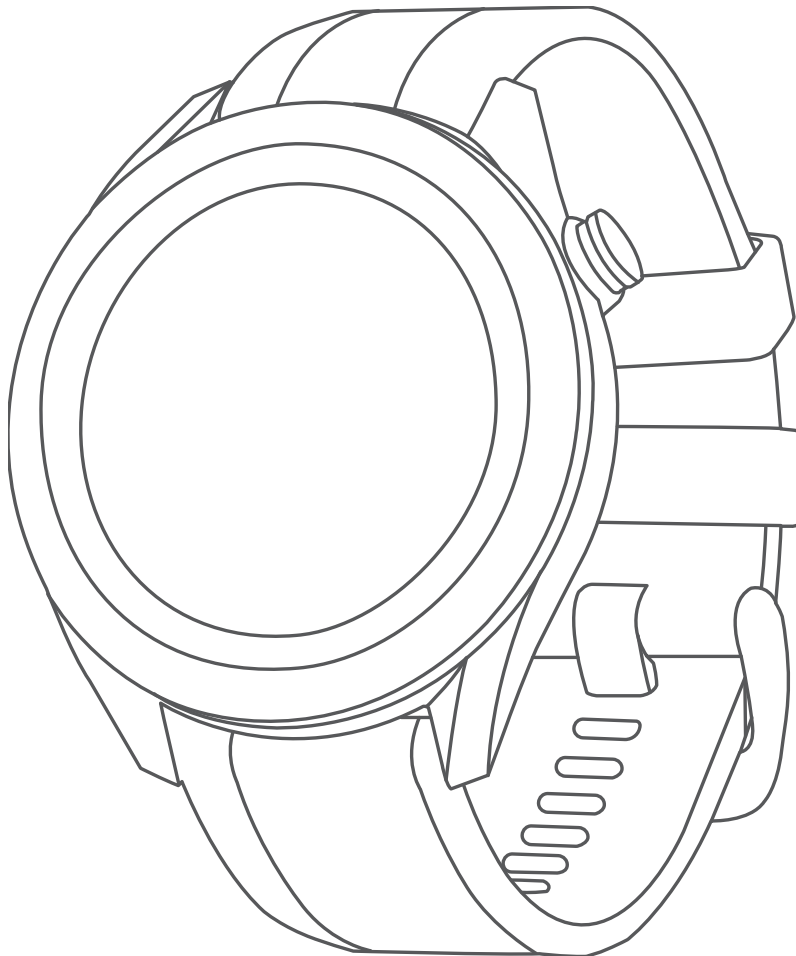


GARMIN®



APPROACH® S40

Benutzerhandbuch

© 2019 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

Alle Rechte vorbehalten. Gemäß Urheberrechten darf dieses Handbuch ohne die schriftliche Genehmigung von Garmin weder ganz noch teilweise kopiert werden. Garmin behält sich das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen an seinen Produkten vorzunehmen und den Inhalt dieses Handbuchs zu ändern, ohne Personen oder Organisationen über solche Änderungen oder Verbesserungen informieren zu müssen. Unter www.garmin.com finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zur Verwendung dieses Produkts.

Garmin®, das Garmin Logo und Approach® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Garmin Connect™, Garmin Express™ und Garmin Golf™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Android™ ist eine Marke von Google Inc. Die Wortmarke BLUETOOTH® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. iOS® ist eine eingetragene Marke von Cisco Systems, Inc., die unter Lizenz von Apple Inc. verwendet wird. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

Inhaltsverzeichnis

Übersicht über das Gerät	1	Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance- Informationen	7
Einschalten des Geräts	1	Geräteinformationen	7
Aufladen des Geräts	1	Auswechseln der Bänder	7
Produkt-Updates	1	Pflege des Geräts	7
Einrichten von Garmin Express	1	Reinigen des Touchscreens	7
Golfspielen	1	Reinigen des Geräts	7
Erfassen von Satellitensignalen	1	Aufbewahrung über einen längeren Zeitraum	7
Ansicht des Lochs	1	Technische Daten	8
Modus für große Zahlen	2	Index	9
Anzeigen des Grüns	2		
Ändern von Löchern	2		
Anzeigen von Hindernissen, Layups und Doglegs	2		
Anzeigen des Golfmenüs	2		
Messen der Schlagweite mit der Garmin AutoShot™			
Funktion	2		
Manuelles Hinzufügen von Schlägen	3		
Scoreeingabe	3		
Einrichten der Scoring-Methode	3		
Einrichten des Handicaps	3		
Aktivieren der Statistikverfolgung	3		
Verlauf	3		
Anzeigen des Golfschlagverlaufs	3		
Speichern von Positionen	3		
Beenden einer Runde	3		
Garmin Golf App	4		
Automatische Golfschlagerkennung	4		
Automatische Updates von Golfplatzkarten	4		
Koppeln Ihres Smartphones	4		
Verbinden eines gekoppelten Smartphones	4		
Telefonbenachrichtigungen	4		
Anzeigen von Benachrichtigungen	4		
Widgets	4		
Anzeigen von Widgets	4		
Anpassen der Widget-Schleife	4		
Fitness Tracker	4		
Automatisches Ziel	5		
Anzeigen der Gesamtschritte	5		
Verwenden des Inaktivitätsalarms	5		
Schlafüberwachung	5		
Aktivitäten und Apps	5		
Starten von Aktivitäten	5		
Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten	5		
Beenden von Aktivitäten	5		
Aktivitäten im Gebäude	5		
Aktivieren oder Deaktivieren der Fitness-Tracker- Funktionen	5		
Einstellen eines Alarms	5		
Verwenden des Countdown-Timers	6		
Verwenden der Stoppuhr	6		
Aktivitätseinstellungen	6		
TruSwing™	6		
Anzeigen von TruSwing Messwerten auf dem Gerät	6		
Ändern von Schlägern	6		
Ändern der Einstellung für die Händigkeit	6		
Trennen des TruSwing Geräts	6		
Anpassen des Geräts	6		
Golfeinstellungen	6		
Systemeinstellungen	6		
Einrichten des Benutzerprofils	7		
Löschen von Daten und Zurücksetzen von Einstellungen	7		

Übersicht über das Gerät

⚠ WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.



① Touchscreen:

- Streichen Sie über das Display, um Widgets, Funktionen und Menüs zu durchblättern.
- Tippen Sie, um eine Auswahl zu treffen.

② Taste:

- Drücken Sie die Taste, um das Gerät einzuschalten.
- Drücken Sie die Taste, um Menüoptionen anzuzeigen.
- Drücken Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
- Halten Sie die Taste gedrückt, um Einstellungen anzuzeigen.

Einschalten des Geräts

Beim erstmaligen Einschalten des Geräts werden Sie aufgefordert, Systemeinstellungen zu konfigurieren.

- 1 Drücken Sie die Taste.
- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Aufladen des Geräts

⚠ WARNUNG

Dieses Gerät ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung "Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen", die dem Produkt beiliegt.

HINWEIS

Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Kontakte und den umliegenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschließen an einen Computer sorgfältig reinigen und trocknen. Weitere Informationen finden Sie im Anhang in den Anweisungen zum Reinigen.

- 1 Stecken Sie das schmale Ende des USB-Kabels in den Ladeanschluss am Gerät.



- 2 Stecken Sie das breite Ende des USB-Kabels in einen USB-Ladeanschluss am Computer.
- 3 Laden Sie das Gerät vollständig auf.

Produkt-Updates

Installieren Sie auf dem Computer Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Installieren Sie auf dem Smartphone die Garmin Golf™ App.

So erhalten Sie einfachen Zugriff auf folgende Dienste für Garmin® Geräte:

- Software-Updates
- Updates von Golfplatzkarten
- Hochladen von Daten auf Garmin Golf
- Produktregistrierung

Einrichten von Garmin Express

- 1 Verbinden Sie das Gerät per USB-Kabel mit dem Computer.
- 2 Rufen Sie die Website garmin.com/express auf.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Golfspielen

- 1 Drücken Sie die Taste.
- 2 Wählen Sie **Golf spielen**.
Das Gerät erfasst Satelliten, berechnet Ihre Position und wählt einen Platz aus, wenn sich nur ein Platz in der Nähe befindet.
- 3 Wenn die Golfplatzliste angezeigt wird, wählen Sie einen Platz aus der Liste aus.
- 4 Wählen Sie ✓, um die Scoreeingabe zu aktivieren.
- 5 Wählen Sie einen Abschlag.

Erfassen von Satellitensignalen

Das Gerät benötigt möglicherweise eine ungehinderte Sicht zum Himmel, um Satellitensignale zu erfassen. Uhrzeit und Datum werden automatisch basierend auf der GPS-Position eingerichtet.

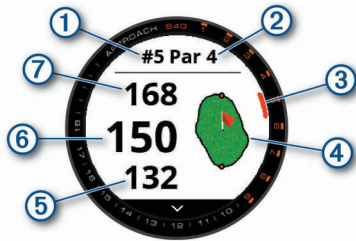
- 1 Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle.
Die Oberseite des Geräts sollte zum Himmel gerichtet sein.
- 2 Warten Sie, während das Gerät Satelliten erfasst.
Es kann 30 bis 60 Sekunden dauern, bis Satellitensignale erfasst werden.

Ansicht des Lochs

Auf dem Gerät wird das aktuelle Loch angezeigt, das Sie spielen. Zudem führt das Gerät den Übergang zum neuen Loch automatisch durch.

HINWEIS: Das Gerät berechnet automatisch die Distanz zum vorderen, mittleren und hinteren Bereich des Grüns. Wenn

Ihnen die Position der Fahne bekannt ist, können Sie sie genauer festlegen (*Anzeigen des Grüns, Seite 2*).



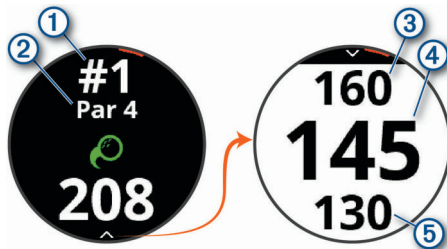
①	Nummer des aktuellen Lochs
②	Par für das Loch
③	Lochanzeiger
④	Grün
⑤	Distanz zum vorderen Bereich des Grüns
⑥	Distanz zur Mitte des Grüns
⑦	Distanz zum hinteren Bereich des Grüns

Modus für große Zahlen

Sie können die Größe der Nummern ändern, die in der Ansicht des Lochs angezeigt werden.

Halten Sie die Taste gedrückt, und wählen Sie **Golfeinstellungen > Große Ziffern**.


TIPP: Wenn Sie den Modus für große Zahlen verwenden, können Sie die Taste drücken und die Option **Hindernisse und Layups** oder **Fahne verschieben** wählen.



①	Die Nummer des aktuellen Lochs
②	Das Par für das aktuelle Loch
③	Die Distanz zum hinteren Bereich des Grüns
④	Die Distanz zur Mitte des Grüns oder zur ausgewählten Pin-Position
⑤	Die Distanz zum vorderen Bereich des Grüns

Anzeigen des Grüns

Während eines Spiels können Sie sich das Grün näher ansehen und die Position der Fahne verschieben.

- 1 Wählen Sie das Grün.
- 2 Tippen Sie auf bzw. ziehen Sie , um die Position der Fahne zu verschieben.
- 3 Drücken Sie die Taste, um die Position der Fahne festzulegen.

Die Distanzen auf der Informationsseite für das Loch werden aktualisiert, um die neue Position der Fahne anzugeben. Die Position der Fahne wird nur für die aktuelle Runde gespeichert.

Ändern von Löchern

Sie können die Löcher manuell über die Seite der Ansicht des Lochs ändern.

- 1 Drücken Sie während des Golfspiels die Taste.
- 2 Wählen Sie **Loch ändern**.

- 3 Wählen Sie **+ bzw. -**.

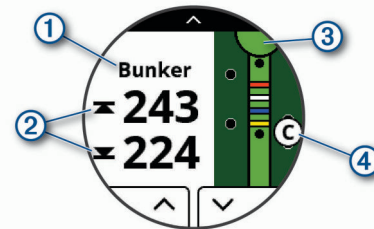
Anzeigen von Hindernissen, Layups und Doglegs

Sie können die Distanzen zu Hindernissen, Layups und Doglegs auf dem Fairway für Löcher mit Par 4 und 5 anzeigen.

Hindernisse, die den gewählten Golfschlag beeinflussen, werden einzeln oder in Gruppen angezeigt, damit Sie die Distanz für Layup oder Carry ermitteln können.

- 1 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie auf dem Bildschirm der Ansicht des Lochs die Option **∨**.
- Wenn Sie den Modus für große Zahlen verwenden, drücken Sie die Taste und wählen **Hindernisse und Layups**.



- Die Art des Hindernisses, das Layup und die Distanz bzw. das Dogleg und die Distanz ① werden oben auf der Seite angezeigt.
- Auf dem Display werden die Distanzen zum vorderen und hinteren Bereich ② des nächsten Hindernisses, Layups oder Doglegs angezeigt.
- **HINWEIS:** Wenn das Hindernis einen einzelnen Punkt hat, wird auf der Seite die Distanz zur Mitte angezeigt.
- Das Grün wird als Halbkreis ③ oben auf der Seite angezeigt. Die Linie unter dem Grün kennzeichnet die Mitte des Fairways.
- Hindernisse, Layups und Doglegs ④ werden unter dem Grün in den ungefähren Positionen in Relation zum Fairway angezeigt.

- 2 Wählen Sie **^ bzw. ∨**, um andere Hindernisse, Layups oder Doglegs für das aktuelle Loch anzuzeigen.

Anzeigen des Golfmenüs

Während einer Runde können Sie gespeicherte Schläge und Positionen, Rundeninformationen, Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und Dämmerung sowie die Scorecard anzeigen. Außerdem können Sie Löcher ändern und eine Runde beenden.

Drücken Sie die Taste während einer Runde, um das Golfmenü anzuzeigen.

Messen der Schlagweite mit der Garmin AutoShot™ Funktion

Das Approach S40 Gerät unterstützt die automatische Golfschlagerkennung und -aufzeichnung. Bei jedem Schlag auf dem Fairway zeichnet das Gerät die Schlagweite auf, damit Sie sie später anzeigen können (*Anzeigen des Golfschlagverlaufs, Seite 3*).

TIPP: Die automatische Golfschlagerkennung liefert die besten Ergebnisse, wenn Sie das Gerät an der führenden Hand tragen und ein guter Kontakt mit dem Ball gegeben ist. Putts werden nicht erkannt.

- 1 Beginnen Sie eine Runde Golf.

Wenn das Gerät einen Golfschlag erkennt, wird im Banner ① oben auf der Seite die Distanz zur Golfschlagposition angezeigt.



TIPP: Tippen Sie auf das Banner, um es 10 Sekunden lang auszublenden.

- 2 Gehen oder fahren Sie zum Golfball.
- 3 Führen Sie den nächsten Golfschlag aus.

Das Gerät zeichnet die Distanz des letzten Golfschlags auf.

Manuelles Hinzufügen von Schlägen

Sie können manuell einen Schlag hinzufügen, wenn er vom Gerät nicht erkannt wird. Sie müssen den Schlag an der Position des nicht aufgezeichneten Schlags hinzufügen.

- 1 Drücken Sie während des Golfspiels die Taste.
- 2 Wählen Sie **Letzter Schlag > Schlag hinzu**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Scoreeingabe

- 1 Drücken Sie während des Golfspiels die Taste.
- 2 Wählen Sie **Scorecard**.
- 3 Wählen Sie ein Loch.
- 4 Wählen Sie **—** bzw. **+**, um den Score einzugeben.

Einrichten der Scoring-Methode

Sie können die vom Gerät verwendete Methode für die Scoreeingabe ändern.

- 1 Halten Sie die Taste gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Golfeinstellungen > Scoring-Methode**.
- 3 Wählen Sie eine Scoring-Methode.

Informationen zur Stableford-Zählweise

Wenn Sie die Stableford-Zählweise wählen (*Einrichten der Scoring-Methode, Seite 3*), werden Punkte basierend auf der Anzahl der Schläge im Verhältnis zum Par vergeben. Am Ende der Runde gewinnt der Spieler mit dem höchsten Score. Das Gerät vergibt Punkte entsprechend den Angaben der United States Golf Association.

Auf der Scorecard für ein Stableford-Spiel werden Punkte und keine Schläge angezeigt.

Punkte	Im Verhältnis zum Par gespielte Schläge
0	2 oder mehr über Par
1	1 über Par
2	Par
3	1 unter Par
4	2 unter Par
5	3 unter Par

Einrichten des Handicaps

- 1 Halten Sie die Taste gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Golfeinstellungen > Handicap-Scoring**.
- 3 Wählen Sie eine Option für das Handicap-Scoring:
 - Wählen Sie **Handicap-Scoring**, um die Anzahl der Schläge einzugeben, die von Ihrem Gesamtscore abgezogen werden.
 - Wählen Sie **Index/Slope**, um den Handicap-Index des Spielers und den Slope-Wert des Platzes einzugeben, damit das Platz-Handicap berechnet werden kann.
- 4 Geben Sie Ihr Handicap ein.

Aktivieren der Statistikverfolgung

- 1 Halten Sie die Taste gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Golfeinstellungen > Statistiken verfolgen**.

Aufzeichnen von Statistiken

Zum Aufzeichnen von Statistiken müssen Sie zunächst die Statistikverfolgung aktivieren (*Aktivieren der Statistikverfolgung, Seite 3*).

- 1 Wählen Sie auf der Scorecard ein Loch aus.
- 2 Geben Sie die Anzahl der Schläge ein, und wählen Sie **Weiter**.
- 3 Geben Sie die Anzahl der Putts ein, und wählen Sie **Weiter**.
- 4 Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:

HINWEIS: Wenn Sie ein Par-3-Loch spielen oder Approach CT10 Sensoren verwenden, werden keine Fairway-Informationen angezeigt.

- Wenn der Ball das Fairway getroffen hat, wählen Sie **↑**.
- Wenn der Ball nicht das Fairway getroffen hat, wählen Sie **↙** bzw. **↘**.

- 5 Geben Sie bei Bedarf die Anzahl der Strafschläge ein.

Verlauf

Sie können Ihr gekoppeltes Smartphone verwenden, um Scorecards in die Garmin Golf App hochzuladen. In der App können Sie gespeicherte Runden und Spielerstatistiken anzeigen.

Anzeigen des Golfschlagverlaufs

- 1 Drücken Sie nach einer Runde die Taste.
- 2 Wählen Sie **Letzter Schlag**, um Informationen zum letzten Schlag anzuzeigen.

HINWEIS: Sie können Distanzen für alle Schläge anzeigen, die während der aktuellen Runde erkannt wurden. Bei Bedarf können Sie einen Schlag manuell eingeben (*Manuelles Hinzufügen von Schlägen, Seite 3*).

- 3 Wählen Sie **Mehr anzeigen**, um Informationen zu jedem Schlag für ein Loch anzuzeigen.

Speichern von Positionen

Während Sie eine Runde Golf spielen, können Sie bis zu fünf Positionen für jedes Loch speichern. Die Positionsspeicherung ist hilfreich, um Objekte oder Hindernisse zu erfassen, die nicht auf der Karte angezeigt werden. Sie können die Distanz zu diesen Positionen über die Layout- und Dogleg-Seite anzeigen (*Anzeigen von Hindernissen, Layups und Doglegs, Seite 2*).

- 1 Stehen Sie an der Position, die Sie speichern möchten.

HINWEIS: Positionen, die weit vom derzeit ausgewählten Loch entfernt sind, können nicht gespeichert werden.
- 2 Drücken Sie die Taste.
- 3 Wählen Sie **Position speichern**.
- 4 Wählen Sie eine Bezeichnung für die Position aus.

Beenden einer Runde

- 1 Drücken Sie die Taste.
- 2 Wählen Sie **Runde beenden**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Tippen Sie auf den Score, um Statistiken und Rundeninformationen anzuzeigen.
 - Wählen Sie **Speichern**, um die Runde zu speichern und zum Uhrmodus zurückzukehren.
 - Wählen Sie **Score bearb.**, um die Scorecard zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **Verwerfen**, um die Runde zu verwerfen und zum Uhrmodus zurückzukehren.

- Wählen Sie **Anhalten**, um die Runde anzuhalten und sie zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen.

Garmin Golf App

Mit der Garmin Golf App können Sie Scorecards vom kompatiblen Garmin Gerät hochladen, um sich detaillierte Statistiken und Golfschlaganalysen anzusehen. Golfer können unter Verwendung der Garmin Golf App auf verschiedenen Golfplätzen gegeneinander antreten. Für mehr als 41.000 Golfplätze sind Bestenlisten verfügbar, an denen jeder teilnehmen kann. Sie können ein Turnier einrichten und Spieler zur Teilnahme einladen.

Die Garmin Golf App synchronisiert die Daten mit Ihrem Garmin Connect™ Konto. Laden Sie die Garmin Golf App im App-Shop des Smartphones herunter.

Automatische Golfschlagerkennung

Das Approach S40 Gerät unterstützt die automatische Golfschlagerkennung und -aufzeichnung. Bei jedem Schlag auf dem Fairway zeichnet das Gerät die Position auf, damit Sie sie später in der Garmin Connect App und der Garmin Golf App anzeigen können.

TIPP: Die automatische Golfschlagerkennung liefert die besten Ergebnisse bei gutem Kontakt mit dem Ball. Putts werden nicht erkannt.

Automatische Updates von Golfplatzkarten

Das Approach S40 Gerät unterstützt automatische Updates von Golfplatzkarten mit der Garmin Golf App. Wenn Sie das Gerät mit dem Smartphone verbinden, werden die am häufigsten verwendeten Golfplätze automatisch aktualisiert.

Koppeln Ihres Smartphones

Zur Verwendung der Online-Funktionen des Approach S40 Geräts muss es direkt über die Garmin Golf App gekoppelt werden und nicht über die Bluetooth® Einstellungen des Smartphones.

- 1 Installieren Sie über den App-Shop des Smartphones die Garmin Golf App, und öffnen Sie sie.
- 2 Achten Sie darauf, dass das Smartphone und das Gerät nicht weiter als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- 3 Halten Sie auf dem Approach S40 Gerät die Taste gedrückt, um das Hauptmenü anzuzeigen.
- 4 Wählen Sie **Smartphone koppeln**.
- 5 Wählen Sie in der App im Menü  oder **•••** die Option **Garmin-Geräte > Gerät hinzufügen**, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Verbinden eines gekoppelten Smartphones

Zum Herstellen einer Verbindung mit dem Smartphone müssen Sie zunächst das Smartphone und die Uhr miteinander koppeln.

Wenn Sie über die Bluetooth Technologie eine Verbindung mit dem Smartphone herstellen, können Sie mit der Garmin Golf App Scores und andere Daten teilen. Sie können außerdem Telefonbenachrichtigungen von Ihrem kompatiblen iOS® oder Android™ Gerät anzeigen.

- 1 Aktivieren Sie auf dem Smartphone die Bluetooth Technologie.
- 2 Halten Sie auf der Uhr die Taste gedrückt, und wählen Sie **Telefon**, um die Bluetooth Technologie zu aktivieren.

Telefonbenachrichtigungen

Zum Empfang von Telefonbenachrichtigungen muss sich ein kompatibles Smartphone in Reichweite befinden und mit dem

Gerät gekoppelt sein. Wenn das Telefon Nachrichten empfängt, werden Benachrichtigungen an Ihr Gerät gesendet.

Anzeigen von Benachrichtigungen

- 1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben oder nach unten, um das Widget für **Benachrichtigungen** anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie eine Benachrichtigung, oder wählen Sie **•••**, um eine Liste mit Benachrichtigungen anzuzeigen.

TIPP: Sie können Löschen wählen, um die Benachrichtigung vom Gerät und von der Mitteilungszentrale des Telefons zu entfernen.

Widgets

Auf dem Gerät sind Widgets vorinstalliert, die auf einen Blick Informationen liefern. Für einige Widgets ist eine Bluetooth Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich.

Einige Widgets werden nicht standardmäßig angezeigt. Sie können sie der Widget-Schleife manuell hinzufügen (*Anpassen der Widget-Schleife, Seite 4*).

Kalender: Zeigt bevorstehende Meetings aus dem Kalender des Smartphones an.

Golf: Zeigt Golfinformationen für die letzte Runde an.

Benachrichtigungen: Weist Sie entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen Ihres Smartphones auf eingehende Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr hin.

Schritte: Zeichnet die Schrittzahl pro Tag, das Tagesziel Schritte und Daten für die vorherigen Tage auf.

Sonnenaufgang und -untergang: Zeigt die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und bürgerliche Dämmerung an.

Wetter: Zeigt die aktuelle Temperatur und die Wettervorhersage an.

Anzeigen von Widgets


Auf dem Gerät sind verschiedene Widgets vorinstalliert. Weitere Funktionen sind verfügbar, wenn Sie die Uhr mit einem Smartphone koppeln.

HINWEIS: Für Widgets, die standardmäßig deaktiviert sind, ist eine Smartphone-Verbindung erforderlich. Außerdem werden sie automatisch aktiviert, wenn Sie die Uhr mit dem Smartphone koppeln.

- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben oder nach unten.
- Tippen Sie auf den Touchscreen, um weitere Optionen und Funktionen für ein Widget anzuzeigen.

TIPP: Sie können der Widget-Schleife Widgets hinzufügen oder sie daraus entfernen (*Anpassen der Widget-Schleife, Seite 4*).

Anpassen der Widget-Schleife

- 1 Halten Sie die Taste gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Widgets verwalten**.
- 3 Wählen Sie den Umschalter, um der Widget-Schleife ein Widget hinzuzufügen oder es daraus zu entfernen.

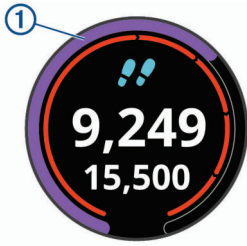
Fitness Tracker

Sie können in der Garmin Connect App Fitness-Tracker-Daten und aufgezeichnete Aktivitäten anzeigen.

HINWEIS: Die Anmeldeinformationen für das Garmin Connect Konto entsprechen denen für die Garmin Connect App und die Garmin Golf App.

Automatisches Ziel

Das Gerät erstellt automatisch ein Tagesziel für Ihre Schritte, basierend auf Ihrem aktuellen Aktivitätsgrad. Während Sie im Laufe des Tages aktiv sind, zeigt das Gerät Ihren Fortschritt in Bezug auf Ihr Tagesziel an ①.



Wenn Sie die Funktion für automatische Ziele nicht aktivieren, können Sie ein individuelles Tagesziel in Ihrem Garmin Connect Konto einrichten.

Anzeigen der Gesamtschritte

Tippen Sie im Schritte-Widget auf das Display, um die Gesamtschritte und die Ziele für die vorherige Woche anzuzeigen.

Anpassen von Alarmen für das Tagesziel Schritte

Sie können Alarme für das Tagesziel Schritte anpassen, sodass Sie während einer Aktivität immer angezeigt oder ausgeblendet werden. Sie können Alarme auch deaktivieren.

- 1 Halten Sie die Taste gedrückt.
- 2 Wählen Sie > **Fitness Tracker** > **Zielalarme**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

Verwenden des Inaktivitätsalarms

Bei langem Sitzen kann sich der Stoffwechselprozess negativ ändern. Der Inaktivitätsalarm erinnert Sie daran, wenn es Zeit für Bewegung ist. Nach einer Stunde der Inaktivität werden die Meldung Los! und der Inaktivitätsstatus angezeigt.

Bewegen Sie sich ein wenig (mindestens ein paar Minuten), um den Inaktivitätsalarm zurückzusetzen.

Schlafüberwachung

Während Sie schlafen, erkennt das Gerät automatisch Ihre Schlafphasen und speichert die Bewegung während Ihrer normalen Schlafenszeiten. Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in den Benutzereinstellungen im Garmin Connect Konto einrichten. Schlafstatistiken geben Aufschluss über die Gesamtanzahl der Stunden im Schlaf, Schlafstadien und die Bewegung im Schlaf. Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

HINWEIS: Nickerchen werden den Schlafstatistiken nicht hinzugefügt. Verwenden Sie den DND-Modus, um Benachrichtigungen und Hinweise zu deaktivieren. Alarme bleiben allerdings weiterhin aktiviert.

Verwenden der automatischen Schlafüberwachung

- 1 Tragen Sie das Gerät beim Schlafen.
- 2 Laden Sie die Schlafüberwachungsdaten auf die Garmin Connect Website hoch.
Sie können sich Ihre Schlafstatistiken in Ihrem Garmin Connect Konto ansehen.

Aktivitäten und Apps

Das Gerät lässt sich für Indoor-, Outdoor-, Sport- und Fitnessaktivitäten verwenden. Bei Beginn einer Aktivität zeigt das Gerät Sensordaten an und zeichnet sie auf. Aktivitäten können gespeichert und mit der Garmin Connect Community geteilt werden.

Weitere Informationen zur Genauigkeit der Fitness-Tracker-Daten und Fitnesswerte sind unter [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) verfügbar.

Starten von Aktivitäten

Wenn Sie eine Aktivität beginnen, wird das GPS automatisch aktiviert (sofern erforderlich). Wenn Sie die Aktivität beenden, kehrt das Gerät in den Uhrmodus zurück.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste.
- 2 Wählen Sie > **Aktivität**.
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wenn für die Aktivität GPS erforderlich ist, gehen Sie nach draußen, und warten Sie, während das Gerät Satellitensignale erfasst.
- 5 Drücken Sie die Taste, um den Timer zu starten.
HINWEIS: Das Gerät zeichnet erst Aktivitätsdaten auf, wenn der Timer gestartet wird.

Tipps zum Aufzeichnen von Aktivitäten

- Laden Sie das Gerät auf, bevor Sie eine Aktivität starten.
- Streichen Sie nach oben oder nach unten, um weitere Datenseiten anzuzeigen.

Beenden von Aktivitäten

- 1 Drücken Sie die Taste.
- 2 Wählen Sie **Fertig**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie , um die Aktivität zu speichern.
 - Wählen Sie , um die Aktivität zu verwerfen.

Aktivitäten im Gebäude

Das Approach S40 Gerät kann beim Training im Gebäude genutzt werden, z. B. beim Laufen auf einer Hallenbahn oder Radfahren auf einem Heimtrainer. GPS ist bei Aktivitäten im Gebäude deaktiviert (**Aktivitätseinstellungen**, Seite 6).

Beim Laufen oder Gehen mit deaktiviertem GPS werden Geschwindigkeit, Distanz und Schrittfrequenz mithilfe des Beschleunigungsmessers des Geräts berechnet. Der Beschleunigungssensor ist selbstkalibrierend. Die Genauigkeit der Geschwindigkeits-, Distanz- und Schrittfrequenzwerte verbessert sich nach ein paar Lauftrainings oder Spaziergängen im Freien, sofern das GPS aktiviert ist.

TIPP: Wenn Sie sich auf dem Laufband an den Griffen festhalten, wird die Genauigkeit reduziert. Sie können einen optionalen Laufsensoren verwenden, um Pace, Distanz und Schrittfrequenz aufzuzeichnen.

Aktivieren oder Deaktivieren der Fitness-Tracker-Funktionen

Die Fitness-Tracker-Funktion speichert Schrittzahl, Schrittzahl, zurückgelegte Distanz und Kalorienverbrauch für jeden aufgezeichneten Tag. Der Kalorienverbrauch umfasst den BMR-Verbrauch und den Kalorienverbrauch bei Aktivitäten.

Sie können die Fitness-Tracker-Funktionen jederzeit aktivieren oder deaktivieren.

- 1 Halten Sie die Taste gedrückt.
- 2 Wählen Sie > **Fitness Tracker**.

Einstellen eines Alarms

Sie können bis zu acht unterschiedliche Alarme einrichten. Jeder Alarm kann einmal ertönen oder regelmäßig wiederholt werden.

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste.
- 2 Wählen Sie > **Wecker** > **Neu hinzufügen** > **Zeit**.

- 3 Wählen Sie **+** bzw. **—**, um die Zeit einzustellen.
- 4 Wählen Sie **✓**.
- 5 Wählen Sie **Wiederholung** und anschließend, wann der Alarm wiederholt werden soll (optional).
- 6 Wählen Sie **Bezeichnung**, und wählen Sie einen Namen für den Alarm (optional).

Verwenden des Countdown-Timers

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste.
- 2 Wählen Sie **⌚ > Timer > Bearbeiten**.
- 3 Wählen Sie **+** bzw. **—**, um den Timer einzurichten.
- 4 Wählen Sie **✓**.
- 5 Drücken Sie die Taste, um den Timer zu starten.
- 6 Drücken Sie die Taste, um den Timer zu stoppen.
- 7 Wählen Sie **Reset**, um den Timer zurückzusetzen.

Verwenden der Stoppuhr

- 1 Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste.
- 2 Wählen Sie **⌚ > Stoppuhr**.
- 3 Drücken Sie die Taste, um den Timer zu starten.
- 4 Drücken Sie die Taste, um den Timer zu stoppen.
- 5 Wählen Sie **Reset**, um den Timer zurückzusetzen.

Aktivitätseinstellungen

Drücken Sie auf dem Displaydesign die Taste, und wählen Sie **⌚ > Aktivität > Einstellungen**.

Aktivitätstyp: Ermöglicht es Ihnen, den Aktivitätstyp zu ändern.

Auto Lap: Ermöglicht es dem Gerät, Runden automatisch bei einer bestimmten Distanz zu markieren.

Auto Pause: Ermöglicht es dem Gerät, den Timer automatisch anzuhalten, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen.

GPS: Ermöglicht es Ihnen, das GPS für eine Aktivität zu aktivieren.

TruSwing™

Mit der TruSwing Funktion können Sie mit dem TruSwing Gerät aufgezeichnete Schwungwerte anzeigen. Besuchen Sie www.garmin.com/golf, um ein TruSwing Gerät zu erwerben.

Anzeigen von TruSwing Messwerten auf dem Gerät

Vergewissern Sie sich vor der Verwendung der TruSwing Funktion auf dem Approach Gerät, dass das TruSwing Gerät sicher am Schläger befestigt ist. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des TruSwing Geräts.

- 1 Schalten Sie das TruSwing Gerät ein.
- 2 Drücken Sie auf dem Approach Gerät die Taste.
- 3 Wählen Sie im Hauptmenü die Option **⌚ > TruSwing**.
- 4 Wählen Sie einen Schläger.
- 5 Führen Sie einen Schlag aus.
Nach jedem Schlag werden auf dem Approach Gerät Golfschwungdaten angezeigt.
- 6 Wählen Sie **^** bzw. **∨**, um die aufgezeichneten Schwungwerte zu durchblättern.

Ändern von Schlägern

- 1 Wählen Sie auf dem Approach Gerät im TruSwing Menü die Option **OK**.
- 2 Wählen Sie **Schläger ändern**.
- 3 Wählen Sie einen Schläger.

Ändern der Einstellung für die Händigkeit

Das TruSwing Gerät verwendet Ihre Händigkeitsangabe zur Berechnung der richtigen Daten für die Golfschwunganalyse. Sie können die Einstellung für die Händigkeit jederzeit mit dem Approach Gerät ändern.

- 1 Wählen Sie auf dem Approach Gerät im TruSwing Menü die Option **OK**.
- 2 Wählen Sie **Golfschwung**.
- 3 Wählen Sie Ihre Händigkeit.

Trennen des TruSwing Geräts

- 1 Wählen Sie auf dem Approach Gerät im TruSwing Menü die Option **OK**.
- 2 Wählen Sie **TruSwing beenden**.

Anpassen des Geräts

Golfeinstellungen

Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste gedrückt, und wählen Sie **Golfeinstellungen**, um Golfeinstellungen und Funktionen anzupassen.

Scoring: Aktiviert das Scoring.

Statistiken verfolgen: Aktiviert die detaillierte Statistikverfolgung während des Golfspiels.

Schlägerhinweis: Zeigt eine Aufforderung an, damit Sie nach jedem erkannten Schlag eingeben können, welcher Schläger verwendet wurde.

Scoring-Methode: Legt für die Scoring-Methode die Option „Zählspiel“ oder „Stableford“ fest.

Handicap-Scoring: Aktiviert das Handicap-Scoring. Bei Auswahl von Handicap-Scoring können Sie die Anzahl der Schläge eingeben, die vom Gesamtwert abgezogen werden sollen. Bei Auswahl von Index/Slope können Sie das Handicap und den Slope-Wert des Platzes eingeben, damit Ihr Platz-Handicap vom Gerät berechnet werden kann. Wenn Sie eine der Handicap-Scoring-Optionen aktivieren, können Sie den Handicap-Wert anpassen.

Driver-Distanz: Legt die durchschnittliche Distanz fest, die der Ball beim Drive zurücklegt.

Große Ziffern: Ändert die Größe der Zahlen, die in der Ansicht des Lochs angezeigt werden.

Golfsensoren: Ermöglicht es Ihnen, die Approach CT10 Golfsensoren einzurichten.

Systemeinstellungen

Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste gedrückt, und wählen Sie **⚙️**, um Geräteeinstellungen und Funktionen anzupassen.

Auto-Sperre: Ermöglicht es Ihnen anzupassen, wann das Display des Geräts gesperrt wird.

Beleuchtung: Ermöglicht es Ihnen, die Beleuchtung zu aktivieren und die Helligkeit der Beleuchtung sowie die Dauer anzupassen.

Fitness Tracker: Ermöglicht es Ihnen, Fitness-Tracker-Daten, Inaktivitätsalarme und Zielalarme zu aktivieren.

Widgets verwalten: Ermöglicht es Ihnen, vorinstallierte Widgets zu aktivieren.

Benutzerprofil: Richtet das Benutzerprofil für Geschlecht, Geburtsjahr, Größe und Gewicht ein. Sie können auch angeben, an welchem Handgelenk die Uhr getragen wird. Die Einstellung zum Geschlecht wird zur Berechnung von Handicaps für geschlechtsspezifische Platzbewertungen bestimmter Abschläge sowie für geschlechtsspezifische Spielvorgaben (sofern verfügbar) verwendet.

Sprache: Stellt die Textsprache des Geräts ein.

Zeit: Legt das Zeitformat und die Quelle fest, und ermöglicht es Ihnen, zum Einstellen der Uhrzeit eine Synchronisierung mit dem GPS durchzuführen.


Einheiten: Legt die Maßeinheiten für die Distanz bei Aktivitäten, die Distanz beim Golfspiel, Pace/Geschwindigkeit, Höhe, Gewicht, Größe und Temperatur fest.

Reset: Ermöglicht es Ihnen, alle Standardeinstellungen des Geräts wiederherzustellen oder entfernt alle gespeicherten Benutzerdaten und setzt alle Einstellungen des Geräts zurück (*Löschen von Daten und Zurücksetzen von Einstellungen, Seite 7*).

Info: Zeigt Geräteinformationen an, z. B. die Geräte-ID, die Softwareversion, aufsichtsrechtliche Informationen und die Lizenzvereinbarung (*Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen, Seite 7*).


Einrichten des Benutzerprofils

Sie können die Einstellungen für Geschlecht, Geburtsjahr, Größe und Gewicht anpassen. Sie können auch angeben, an welchem Handgelenk Sie die Uhr tragen. Das Gerät verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Aktivitätsdaten.

- 1 Halten Sie die Taste gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Benutzerprofil**.
- 3 Wählen Sie eine Option, um die Profileinstellungen anzupassen.


Löschen von Daten und Zurücksetzen von Einstellungen

Sie können alle gespeicherten Benutzerdaten entfernen und alle Einstellungen des Geräts auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

- 1 Halten Sie die Taste gedrückt.
- 2 Wählen Sie  > **Reset > Daten löschen und Einstellungen zurücksetzen**.
Hiermit werden alle persönlichen Daten vom Gerät entfernt, u. a. Aktivitäten und Scorecards.

Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen


Das Etikett für dieses Gerät wird in elektronischer Form bereitgestellt. Das E-Label kann aufsichtsrechtliche Informationen enthalten, beispielsweise von der FCC ausgestellte Identifizierungsnummern oder regionale Compliance-Zeichen, und auch anwendbare Produkt- und Lizenzinformationen bieten.

- 1 Halten Sie die Taste gedrückt.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wählen Sie **Info**.

Geräteinformationen

Auswechseln der Bänder

Für das Gerät eignen sich 20 mm breite standardmäßige Wechsel-Armbänder. Rufen Sie die Website buy.garmin.com auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, um Informationen zu optionalem Zubehör zu erhalten.

- 1 Schieben Sie den Entriegelungsstift  am Federsteg heraus, um das Band abzunehmen.



- 2 Setzen Sie eine Seite des Federstegs für das neue Band in das Gerät ein.
- 3 Schieben Sie den Entriegelungsstift ein, und richten Sie den Federsteg auf die gegenüberliegende Seite des Geräts aus.
- 4 Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3, um das andere Band auszutauschen.

Pflege des Geräts

HINWEIS

Setzen Sie das Gerät keinen starken Erschütterungen aus, und verwenden Sie es sorgsam. Andernfalls kann die Lebensdauer des Produkts eingeschränkt sein.

Drücken Sie die Tasten nach Möglichkeit nicht unter Wasser.

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

Bedienen Sie den Touchscreen nie mit harten oder scharfen Gegenständen, da dies zu Schäden am Touchscreen führen kann.

Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel, Lösungsmittel oder Insektenschutzmittel, die die Kunststoffteile oder die Oberfläche beschädigen könnten.

Spülen Sie das Gerät mit klarem Wasser ab, nachdem es mit Chlor- oder Salzwasser, Sonnenschutzmitteln, Kosmetika, Alkohol oder anderen scharfen Chemikalien in Berührung gekommen ist. Wenn das Gerät diesen Substanzen über längere Zeit ausgesetzt ist, kann dies zu Schäden am Gehäuse führen.

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es evtl. über längere Zeit sehr hohen oder sehr niedrigen Temperaturen ausgesetzt ist, da dies zu Schäden am Gerät führen kann.

Reinigen des Touchscreens

- 1 Verwenden Sie ein weiches, sauberes und fusselfreies Tuch.
- 2 Befeuchten Sie das Tuch bei Bedarf mit Wasser.
- 3 Wenn Sie ein befeuchtetes Tuch verwenden, schalten Sie das Gerät aus, und trennen Sie es von der Stromversorgung.
- 4 Wischen Sie den Touchscreen vorsichtig mit dem Tuch ab.

Reinigen des Geräts

HINWEIS

Bereits geringe Mengen an Schweiß oder Feuchtigkeit können beim Anschluss an ein Ladegerät zur Korrosion der elektrischen Kontakte führen. Korrosion kann den Ladevorgang und die Datenübertragung verhindern.

- 1 Wischen Sie das Gerät mit einem Tuch ab, das mit einer milden Reinigungslösung befeuchtet ist.
- 2 Wischen Sie das Gerät trocken.

Lassen Sie das Gerät nach der Reinigung vollständig trocknen.

TIPP: Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/fitandcare.

Aufbewahrung über einen längeren Zeitraum

Wenn Sie das Gerät voraussichtlich mehrere Monate lang nicht verwenden, sollte der Akku vor der Aufbewahrung eine Restladung von mindestens 50 % aufweisen. Sie sollten das Gerät an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren, an dem die Temperaturen normalen Haushaltsbedingungen entsprechen.

entsprechen. Nach der Aufbewahrung sollten Sie das Gerät vor der Verwendung vollständig aufladen.

Technische Daten

Batterietyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Batterie-Laufzeit	Bis zu 10 Tage im Uhrmodus Bis zu 15 Stunden im GPS-Modus
Wasserdichtigkeit	5 ATM*
Betriebstemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	2,4 GHz bei 3,13 dBm (nominal)

* Das Gerät widersteht einem Druck wie in 50 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

Index

A

- Activity Tracking **5**
- Akku, aufbewahren **7**
- Aktivitäten **5**
 - speichern **5**
 - starten **5**
- Alarmer **5**
- Anpassen des Geräts **6**
- Ansicht Grün, Position der Fahne **1, 2**
- Anwendungen **4**
 - Smartphone **4**
- Aufladen **1**
- Auto Lap **6**

B

- Bänder **7**
- Batterie, aufladen **1**
- Benachrichtigungen **4**
- Benutzerdaten, löschen **7**
- Benutzerprofil **1, 7**
- Bluetooth Technologie **4**

C

- Connect IQ **4**
- Countdown-Timer **6**

D

- Daten
 - speichern **4**
 - übertragen **4**

E

- Einstellungen **1, 2, 6**
- Ersatzteile **7**

F

- Fehlerbehebung **7**
- Fitness Tracker **4, 5**

G

- Garmin Connect **4**
- Garmin Express **1**
 - Aktualisieren der Software **1**
- Golfrunde, beenden **3**
- Golfschwunganalyse **6**
- GPS, Signal **1**

H

- Handicap-Scoring **3**
- Hindernisse **2**

K

- Koppeln, Smartphone **4**

L

- Löcher, ändern **2**

M

- Menü **1**
- Messen der Schlagweite **2**
- Messungen **6**

P

- Plätze
 - aktualisieren **4**
 - auswählen **1**
 - spielen **1**
- Position der Fahne, Ansicht Grün **2**
- Positionen, speichern **3**
- Profile **5**
- Protokoll **3**
 - an Computer senden **4**
 - anzeigen **3**

R

- Reinigen des Geräts **7**
- Reinigen des Touchscreens **7**
- Ruhezustand **5**

S

- Satellitensignale **1**
- Scorecard **3**
 - anzeigen **2**
- Smartphone **4**
 - koppeln **4**
- Software, aktualisieren **1**
- Sonnenaufgang und -untergang, Zeiten **2**
- Speichern, Positionen **3**
- Speichern von Daten **4**
- Statistiken **3**
- Stoppuhr **6**
- Systemeinstellungen **6**

T

- Tasten **1, 7**
- Technische Daten **8**
- Timer, Countdown **6**
- Touchscreen **1**
- Training im Gebäude **5**

U

- Uhr **5**

W

- Widgets **4**

Z

- Zählweise **3**
- Zurücksetzen des Geräts **7**

