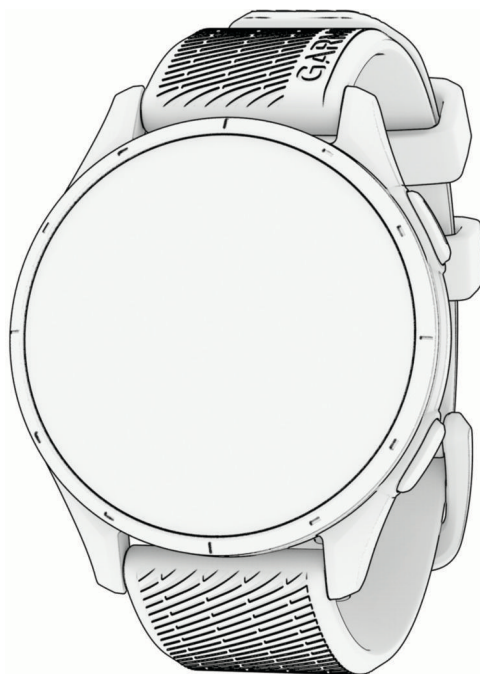


GARMIN®



APPROACH® S44

Benutzerhandbuch

© 2025 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, Approach® und Move IQ® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Garmin AutoShot™, 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.

American Heart Association® ist eine eingetragene Marke der American Heart Association, Inc. 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. Handicap Index® und Slope Rating® sind eingetragene Marken der United States Golf Association. iOS® ist eine eingetragene Marke von Cisco Systems, Inc., die unter Lizenz von Apple Inc. verwendet wird. iPhone® und Mac® sind Marken von Apple Inc. und in den USA und anderen Ländern eingetragen. Windows® ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Microsoft Corporation. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

M/N: AA4999

Inhaltsverzeichnis

Einführung..... 1

Übersicht über das Gerät.....	1
Erste Schritte.....	1
Verwenden der Uhrfunktionen.....	2
Koppeln eines Smartphones.....	2
Aufladen der Smartwatch.....	2
Produkt-Updates.....	3
Einrichten von Garmin Express.....	3

Golfspielen..... 4

Golfmenü.....	5
Anzeigen des Grüns.....	5
Hindernisse und Layups.....	6
Messen der Distanz durch Tippen auf ein Zielobjekt.....	6
Ändern von Löchern.....	6
Scoreeingabe.....	6
Aktivieren der Statistikverfolgung.....	7
Aufzeichnen von Statistiken.....	7
Einrichten der Scoring-Methode.....	7
Informationen zur Stableford-Zählweise.....	7
Punktzahlprotokoll.....	8
Aktivieren des Handicap-Scoring.....	8
Anzeigen der Richtung zur Fahne.....	9
Anzeigen von Rundeninformationen.....	9
Anzeigen der gemessenen Schlagweite.....	9
Manuelles Hinzufügen von Schlägen.....	9
Anzeigen von Schlägerstatistiken.....	9
Speichern benutzerdefinierter Ziele.....	10
Verwenden des Modus für große Zahlen.....	10
Symbole für die PlaysLike Distanz.....	10
Beenden einer Runde.....	11

Konnektivität..... 11

Smartphone-Verbindungsfunktionen...	11
Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen.....	11
Verwalten von Benachrichtigungen.....	11
Verwenden des DND-Modus.....	12

Deaktivieren der Bluetooth Smartphone-Verbindung.....	12
Aktivieren und Deaktivieren von Telefonverbindungsalarmen.....	12
Telefonsuche.....	12
Telefon-Apps und Computeranwendungen.....	12
Garmin Golf App.....	12
Automatische Updates von Golfplatzkarten.....	12
Garmin Connect.....	13
Verwenden der Smartphone-Apps.....	13
Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer.....	13

Übersichten..... 14

Anzeigen der Übersichtsschleife.....	15
Anpassen der Übersichtsschleife....	15

Steuerungen..... 16

Anpassen des Steuerungsmenüs.....	17
-----------------------------------	----

Aktivitäten..... 17

Starten von Aktivitäten.....	17
Beenden von Aktivitäten.....	17
Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad.....	18
Begriffsklärung für das Schwimmen.....	18
Outdoor-Aktivitäten.....	18

Uhren..... 18

Einstellen eines Alarms.....	18
Verwenden der Stoppuhr.....	19
Starten des Countdown-Timers.....	19

Fitness Tracker..... 19

Automatisches Ziel.....	19
Verwenden des Inaktivitätsalarms.....	19
Aktivieren des Inaktivitätsalarms.....	19
Intensitätsminuten.....	19
Move IQ®.....	20
Fitness-Tracker-Einstellungen.....	20
Deaktivieren des Fitness Trackers...	20

Anpassen des Geräts..... 20

Ändern des Displaydesigns.....	20	Weitere Informationsquellen.....	32
Erstellen von benutzerdefinierten		Optimieren der Akku-Laufzeit.....	32
Displaydesigns.....	21	Mein Gerät findet keine Golfplätze in der	
Bearbeiten von Displaydesigns.....	21	Nähe.....	32
Golfeinstellungen.....	22	Ist mein Telefon mit meiner Uhr	
Scoring-Einstellungen.....	22	kompatibel?.....	33
Zubehör zum Aufzeichnen von		Das Smartphone stellt keine Verbindung	
Golfschlägen.....	22	mit der Smartwatch her.....	33
Aktivitäten und App-Einstellungen.....	23	Mein Gerät zeigt die falsche Sprache	
Anpassen der Datenseiten.....	23	an.....	33
Satelliteneinstellungen.....	24	Mein Gerät zeigt die falschen	
Aktivitätsalarme.....	24	Maßeinheiten an.....	33
Einrichten von Alarmen.....	25	Neustart der Uhr.....	33
Benutzerprofil.....	25	Erfassen von Satellitensignalen.....	33
Einrichten des Benutzerprofils.....	25	Verbessern des GPS-	
Einstellungen zum Geschlecht.....	25	Satellitenempfangs.....	34
Sicherheits- und Trackingfunktionen...	26	Fitness Tracker.....	34
Hinzufügen von Notfallkontakten....	26	Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht	
Unfall-Benachrichtigung.....	26	angezeigt.....	34
Aktivieren und Deaktivieren der		Meine Schrittzahl ist ungenau.....	34
Unfall-Benachrichtigung.....	27	Die Schrittzahlen auf meiner	
Anfordern von Notfallhilfe.....	27	Smartwatch und in meinem Garmin	
Aktivieren von LiveTrack.....	27	Connect Konto stimmen nicht	
Systemeinstellungen.....	28	überein.....	34
Zeiteinstellungen.....	28	Meine Intensitätsminuten blinken....	34
Anpassen der			
Anzeigeeinstellungen.....	28		
Ändern der Maßeinheiten.....	29		
Zurücksetzen aller			
Standardeinstellungen.....	29		
Erweiterte Einstellungen.....	29		

Geräteinformationen..... 29

Informationen zum AMOLED-Display..	29
Auswechseln der Armbänder.....	30
Technische Daten.....	30
Informationen zum Akku.....	30
Pflege des Geräts.....	31
Reinigen der Uhr.....	31
Aufbewahrung über einen längeren	
Zeitraum.....	31
Anzeigen von Geräteinformationen....	31
Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label-	
und Compliance-Informationen.....	31
Datenverwaltung.....	32
Löschen von Dateien.....	32

Fehlerbehebung.....32

Anhang.....35

Datenfelder.....	35
Radgröße und -umfang.....	36

Einführung

⚠️ WARNUNG

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

Übersicht über das Gerät



- ① **Touchscreen:** Durch Tippen wählen Sie in einem Menü eine Option.
Streichen Sie nach oben oder unten, um die Übersichtsschleife und die Menüs zu durchblättern ([Übersichten, Seite 14](#)).
- ② **Obere Taste** : Drücken Sie die Taste, um eine Runde Golf zu starten.
Drücken Sie die Taste, um eine Aktivität oder App zu starten.
Halten Sie die Taste gedrückt, um die Smartwatch einzuschalten.
Halten Sie die Taste gedrückt, um das Steuerungsmenü und Uhreinstellungen anzuzeigen ([Steuerungen, Seite 16](#)).
- ③ **Untere Taste** : Drücken Sie die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
Drücken Sie die Taste während einer Aktivität, um eine Runde oder Erholungspause aufzuzeichnen.

Erste Schritte

Führen Sie bei der ersten Verwendung der Uhr folgende Schritte aus, um sie einzurichten und die grundlegenden Funktionen kennenzulernen.

- 1 Halten Sie  gedrückt, um die Uhr einzuschalten ([Übersicht über das Gerät, Seite 1](#)).
- 2 Beantworten Sie die Fragen der Uhr bezüglich Ihrer Präferenzen für Sprache, Maßeinheiten und Driver-Distanz.
- 3 Koppeln Sie das Smartphone ([Koppeln eines Smartphones, Seite 2](#)).
Durch die Kopplung des Smartphones erhalten Sie Zugriff auf die Scorecard-Synchronisierung, Benachrichtigungen u.v.m.
- 4 Laden Sie die Uhr vollständig auf, damit die Akkuladung für eine Runde Golf ausreicht ([Aufladen der Smartwatch, Seite 2](#)).

Verwenden der Uhrfunktionen

- Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben oder nach unten, um die Übersichtsschleife zu durchblättern. Auf der Uhr sind Übersichten vorinstalliert, die schnell Informationen liefern. Weitere Übersichten sind verfügbar, wenn Sie die Uhr mit einem Smartphone koppeln.
- Drücken Sie auf dem Displaydesign  und wählen Sie , um eine Aktivität zu starten oder eine App zu öffnen.
- Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen**, um Einstellungen zu ändern und das Displaydesign anzupassen.

Koppeln eines Smartphones

Zum Verwenden der Online-Funktionen der Smartwatch müssen Sie sie direkt über die Garmin Golf™ App und nicht über die Bluetooth® Einstellungen des Smartphones koppeln.

- 1 Wählen Sie während der Grundeinstellungen auf Ihrer Smartwatch die Option , wenn Sie zur Kopplung mit dem Smartphone aufgefordert werden.

HINWEIS: Falls Sie die Kopplung zuvor übersprungen haben, können Sie  gedrückt halten und wählen **Einstellungen > Telefon**.

- 2 Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um den Kopplungs- und Einrichtungsprozess abzuschließen.

Aufladen der Smartwatch

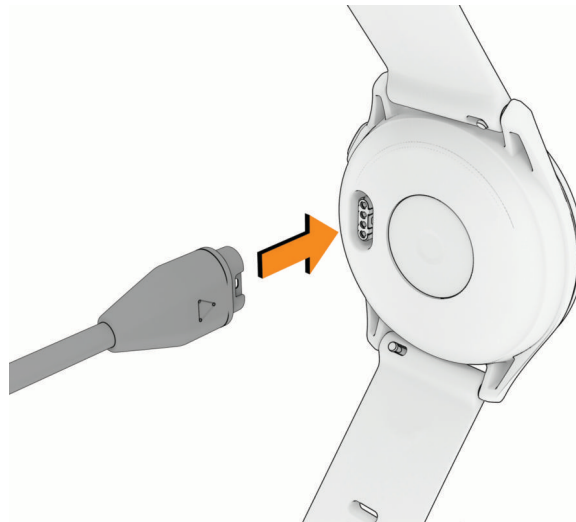
WARNUNG

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 in den Anweisungen zum Reinigen (*Pflege des Geräts*, Seite 31).

- 1 Stecken Sie das Kabel (das Ende mit dem Symbol ) in den Ladeanschluss an der Smartwatch.



- 2 Schließen Sie das andere Ende des Kabels an einen USB-Ladeanschluss an. Die Smartwatch zeigt den aktuellen Akkuladestand an.

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

Vor einem Golfspiel sollten Sie die Uhr aufladen ([Aufladen der Smartwatch, Seite 2](#)).

HINWEIS: Einige Funktionen sind nur mit einem Garmin Golf Abonnement verfügbar.

1 Drücken Sie .

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.

Die Informationsseite für das Loch wird angezeigt.



①	Nummer des aktuellen Lochs
②	Par für das Loch
③	Karte des Lochs.
④	Distanzen zum vorderen, mittleren und hinteren Bereich des Grüns.

HINWEIS: Da sich die Position der Fahne ändert, berechnet die Uhr die Distanz zu Anfang, Mitte und Ende des Grüns, jedoch nicht die eigentliche Position der Fahne.

6 Wählen Sie eine Option:

- Tippen Sie auf die Distanz zu Anfang, Mitte und Ende des Grüns, um die PlaysLike Distanz anzuzeigen ([Symbole für die PlaysLike Distanz, Seite 10](#)).
- Streichen Sie auf der Distanz zu Anfang, Mitte und Ende des Grüns nach oben oder unten, um zusätzliche Daten anzuzeigen, darunter Ihre Handicap-Bewertung und die PlaysLike Faktoren.
- Tippen Sie auf die Karte, um weitere Details anzuzeigen oder die Distanz durch Tippen auf ein Zielobjekt zu messen ([Messen der Distanz durch Tippen auf ein Zielobjekt, Seite 6](#)).
- Tippen Sie auf die Karte und wählen Sie  bzw. , um die Position und Distanz zu einem Layup oder zum Anfang und Ende eines Hindernisses anzuzeigen ([Hindernisse und Layups, Seite 6](#)).
- Drücken Sie , um das Golfmenü zu öffnen ([Golfmenü, Seite 5](#)).

Wenn Sie zum nächsten Loch gehen, wechselt die Uhr automatisch, um die Informationen des neuen Lochs anzuzeigen.

Golfmenü

Während einer Runde können Sie  drücken, um auf zusätzliche Funktionen im Golfmenü zuzugreifen.

Grün anzeigen: Ermöglicht es Ihnen, die Position der Fahne zu verschieben, um genauere Distanzmessungen zu erhalten ([Anzeigen des Grüns, Seite 5](#)).

Loch ändern: Ermöglicht es Ihnen, manuell das Loch zu ändern ([Ändern von Löchern, Seite 6](#)).

Grün ändern: Ermöglicht es Ihnen, das Grün zu ändern, wenn mehr als ein Grün für ein Loch verfügbar ist ([Ändern von Löchern, Seite 6](#)).

Scorecard: Öffnet die Scorecard für die Runde ([Scoreeingabe, Seite 6](#)).

PinPointer: Die PinPointer Funktion ist ein Kompass, der auf die Position der Fahne zeigt, wenn Sie das Grün nicht sehen können ([Anzeigen der Richtung zur Fahne, Seite 9](#)). Diese Funktion kann Sie dabei unterstützen, einen Schlag auszurichten, selbst wenn Sie zwischen Bäumen oder tief in einem Bunker sind.

HINWEIS: Verwenden Sie die PinPointer Funktion nicht in einem Golfwagen. Störungen vom Golfwagen können die Genauigkeit des Kompasses beeinflussen.

Rundeninformationen: Zeigt Ihren Score, Statistiken und Schrittinformationen an ([Anzeigen von Rundeninformationen, Seite 9](#)).

Letzter Schlag: Zeigt die Distanz des vorherigen, mit der Garmin AutoShot™ Funktion aufgezeichneten Golfschlags an ([Anzeigen der gemessenen Schlagweite, Seite 9](#)). Sie können auch manuell einen Golfschlag aufzeichnen ([Manuelles Hinzufügen von Schlägen, Seite 9](#)).

Schlägerstatistiken: Zeigt Ihre Statistiken für die einzelnen Schläger an ([Anzeigen von Schlägerstatistiken, Seite 9](#)). Wird angezeigt, wenn Sie kompatibles Approach Zubehör zum Aufzeichnen von Golfschlägen koppeln oder die Einstellung Schlägerhinweis aktivieren.

Benutzerdefinierte Ziele: Ermöglicht es Ihnen, für das aktuelle Loch eine Position zu speichern, z. B. ein Objekt oder ein Hindernis ([Speichern benutzerdefinierter Ziele, Seite 10](#)).

Sonnenaufgang und -untergang: Zeigt für den aktuellen Tag die Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang und Dämmerung an.

Einstellungen: Ermöglicht es Ihnen, die Golfaktivitätseinstellungen anzupassen ([Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 23](#)).

Runde beenden: Beendet die aktuelle Runde ([Beenden einer Runde, Seite 11](#)).

Anzeigen des Grüns

Während einer Runde können Sie sich das Grün näher ansehen und die Position der Fahne verschieben, um eine genauere Distanzmessung zu erhalten.

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Grün anzeigen**.

3 Tippen Sie auf das  bzw. ziehen Sie es, um die Position der Fahne zu verschieben.

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.

Hindernisse und Layups

Tippen Sie auf die Karte, um die Hindernisse und Layups für das aktuelle Loch anzuzeigen.



①	Die Art des Hindernisses oder die Layup-Distanz.
②	Die Position des Hindernisses oder Layups.
③	Die Distanz zum Layup oder zum vorderen und hinteren Bereich des Hindernisses.
④	Pfeile, auf die Sie tippen können, um andere Hindernisse oder Layups für das Loch anzuzeigen.

Messen der Distanz durch Tippen auf ein Zielobjekt

Während eines Spiels können Sie mithilfe der Funktion zum Tippen auf ein Zielobjekt die Distanz zu einem beliebigen Punkt auf der Karte messen.

HINWEIS: Für diese Funktion ist ein Garmin Golf Abonnement erforderlich.

- 1 Tippen Sie während des Golfspiels auf die Karte.
- 2 Tippen Sie auf die Karte, um die Zielmarkierung  zu positionieren.
Sie können die Distanz von der aktuellen Position zur Zielmarkierung und von der Zielmarkierung zur Position der Fahne anzeigen.

Ändern von Löchern

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Loch ändern**.
- 3 Streichen Sie nach oben oder unten, um das Loch auszuwählen.

Scoreeingabe

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Scorecard**.
HINWEIS: Wenn das Scoring nicht aktiviert ist, können Sie Scoring starten wählen.
- 3 Wählen Sie ein Loch.
- 4 Wählen Sie  oder , um den Score einzugeben.

Aktivieren der Statistikverfolgung

Wenn Sie auf dem Gerät die Statistikverfolgung aktivieren, können Sie Ihre Statistiken für die aktuelle Runde anzeigen ([Anzeigen von Rundeninformationen, Seite 9](#)). Mit der Garmin Golf App können Sie Runden vergleichen und Verbesserungen verfolgen.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Golfeinstellungen** > **Scoring** > **Statistiken verfolgen**.

Aufzeichnen von Statistiken

Zum Aufzeichnen von Statistiken müssen Sie die Statistikverfolgung aktivieren ([Aktivieren der Statistikverfolgung, Seite 7](#)).

- 1 Wählen Sie auf der Scorecard ein Loch aus.
- 2 Geben Sie die Gesamtanzahl der Schläge ein, einschließlich Putts, und wählen Sie **Weiter**.
- 3 Geben Sie die Anzahl der Putts ein, und wählen Sie **Weiter**.

HINWEIS: Die Anzahl der Putts wird nur für die Statistikverfolgung verwendet und führt nicht zu einer Erhöhung des Scores.

- 4 Wählen Sie bei Bedarf eine Option aus:

HINWEIS: Wenn Sie ein Par-3-Loch spielen oder Approach 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.

Einrichten der Scoring-Methode

Sie können die von der Uhr verwendete Methode für die Scoreeingabe ändern.

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

Informationen zur Stableford-Zählweise

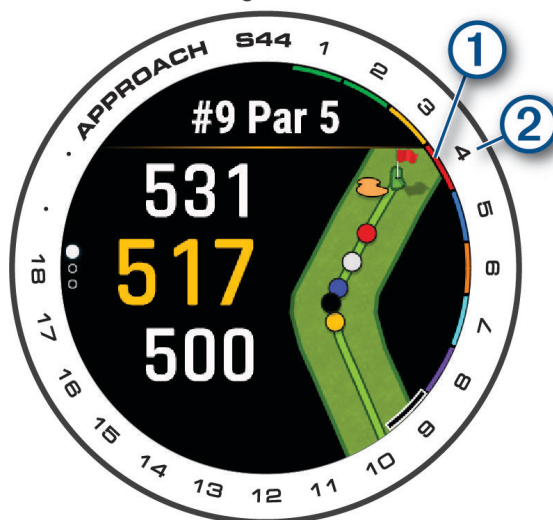
Wenn Sie die Stableford-Zählweise wählen ([Einrichten der Scoring-Methode, Seite 7](#)), werden Punkte basierend auf der Anzahl der Schläge im Verhältnis zum Par vergeben. Am Ende der Runde gewinnt der Spieler mit dem höchsten Score. Das Gerät vergibt Punkte entsprechend den Angaben der United States 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

Punktzahlprotokoll

Während einer Runde Golf wird auf der Smartwatch eine Farbe ① neben jedem der Lochanzeiger ② auf der Lünette angezeigt, um den Score für das Loch anzugeben.



Farbe	Im Verhältnis zum Par gespielte Schläge
Violett	5 oder mehr über Par
Pink	4 über Par
Rot	3 über Par
Orange	2 über Par
Gelb	1 über Par
Grün	Par
Hellblau	1 unter Par
Dunkelblau	2 oder mehr unter Par

Aktivieren des Handicap-Scoring

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Golfeinstellungen** > **Scoring** > **Handicap-Scoring**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Garmin Golf verwenden**, um das in der Garmin Golf App konfigurierte Handicap zu verwenden.
 - Wählen Sie **Lokales Handicap**, um die Anzahl der Schläge einzugeben, die vom Gesamtwert des Spielers abgezogen werden sollen.
 - Wählen Sie **Index/Slope**, um den Handicap Index® des Spielers einzugeben, sodass ein Platz-Handicap für den Spieler berechnet werden kann.

HINWEIS: Der Slope Rating® wird automatisch basierend auf der Auswahl für den Abschlag berechnet.

Streichen Sie auf der Informationsseite für das Loch nach unten, um die Anzahl der Handicap-Schläge und den Handicap-Wert anzuzeigen. Auf der Scorecard wird der für Ihr Handicap angepasste Score für die Runde angezeigt.

Anzeigen der Richtung zur Fahne

Die PinPointer Funktion ist ein Kompass, der Richtungshinweise bereitstellt, wenn Sie das Grün nicht sehen können. Diese Funktion kann Sie dabei unterstützen, einen Schlag auszurichten, selbst wenn Sie zwischen Bäumen oder tief in einem Bunker sind.

HINWEIS: Verwenden Sie die PinPointer Funktion nicht in einem Golfwagen. Störungen vom Golfwagen können die Genauigkeit des Kompasses beeinflussen.

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **PinPointer**.

Der Pfeil zeigt auf die Position der Fahne.

Anzeigen von Rundeninformationen

Während einer Runde können Sie den Score, Statistiken und Schrittinformationen anzeigen.

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Rundeninformationen**.

3 Streichen Sie nach oben.

Anzeigen der gemessenen Schlagweite

Das Gerät unterstützt die automatische Golfschlägererkennung und -aufzeichnung. Bei jedem Schlag auf dem Fairway zeichnet das Gerät die Schlagweite auf, damit Sie sie später anzeigen können.

TIPP: Die automatische Golfschlägererkennung 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 Drücken Sie während des Golfspiels .

2 Wählen Sie **Letzter Schlag**.

Die Distanz des letzten Schlags wird angezeigt.

HINWEIS: Die Distanz wird automatisch zurückgesetzt, wenn Sie den Ball erneut schlagen, einen Putt auf dem Grün schlagen oder zum nächsten Loch gehen.

3 Wählen Sie  > **Mehr anzeigen**, um alle aufgezeichneten Schlagweiten anzuzeigen.

HINWEIS: Die Distanz des letzten Golfschlags wird auch oben auf der Informationsseite für das Loch angezeigt.

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 .

2 Wählen Sie **Letzter Schlag** >  > **Schlag hinzufügen**.

3 Wählen Sie , um einen neuen Schlag von der aktuellen Position zu starten.

Anzeigen von Schlägerstatistiken

Zum Anzeigen von Schlägerstatistiken muss Approach Zubehör zum Aufzeichnen von Golfschlägen gekoppelt oder die Einstellung Schlägerhinweis aktiviert sein ([Golfeinstellungen, Seite 22](#)).

Während einer Runde können Sie die Schlägerstatistiken anzeigen, z. B. Informationen zur Schlagweite und Genauigkeit.

1 Drücken Sie .

2 Wählen Sie **Schlägerstatistiken**.

3 Wählen Sie einen Schläger.

4 Streichen Sie nach oben.

Speichern benutzerdefinierter Ziele

Während Sie eine Runde Golf spielen, können Sie bis zu fünf benutzerdefinierte Ziele für jedes Loch speichern. Das Speichern von Zielen ist hilfreich, um Objekte oder Hindernisse zu erfassen, die nicht auf der Karte angezeigt werden. Sie können die Distanzen zu diesen Zielen über die Seite für Hindernisse und Layups anzeigen ([Hindernisse und Layups, Seite 6](#)).

- 1 Stehen Sie in der Nähe des Ziels, das Sie speichern möchten.

HINWEIS: Ziele, die weit vom derzeit ausgewählten Loch entfernt sind, können nicht gespeichert werden.

- 2 Drücken Sie auf der Informationsseite für das Loch die Taste .
- 3 Wählen Sie **Benutzerdefinierte Ziele**.
- 4 Wählen Sie einen Zieltyp.

Verwenden des Modus für große Zahlen

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

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Große Ziffern**.
- 3 Drücken Sie .

Die Distanzen zum vorderen, mittleren und hinteren Bereich des Grüns werden in großer Schrift angezeigt.



- 4 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um weitere Daten anzuzeigen.

Symbole für die PlaysLike Distanz

Die PlaysLike Distanz berücksichtigt Höhenunterschiede auf dem Golfplatz. Dafür wird die angepasste Distanz bis zum Grün angezeigt. Tippen Sie während einer Runde auf eine Distanz zum Grün, um die PlaysLike Distanz anzuzeigen.

HINWEIS: Für diese Funktion ist ein Garmin Golf Abonnement erforderlich.

- ▲: Die Distanz scheint beim Spiel aufgrund von Höhenunterschieden größer als erwartet.
- : Die Distanz ist beim Spiel wie erwartet.
- ▼: Die Distanz ist beim Spiel aufgrund von Höhenunterschieden kürzer als erwartet.

Beenden einer Runde

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Runde beenden**.
- 3 Streichen Sie nach oben.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Speichern**, um die Runde zu speichern und zum Uhrmodus zurückzukehren.
 - Wählen Sie **Score bearbeiten**, um die Scorecard zu bearbeiten.
 - Wählen Sie **Verwerfen**, um die Runde zu verwerfen und zum Uhrmodus zurückzukehren.
 - Wählen Sie **Pause**, um die Runde anzuhalten und sie zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen.

Konnektivität

Konnektivitätsfunktionen sind für die Uhr verfügbar, wenn Sie diese mit Ihrem kompatiblen Smartphone koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 2](#)).

Smartphone-Verbindungsfunktionen

Smartphone-Verbindungsfunktionen sind für die Approach Uhr verfügbar, wenn Sie sie über die Garmin Golf App koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 2](#)).

- App-Funktionen der Garmin Golf App ([Garmin Golf App, Seite 12](#))
- App-Funktionen der Garmin Connect™ App ([Garmin Connect, Seite 13](#))
- Übersichten ([Übersichten, Seite 14](#))
- Funktionen des Steuerungsmenüs ([Steuerungen, Seite 16](#))
- Sicherheits- und Trackingfunktionen ([Sicherheits- und Trackingfunktionen, Seite 26](#))
- Interaktionen mit dem Telefon, z. B. Benachrichtigungen ([Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen, Seite 11](#))

Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen

Zum Aktivieren von Benachrichtigungen müssen Sie die Uhr der Approach mit einem kompatiblen Smartphone koppeln ([Koppeln eines Smartphones, Seite 2](#)).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarme > Smart Notifications**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Allgemeine Nutzung**, um Voreinstellungen für Benachrichtigungen festzulegen, die im Uhrmodus angezeigt werden.
 - Wählen Sie **Während der Aktivität**, um Voreinstellungen für Benachrichtigungen einzustellen, die während der Aufzeichnung einer Aktivität angezeigt werden.
 - Wählen Sie **Beim Schlafen**, um DND zu aktivieren oder zu deaktivieren.
 - Wählen Sie **Datenschutz**, um eine Datenschutzeinstellung einzurichten.

Verwalten von Benachrichtigungen

Sie können Benachrichtigungen, die auf der Approach S44 Uhr angezeigt werden, über Ihr kompatibles Smartphone verwalten.

Wählen Sie eine Option:

- Verwenden Sie bei einem iPhone® die iOS® Benachrichtigungseinstellungen, um die Elemente auszuwählen, die auf der Uhr angezeigt werden sollen.
- Wählen Sie bei einem Android™ Smartphone in der Garmin Connect App die Option **••• > Einstellungen > Benachrichtigungen**.

Verwenden des DND-Modus

Verwenden Sie den DND-Modus (Do not disturb), um die Beleuchtung und Vibrationsalarme zu deaktivieren. Beispielsweise können Sie den Modus verwenden, wenn Sie schlafen oder sich einen Film ansehen.

HINWEIS: Sie können Ihre normalen Schlafenszeiten in den Benutzereinstellungen im Garmin Connect Konto einrichten.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **DND**.

Deaktivieren der Bluetooth Smartphone-Verbindung

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Telefon** > **Status** > **Aus**, um die Bluetooth Smartphone-Verbindung auf der Approach Uhr zu deaktivieren.

Informationen zum Deaktivieren der Bluetooth Technologie auf dem Smartphone finden Sie im Benutzerhandbuch des Smartphones.

Aktivieren und Deaktivieren von Telefonverbindungsalarmen

Sie können die Approach S44 Uhr so einrichten, dass Sie gewarnt werden, wenn das gekoppelte Smartphone eine Verbindung über die Bluetooth Technologie herstellt oder die Verbindung trennt.

HINWEIS: Telefonverbindungsalarme sind standardmäßig deaktiviert.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Telefon** > **Verbindungsalarm**.

Telefonsuche

Diese Funktion kann Sie dabei unterstützen, ein verloren gegangenes Telefon zu finden, das über die Bluetooth Technologie gekoppelt ist und sich in Reichweite befindet.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie .

Auf dem Display des Approach S44 Geräts werden Signalstärkebalken angezeigt. Außerdem gibt das Telefon einen akustischen Alarm aus. Die Balken nehmen zu, je näher Sie dem Telefon kommen.

- 3 Drücken Sie , um die Suche zu stoppen.

Telefon-Apps und Computeranwendungen

Sie können die Uhr mit mehreren Garmin Telefon-Apps und Computeranwendungen verbinden und dabei dasselbe Garmin Konto verwenden.

Garmin Golf App

Mit der Garmin Golf App können Sie Scorecards vom kompatiblen Approach S44 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 43.000 Golfplätze sind Bestenlisten verfügbar, an denen jeder teilnehmen kann. Sie können ein Turnier einrichten und Spieler zur Teilnahme einladen. Weitere Funktionen sind für das Approach S44 Gerät mit einer Garmin Golf Mitgliedschaft verfügbar, beispielsweise detailliertere Golfplatzkarten, Daten zu den Konturen des Grüns, die Touch-Zielauswahl (*Messen der Distanz durch Tippen auf ein Zielobjekt, Seite 6*) und PlaysLike Distanzen (*Symbole für die PlaysLike Distanz, Seite 10*).

Die Garmin Golf App synchronisiert die Daten mit Ihrem Garmin Connect Konto. Laden Sie die Garmin Golf App im App-Shop des Smartphones herunter (garmin.com/golfapp).

Automatische Updates von Golfplatzkarten

Das Approach 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.

Garmin Connect

Wenn Sie die Uhr über die Garmin Golf App mit dem Smartphone koppeln, wird automatisch ein Garmin Connect Konto erstellt. Die Garmin Golf App synchronisiert die Daten mit Ihrem Garmin Connect Konto. Laden Sie die Garmin Connect App im App-Shop des Smartphones herunter.

In Ihrem Garmin Connect Konto können Sie Ihre Leistung verfolgen und mit Freunden eine Verbindung herstellen. Sie finden dort Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren, mit anderen zu teilen und um sich gegenseitig anzuspornen. Sie können die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles aufzeichnen, z. B. Lauftrainings, Touren, Schwimmtrainings und mehr.

Speichern von Aktivitäten: Nachdem Sie eine Aktivität mit Zeitangabe mit der Uhr abgeschlossen und gespeichert haben, können Sie diese in Ihr Garmin Connect Konto hochladen und dort beliebig lange speichern.

Analysieren von Daten: Sie können detaillierte Informationen zu Ihrer Fitness und Ihren Outdoor-Aktivitäten anzeigen, z. B. Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch, eine Kartenansicht von oben sowie Diagramme zu Pace und Geschwindigkeit. Außerdem können Sie anpassbare Berichte anzeigen.

Verfolgen Ihres Fortschritts: Sie können Ihre Schritte pro Tag speichern, an kleinen Wettkämpfen mit Ihren Verbindungen teilnehmen und Ihre Trainingsziele erreichen.

Teilen von Aktivitäten: Sie können eine Verbindung mit Freunden herstellen, um gegenseitig Aktivitäten zu verfolgen, oder Links zu den Aktivitäten auf Ihren Lieblingswebsites sozialer Netzwerke veröffentlichen.

Verwenden der Smartphone-Apps

Nachdem Sie das Gerät mit dem Smartphone gekoppelt haben ([Koppeln eines Smartphones, Seite 2](#)), können Sie über die Garmin Golf und Garmin Connect Apps alle Daten in Ihr Garmin Konto hochladen.

- 1 Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Golf oder die Garmin Connect App.

TIPP: Die App kann geöffnet sein oder im Hintergrund ausgeführt werden.

- 2 Achten Sie darauf, dass das Gerät und das Smartphone nicht mehr als 10 m (30 Fuß) voneinander entfernt sind.

Das Gerät synchronisiert die Daten automatisch mit Ihrem Konto.

Aktualisieren der Software über die Smartphone-Apps

Nachdem Sie das Gerät mit dem Smartphone gekoppelt haben ([Koppeln eines Smartphones, Seite 2](#)), können Sie die Gerätesoftware über die Garmin Golf und Garmin Connect Apps aktualisieren.

Synchronisieren Sie das Gerät mit den Apps ([Verwenden der Smartphone-Apps, Seite 13](#)).

Wenn neue Software verfügbar ist, wird das Update von der App automatisch an das Gerät gesendet.

Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer

Die Anwendung Garmin Express wird verwendet, um die kompatible Garmin Golfuhr über einen Computer mit Ihrem Garmin Connect Konto zu verbinden.

- 1 Verwenden Sie das USB-Kabel, um die Garmin Golfuhr mit dem Computer zu verbinden.
- 2 Rufen Sie die Website garmin.com/express auf.
- 3 Laden Sie die Anwendung Garmin Express herunter, und installieren Sie sie.
- 4 Öffnen Sie die Anwendung Garmin Express, und wählen Sie **Gerät hinzufügen**.
- 5 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express

Zum Aktualisieren der Software der Uhr müssen Sie die Garmin Express Anwendung herunterladen und installieren und Ihre Uhr hinzufügen ([Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer, Seite 13](#)).

- 1 Schließen Sie die Uhr mit dem USB-Kabel an den Computer an.

Wenn neue Software verfügbar ist, wird sie von der Garmin Express Anwendung an die Uhr gesendet.

- 2 Nachdem das Update von der Garmin Express Anwendung gesendet wurde, trennen Sie die Uhr vom Computer.

Das Update wird von der Uhr installiert.

Übersichten

Auf der Uhr sind Übersichten vorinstalliert, die schnell Informationen liefern ([Anzeigen der Übersichtsschleife, Seite 15](#)). Für einige Übersichten ist eine Bluetooth Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich.

Einige Übersichten werden nicht standardmäßig angezeigt. Sie können sie der Übersichtsliste manuell hinzufügen ([Anpassen der Übersichtsschleife, Seite 15](#)).

Name	Beschreibung
Kalender	Zeigt bevorstehende Meetings aus dem Kalender des Smartphones an.
Kalorien	Zeigt die Kalorieninformationen für den aktuellen Tag an.
Golf	Zeigt Golfwerte und -statistiken für die letzte Runde an.
Golfleistung	Zeigt Statistiken zur Golfleistung an, die Sie beim Aufzeichnen und Verstehen der Verbesserungen Ihres Golfspiels unterstützen.
Protokoll	Zeigt das Aktivitätenprotokoll und eine Grafik der aufgezeichneten Aktivitäten an.
Intensitätsminuten	Zeichnet die Zeit auf, die Sie mit Aktivitäten mit mäßiger bis hoher Intensität verbracht haben, das Wochenziel für Intensitätsminuten und den Fortschritt beim Erreichen des Ziels.
Letzte Aktivität	Zeigt eine kurze Übersicht der zuletzt aufgezeichneten Aktivität an.
Musik	Bietet Music-Player-Funktionen für das Smartphone.
Benachrichtigungen	Weist Sie entsprechend den Benachrichtigungseinstellungen des Smartphones auf eingehende Anrufe, SMS-Nachrichten, Updates von sozialen Netzwerken und mehr hin (Aktivieren von Bluetooth Benachrichtigungen, Seite 11).
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 der Übersichtsschleife

Übersichten bieten einen direkten Zugriff auf Gesundheitsdaten, Aktivitätsinformationen, integrierte Sensoren und mehr. Wenn Sie die Uhr koppeln, können Sie Daten vom Telefon anzeigen, z. B. Benachrichtigungen, Wetterdaten und Termine aus dem Kalender.

- 1 Streichen Sie auf dem Displaydesign nach oben oder nach unten.

Die Uhr durchblättert die Übersichtsschleife und zeigt zusammengefasste Daten für jede Übersicht an.



- 2 Tippen Sie auf den Touchscreen, um weitere Informationen für die Übersicht anzuzeigen.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Streichen Sie nach oben, um Details zu einer Übersicht anzuzeigen.
 - Drücken Sie , um weitere Optionen und Funktionen für eine Übersicht anzuzeigen.

Anpassen der Übersichtsschleife

- 1 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um die Übersichtsschleife anzuzeigen.
- 2 Wählen Sie **Bearbeiten**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie eine Übersicht und streichen Sie nach oben oder nach unten, um die Position einer Übersicht in der Schleife zu ändern.
 - Wählen Sie eine Übersicht und anschließend , um eine Übersicht aus der Schleife zu entfernen.
 - Wählen Sie **Hinzufügen** und anschließend eine Übersicht, um der Schleife eine Übersicht hinzuzufügen.

Steuerungen

Das Steuerungsmenü bietet schnellen Zugriff auf Funktionen und Optionen der Uhr. Sie können im Steuerungsmenü Optionen hinzufügen, neu anordnen und entfernen ([Anpassen des Steuerungsmenüs, Seite 17](#)).

Halten Sie  gedrückt.

Symbol	Name	Beschreibung
	Hilfe	Wählen Sie die Option, um eine Notfallhilfeanfrage zu senden (Anfordern von Notfallhilfe, Seite 27).
	Helligkeit	Wählen Sie die Option, um die Displayhelligkeit anzupassen (Anpassen der Anzeigeeinstellungen, Seite 28).
	Uhren	Wählen Sie die Option, um die Uhren App zu öffnen, um einen Alarm, einen Timer oder eine Stoppuhr einzurichten (Uhren, Seite 18).
	DND	Wählen Sie die Option, um den DND-Modus zu aktivieren und auf diese Weise das Display abzublenden und Alarmer und Benachrichtigungen zu deaktivieren. Beispielsweise können Sie den Modus verwenden, wenn Sie sich einen Film ansehen.
	Telefon suchen	Wählen Sie die Option, um einen akustischen Alarm auf dem gekoppelten Smartphone auszugeben, wenn es sich in Bluetooth Reichweite befindet. Die Bluetooth Signalstärke wird auf dem Display der Approach Uhr angezeigt und nimmt zu, je näher Sie dem Smartphone kommen.
	Display sperren	Wählen Sie die Option, um die Tasten und den Touchscreen zu sperren und auf diese Weise eine versehentliche Tastenbetätigung und Displaynutzung zu verhindern.
	Telefonverbindung	Wählen Sie die Option, um die Bluetooth Technologie und die Verbindung mit dem gekoppelten Smartphone zu deaktivieren.
	Ausschalten	Wählen Sie die Option, um die Smartwatch auszuschalten.
	Einstellungen	Wählen Sie die Option, um das Einstellungsmenü zu öffnen.
	Schlafmodus	Wählen Sie die Option, um den Schlafmodus zu aktivieren.
	Synchronisierung	Wählen Sie die Option, um die Uhr mit dem gekoppelten Smartphone zu synchronisieren.
	Uhrzeitsynchronisierung	Wählen Sie die Option, um die Uhr mit der Uhrzeit des Smartphones oder unter Verwendung von Satelliten zu synchronisieren.

Anpassen des Steuerungsmenüs

Sie können im Steuerungsmenü die Optionen des Kurzbefehlmenüs hinzufügen, entfernen und ihre Reihenfolge ändern (*Steuerungen, Seite 16*).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Bearbeiten**.
- 3 Wählen Sie einen Kurzbefehl, den Sie anpassen möchten.
- 4 Wählen Sie eine Option:
 - Streichen Sie nach oben oder unten, um die Position des Kurzbefehls im Steuerungsmenü zu ändern.
 - Wählen Sie , um den Kurzbefehl aus dem Steuerungsmenü zu entfernen.
- 5 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Hinzufügen**, um dem Steuerungsmenü einen weiteren Kurzbefehl hinzuzufügen.

Aktivitäten

Starten von Aktivitäten

Wenn Sie eine Aktivität beginnen, wird das GPS automatisch aktiviert (sofern erforderlich).

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wenn für die Aktivität GPS-Signale erforderlich sind, gehen Sie nach draußen, und begeben Sie sich an einen Ort mit freier Sicht zum Himmel. Warten Sie, bis das Gerät bereit ist.
- 5 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.

Das Gerät zeichnet Aktivitätsdaten nur dann auf, wenn der Aktivitäten-Timer läuft.

Beenden von Aktivitäten

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie , um die Aktivität zu speichern.
 - Wählen Sie , um die Aktivität zu verwerfen.
 - Drücken Sie , um die Aktivität fortzusetzen.

Beginnen des Schwimmtrainings im Schwimmbad

HINWEIS: Der Touchscreen ist nicht während Schwimmaktivitäten verfügbar.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wählen Sie **Schwimmbad**.
- 4 Wählen Sie die Poolgröße aus oder geben Sie eine benutzerdefinierte Größe ein.
- 5 Drücken Sie , um den Aktivitäten-Timer zu starten.
- 6 Beginnen Sie zu schwimmen.
Die Uhr zeichnet automatisch Schwimmintervalle und Bahnen auf.
- 7 Drücken Sie , wenn Sie eine Ruhepause einlegen.
TIPP: Sie können die Funktion Auto-Erholung aktivieren, damit die Uhr automatisch erkennt, wenn Sie sich erholen, und daraufhin ein Erholungsintervall erstellt.
Die Erholungsseite wird angezeigt.
- 8 Drücken Sie , um den Intervalltimer neu zu starten.
- 9 Drücken Sie nach Abschluss der Aktivität die Taste , um den Aktivitäten-Timer zu stoppen.
- 10 Wählen Sie eine Option:
 - Halten Sie  gedrückt, um die Aktivität zu speichern.
 - Halten Sie  gedrückt, um die Aktivität zu verwerfen.

Begriffsklärung für das Schwimmen

Zone: Eine Schwimmbadlänge.

Intervall: Eine oder mehrere nacheinander absolvierte Bahnen. Nach einer Erholung beginnt ein neues Intervall.

Zug: Ein Zug wird jedes Mal gezählt, wenn der Arm, an dem Sie das Gerät tragen, einen vollständigen Bewegungsablauf vollzieht.

Swolf: Der Swolf-Wert wird aus der Summe der Zeit für eine Bahn und der Anzahl der Züge berechnet, die zum Schwimmen der Bahn erforderlich sind. Beispielsweise entsprechen 30 Sekunden plus 15 Züge einem Swolf-Wert von 45. Swolf ist eine Maßeinheit für die Effizienz beim Schwimmen, und ebenso wie beim Golf stellen niedrigere Werte ein besseres Ergebnis dar.

Outdoor-Aktivitäten

Auf der Uhr der Approach sind Outdoor-Aktivitäten vorinstalliert, z. B. für das Laufen und Radfahren. Das GPS ist bei Outdoor-Aktivitäten aktiviert.

Uhren

Einstellen eines Alarms

Sie können mehrere Alarme einstellen. Jeder Alarm kann einmal ertönen oder regelmäßig wiederholt werden.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > Alarme > Neuer Alarm**.
- 3 Geben Sie eine Zeit ein.
- 4 Wählen Sie den Alarm.
- 5 Wählen Sie **Wiederholung** und dann eine Option.
- 6 Wählen Sie **Bezeichnung** und anschließend eine Beschreibung für den Alarm.

Verwenden der Stoppuhr

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > Stoppuhr**.
- 3 Drücken Sie , um den Timer zu starten.
- 4 Drücken Sie , um die Rundenzeitfunktion neu zu starten.
Die Stoppuhr-Gesamtzeit läuft weiter.
- 5 Drücken Sie , um den Timer zu stoppen.
- 6 Wählen Sie eine Option:
 - Streichen Sie nach unten, um den Timer zurückzusetzen.
 - Streichen Sie nach oben und wählen Sie **Speichern**, um die Stoppuhr-Zeit als Aktivität zu speichern.
 - Streichen Sie nach oben und wählen Sie **Runden anzeigen**, um die Rundenzeitfunktion anzuzeigen.
 - Streichen Sie nach oben und wählen Sie **Fertig**, um die Stoppuhr zu beenden.

Starten des Countdown-Timers

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Uhren > Timer**.
- 3 Geben Sie die Zeit ein und wählen Sie .
- 4 Drücken Sie .

Fitness Tracker

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

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.

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

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 wird eine Meldung angezeigt. Außerdem vibriert die Uhr, wenn die Vibrationsoption aktiviert ist ([Systemeinstellungen, Seite 28](#)).

Bewegen Sie sich ein wenig (mindestens ein paar Minuten lang) oder absolvieren Sie die vorgeschlagenen Bewegungen auf dem Display, um den Inaktivitätsalarm zurückzusetzen.

Aktivieren des Inaktivitätsalarms

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benachrichtigungen und Alarmer > Fitness > Inaktivitätsalarm > Ein**.

Intensitätsminuten

Organisationen wie die US-amerikanischen Centers for Disease Control and Prevention, die American Heart Association® und die Weltgesundheitsorganisation empfehlen, sich pro Woche mindestens 150 Minuten lang mit mäßiger Intensität sportlich zu betätigen, z. B. durch zügiges Gehen.

Das Gerät zeichnet die Aktivitätsintensität und die Intensitätsminuten auf. Wenn Sie mindestens 10 Minuten lang ohne Unterbrechung zügig gehen, werden diese Minuten zum Erreichen Ihres Wochenziels für Intensitätsminuten angerechnet.

Move IQ

Wenn Ihre Bewegungen bekannten Trainingsmustern entsprechen, erkennt die Move IQ Funktion das Ereignis automatisch und zeigt es in der Zeitleiste an. Die Move IQ Ereignisse enthalten den Aktivitätstyp und die Dauer, sind allerdings nicht in der Aktivitätsliste oder im Newsfeed zu sehen.

Die Move IQ Funktion kann automatisch eine Aktivität mit Zeitangabe für das Gehen und Laufen starten, wobei von Ihnen in der Garmin Connect App oder in den Aktivitätseinstellungen der Uhr festgelegte Zeitangaben verwendet werden. Diese Aktivitäten werden der Aktivitätsliste hinzugefügt.

Fitness-Tracker-Einstellungen

Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen > Fitness Tracker**.

Status: Deaktiviert die Fitness-Tracker-Funktionen.

Move IQ: Ermöglicht es Ihnen, Move IQ Ereignisse zu aktivieren und zu deaktivieren.

Aktivität automatisch starten: Die Uhr kann Aktivitäten mit Zeitangabe automatisch erstellen und speichern, wenn von der Move IQ Funktion erkannt wird, dass Sie gehen oder laufen. Sie können die Mindestzeit für das Laufen und Gehen festlegen.

Deaktivieren des Fitness Trackers

Wenn Sie den Fitness Tracker deaktivieren, werden Schrittzahl, hochgestiegene Etagen, Intensitätsminuten, Schlafdaten und Move IQ Ereignisse nicht aufgezeichnet.

- 1 Halten Sie auf dem Displaydesign die Taste  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Fitness Tracker > Status > Aus**.

Anpassen des Geräts

Ändern des Displaydesigns

Ihnen stehen mehrere vorinstallierte Displaydesigns zur Verfügung. Sie können ein bereits vorhandenes Displaydesign bearbeiten ([Bearbeiten von Displaydesigns, Seite 21](#)) oder ein neues Design erstellen ([Erstellen von benutzerdefinierten Displaydesigns, Seite 21](#)).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Displaydesign**.
- 3 Streichen Sie nach rechts oder nach links, um die verfügbaren Displaydesigns zu durchblättern.
- 4 Tippen Sie auf den Touchscreen, um das Displaydesign auszuwählen.

Erstellen von benutzerdefinierten Displaydesigns

Sie können ein neues Displaydesign erstellen, indem Sie das Layout, die Farben und zusätzliche Daten auswählen.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
 - 2 Wählen Sie **Einstellungen > Displaydesign**.
 - 3 Streichen Sie nach links, und wählen Sie .
 - 4 Wählen Sie den Typ des Displaydesigns.
 - 5 Wählen Sie den Typ des Hintergrunds.
 - 6 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um die Hintergrundoptionen zu durchblättern, und tippen Sie auf das Display, um den angezeigten Hintergrund auszuwählen.
 - 7 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um die analogen und digitalen Ziffernblätter zu durchblättern, und tippen Sie auf das Display, um das angezeigte Ziffernblatt auszuwählen.
 - 8 Wählen Sie die anzupassenden Datenfelder, und wählen Sie die Daten, die in den Feldern angezeigt werden sollen.
Ein grüner Rahmen kennzeichnet die anpassbaren Datenfelder für dieses Ziffernblatt.
 - 9 Streichen Sie nach links, um die Zeitmarkierungen anzupassen.
 - 10 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um die Zeitmarkierungen zu durchblättern, und tippen Sie auf das Display, um eine Zeitmarkierung auszuwählen.
 - 11 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um die Farbgebung zu durchblättern, und tippen Sie auf das Display, um die angezeigte Farbe auszuwählen.
 - 12 Drücken Sie .
- Die Uhr legt das neue Displaydesign als aktives Displaydesign fest.

Bearbeiten von Displaydesigns

Sie können den Stil und die Datenfelder für das Displaydesign anpassen.

HINWEIS: Einige Displaydesigns können nicht bearbeitet werden.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Displaydesign**.
- 3 Streichen Sie nach rechts oder nach links, um die verfügbaren Displaydesigns zu durchblättern.
- 4 Wählen Sie , um ein Displaydesign zu bearbeiten.
- 5 Wählen Sie eine Option zum Bearbeiten aus.
- 6 Streichen Sie nach oben oder nach unten, um die Optionen zu durchblättern.
- 7 Drücken Sie , um die Option auszuwählen.
- 8 Tippen Sie auf den Touchscreen, um das Displaydesign auszuwählen.

Golfeinstellungen

Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen > Golfeinstellungen**, um Golfeinstellungen und Funktionen anzupassen.

HINWEIS: Einige Einstellungen sind nur mit einem Garmin Golf Abonnement verfügbar.

Scoring: Ermöglicht es Ihnen, Scoring-Einstellungen einzurichten und die Statistikverfolgung zu aktivieren.

Driver-Distanz: Legt die durchschnittliche Distanz fest, die der Ball beim Drive vom Abschlag zurücklegt. Die Driver-Distanz wird auf der Karte als Bogen angezeigt, wenn Sie über ein Garmin Golf Abonnement verfügen.

PlaysLike: Aktiviert beim Golfspiel die Funktion für die PlaysLike-Distanz, die Höhenunterschiede auf dem Golfplatz berücksichtigt. Dabei wird die angepasste Distanz bis zum Grün angezeigt ([Symbole für die PlaysLike Distanz, Seite 10](#)).

Konturenschattierung: Ermöglicht es Ihnen, auf Plätzen mit Daten zu den Konturen des Grüns die Höhen- oder Slope-Konturenschattierung für die Grüns auszuwählen ([Garmin Golf App, Seite 12](#)).

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

Turniermodus: Deaktiviert die PinPointer und PlaysLike Distanzfunktionen. Die Verwendung dieser Funktionen ist bei offiziellen Turnieren oder bei Runden mit Handicap-Berechnung nicht gestattet.

Distanz beim Golf: Legt die Maßeinheiten für die Distanz fest, die während des Golfspiels verwendet werden.

Schläger speichern: Zeigt eine Aufforderung an, damit Sie nach jedem erkannten Schlag eingeben können, welcher Schläger verwendet wurde, und ermöglicht es Ihnen, kompatibles Garmin Zubehör zum Aufzeichnen von Golfschlägen einzurichten.

Aktivität aufzeichnen: Aktiviert die Aufzeichnung von FIT-Aktivitätsdateien für Golfaktivitäten. In FIT-Dateien werden Fitnessinformationen aufgezeichnet, die für die Garmin Connect App angepasst sind.

Entfernungsmesser koppeln: Ermöglicht es Ihnen, die Uhr mit Ihrem kompatiblen Entfernungsmesser zu koppeln.

Scoring-Einstellungen

Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen > Golfeinstellungen > Scoring**.

Scoring-Methode: Ändert die von der Uhr verwendete Methode für die Scoreeingabe.

Handicap-Scoring: Aktiviert das Handicap-Scoring ([Aktivieren des Handicap-Scoring, Seite 8](#)).

Handicap-Eingabe: Richtet das Handicap ein, wenn das Handicap-Scoring aktiviert ist.

Statistiken verfolgen: Aktiviert die Statistikverfolgung für die Anzahl der Putts, der Greens in Regulation und der Fairway-Treffer beim Golfspiel.

Strafschl.: Aktiviert beim Golfspielen die Strafschlagverfolgung.

Bestätigen: Aktiviert die Aufforderung zu Beginn einer Runde mit der Frage, ob Sie den Score eingeben möchten.

2 Spieler: Richtet die Scorecard so ein, dass der Score für zwei Spieler gespeichert wird.

HINWEIS: Diese Einstellung ist nur während einer Runde verfügbar. Sie müssen diese Einstellung jedes Mal aktivieren, wenn Sie eine Runde beginnen.

Zubehör zum Aufzeichnen von Golfschlägen

Die Uhr ist mit Approach Zubehör zum Aufzeichnen von Golfschlägen kompatibel. Sie können gekoppeltes Zubehör zum Aufzeichnen von Golfschlägen verwenden, um Ihre Golfschläge zu speichern, einschließlich Position, Distanz und Schlägertyp. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch des Zubehörs zum Aufzeichnen von Golfschlägen.

Aktivitäten und App-Einstellungen

Passen Sie die Einstellungen der vorinstallierten Aktivitäts-Apps an Ihre Anforderungen an. Beispielsweise können Sie Datenseiten anpassen und Alarme und Trainingsfunktionen aktivieren. Es sind nicht alle Einstellungen für alle Aktivitätstypen verfügbar.

Drücken Sie auf dem Displaydesign  und wählen Sie . Wählen Sie eine Aktivität, anschließend die Option  und dann die Aktivitätseinstellungen.

TIPP: Sie können die Aktivitätseinstellungen auch während des Trainings bearbeiten. Halten Sie während einer Aktivität  gedrückt, wählen Sie **Einstellungen** und anschließend Aktuelle Aktivität.

Farbgebung: Richtet für jede Aktivität die Farbgebung ein, damit Sie erkennen können, welche Aktivität aktiv ist.

Alarme: Legt die Trainings- oder Navigationsalarme für die Aktivität fest ([Aktivitätsalarme, Seite 24](#)).

Auto Lap: Markiert Runden automatisch bei einer bestimmten Distanz. Diese Funktion hilft Ihnen, Ihre Leistung während verschiedener Abschnitte einer Aktivität zu vergleichen (z. B. jede Meile oder alle 5 Kilometer).

Auto Pause: Legt fest, dass das Gerät die Datenaufzeichnung anhält, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen oder Ihre Geschwindigkeit unter einen vordefinierten Wert sinkt. Diese Funktion ist nützlich, wenn die Aktivität Ampeln oder sonstige Stellen enthält, an denen Sie anhalten müssen.

Auto-Erholung: Erstellt automatisch ein Erholungsintervall, wenn Sie sich während einer Aktivität für das Schwimmbadschwimmen nicht mehr fortbewegen.

Datenseiten: Passt für die Aktivität Datenseiten an und fügt neue Datenseiten hinzu ([Anpassen der Datenseiten, Seite 23](#)).

GPS: Legt das Satellitensystem fest, das für die Aktivität verwendet wird ([Satelliteneinstellungen, Seite 24](#)).

Poolgröße: Legt die Schwimmbadlänge für das Schwimmbadschwimmen fest.

Umbenennen: Legt den Aktivitätsnamen fest.

Anpassen der Datenseiten

Sie können die Datenfelder für jede Datenseite anpassen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 6 Wählen Sie **Datenseiten**.
- 7 Wählen Sie eine oder mehrere Optionen:

HINWEIS: Es sind nicht alle Optionen für alle Aktivitäten verfügbar.

- Wählen Sie eine Seite aus und anschließend **Layout**, um den Stil und die Anzahl der Datenfelder auf den einzelnen Datenseiten anzupassen.
- Wählen Sie eine Datenseite und anschließend **Datenfelder bearbeiten**, um die Felder auf der Datenseite anzupassen.
- Wählen Sie den Umschalter neben einer Datenseite, um die Datenseite ein- oder auszublenden.

Satelliteneinstellungen

Sie können die Satelliteneinstellungen ändern, um die für die jeweiligen Aktivitäten verwendeten Satellitensysteme anzupassen. Weitere Informationen zu Satellitensystemen finden Sie unter garmin.com/aboutGPS.

Drücken Sie , wählen Sie  und anschließend eine Aktivität. Wählen Sie , danach die Aktivitätseinstellungen und schließlich **GPS**.

HINWEIS: Diese Funktion ist nicht für alle Aktivitäten verfügbar.

Aus: Deaktiviert Satellitensysteme für die Aktivität.

Nur GPS: Aktiviert das GPS-Satellitensystem.

Alle Systeme: Aktiviert mehrere Satellitensysteme. Die gemeinsame Verwendung mehrerer Satellitensysteme bietet in schwierigen Umgebungen eine bessere Leistung und erfasst die Position schneller als bei der ausschließlichen Verwendung des GPS. Allerdings kann bei der Verwendung mehrerer Systeme die Akkulaufzeit kürzer sein als bei der ausschließlichen Verwendung des GPS.

Aktivitätsalarme

Sie können Alarmer für jede Aktivität einstellen. Die Alarmer unterstützen Sie dabei, Ihre spezifischen Ziele zu erreichen oder Ihr Umgebungsbewusstsein zu stärken. Einige Alarmer sind nur für bestimmte Aktivitäten verfügbar. Es gibt drei Alarmtypen: Ereignisalarmer, Bereichsalarmer und wiederkehrende Alarmer.

Ereignisalarm: Bei einem Ereignisalarm werden Sie einmal benachrichtigt. Das Ereignis ist ein bestimmter Wert. Beispielsweise kann die Uhr einen Alarm ausgeben, wenn Sie einen bestimmten Kalorienverbrauch erreicht haben.

Bereichsalarm: Bei einem Bereichsalarm werden Sie jedes Mal benachrichtigt, wenn die Uhr einen Wert über oder unter einem bestimmten Bereich von Werten erkennt. Beispielsweise können Sie die Uhr so einrichten, dass Sie bei einer Pace über 10 Minuten pro Meile und unter 15 Minuten pro Meile benachrichtigt werden.

Wiederkehrender Alarm: Bei einem wiederkehrenden Alarm werden Sie jedes Mal benachrichtigt, wenn die Uhr einen bestimmten Wert oder ein bestimmtes Intervall aufgezeichnet hat. Beispielsweise können Sie die Uhr so einrichten, dass Sie alle 30 Minuten benachrichtigt werden.

Alarmname	Alarmtyp	Beschreibung
Schrittfrequenz	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Schrittfrequenz einrichten.
Kalorien	Ereignis, wiederkehrend	Sie können den Kalorienverbrauch einstellen.
Benutzerdefiniert	Ereignis, wiederkehrend	Sie können eine vorhandene Nachricht auswählen oder eine eigene Nachricht erstellen und einen Alarmtyp auswählen.
Distanz	Wiederkehrend	Sie können ein Distanzintervall einrichten.
Pace	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Pace einrichten.
Laufen/Gehen	Wiederkehrend	Sie können in regelmäßigen Intervallen zeitgesteuerte Gehpausen einrichten.
Geschwindigkeit	Bereich	Sie können Werte für die minimale und maximale Geschwindigkeit einrichten.
Schlagrate	Bereich	Sie können eine hohe oder niedrige Anzahl von Schlägen pro Minute einstellen.
Zeit	Ereignis, wiederkehrend	Sie können ein Zeitintervall einrichten.

Einrichten von Alarmen

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie .
- 3 Wählen Sie eine Aktivität aus.
- 4 Wählen Sie .
- 5 Wählen Sie die Aktivitätseinstellungen.
- 6 Wählen Sie **Alarme**.
- 7 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Neu hinzufügen**, um einen neuen Alarm für die Aktivität hinzuzufügen.
 - Wählen Sie den Alarmnamen, um einen vorhandenen Alarm zu bearbeiten.
- 8 Wählen Sie bei Bedarf den Alarmtyp.
- 9 Wählen Sie einen Bereich, die Mindest- und Höchstwerte, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Wert für den Alarm ein.
- 10 Aktivieren Sie den Alarm bei Bedarf.

Bei Ereignis- und wiederkehrenden Alarmen wird jedes Mal eine Meldung angezeigt, wenn Sie den Alarmwert erreichen. Bei Bereichsalarmen wird jedes Mal eine Meldung angezeigt, wenn Sie den festgelegten Bereich (Mindest- und Höchstwerte) über- oder unterschreiten.

Benutzerprofil

Sie können Ihr Benutzerprofil auf der Uhr oder in der Garmin Connect App aktualisieren.

Einrichten des Benutzerprofils

Sie können Angaben für Geschlecht, Geburtsjahr, Größe, Gewicht, Handgelenk und Schlafenszeiten aktualisieren. Die Uhr verwendet diese Informationen zur Berechnung genauer Daten zum Training.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Benutzerprofil**.
- 3 Wählen Sie eine Option.

Einstellungen zum Geschlecht

Wenn Sie die Grundeinstellungen der Smartwatch vornehmen, müssen Sie ein Geschlecht wählen. Die meisten Fitness- und Trainingsalgorithmen sind binär. Damit Sie die genauesten Ergebnisse erhalten, empfiehlt Garmin, die nach der Geburt erfolgte Geschlechtszuordnung zu übernehmen. Nach Abschluss der Grundeinstellungen können Sie die Profileinstellungen in Ihrem Garmin Connect Konto anpassen.

Profil und Datenschutz: Ermöglicht es Ihnen, die Daten Ihres öffentlichen Profils anzupassen.

Benutzereinstellungen: Richtet Ihr Geschlecht ein. Wenn Sie Nicht angegeben wählen, verwenden die Algorithmen, für die eine binäre Eingabe erforderlich ist, das Geschlecht, das Sie beim Vornehmen der Grundeinstellungen der Smartwatch angegeben haben.

Sicherheits- und Trackingfunktionen

ACHTUNG

Die Sicherheits- und Trackingfunktionen sind Zusatzfunktionen und Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf diese Funktionen verlassen, um Notfallhilfe zu erhalten. Die Garmin Connect App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

HINWEIS

Zum Verwenden der Sicherheits- und Trackingfunktionen muss die Approach S44 Uhr über die Bluetooth Technologie mit der Garmin Connect App verbunden sein. Für das gekoppelte Telefon muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Sie können Notfallkontakte in Ihrem Garmin Connect Konto eingeben.

Weitere Informationen zu Sicherheits- und Trackingfunktionen finden Sie unter garmin.com/safety.

Notfallhilfe: Ermöglicht es Ihnen, eine Nachricht mit Ihrem Namen, dem LiveTrack Link und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte zu senden.

Unfall-Benachrichtigung: Wenn die Approach S44 Uhr während bestimmter Outdoor-Aktivitäten einen Unfall erkennt, sendet sie eine automatische Nachricht, den LiveTrack Link und die GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte.

Hinzufügen von Notfallkontakten

Die Telefonnummern von Notfallkontakten werden für die Sicherheits- und Trackingfunktionen verwendet.

- 1 Wählen Sie in der Garmin Connect App die Option ●●●.
- 2 Wählen Sie **Sicherheit und Tracking > Sicherheitsfunktionen > Notfallkontakte > Notfallkontakte hinzufügen**.
- 3 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Ihre Notfallkontakte erhalten eine Benachrichtigung, wenn Sie sie als Notfallkontakt hinzufügen, und können Ihre Anfrage dann annehmen oder ablehnen. Falls ein Kontakt die Anfrage ablehnt, müssen Sie einen anderen Notfallkontakt wählen.

Unfall-Benachrichtigung

ACHTUNG

Die Unfall-Benachrichtigung ist eine Zusatzfunktion, die nur für bestimmte Outdoor-Aktivitäten verfügbar ist. Verlassen Sie sich nicht als Hauptmethode auf die Unfall-Benachrichtigung, um Notfallhilfe zu erhalten.

HINWEIS

Zum Aktivieren der Unfall-Benachrichtigung auf der Uhr müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakte einrichten ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 26](#)). Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

Aktivieren und Deaktivieren der Unfall-Benachrichtigung

⚠ ACHTUNG

Die Unfall-Benachrichtigung ist eine Zusatzfunktion, die nur für bestimmte Outdoor-Aktivitäten verfügbar ist. Verlassen Sie sich nicht als Hauptmethode auf die Unfall-Benachrichtigung, um Notfallhilfe zu erhalten. Die Garmin Connect App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

HINWEIS

Zum Aktivieren der Unfall-Benachrichtigung auf der Uhr müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakte einrichten ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 26](#)). Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sicherheit und Tracking > Unfall-Benachrichtigung**.
- 3 Wählen Sie eine GPS-Aktivität.

HINWEIS: Die Unfall-Benachrichtigung ist nur für bestimmte Outdoor-Aktivitäten verfügbar.

Wenn von der Approach S44 Uhr ein Unfall erkannt wird und eine Verbindung mit dem Smartphone besteht, kann die Garmin Connect App eine automatische SMS und Email mit Ihrem Namen und der GPS-Position (sofern verfügbar) an Ihre Notfallkontakte senden. Auf Ihrem Gerät und dem gekoppelten Smartphone wird eine Nachricht angezeigt, dass Ihre Kontakte nach 15 Sekunden informiert werden. Falls Sie keine Hilfe benötigen, können Sie die automatisierte Notfallnachricht abbrechen.

Anfordern von Notfallhilfe

⚠ ACHTUNG

Die Notfallhilfe ist eine Zusatzfunktion und Sie sollten sich nicht als Hauptmethode auf diese Funktion verlassen, um im Notfall Hilfe zu erhalten. Die Garmin Connect App setzt sich nicht für Sie mit Rettungsdiensten in Verbindung.

HINWEIS

Damit Sie Hilfe anfordern können, müssen Sie zunächst in der Garmin Connect App Notfallkontakte einrichten ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 26](#)). Für das gekoppelte Smartphone muss ein Datentarif vorhanden sein. Außerdem muss es sich in einem Bereich mit Mobilfunkempfang befinden, in dem die Datenübertragung unterstützt wird. Ihre Notfallkontakte müssen Email- oder SMS-Nachrichten empfangen können (ggf. fallen standardmäßige Gebühren für SMS-Nachrichten an).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wenn Sie spüren, dass das Gerät dreimal vibriert, lassen Sie die Taste los, um die Notfallhilfe zu aktivieren. Die Countdown-Seite wird angezeigt.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf vor Ablauf des Countdowns eine Option aus:
 - Wählen Sie , um eine persönliche Nachricht mit Ihrer Anfrage zu senden.
 - Wählen Sie , um die Nachricht abzubrechen.

Aktivieren von LiveTrack

Zum Starten Ihrer ersten LiveTrack Sitzung müssen Sie zunächst Kontakte in der Garmin Connect App einrichten ([Hinzufügen von Notfallkontakten, Seite 26](#)).

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > Sicherheit und Tracking > LiveTrack**.
- 3 Wählen Sie **Auto-Start > Ein**, um jedes Mal, wenn Sie eine Outdoor-Aktivität starten, eine LiveTrack Sitzung zu starten.

Systemeinstellungen

Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen > System**.

Anzeige: Passt die Displayeinstellungen an ([Anpassen der Anzeigeeinstellungen, Seite 28](#)).

Vibration: Aktiviert oder deaktiviert die Vibrationsoption und richtet die Vibrationsstärke ein.

Zeit: Passt die Zeiteinstellungen an ([Zeiteinstellungen, Seite 28](#)).

Einheiten: Richtet die auf der Uhr verwendeten Maßeinheiten ein ([Ändern der Maßeinheiten, Seite 29](#)).

Auto-Sperre: Sperrt die Tasten und den Touchscreen automatisch, um eine versehentliche Tastenbetätigung und Touchscreen-Nutzung zu verhindern.

Sprache: Stellt die Sprache der Uhr ein.

Reset: Stellt die Standardeinstellungen wieder her oder löscht personenbezogene Daten und setzt die Einstellungen zurück ([Zurücksetzen aller Standardeinstellungen, Seite 29](#)).

Software-Update: Sucht nach Software-Updates.

Info: Zeigt Geräte-, Software-, Lizenz- und aufsichtsrechtliche Informationen an.

Erweitert: Richtet erweiterte Systemeinstellungen ein ([Erweiterte Einstellungen, Seite 29](#)).

Zeiteinstellungen

Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen > System > Zeit**.

Zeitformat: Legt fest, ob die Zeit von der Uhr im 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format oder als Militärzeit angezeigt wird.

Zeitquelle: Legt die Uhrzeit fest. Bei Auswahl von Automatisch wird die Zeit automatisch abhängig von der GPS-Position eingestellt.

Zeit: Passt die Zeit an, wenn für die Option Zeitquelle die Einstellung Manuell ausgewählt ist.

Uhrzeitsynchronisierung: Ermöglicht es Ihnen, die Zeit beim Wechsel in eine andere Zeitzone manuell zu synchronisieren und die Uhrzeit auf Sommerzeit einzustellen.

Anpassen der Anzeigeeinstellungen

1 Halten Sie  gedrückt.

2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Anzeige**.

3 Aktivieren Sie die Option **Große Schriftarten**, um die Größe des auf dem Display angezeigten Textes zu erhöhen.

4 Wählen Sie **Helligkeit**, um die Helligkeitsstufe des Displays einzurichten.

5 Wählen Sie **Allgemeine Nutzung** oder **Während der Aktivität**.

6 Wählen Sie eine Option:

- Wählen Sie **Zeitlimit**, um den Zeitraum einzurichten, nach dem sich das Display ausschaltet.
- Wählen Sie **Immer ein**, damit die Displaydesigndaten immer zu sehen sind und die Helligkeit und der Hintergrund reduziert werden. Diese Option wirkt sich auf die Nutzungsdauer von Akku und Display aus ([Informationen zum AMOLED-Display, Seite 29](#)).
- Wählen Sie **Geste**, damit die Beleuchtung eingeschaltet wird, wenn Sie den Arm heben, um auf das Gerät am Handgelenk zu blicken.
- Wählen Sie **Empfindlichkeit**, um die Gestenempfindlichkeit anzupassen, damit sich das Display häufiger oder seltener einschaltet.

7 Wählen Sie **Beim Schlafen > Displaydesign**, um ein Schlaf-Displaydesign mit minimalen, dunklen Einstellungen zu wählen oder das Standarddisplaydesign während der festgelegten Schlafenszeit beizubehalten.

Ändern der Maßeinheiten

Sie können die Maßeinheiten für Distanz, Pace und Geschwindigkeit, Gewicht, Größe und Temperatur anpassen.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Einheiten**.
- 3 Wählen Sie eine Messgröße.
- 4 Wählen Sie eine Maßeinheit.

Zurücksetzen aller Standardeinstellungen

Vor dem Zurücksetzen aller Standardeinstellungen sollten Sie die Uhr mit der Garmin Connect App synchronisieren, um die Aktivitätsdaten hochzuladen.

Sie können alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen > System > Reset**.
- 3 Wählen Sie eine Option:
 - Wählen Sie **Werksstandards wiederherstellen**, um alle Uhreinstellungen auf die Werksstandards zurückzusetzen, einschließlich Benutzerprofildaten. Das Aktivitätenprotokoll sowie heruntergeladene Apps und Dateien werden jedoch gespeichert.
 - Wählen Sie **Daten löschen u. Einst. zurücksetzen**, um alle Uhreinstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen und alle vom Benutzer eingegebenen Daten und das Aktivitätenprotokoll zu löschen.

Erweiterte Einstellungen

Halten Sie  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen > System > Erweitert**.

Datenaufzeichnung: Legt fest, wie das Gerät Aktivitätsdaten aufzeichnet. Die Aufzeichnungsoption Intelligent (Standard) ermöglicht längere Aktivitätsaufzeichnungen. Die Aufzeichnungsoption Jede Sekunde liefert ausführlichere Aktivitätsaufzeichnungen, zeichnet jedoch ggf. länger andauernde Aktivitäten nicht ganz auf.

USB-Modus: Richtet die Uhr so ein, dass MTP (Media Transfer Protocol) oder der Garmin Modus verwendet wird, wenn eine Verbindung mit einem Computer besteht. Im Garmin Modus können Sie die Uhr auch dann weiterhin verwenden, wenn sie mit einer Stromquelle verbunden ist.

Kompasskalibrierung: Ermöglicht es Ihnen, den Kompass manuell zu kalibrieren, falls das Kompassverhalten uneinheitlich ist. Dies könnte beispielsweise auftreten, wenn Sie weite Strecken zurückgelegt haben oder starke Temperaturschwankungen aufgetreten sind.

Geräteinformationen

Informationen zum AMOLED-Display

Die Uhreinstellungen sind standardmäßig für eine optimale Akkulaufzeit und Leistung eingerichtet ([Optimieren der Akku-Laufzeit, Seite 32](#)).

Das Einbrennen von Bildern ist ein normales Verhalten für AMOLED-Geräte. Zum Verlängern der Nutzungsdauer des Displays sollten Sie es vermeiden, statische Bilder mit hohen Helligkeitsstufen über längere Zeit anzuzeigen. Zum Minimieren des Einbrennens schaltet sich das Display bei der Approach S44 nach dem ausgewählten Zeitlimit aus ([Anpassen der Anzeigeeinstellungen, Seite 28](#)). Sie können das Handgelenk zum Körper drehen, auf den Touchscreen tippen oder eine Taste drücken, um die Smartwatch zu aktivieren.

Auswechseln der Armbänder

Sie können die Armbänder durch neue Approach S44 Armbänder austauschen. Ersatzarmbänder sind unter buy.garmin.com erhältlich.

HINWEIS: Die Uhr ist nicht mit Armbändern von Drittanbietern kompatibel.

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



2 Setzen Sie eine Seite des Federstegs für das neue Band in die Uhr ein.

3 Schieben Sie den Entriegelungsstift ein und richten Sie den Federsteg auf die gegenüberliegende Seite der Uhr aus.

4 Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3, um das andere Armband auszuwechseln.

Technische Daten

Akkutyp	Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku
Wasserdichtigkeit	5 ATM ¹
Betriebs- und Lagertemperaturbereich	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)
Ladetemperaturbereich	0 °C bis 45 °C (32 °F bis 113 °F)
EU-Funkfrequenzen (Leistung)	2,4 GHz bei 4 dBm (maximal), 13,56 MHz bei 70 dBuV/m

Informationen zum Akku

Die tatsächliche Akkulaufzeit hängt von den auf der Uhr aktivierten Funktionen ab, z. B. Smartphone-Benachrichtigungen, GPS, interne Sensoren sowie verbundene Sensoren.

Modus	Akkulaufzeit:
Smartwatch-Modus	Bis zu 10 Tage bei normalem Gebrauch
Modus mit allen Satellitensystemen	Bis zu 15 Stunden bei normalem Gebrauch

¹ Das Gerät widersteht einem Druck wie in 50 m Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter www.garmin.com/waterrating.

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 über längere Zeit extrem hohen oder niedrigen Temperaturen ausgesetzt sein kann, da dies zu Schäden am Gerät führen kann.

Reinigen der Uhr

⚠ ACHTUNG

Bei einigen Benutzern kann es nach einer längeren Verwendung der Uhr zu Hautirritationen kommen. Dies gilt insbesondere für Benutzer mit einer empfindlichen Haut oder Allergien. Falls Sie Hautirritationen bemerken, nehmen Sie die Uhr ab und lassen Sie die Haut abheilen. Stellen Sie zum Vermeiden von Hautirritationen sicher, dass die Uhr sauber und trocken ist, und tragen Sie sie nicht zu fest am Handgelenk.

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 stören.

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

- 1 Spülen Sie das Gerät mit Wasser ab oder verwenden Sie ein befeuchtetes fusselfreies Tuch.
- 2 Lassen Sie die Smartwatch vollständig trocknen.

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

Anzeigen von Geräteinformationen

Sie können Geräteinformationen anzeigen, z. B. die Geräte-ID, die Softwareversion, aufsichtsrechtliche Informationen und die Lizenzvereinbarung.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Info**.

Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label- und Compliance-Informationen

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

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **System**.
- 3 Wählen Sie **Info**.

Datenverwaltung

HINWEIS: Das Gerät ist nicht mit Windows® 95, 98, Me, Windows NT® und Mac® OS 10.3 und früheren Versionen kompatibel.

Löschen von Dateien

HINWEIS

Wenn Sie sich über den Zweck einer Datei nicht im Klaren sind, löschen Sie die betreffende Datei nicht. Der Speicher des Geräts enthält wichtige Systemdateien, die nicht gelöscht werden dürfen.

- 1 Öffnen Sie das Laufwerk **Garmin**.
- 2 Öffnen Sie bei Bedarf einen Ordner.
- 3 Wählen Sie eine Datei aus.
- 4 Drücken Sie auf der Tastatur die Taste **Entf**.

HINWEIS: Mac Betriebssysteme unterstützen den MTP-Datenübertragungsmodus nur begrenzt. Sie müssen das Garmin Laufwerk auf einem Windows Betriebssystem öffnen.

Fehlerbehebung

Weitere Informationsquellen

Weitere Informationen zu diesem Produkt finden Sie auf der Garmin Website.

- Unter support.garmin.com finden Sie zusätzliche Handbücher, Artikel und Software-Updates.
- Rufen Sie die Website buy.garmin.com auf, oder wenden Sie sich an einen Garmin Händler, wenn Sie weitere Informationen zu optionalen Zubehör- bzw. Ersatzteilen benötigen.

Optimieren der Akku-Laufzeit

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Akku-Laufzeit zu verlängern.

- Deaktivieren Sie die Displayabschaltungsoption **Immer ein**, und wählen Sie eine kürzere Zeit für die Displayabschaltung (*Anpassen der Anzeigeeinstellungen, Seite 28*).
- Reduzieren Sie die Helligkeit des Displays (*Anpassen der Anzeigeeinstellungen, Seite 28*).
- Wechseln Sie von einem Live-Displaydesign zu einem Displaydesign mit einem statischen Hintergrund (*Ändern des Displaydesigns, Seite 20*).
- Deaktivieren Sie die Bluetooth Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen (*Deaktivieren der Bluetooth Smartphone-Verbindung, Seite 12*).
- Deaktivieren Sie den Fitness Tracker (*Fitness-Tracker-Einstellungen, Seite 20*).
- Schränken Sie die vom Gerät angezeigten Smartphone-Benachrichtigungen ein (*Verwalten von Benachrichtigungen, Seite 11*).

Mein Gerät findet keine Golfplätze in der Nähe

Falls ein Golfkarten-Update unterbrochen oder abgebrochen wird, bevor es abgeschlossen wurde, fehlen evtl. Golfplatzdaten auf dem Gerät. Zum Reparieren fehlender Golfplatzdaten müssen Sie die Golfplätze erneut aktualisieren.

- 1 Verwenden Sie die Anwendung Garmin Express, um Golfkarten-Updates herunterzuladen und zu installieren (*Aktualisieren der Software mithilfe von Garmin Express, Seite 13*).
- 2 Trennen Sie das Gerät sicher vom Computer.
- 3 Gehen Sie nach draußen, und starten Sie eine Golfrunde, um zu überprüfen, ob das Gerät Golfplätze in der Nähe findet.

Ist mein Telefon mit meiner Uhr kompatibel?

Die Approach S44 Uhr ist mit Telefonen mit Bluetooth Technologie kompatibel.

Informationen zur Kompatibilität mit Bluetooth finden Sie unter garmin.com/ble.

Das Smartphone stellt keine Verbindung mit der Smartwatch her

Falls das Smartphone keine Verbindung mit der Smartwatch herstellt, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Schalten Sie das Telefon und die Uhr aus und schalten Sie beide Geräte wieder ein.
- Aktivieren Sie auf dem Smartphone die Bluetooth Technologie.
- Aktualisieren Sie die Garmin Golf App auf die aktuelle Version.
- Entfernen Sie die Uhr aus der Garmin Golf App und den Bluetooth Einstellungen des Telefons, um die Kopplung erneut durchzuführen.
- Wenn Sie ein neues Telefon erworben haben, entfernen Sie die Uhr aus der Garmin Golf App auf dem Telefon, das Sie nicht mehr verwenden werden.
- Achten Sie darauf, dass Smartphone und Smartwatch maximal als 10 m (33 Fuß) voneinander entfernt sind.
- Öffnen Sie auf dem Smartphone die Garmin Golf App und wählen Sie **••• > Garmin-Geräte > Gerät hinzufügen**, um den Kopplungsmodus zu aktivieren.
- Halten Sie auf dem Displaydesign  gedrückt und wählen Sie **Einstellungen > Telefon > Smartphone koppeln**.

Mein Gerät zeigt die falsche Sprache an

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie .
- 3 Blättern Sie nach unten zum letzten Element der Liste und wählen Sie es aus.
- 4 Blättern Sie nach unten zum sechsten Element der Liste und wählen Sie es aus.
- 5 Wählen Sie die Sprache.

Mein Gerät zeigt die falschen Maßeinheiten an

- Stellen Sie sicher, dass auf dem Gerät die richtigen Maßeinheiten ausgewählt sind ([Ändern der Maßeinheiten, Seite 29](#)).
- Stellen Sie sicher, dass im Garmin Golf Konto die richtigen Maßeinheiten ausgewählt sind.
Falls die Maßeinheiten auf dem Gerät nicht denen im Garmin Golf Konto entsprechen, werden die Geräteeinstellungen u. U. beim Synchronisieren des Geräts überschrieben.

Neustart der Uhr

- 1 Halten Sie  gedrückt, bis sich die Uhr ausschaltet.
- 2 Halten Sie  gedrückt, um die Smartwatch einzuschalten.

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.

TIPP: Weitere Informationen zu GPS finden Sie unter garmin.com/aboutGPS.

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

Verbessern des GPS-Satellitenempfangs

- Synchronisieren Sie die Uhr regelmäßig mit Ihrem Garmin Konto:
 - Stellen Sie über das mitgelieferte USB-Kabel und die Anwendung Garmin Express eine Verbindung zwischen Uhr und Computer her.
 - Verbinden Sie die Uhr über das Bluetooth fähige Telefon mit der Garmin Golf App.

Während die Uhr mit dem Garmin Konto verbunden ist, lädt sie Satellitendaten von mehreren Tagen herunter, damit sie schnell Satellitensignale erfassen kann.

- Begeben Sie sich mit der Uhr im Freien an eine Stelle, an der weder hohe Gebäude noch Bäume den Empfang stören.
- Behalten Sie Ihre Position für einige Minuten bei.

Fitness Tracker

Weitere Informationen zur Fitness-Tracker-Genauigkeit sind unter garmin.com/ataccuracy verfügbar.

Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht angezeigt

Die Schrittzahl pro Tag wird täglich um Mitternacht zurückgesetzt.

Falls anstelle der Schrittzahl Striche angezeigt werden, muss das Gerät Satellitensignale erfassen und die Zeit automatisch einstellen.

Meine Schrittzahl ist ungenau

Falls Ihre Schrittzahl ungenau ist, versuchen Sie es mit diesen Tipps.

- Tragen Sie die Uhr an Ihrer nicht dominanten Hand.
- Tragen Sie die Uhr in der Tasche, wenn Sie einen Kinderwagen oder Rasenmäher schieben.
- Tragen Sie die Uhr in der Tasche, wenn Sie nur Ihre Hände oder Arme aktiv verwenden.

HINWEIS: Die Uhr interpretiert u. U. einige sich wiederholende Bewegungen, z. B. das Abwaschen, Wäschelegen oder Klatschen mit den Händen, als Schritte.

Die Schrittzahlen auf meiner Smartwatch und in meinem Garmin Connect Konto stimmen nicht überein

Die Schrittzahl in Ihrem Garmin Connect Konto wird beim Synchronisieren der Smartwatch aktualisiert.

1 Wählen Sie eine Option:

- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Anwendung Garmin Express ([Verwenden von Garmin Connect auf dem Computer, Seite 13](#)).
- Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Garmin Connect App ([Verwenden der Smartphone-Apps, Seite 13](#)).

2 Warten Sie, während die Daten synchronisiert werden.

Die Synchronisierung kann einige Minuten dauern.

HINWEIS: Die Aktualisierung der Garmin Connect App oder der Anwendung Garmin Express führt nicht zur Synchronisierung der Daten bzw. zur Aktualisierung der Schrittzahl.

Meine Intensitätsminuten blinken

Wenn Sie mit einer Intensität trainieren, die zum Erreichen Ihres Wochenziels für Intensitätsminuten angerechnet wird, blinken die Intensitätsminuten.

Anhang

Datenfelder

Aktiv-Kalorien: Die während der Aktivität verbrannten Kalorien.

Bahnen: Die Anzahl der während der aktuellen Aktivität vollendeten Bahnen.

Distanz: Die während des aktuellen Tracks oder der aktuellen Aktivität zurückgelegte Distanz.

Durchschnittliche Rundenzeit: Die durchschnittliche Rundenzeit für die aktuelle Aktivität.

Durchschnittliche Züge/Bahn: Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Bahn während der aktuellen Aktivität.

Gesamtminuten: Die Gesamtanzahl der Intensitätsminuten.

Gsch.: Die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit.

Intervall - Bahnen: Die Anzahl der während des aktuellen Intervalls vollendeten Bahnen.

Intervall - Distanz: Die Distanz, die während des aktuellen Intervalls zurückgelegt wurde.

Intervall - Pace: Die Durchschnittspace für das aktuelle Intervall.

Intervall - Schwimmstil: Der aktuelle Schwimmstil des Intervalls.

Intervall - Swolf: Der durchschnittliche Swolf-Wert für das aktuelle Intervall.

Intervallzeit: Die Timer-Zeit für das aktuelle Intervall.

Intervall Züge/Bahn: Die durchschnittliche Anzahl der Schwimmzüge pro Bahn während des aktuellen Intervalls.

Kalorien: Die Menge der insgesamt verbrannten Kalorien.

Letzte Bahn - Pace: Die Durchschnittspace für die letzte beendete Bahn.

Letzte Bahn - Schwimmstil: Der Schwimmstil während der letzten beendeten Bahn.

Letzte Bahn - Swolf: Der Swolf-Wert für die letzte vollendete Bahn.

Letzte Bahn - Züge: Die Anzahl der Schwimmzüge für die letzte vollendete Bahn.

Letzte Runde - Distanz: Die während der letzten beendeten Runde zurückgelegte Distanz.

Letzte Runde - Geschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Pace: Die Durchschnittspace für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Trittfrequenz: Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Trittfrequenz: Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die letzte beendete Runde.

Letzte Runde - Zeit: Die Timer-Zeit für die letzte beendete Runde.

Letztes Intervall - Swolf: Der durchschnittliche Swolf-Wert für das letzte beendete Intervall.

Maximale Geschwindigkeit: Die höchste Geschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Maximale Temperatur 24 Stunden: Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete maximale Temperatur.

Minimale Temperatur 24 Stunden: Die während der vergangenen 24 Stunden von einem kompatiblen Temperatursensor aufgezeichnete minimale Temperatur.

Minuten mit hoher Intensität: Die Anzahl der Minuten mit hoher Intensität.

Minuten mit mäßiger Intensität: Die Anzahl der Minuten mit mäßiger Intensität.

Pace: Die aktuelle Pace.

Richtung: Die Richtung, in die Sie sich bewegen.

Runden: Die Anzahl der Runden, die für die aktuelle Aktivität beendet wurden.

Rundendistanz: Die während der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.

Rundengeschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Runde.

Rundenpace: Die Durchschnittspace für die aktuelle Runde.

Rundenzeit: Die Timer-Zeit für die aktuelle Runde.

Runde - Schritte: Die Anzahl der während der aktuellen Runde zurückgelegten Schritte.

Runde - Schrittfrequenz: Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.

Runde - Schrittfrequenz: Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Runde.

Schritte: Die Anzahl der während der aktuellen Aktivität zurückgelegten Schritte.

Schwimmzeit: Die Schwimmzeit für die aktuelle Aktivität ohne die Erholungszeit.

SF: Laufen. Die Schritte pro Minute (rechts und links).

Sonnenaufg.: Der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.

Sonnenuntergang: Der Zeitpunkt des Sonnenuntergangs basierend auf der aktuellen GPS-Position.

Temperatur: Die Lufttemperatur. Ihre Körpertemperatur beeinflusst den Temperatursensor. Das Gerät muss mit einem tempe™ Sensor verbunden sein, damit diese Daten angezeigt werden.

Timer: Die Timer-Zeit für die aktuelle Aktivität.

Timer: Die aktuelle Zeit des Aktivitäten-Timers.

Trittfrequenz: Radfahren. Die Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel. Das Gerät muss mit einem Zubehör zum Messen der Trittfrequenz verbunden sein, damit Daten angezeigt werden.

Uhrzeit: Die Uhrzeit basierend auf der aktuellen Position und den Zeiteinstellungen (Format, Zeitzone und Sommerzeit).

Verstrichene Zeit: Die insgesamt aufgezeichnete Zeit. Wenn Sie den Timer beispielsweise starten und 10 Minuten laufen, den Timer dann 5 Minuten anhalten und danach erneut starten, um 20 Minuten zu laufen, beträgt die verstrichene Zeit 35 Minuten.

Ø Geschwindigkeit: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die aktuelle Aktivität.

Ø Pace: Die Durchschnittspace für die aktuelle Aktivität.

Ø Swolf: Der durchschnittliche Swolf-Wert für die aktuelle Aktivität. Der Swolf-Wert wird aus der Summe der Zeit für eine Bahn und der Anzahl der Schwimmzüge berechnet, die zum Schwimmen der Bahn erforderlich sind ([Begriffsklärung für das Schwimmen, Seite 18](#)).

Ø Trittfrequenz: Radfahren. Die durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Ø Trittfrequenz: Laufen. Die durchschnittliche Schrittfrequenz für die aktuelle Aktivität.

Radgröße und -umfang

Wenn der Geschwindigkeitssensor für das Radfahren verwendet wird, erkennt er automatisch die Radgröße. Bei Bedarf können Sie den Radumfang manuell in den Geschwindigkeitssensoreinstellungen eingeben.

Die Reifengröße für das Radfahren ist auf beiden Seiten des Reifens angegeben. Sie können den Umfang des Rads messen oder einen der im Internet verfügbaren Rechner verwenden.

