



Forerunner® 15 snelstartgids

⚠ WAARSCHUWING

Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

Raadpleeg altijd een arts voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.

Aan de slag

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

- 1 Laad het toestel op ([Het toestel opladen](#)).
- 2 Schakel Activiteiten volgen in ([Activiteiten volgen inschakelen](#)).
- 3 Doe de optionele hartslagmeter om ([De hartslagmeter plaatsen](#)).
- 4 Ga hardlopen ([Hardlopen](#)).
- 5 Upload uw hardloopsessie naar de Garmin Connect™ site ([Gebruik van Garmin Connect](#)).
- 6 Lees meer informatie ([Meer informatie](#)).

Knoppen



①		Selecteer om de schermverlichting in of uit te schakelen. Houd ingedrukt om het toestel in of uit te schakelen.
②		Selecteer om de timer te starten of te stoppen. Selecteer om het gemarkeerde menu-item te kiezen.
③		Selecteer om door de gegevensschermen, opties en instellingen te bladeren.
④		Selecteer om door de activiteitengegevens te bladeren. Selecteer dit als u een nieuwe ronde wilt markeren. Selecteer om terug te keren naar het vorige scherm.

Statuspictogrammen

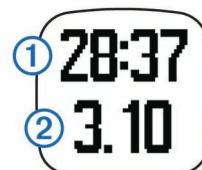
Een knipperend pictogram geeft aan dat het toestel een signaal zoekt. Een niet-knipperend pictogram geeft aan dat het signaal is gevonden of de sensor is verbonden.

	GPS-status
	Hartslagstatus
	Voetsensorstatus

Hardlopen

Het toestel is bij aankoop gedeeltelijk opgeladen. Mogelijk moet eerst het toestel worden opgeladen ([Het toestel opladen](#)) voordat u gaat hardlopen.

- 1 Doe de optionele hartslagmeter om ([De hartslagmeter plaatsen](#)).
- 2 Houd ingedrukt om het toestel in te schakelen.
- 3 Selecteer .
- 4 Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
Het kan enkele minuten duren voordat satellietsignalen worden gevonden. Als er satellietsignalen worden ontvangen, stopt met knipperen.
- 5 Als u een hartslagmeter gebruikt, wacht u tot het toestel en de sensor zijn verbonden.
Zodra het toestel de hartslagmeter detecteert, verschijnt er een bericht en stopt met knipperen.
- 6 Selecteer **Start** om de timer te starten.
- 7 Ga hardlopen.
Tijd ①, afstand ②, tempo ③, verbrande calorieën ④, slagen per minuut ⑤ en hartslagzone ⑥ worden geregistreerd terwijl de timer loopt.



- 8 Nadat u klaar bent met hardlopen, selecteert u om de timer te stoppen.
- 9 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Hervat** om de timer weer te starten.
OPMERKING: Na een paar seconden verschijnt er een overzicht.
 - Selecteer **Sla op** om uw hardloopsessie op te slaan en de timer opnieuw in te stellen. Er verschijnt een overzicht.
OPMERKING: U kunt nu uw hardloopsessie verzenden naar Garmin Connect ([Gebruik van Garmin Connect](#)).
 - Selecteer **Gooi weg** om de hardloopsessie te verwijderen.

Activiteiten volgen inschakelen

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

Activiteiten volgen kan worden ingeschakeld wanneer u het toestel voor het eerst instelt, of op elk moment daarna.

Selecteer ▾ > **Instellingen** > **Activiteiten volgen** > **Schakel in**.

Uw aantal stappen verschijnt pas wanneer het toestel satellietsignalen ontvangt en de tijd automatisch instelt. Het toestel dient mogelijk vrij zicht op de satellieten te hebben om satellietsignalen te kunnen ontvangen.

Uw totale aantal stappen op die dag wordt onder de tijd weergegeven. Het aantal stappen wordt regelmatig bijgewerkt.

TIP: U kunt  selecteren om door de gegevens van uw activiteiten te bladeren.

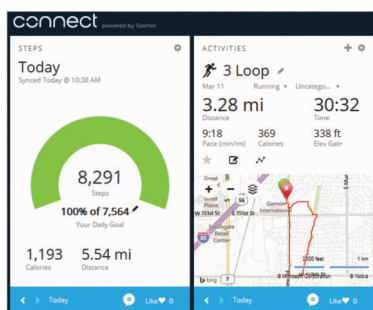
Garmin Connect

U kunt contact houden met uw vrienden op Garmin Connect. Garmin Connect biedt u de hulpmiddelen om te volgen, te analyseren, te delen en elkaar aan te moedigen. Leg de prestaties van uw actieve lifestyle vast, zoals hardloopsessies, wandelingen, fietstochten, zwemsessies, hikes, triatlons en meer. Meld u aan voor een gratis account op www.garminconnect.com/start.

Uw activiteiten opslaan: Nadat u een activiteit met uw toestel hebt voltooid en opgeslagen, kunt u die activiteit uploaden naar Garmin Connect en deze zo lang bewaren als u zelf wilt.

Uw gegevens analyseren: U kunt meer gedetailleerde informatie over uw activiteit weergeven, zoals tijd, afstand, hartslag, verbrande calorieën, cadans, een bovenaanzicht van de kaart, tempo- en snelheidsgrafieken, en instelbare rapporten.

OPMERKING: Voor sommige gegevens hebt u een optioneel accessoire nodig, zoals een hartslagmeter.



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.

Gebruik van Garmin Connect

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Ga naar www.garminconnect.com/start.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Het toestel opladen

KENNISGEVING

Om roestvorming te voorkomen, dient u alle contactpunten en de directe omgeving ervan af te drogen voordat u het toestel oplaadt of aansluit op een computer.

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



- 3 Laad het toestel volledig op.

De hartslagmeter plaatsen

OPMERKING: Als u geen hartslagmeter hebt, kunt u deze paragraaf overslaan.

OPMERKING: Het toestel kan gaan schuren als het gedurende lange tijd wordt gebruikt. U kunt dit verminderen door wat zalf of gel aan te brengen midden op de module die in contact staat met de huid.

KENNISGEVING

Breng geen zalf of gel aan op de elektroden.

Gebruik geen gel of zalf waarin zonnebrand is verwerkt.

Zorg ervoor dat de hartslagmeter rechtstreeks in contact met uw huid staat, vlak onder uw borstkas. De meter dient zo stevig te zitten dat deze tijdens de activiteit niet kan verschuiven.

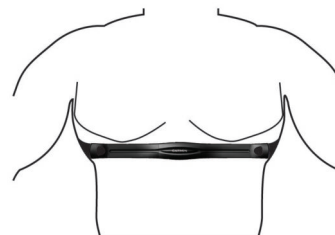
- 1 Steek een lipje ① op de band door de sleuf ② in de hartslagmetermodule.



- 2 Druk het lipje omlaag.
- 3 Bevochtigt de elektroden ③ aan de achterzijde van de module om een sterke verbinding tussen uw borst en de hartslagmetermodule tot stand te brengen.



- 4 Doe de band om uw borstkas en bevestig deze aan de andere kant van de hartslagmetermodule.



Het Garmin® logo dient niet ondersteboven te worden weergegeven.

- 5 Zorg dat het toestel zich binnen 3 m (10 ft) van de hartslagmeter bevindt.

Nadat u de hartslagmeter omdoet, is deze actief en worden er gegevens verzonden.

ANT+™ sensors koppelen

Wanneer u voor de eerste keer een ANT+ sensor met uw toestel verbindt, moet u het toestel en de sensor koppelen. Hierna maakt het toestel automatisch verbinding met de sensor wanneer u gaat hardlopen en de sensor actief en binnen bereik is.

OPMERKING: Als de hartslagmeter is meegeleverd met uw toestel, zijn het toestel en de sensor al gekoppeld.

- 1 Doe de hartslagmeter om ([De hartslagmeter plaatsen](#)).
- 2 Selecteer .
- 3 Breng het toestel binnen het bereik van de hartslagmeter (1 cm van het midden) en wacht tot het toestel en de sensor zijn verbonden.

Zodra het toestel de hartslagmeter detecteert, verschijnt er een bericht en stopt  met knipperen.

Geschiedenis

U kunt uw laatste zeven hardloopsessies bekijken op uw Forerunner toestel, en u kunt een onbeperkt aantal hardloopsessies verzenden naar en bekijken op Garmin Connect. Als het geheugen van toestel vol is, worden de oudste gegevens overschreven.

OPMERKING: De hardloopgeschiedenis wordt niet vastgelegd wanneer de timer is gestopt of gepauzeerd.

Geschiedenis weergeven

- 1 Selecteer  > **Geschiedenis**.
 - 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Dagelijkse stappen** om het aantal stappen, uw doel, de afgelegde afstand en de verbrande calorieën weer te geven voor elke vastgelegde dag.
 - Selecteer **Runs** om datum, tijd, afstand, tempo, verbrande calorieën en rondegegevens weer te geven voor uw opgeslagen hardloopsessies.
- OPMERKING:** U kunt ook uw gemiddelde hartslag en hartslagzone voor opgeslagen hardloopsessies bekijken met behulp van de hartslagmeter.
- Selecteer **Records** om uw persoonlijke recordtijd, afstand en tempo over verschillende afstanden weer te geven.

Toestelinformatie

Het toestel herstellen

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

- 1 Houd  15 seconden ingedrukt.
Het toestel wordt uitgeschakeld.
- 2 Houd  één seconde ingedrukt om het toestel in te schakelen.

Meer informatie

- Ga naar www.garmin.com/intosports.
- Ga naar www.garmin.com/learningcenter.
- Ga naar <http://buy.garmin.com> of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.

De gebruikershandleiding downloaden

U kunt de meest recente gebruikershandleiding downloaden op internet.

- 1 Ga naar www.garmin.com/support.

- 2 Selecteer **Handleidingen**.

- 3 Volg de instructies op het scherm om uw product te selecteren.

Temperatuurspecificaties

Forerunner bedrijfstemperatuurbereik: Van -15° tot 60°C
(van 5° tot 140°F)

Forerunner laadtemperatuurbereik: Van 0° tot 45°C (32° tot 113°F)

Bedrijfstemperatuurbereik hartslagmeter: Van -10° tot 50°C
(van 14° tot 122°F)

Garmin®, het Garmin logo en Forerunner® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. ANT+™ en Garmin Connect™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke toestemming van Garmin.