

Hierbij bieden we je enkele toetsinstructies aan voor de garmin Forerunners. Lees ook het boek *gps wijzer*, te bestellen op www.gps-wijzer.nl. Wil je een gps cursus, neem gerust contact met ons op via www.gps-wijzer.nl/contact.

GPS aanzetten:

- 10 : Knop LB indrukken
- 210 : knop LB 3 sec indrukken
- 610 : knop LB 3 sec indrukken op. Veeg naar links om energie spaarstand op te heffen.
- 910 : knop LB 3 sec indrukken

Door pagina's scrollen:

- 10 :
- 210 : LO
- 610 : tikken op het scherm
- 910 : Mode

Menu pagina:

- 10 :
- 210 : LO 3 seconden ingedrukt houden
- 610 :
- 910 :

Instellen tempo / snelheid

- 10 :
- 210 : **Menu** ingedrukt houden > **Stel in** > **Indeling** > Selecteer **Tempo** of **Snelheid**
– selecteer ???
- 610 : **Menu** > **Stel in** > **Trainingspagina's** > **Tempo / Snelheid.**
Menu > **Geschiedenis** > **Opties** > **Hardlopen** > Kies tempo of snelheid
- 910 : **Instellingen** > **Instellingen hardlopen** > *up* 1x +**Enter** > **Enter** > Maak keuze
> **Mode** om terug te gaan

Opname starten

- 10 : knop RB indrukken
- 210 : knop RB indrukken
- 610 : knop RB indrukken
- 910 : knop *Start* indrukken

Zet het scherm met afstand, snelheid/tempo en tijd voor

- 10 : Knop RO 1 of meer keer indrukken om ander scherm te selecteren
- 210 : Page/Menu indrukken om te schakelen tussen ijd van de dag / timer / hartslag.
- 610 : Tik op aanraakscherm of veeg.
- 910 : druk een of meer keer op de mode knop.
Met de down knop krijg je ook andere pagina's bekijken.

Opname stoppen

- 10 : Knop RB indrukken
- 210 : Knop RB indrukken
- 610 : Knop RB indrukken
- 910 : knop *Start* indrukken

Handmatig Lap aanmaken

- 10 : Knop LO indrukken
- 210 : Knop RO indrukken
- 610 : Knop RO indrukken
- 910 : knop *Lap* indrukken

Resetten

- 10 : Selecteer ***Sla op*** na opname stoppen.
- 210 : Knop RO ingedrukt houden
- 610 : Knop RO ingedrukt houden
- 910 : knop *Lap* 5 sec indrukken

Geschiedenis + Rondes bekijken

- 10 : ▾ > **Geschiedenis** > **Runs**
- 210 : LO 3 seconden > *Geschiedenis* > *Ok* > Indien rondes aanwezig: nogmaals op *OK*
- 610 : => *Geschiedenis* > *Activiteiten* > Tik op de activiteit > ↑ > Rondes weergeven > Tik op ronde
- 910 :

GPS WIJZER

Auto Lap instellen

- 10 : ▾ > **Renopties** > **Ronden** > **Auto Lap** > **schakel in** (elke km wordt een lap gemaakt)
- 210 : Houd **Menu** ingedrukt > **Auto Lap** > afstand invoeren > OK
- 610 : **Menu** > **Training** > **Opties** > **Auto Lap** > **Auto Lap** > **Op afstand** > Rond van xxxkm.
- 910 : Mode een of meer keer indrukken tot menu scherm voor staat:
Pijl down 3 x > **Instellingen** + Enter > **Instellingen hardlopen** > Pijl down > **Auto Lap** + Enter > Auto Lap-trigger: kies **Op afstand** > Ronde bij > **Aangepast** > 0.20km.

Virtual Partner instellen

- 10 :
- 210 :
- 610 : **Menu** > **Training** > **Virtual Partner** > **Aan** > **OK** > **Tempo/snelheid** > **Kies snelheid** > **Waarschuwingen** > **Aan** > **Klaar om te rennen**
- 910 : **Instellingen** > **Instellingen hardlopen** > up 2x +Enter > zet **Aan** > Mode om terug te gaan.

Tonen en trilsignalen instellen

- 10 :
- 210 :
- 610 : Menu > Stel in > Systeem
- 910 : **Instellingen** > **System** +Enter > **Tonen en trilsignalen** > maak keuzes
- | | | |
|---|---|-----|
| Toetstonen | : | Uit |
| Berichttonen (of: waarschuwingstonen) | : | Aan |
| Trillen bij bericht (of: Tril bij waarsch.) | : | Aan |

Scherm juist instellen

- 10 :
- 210 :
- 610 :
- 910 : **Instellingen** > **System** +Enter > **Scherm** +Enter
- | | |
|---------------------|-------------|
| Orientatie: | Koers boven |
| Gebruikerslocaties: | Toon |
| Toon kaart: | Ja |

Wijzig sport

- 10 :
 210 :
 610 : **Menu > Training > Sport > Fietsopties > Toon
 Huidige sport > Hardlopen / Fietsen + OK**
 910 : *Mode* knop lang ingedrukt houden

PR's

- 10: ▾ > **Geschiedenis > Records**

Geschiedenis verwijderen

- 10 : ▾ > **Geschiedenis > Runs** > selecteer hardloopsessies > **Gooi weg > Ja**
 210 : 3 sec Menu knop > Geschiedenis + Ok > selecteer sessie > ↓↑ samen
 indrukken
 610 : **Menu > Geschiedenis > Opties > Wis alle activiteiten**
 Individueel verwijderen: **Menu > Geschiedenis > Activiteiten** > kies
 activiteit > ↑ > **Verwijder > Ja**
 910 :

PR's verwijderen

- 10 : ▾ > **Geschiedenis > Records** > selecteer een record > **Wis > Ja**
 210 :
 610 :
 910 :

Harde reset

- 10 : knop LB tenminste 15 sec indrukken
 210 : LO + RO samen 5 seconden indrukken > Ja
 610 :
 910 :

Gegevens velden wijzigen

- 10 : ▾ > **Renopties** > **Gegevensvelden** > selecteer de combinatie van gegevensvelden. Idem voor pagina twee.
- 210 :
- 610 : **Menu** > **Trainingspagina's** > kies pagina > Zet aan of uit door vink bij **ingesch** > kies aantal velden (1-4) > tik op veld om selectie te maken
- 910 :

Alarm

- 10 : is het een alarmfunctie algemeen of voor iets specifieks?
- 210 :
- 610 : **Stel in** > **Alarm** > **Alarm** > **Aan/Uit** > **Ok** > **Tijd** > **kies tijd** > **ok**
- 910 :

Ren / Loop waarschuwing:

- 10 :
- 210 :
- 610 : **Menu** > **Training** > **Opties** > **waarschuwingen** > ↓ > **Tijd** > **Aan** > **Tijd**
- 910 :