

Garmin Swim™ Snelstartgids



Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

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

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

Aan de slag

Voer deze taken uit wanneer u uw Garmin Swim voor de eerste keer gebruikt.

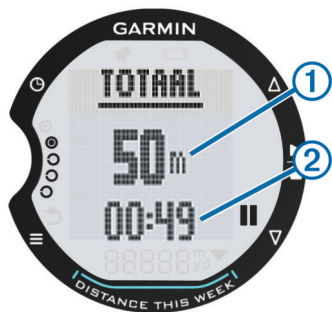
- 1 Selecteer een willekeurige toets om het toestel in te schakelen.
- 2 Volg de instructies op het scherm.
- 3 Selecteer en stel de grootte van het bad in.
- 4 Zwemmen ([Zwemmen](#)).
- 5 Uw geschiedenis weergeven ([Geschiedenis weergeven](#)).
- 6 Uw geschiedenis verzenden naar uw computer ([De geschiedenis naar uw computer verzenden](#)).

Zwemmen

- 1 Selecteer .

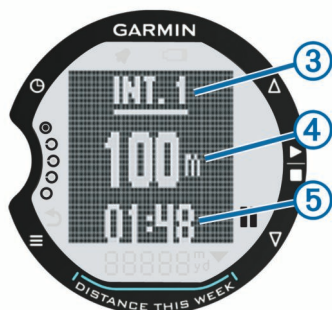
Wanneer u het toestel voor de eerste keer gebruikt, wordt u gevraagd de grootte van het bad in te stellen. Telkens wanneer u van zwembad verandert, moet u de badgrootte instellen ([Grootte van bad instellen](#)).

- 2 Selecteer om de timer te starten.



De geschiedenis wordt alleen vastgelegd als de timer is gestart. Uw totale afstand ① en totale tijd ② worden weergegeven op de pagina **TOTAAL**.

- 3 Selecteer om meer zwemgegevens weer te geven. U vindt instructies voor een extra pagina met aangepaste gegevensvelden in de gebruikershandleiding ([De gebruikershandleiding downloaden](#)).
- 4 Als u rust, selecteer dan om de timer te pauzeren.



In het pauzescherm ziet u het intervalnummer ③, de intervalafstand ④ en de zwemtijd voor het interval ⑤. Het scherm wordt in negatief weergegeven tot u selecteert en het zwemmen hervat.

- 5 Selecteer na afloop van uw sessie.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **HERVATTEN** om door te gaan met zwemmen. De timer wordt hervat.
 - Selecteer **SLA OP** om de sessie in de geschiedenis op te slaan.
 - Selecteer **WIS** om de sessie te wissen zonder deze op te slaan.

Toestelinformatie

Toetsen



①		Selecteer om het tijdstip van de dag weer te geven.
②		Selecteer om door de menu's en instellingen te bladeren. Selecteer om de schermverlichting in te schakelen.
③		Selecteer om de timer te starten of te stoppen. Selecteren om een optie te kiezen of een bericht te bevestigen.
④		Selecteer om door de menu's en instellingen te bladeren. Selecteer om de timer te pauzeren. Selecteer om de gepauzeerde timer opnieuw te starten.
⑤		Selecteer om het menu weer te geven. Selecteer om een pagina of een instelling te verlaten.
⑥		Selecteer om de zwemmodus in te voeren en trainingpagina's weer te geven. TIP: U moet op de zijkant van de blauwe toets drukken.

Pictogrammen

	Alarm is aan.
	Batterij is bijna leeg.
	Selecteer om de timer te pauzeren. Het pictogram knippert wanneer de timer is gepauzeerd. Selecteer om de gepauzeerde timer opnieuw te starten.
	De lijst bevat extra items.
	Selecteer om een pagina of een instelling te verlaten.

Slaapstand

Als u het toestel één minuut niet beweegt, schakelt het toestel over naar de slaapstand. Hierdoor gaat de batterij langer mee. Zodra u het toestel beweegt, wordt het weer actief.

Zweminformatie

Over afstanden vastleggen

De Garmin Swim meet afstanden over afgelegde banen en legt deze vast. De grootte van het bad moet correct zijn om de afstand nauwkeurig weer te geven ([Grootte van bad instellen](#)).

TIP: Leg voor nauwkeurige resultaten de gehele baan af en gebruik hierbij één slagtype voor de gehele baan. Pauzeer de timer wanneer u rust.

TIP: Om het toestel uw banen beter te laten tellen, raden wij aan dat u zich sterk afzet tegen de wand en dan doorglijdt alvorens uw eerste slag te maken.

TIP: Als u oefeningen doet, moet u de timer pauzeren of de functie die oefeningen in logs vastlegt gebruiken. Zie de gebruikershandleiding voor meer informatie over de

vastlegfunctie voor oefeningen ([De gebruikershandleiding downloaden](#)).


Uw wekelijkse (vanaf maandag) totale afstand wordt op de tijdpagina weergegeven als **AFSTAND DEZE WEEK**. De afstand wordt op basis van de huidige badgrootte weergegeven.

Grootte van bad instellen

- 1 Selecteer  > **ZWEMMEN** > **GROOTTE VAN BAD**.
- 2 Selecteer de grootte van uw bad of voer een aangepaste grootte in.

Zwemtermen

OPMERKING: Raadpleeg voor meer informatie over velden met zwemgegevens de gebruikershandleiding ([De gebruikershandleiding downloaden](#)).

- Een *baan* is één keer de lengte van het zwembad.
- Een *interval* bestaat uit meerdere banen. Wanneer u de  selecteert om te rusten, maakt u een interval.
- Er wordt een *slag* geteld elke keer dat uw arm waaraan het toestel is bevestigd een volledige cyclus voltooit.
- Uw *swolf*-score is de som van de tijd voor één baan plus het aantal slagen voor die baan. Bijvoorbeeld 30 seconden plus 15 slagen levert een swolf-score van 45 op. Swolf is een meeteenheid voor zwemefficiëntie en, net als bij golf, is een lage score beter.

Slagtypen

Wanneer u intervalgeschiedenis bekijkt, worden slagtypen weergegeven. U kunt ook een slagtype selecteren als een aangepast gegevensveld. Als u uw gegevensvelden wilt aanpassen, raadpleeg dan de gebruikershandleiding ([De gebruikershandleiding downloaden](#)).

VRIJ	Vrije slag
RUG	Rugslag
BORST	Borstslag
VLINDER	Vlinderslag
WISSEL	Meerdere slagtypen in een interval
OEFENING	Voor het vastleggen van oefeningen

Geschiedenis

De Garmin Swim kan bij normaal gebruik circa 30 zwemsessies opslaan. Wanneer het geheugen vol is, worden uw oudste gegevens overschreven en wordt er een waarschuwing weergegeven.


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

Geschiedenis weergeven

In de geschiedenis wordt de datum, totale tijd van de sessie, totale zwemtijd, totale afstand, totale lengte, gemiddeld tempo, gemiddeld aantal slagen, gemiddelde zwemefficiëntie, totaal aantal calorieën en intervalgegevens (indien gebruikt) weergegeven.

- 1 Selecteer  > **GESCHIEDENIS** > **WEERGEVEN**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **TOTALEN** om uw totaal afgelegde afstand en de totale tijd en zwemtijd te bekijken. Totalen worden weergegeven op basis van de huidige grootte van het bad.
 - Selecteer **WEKEN** om uw totalen voor een bepaalde week te bekijken. Totalen worden weergegeven op basis van de huidige grootte van het bad.
 - Selecteer **SESSIES** om details te bekijken van een bepaalde sessie. Een sessie wordt weergegeven met de grootte van het bad die werd geselecteerd toen de sessie was voltooid. U kunt ook, indien gebruikt, intervaldetails bekijken.

Geschiedenis verwijderen

- 1 Selecteer  > **GESCHIEDENIS** > **WIS**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **ALLES** om alle gegevens uit de geschiedenis te verwijderen.
 - Selecteer **TOTALEN** om de totalen voor afstand, tijd en zwemtijd te resetten.
 - Selecteer **SESSIES** om een specifieke sessie te selecteren om te verwijderen.
- 3 Selecteer **JA**.

Gebruik van Garmin Connect™

Garmin Connect is websoftware voor het opslaan en analyseren van uw gegevens.

- 1 Ga naar www.garminconnect.com/start.
- 2 Volg de instructies op het scherm.

De geschiedenis naar uw computer verzenden

U dient een Garmin Connect-account ([Gebruik van Garmin Connect™](#)) te hebben en het toestel met de USB ANT Stick™ ([De geschiedenis naar uw computer verzenden](#)) te koppelen met uw computer. Het horloge kan zich niet in de slaapmodus bevinden terwijl u de koppeling uitvoert of gegevens overdraagt.

- 1 Steek de USB ANT Stick in een USB-poort op uw computer. De USB ANT Stick-stuurprogramma's installeren automatisch de ANT Agent™. U kunt de ANT Agent downloaden als de stuurprogramma's niet automatisch worden geïnstalleerd. Ga naar www.garminconnect.com/start.
- 2 Zorg dat het toestel zich binnen bereik (9 ft. of 3 m) van uw computer bevindt.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Problemen oplossen

De gebruikershandleiding downloaden

U kunt de meest recente gebruikershandleiding downloaden via internet.

- 1 Ga naar www.garmin.com/intosports.
- 2 Selecteer uw product.
- 3 Klik op **Handleidingen**.

Het toestel registreren




Vul de onlineregistratie nog vandaag in, zodat wij u beter kunnen helpen.

- Ga naar <http://my.garmin.com>.
- Bewaar uw originele aankoopbewijs of een fotokopie op een veilige plek.

Het toestel resetten naar de fabrieksinstellingen

Als het toestel niet meer reageert, moet u het mogelijk resetten.

OPMERKING: Hiermee worden alle gegevens die u hebt ingevoerd en ook uw geschiedenis gewist.

- 1 Houd ,  en  gelijktijdig ingedrukt.
- 2 Selecteer **JA**.

Toestelonderhoud

KENNISGEVING

Lees voordat u de batterij vervangt eerst de instructies in de gebruikershandleiding ([De gebruikershandleiding downloaden](#)) zorgvuldig door.

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

Spoel het toestel goed uit met zoet water na gebruik in chloor- of zout water, zonnebrand, pesticide, cosmetica, alcohol en

andere chemicaliën die een reactie kunnen veroorzaken.
Langdurige blootstelling aan deze stoffen kan de behuizing beschadigen.

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

Vermijd chemische schoonmaakmiddelen en oplosmiddelen die de kunststofonderdelen kunnen beschadigen.

Veeg het toestel na gebruik of schoonmaken altijd droog, en bewaar het op een koele, droge plaats.

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



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



0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242



1-866-429-9296



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



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



+34 93 275 44 97



+49 (0)180 6 427646
20 ct./Anruf. a. d.
deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 60 ct./Anruf



+ 46 7744 52020

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, VS

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounslow Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Verenigd Koninkrijk

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (Republiek China)

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

