scorekaart **37, 38**  
skiën  
    alpine **32**  
    snowboarden **32**  
slaapmodus **6, 21**  
slagen **33**  
sms-berichten **4**  
snelheids- en cadanssensoren **2, 55**  
snelkoppelingen **9, 46**  
snowboarden **32**  
software  
    bijwerken **56, 57**  
    versie **57**  
specificaties **57**  
statistieken **37, 38**  
stopwatch **53**  
stressniveau **25, 26**  
stressscore **25, 26**  
swolfscore **33**  
systeeminstellingen **52**

## T

telefoon **2, 5, 6, 14, 23, 38, 59**  
    applicaties **3, 7, 28**  
    koppelen **3, 59**  
telefoongesprekken **5**  
tempe **55**  
temperatuur **55**  
tijd  
    instellingen **53, 54**  
    waarschuwingen **50**  
tijdstip van de dag **53, 54, 60**  
tijdzones **53**  
timer **30–33**  
    afteltimer **53**  
toestel schoonmaken **58**  
toestel-id **57**  
tracking **14, 20**  
training **3**  
    agenda **40**  
    pagina's **32**  
    plannen **39, 40**

## U

updates, software **57**  
USB **57**

## V

vergrendelen, scherm **2, 52**  
vervangingsonderdelen **59**  
verwijderen  
    geschiedenis **43**  
    persoonlijke records **41**  
VO2 max. **19, 65**

## W

waarschuwingen **49, 50**  
    hartslag **17**  
watch face **2**  
watch faces **6, 45, 46**  
Wi-Fi, verbinden **7**  
wielmaten **55, 66**  
WiFi, verbinden **7**  
workouts **39, 40**

## Z

zones  
    hartslag **18**  
    tijd **53**  
zuurstofsaturatie **20**  
zwemmen **33**

