

**GARMIN®**

**APPROACH® J1**

Junior GPS Golf Watch



**Benutzerhandbuch**

# Inhaltsverzeichnis

|   |           |   |           |
|---|-----------|---|-----------|
| <b>Einführung</b> .....   | <b>4</b>  | Anpassen des Steuerungsmenüs.....                   | 14        |
| Übersicht über das Gerät.....                                     | 4         | <b>Aktivitäten</b> .....                            | <b>15</b> |
| Erste Schritte.....   | 4         | Starten von Aktivitäten.....                        | 15        |
| Verwenden der Uhrfunktionen.....                                  | 4         | Beenden von Aktivitäten.....                        | 15        |
| Koppeln eines Smartphones.....                                    | 5         | Beginnen des Schwimmtrainings im<br>Schwimmbad..... | 15        |
| Aufladen der Smartwatch.....                                      | 5         | Begriffsklärung für das<br>Schwimmen.....           | 15        |
| Produkt-Updates.....  | 5         | Outdoor-Aktivitäten.....                            | 15        |
| Einrichten von Garmin Express™.....                               | 5         | <b>Uhren</b> .....                                  | <b>16</b> |
| <b>Golfspielen</b> .....  | <b>6</b>  | Einstellen eines Alarms.....                        | 16        |
| Vordere Abschläge.....  | 6         | Verwenden der Stoppuhr.....                         | 16        |
| Ändern der Abschlagsstufe.....                                    | 7         | Starten des Countdown-Timers.....                   | 16        |
| Einrichten des persönlichen Par.....                              | 7         | <b>Fitness Tracker</b> .....                        | <b>17</b> |
| Golfmenü.....   | 7         | Automatisches Ziel.....                             | 17        |
| Anzeigen des Grüns.....   | 7         | Move IQ®.....                                       | 17        |
| Anzeigen von Hindernissen und<br>Layups.....                      | 7         | Fitness-Tracker-Einstellungen.....                  | 17        |
| Ändern von Löchern.....   | 8         | Deaktivieren des Fitness Trackers..                 | 17        |
| Scoreeingabe.....   | 8         | <b>Anpassen des Geräts</b> .....                    | <b>18</b> |
| Aktivieren der Statistikverfolgung.....                           | 8         | Ändern des Displaydesigns.....                      | 18        |
| Punktzahlprotokoll.....   | 9         | Bearbeiten von Displaydesigns.....                  | 18        |
| Anzeigen von Rundeninformationen.....                             | 9         | Golfeinstellungen.....                              | 18        |
| Automatische Golfschlagenerkennung....                            | 9         | Aktivitäten und App-Einstellungen.....              | 18        |
| Anzeigen der gemessenen<br>Schlagweite.....                       | 9         | Anpassen der Datenseiten.....                       | 19        |
| Manuelles Hinzufügen von<br>Schlägen.....                         | 10        | Satelliteneinstellungen.....                        | 19        |
| Beenden einer Runde.....  | 10        | Aktivitätsalarme.....                               | 19        |
| <b>Konnektivität</b> .....  | <b>11</b> | Benutzerprofil.....                                 | 20        |
| Smartphone-Verbindungsfunktionen..                                | 11        | Einrichten des Benutzerprofils.....                 | 20        |
| Deaktivieren der Bluetooth®                                       |           | Einstellungen zum Geschlecht.....                   | 20        |
| Smartphone-Verbindung.....  | 11        | Systemeinstellungen.....                            | 20        |
| Aktivieren und Deaktivieren von<br>Telefonverbindungsalarmen..... | 11        | Zeiteinstellungen.....                              | 21        |
| Telefon-Apps und<br>Computeranwendungen.....                      | 11        | Anpassen der<br>Anzeigeeinstellungen.....           | 21        |
| Garmin Golf™ App.....   | 11        | Batteriemanager-Einstellungen.....                  | 21        |
| Garmin Connect™.....  | 11        | Ändern der Maßeinheiten.....                        | 21        |
| Zurücksetzen aller<br>Standardeinstellungen.....                  |           | Erweiterte Einstellungen.....                       | 22        |
| <b>Übersichten</b> .....  | <b>13</b> | <b>Geräteinformationen</b> .....                    | <b>23</b> |
| Anzeigen der Übersichtsschleife.....                              | 13        | Informationen zum AMOLED-Display..                  | 23        |
| <b>Steuerungen</b> .....  | <b>14</b> | Auswechseln des Armbands.....                       | 23        |
|   |           | Technische Daten.....                               | 24        |

|   |    |
|---|----|
| Informationen zum Akku.....   | 24 |
| Pflege des Geräts.....  | 24 |
| Reinigen der Uhr.....   | 24 |
| Aufbewahrung über einen längeren<br>Zeitraum.....                           | 24 |
| Anzeigen von Geräteinformationen....  | 25 |
| Anzeigen aufsichtsrechtlicher E-Label-<br>und Compliance-Informationen..... | 25 |

## **Fehlerbehebung.....26**

|   |    |
|---|----|
| Weitere Informationsquellen.....  | 26 |
| Optimieren der Akkulaufzeit.....  | 26 |
| Mein Gerät findet keine Golfplätze in der<br>Nähe.....  | 26 |
| Ist mein Telefon mit meiner Uhr<br>kompatibel?.....   | 26 |
| Das Smartphone stellt keine Verbindung<br>mit der Uhr her.....  | 26 |
| Mein Gerät zeigt die falsche Sprache<br>an.....   | 26 |
| Mein Gerät zeigt die falschen<br>Maßeinheiten an.....   | 27 |
| Neustart der Uhr.....   | 27 |
| Erfassen von Satellitensignalen.....  | 27 |
| Verbessern des GPS-<br>Satellitenempfangs.....  | 27 |
| Fitness Tracker.....  | 27 |
| Meine Schrittzahl pro Tag wird nicht<br>angezeigt.....  | 27 |
| Meine Schrittzahl ist ungenau.....  | 27 |
| Die Schrittzahlen auf meiner<br>Smartwatch und in meinem Garmin<br>Connect™ Konto stimmen nicht<br>überein..... | 27 |

## **Anhang.....29**

|                  |    |
|------------------|----|
| Datenfelder..... | 29 |
|------------------|----|



# 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 13*).
- 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 14*).
- 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 4*).
- 2 Beantworten Sie die Fragen des Geräts.
- 3 Koppeln Sie das Smartphone (*Koppeln eines Smartphones, Seite 5*).  
Durch die Kopplung des Smartphones erhalten Sie Zugriff auf die Scorecard-Synchronisierung, Smartphone-Alarme u.v.m.
- 4 Folgen Sie bei Bedarf den Anweisungen auf dem Display, um die Grundeinstellungen vorzunehmen.
- 5 Laden Sie die Uhr vollständig auf, damit die Akkuladung für eine Runde Golf ausreicht (*Aufladen der Smartwatch, Seite 5*).


## 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 Uhr müssen Sie sie direkt über die Garmin Golf™ App und nicht über die Bluetooth® Einstellungen des Smartphones koppeln. Abhängig von Alter und Wohnort muss möglicherweise ein Elternteil oder Betreuer das Konto genehmigen und verwalten. Weitere Informationen zu Kinderkonten, einschließlich Altersanforderungen, finden Sie unter [garmin.com/ChildAccounts](http://garmin.com/ChildAccounts).

- 1 Wählen Sie während der Vornahme der Grundeinstellungen auf der Uhr das ✓, wenn Sie zur Kopplung mit der Uhr aufgefordert werden.

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

- 2 Scannen Sie den QR-Code mit dem Smartphone.
- 3 Bitten Sie Ihre Eltern oder Betreuer um Hilfe und folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um die Kopplung und Einrichtung abzuschließen.

## Aufladen der Smartwatch

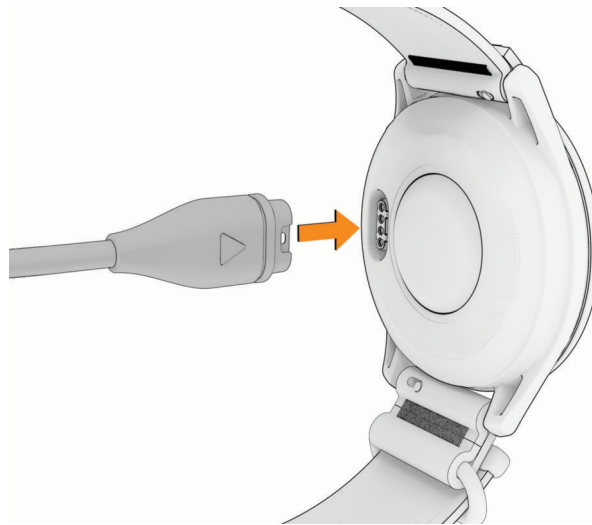
### **WARNUNG**

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.

- 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](http://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 in 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](http://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 5*).

- 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 Bestätigen Sie die vorgeschlagene Abschlagsstufe oder wählen Sie einen Abschlag oder eine Abschlagsstufe aus (*Vordere Abschlüge, Seite 6*).  
Die Informationsseite für das Loch wird angezeigt.



|   |  |
|---|--|
| ① | Die Nummer des aktuellen Lochs.  |
| ② | Das Par für das aktuelle Loch. Das persönliche Par wird angezeigt, wenn die Einstellung aktiviert ist ( <i>Einrichten des persönlichen Par, Seite 7</i> ). |
| ③ | Die Distanz zur Mitte des Grüns.   |
| ④ | Der empfohlene Schläger für den nächsten Golfschlag, wenn die Einstellung Schläger speichern aktiviert ist ( <i>Golfeinstellungen, Seite 18</i> ).         |
| ⑤ | Die Distanz des vorherigen Golfschlags ( <i>Automatische Golfschlagerkennung, Seite 9</i> ).   |
| ⑥ | Der Spieltempo-Timer. Sie sollten den Schlag ausführen, bevor der Countdown abgelaufen ist und kein farbiger Ring mehr auf der Seite zu sehen ist.         |

- 6 Wählen Sie eine Option:
  - Streichen Sie nach oben oder unten, um das Grün sowie die Distanzen zum vorderen, mittleren und hinteren Bereich des Grüns anzuzeigen.  
**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.
  - Drücken Sie , um das Golfmenü zu öffnen (*Golfmenü, Seite 7*).

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


## Vordere Abschlüge

Während der Vornahme der Grundeinstellungen wird Ihnen basierend auf Ihrem Alter eine Abschlagsstufe zugewiesen. Das kann dabei helfen, dass jeder Golfplatz spielbar wird – unabhängig von Alter oder Fertigkeiten. Bei höheren Stufen entspricht der Abschlag dem Abschlag des Golfplatzes, während er sich bei niedrigeren Stufen näher am Loch auf dem Fairway befindet. Die Uhr liefert auf dem Display Richtungsbeschreibungen

zum Abschlag für Abschlüsse auf dem Fairway. Sie können die Abschlagsstufe manuell ändern ([Ändern der Abschlagsstufe, Seite 7](#))

## Ändern der Abschlagsstufe


Während der Vornahme der Grundeinstellungen wird Ihnen basierend auf Ihrem Alter automatisch eine Abschlagsstufe zugewiesen. Sie können die Abschlagsstufe manuell ändern oder die Funktion deaktivieren.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Golfeinstellungen** > **Vordere Abschlüsse**.
- 3 Wählen Sie eine Abschlagsstufe.

**HINWEIS:** Niedrigere Abschlagsstufen befinden sich näher am Loch auf dem Fairway.

## Einrichten des persönlichen Par

Beim persönlichen Par wird dem Par für jedes Loch eine bestimmte Anzahl von Schlägen hinzugefügt. Dies kann sich anbieten, um weniger erfahrenen Spielern ein realistisches Ziel zu setzen.

- 1 Halten Sie  gedrückt.
- 2 Wählen Sie **Einstellungen** > **Golfeinstellungen** > **Persönliches Par**.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Status** > **Ein**.
- 4 Wählen Sie **Persönliches Par pro Loch**.
- 5 Wählen Sie eine Option.

## Golfmenü

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

**Hindernisse und Layups:** Zeigt die Position und die Distanz zu einem Layup oder zum Anfang oder Ende eines Hindernisses an ([Anzeigen von Hindernissen und Layups, Seite 7](#)).

**Grün anzeigen:** Zeigt die Form und das Layout des Grüns an. Sie können auch die Position der Fahne verschieben, um genauere Distanzmessungen zu erhalten ([Anzeigen des Grüns, Seite 7](#)).

**Loch ändern:** Ändert das aktuelle Loch ([Ändern von Löchern, Seite 8](#)).

**Grün ändern:** Ändert das Grün, wenn mehr als ein Grün für ein Loch verfügbar ist ([Ändern von Löchern, Seite 8](#)).

**Scorecard:** Öffnet die Scorecard für die Runde ([Scoreeingabe, Seite 8](#)).

**HINWEIS:** Wenn das Scoring nicht aktiviert ist, können Sie Scoring starten wählen.

**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 10](#)).



**Hintere Neun hinzufügen:** Fügt beim Spielen auf einem 9-Loch-Golfplatz die hinteren neun Löcher hinzu.

**Einstellungen:** Passt die Golfaktivitätseinstellungen an ([Aktivitäten und App-Einstellungen, Seite 18](#)).

**Runde beenden:** Beendet die aktuelle Runde ([Beenden einer Runde, Seite 10](#)).

## 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.

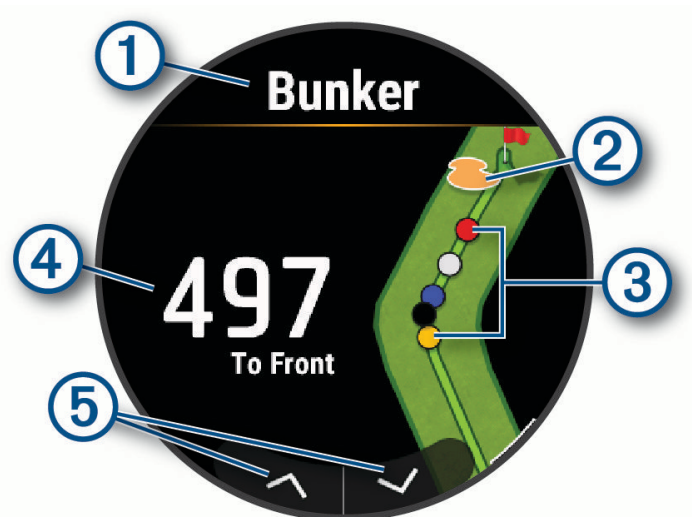
- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Grün anzeigen**.
- 3 Tippen Sie auf das  bzw. ziehen Sie es, um die Position der Fahne zu verschieben.  
Die Distanzen auf der Informationsseite für das Loch werden aktualisiert, um die neue Position der Fahne anzugeben. Die Position der Fahne wird nur für die aktuelle Runde gespeichert.

## Anzeigen von Hindernissen und Layups

Sie können während eines Spiels die Hindernisse und Layups für das aktuelle Loch anzeigen.

- 1 Drücken Sie .
- 2 Wählen Sie **Hindernisse und Layups**.


**HINWEIS:** Es wird eine Karte des aktuellen Lochs angezeigt.




|   |  |
|---|--|
| ① | Die Art des Hindernisses oder die Layup-Distanz.   |
| ② | Die Position des Hindernisses oder Layups.   |
| ③ | Layup-Distanzen zur Fahne in Metern oder Yards: Rot = 100, Weiß = 150, Blau = 200, Gelb = 250. |
| ④ | Die Distanz zum Layup oder zum vorderen und hinteren Bereich des Hindernisses.                 |
| ⑤ | Pfeile, auf die Sie tippen können, um andere Hindernisse oder Layups für das Loch anzuzeigen.  |

## 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** > **Statistiken verfolgen** > **Status** > **Ein**.
- 3 Wählen Sie bei Bedarf die Option **Fairway-Tracking**, um Fairway-Informationen aufzuzeichnen.

## Aufzeichnen von Statistiken

Zum Aufzeichnen von Statistiken müssen Sie die Statistikverfolgung aktivieren ([Aktivieren der Statistikverfolgung, Seite 8](#)).

- 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 die Einstellung Fairway-Tracking deaktiviert ist ([Aktivieren der Statistikverfolgung, Seite 8](#)), werden keine Fairway-Informationen angezeigt. Auch bei Verwendung von Approach® Sensoren 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.

## 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                   |

## 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.

## Automatische Golfschlägerkennung

Die Uhr unterstützt die automatische Golfschlägerkennung und -aufzeichnung. Bei jedem Schlag auf dem Fairway zeichnet die Uhr die Schlagweite auf, damit Sie sie später anzeigen können.

**TIPP:** Die automatische Golfschlägerkennung liefert die besten Ergebnisse, wenn Sie die Uhr an der führenden Hand tragen und ein guter Kontakt mit dem Ball gegeben ist. Putts werden von der Uhr nicht erkannt. Damit Putts automatisch erkannt werden, muss eine Kopplung mit einem Approach® Zubehör zum Aufzeichnen von Golfschlägen bestehen.

## Anzeigen der gemessenen Schlagweite

- 1 Drücken Sie während des Golfspiels die Taste .
- 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 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.

### 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 5).

## Smartphone-Verbindungsfunktionen

Smartphone-Verbindungsfunktionen sind für die Approach® Uhr verfügbar, wenn Sie sie über die Garmin Golf™ App koppeln (*Koppeln eines Smartphones*, Seite 5).

- App-Funktionen der Garmin Golf App (*Garmin Golf™ App*, Seite 11)
- App-Funktionen der Garmin Connect™ App (*Garmin Connect™*, Seite 11)
- Übersichten (*Übersichten*, Seite 13)
- Funktionen des Steuerungsmenüs (*Steuerungen*, Seite 14)

## 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 Telefonverbindungsalarman

Sie können die Approach® J1 Uhr so einrichten, dass Sie gewarnt werden, wenn das gekoppelte Smartphone eine Verbindung über die Bluetooth® Technologie herstellt oder die Verbindung trennt.

**HINWEIS:** Telefonverbindungsalarne sind standardmäßig deaktiviert.

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

## 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® J1 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.

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](http://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™

Die Garmin Connect App ermöglicht es Ihnen, Ihre Fitness zu verfolgen. Sie können die Aktivitäten Ihres aktiven Lifestyles aufzeichnen, z. B. Lauftrainings, Touren, Schwimmtrainings und mehr.

Wenn Sie die Uhr über die Garmin Golf™ App mit dem Smartphone koppeln (*Koppeln eines Smartphones*, Seite 5), sind Ihre Fitnessdaten automatisch in der Garmin Connect App zum Anzeigen verfügbar. Sie können die Garmin Connect App im App-Shop des Smartphones herunterladen und sich bei der App mit Ihren Garmin Golf Anmeldedaten anmelden.

**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 verfolgen und Ihre Ziele erreichen.

## Verwenden der Smartphone-Apps

Nachdem Sie das Gerät mit dem Smartphone gekoppelt haben (*Koppeln eines Smartphones, Seite 5*), 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 5*), 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 12*).

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](http://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 12*).

- 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 13*). Für einige Übersichten ist eine Bluetooth® Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone erforderlich.

| Name                         | Beschreibung  |
|------------------------------|---|
| Golf                         | Zeigt Golfwerte und -statistiken für die letzte Runde an.                                       |
| 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.               |

## Anzeigen der Übersichtsschleife

- 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.

# 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 14).

Halten Sie  gedrückt.

| Symbol  | Name                    | Beschreibung   |
|---|-------------------------|--|
|  | Energiesparmodus        | Wählen Sie die Option, um den Energiesparmodus zu aktivieren ( <i>Batteriemanager-Einstellungen</i> , Seite 21).   |
|  | Helligkeit              | Wählen Sie die Option, um die Displayhelligkeit anzupassen ( <i>Anpassen der Anzeigeeinstellungen</i> , Seite 21).   |
|  | Uhren                   | Wählen Sie die Option, um die Uhren App zu öffnen, um einen Alarm, einen Timer oder eine Stoppuhr einzurichten ( <i>Uhren</i> , Seite 16).                     |
|  | 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. |
|  | Ausschalten             | Wählen Sie die Option, um die Smartwatch auszuschalten.  |
|  | Einstellungen           | Wählen Sie die Option, um das Einstellungsmenü zu öffnen.  |
|  | 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 Kurzbefehlmensüs hinzufügen, entfernen und ihre Reihenfolge ändern (*Steuerungen*, Seite 14).

- 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 Alarmer 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.

### 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 Ihre Schritte 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 auch jedes Displaydesign bearbeiten (*Bearbeiten von Displaydesigns, Seite 18*).

- 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.


## 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.

**Persönliches Par:** Legt die Anzahl der Schläge fest, die dem Par automatisch für jedes Loch hinzugefügt werden (*Einrichten des persönlichen Par, Seite 7*).

**Vordere Abschläge:** Legt die Abschlagsstufe fest (*Vordere Abschläge, Seite 6*).

**Statistiken verfolgen:** Aktiviert die Statistikverfolgung für die Anzahl der Putts, der Greens in Regulation und der Fairway-Treffer beim Golfspiel (*Aufzeichnen von Statistiken, Seite 8*).

**Driver-Distanz:** Legt die durchschnittliche Distanz fest, die der Ball beim Drive vom Abschlag zurücklegt. Dies hilft bei der Ermittlung der Schlägerempfehlung.


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

**Schläger speichern:** Zeigt einen empfohlenen Schläger für jeden Golfschlag an und ermöglicht es Ihnen, die für Empfehlungen verfügbaren Schläger zu verwalten.

## 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 und anschließend .

**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 19*).

**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 19*).

**GPS:** Legt das Satellitensystem fest, das für die Aktivität verwendet wird (*Satelliteneinstellungen, Seite 19*).

**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 **Datenseiten**.




6 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](http://garmin.com/aboutGPS).

Drücken Sie , wählen Sie  und anschließend eine Aktivität. Wählen Sie , gefolgt von **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 Alarme für jede Aktivität einstellen. Die Alarme unterstützen Sie dabei, Ihre spezifischen Ziele zu erreichen oder Ihr Umgebungsbewusstsein zu stärken. Einige Alarme sind nur für bestimmte Aktivitäten verfügbar. Es gibt drei Alarmtypen: Ereignisalarme, Bereichsalarme und wiederkehrende Alarme.

**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.                                       |

| Alarmname       | Alarmtyp                | Beschreibung  |
|-----------------|-------------------------|---|
| 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 **Alarme**.
- 6 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.
- 7 Wählen Sie bei Bedarf den Alarmtyp.
- 8 Wählen Sie einen Bereich, die Mindest- und Höchstwerte, oder geben Sie einen benutzerdefinierten Wert für den Alarm ein.
- 9 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 Alter, Geschlecht und die Einstellung für die Händigkeit 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.

## Systemeinstellungen

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

**Anzeige:** Passt die Displayeinstellungen an ([Anpassen der Anzeigeeinstellungen, Seite 21](#)).

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

**Batteriemanager:** Legt fest, wie die verbleibende Akkulaufzeit angezeigt wird, und aktiviert den Energiesparmodus, um die Akkulaufzeit zu verlängern ([Batteriemanager-Einstellungen, Seite 21](#)).

**Zeit:** Passt die Zeiteinstellungen an ([Zeiteinstellungen, Seite 21](#)).

**Einheiten:** Richtet die auf der Uhr verwendeten Maßeinheiten ein ([Ändern der Maßeinheiten, Seite 21](#)).

**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.

**Zurücksetzen:** Stellt die Standardeinstellungen wieder her oder löscht personenbezogene Daten und setzt die Einstellungen zurück (*Zurücksetzen aller Standardeinstellungen, Seite 21*).

**Software-Update:** Sucht nach Software-Updates.

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

**Erweitert:** Richtet erweiterte Systemeinstellungen ein (*Erweiterte Einstellungen, Seite 22*).

## 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 23*).
- 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.

**HINWEIS:** Als Schlafenszeit ist der Zeitraum von 22:00 Uhr bis 6:00 Uhr festgelegt.

## Batteriemanager-Einstellungen

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

**Energiesparmodus:** Deaktiviert bestimmte Funktionen, um die Akkulaufzeit zu optimieren.

**Akkulaufzeit in %:** Zeigt die Akkulaufzeit als verbleibenden Prozentsatz an.

**Erwartete Akkulaufzeit:** Zeigt die Akkulaufzeit als voraussichtlich verbleibende Zeit an.

## 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 > Zurücksetzen**.

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.

# Geräteinformationen

## Informationen zum AMOLED-Display

Die Uhreinstellungen sind standardmäßig für eine optimale Akkulaufzeit und Leistung eingerichtet (*Optimieren der Akkulaufzeit, Seite 26*).

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® J1 nach dem ausgewählten Zeitlimit aus (*Anpassen der Anzeigeeinstellungen, Seite 21*). Sie können das Handgelenk zum Körper drehen, auf den Touchscreen tippen oder eine Taste drücken, um die Smartwatch zu aktivieren.

## Auswechseln des Armbands

Sie können das Armband durch ein neues Approach® J1 Armband austauschen. Ersatzarmbänder sind unter [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) erhältlich.

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

- 1 Schieben Sie den Entriegelungsstift am Federsteg heraus, um ein Ende des Bands abzunehmen.



- 2 Wiederholen Sie den Schritt, um das andere Ende des Bands zu entfernen.
- 3 Setzen Sie eine Seite des Federstegs für das neue Band in die Uhr ein.
- 4 Schieben Sie den Entriegelungsstift und drücken Sie das Armband ein.



- 5 Wiederholen Sie die Schritte, um das andere Ende des Bands zu entfernen.

## Technische Daten

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Akkutyp                              | Wiederaufladbarer, integrierter Lithium-Ionen-Akku |
| Wasserdichtigkeit                    | 5 ATM <sup>1</sup>                                 |
| 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: <13 dBm; 13,56 MHz: <42 dBuA/m bei 10 m   |

## Informationen zum Akku

Die tatsächliche Akkulaufzeit hängt von den auf der Uhr aktivierten Funktionen ab.

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

## 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](http://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.

<sup>1</sup> Das Gerät widersteht einem Druck wie in 50 m Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).


## 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**.

# Fehlerbehebung

## Weitere Informationsquellen

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

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

## Optimieren der Akkulaufzeit

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Akkulaufzeit zu verlängern.

- Aktivieren Sie den **Energiesparmodus** (*Batteriemanager-Einstellungen, Seite 21*).
- Deaktivieren Sie die Displayabschaltungsoption **Immer ein** und wählen Sie eine kürzere Zeit für die Displayabschaltung (*Anpassen der Anzeigeeinstellungen, Seite 21*).
- Reduzieren Sie die Displayhelligkeit (*Anpassen der Anzeigeeinstellungen, Seite 21*).
- Wechseln Sie von einem Live-Displaydesign zu einem Displaydesign mit einem statischen Hintergrund (*Ändern des Displaydesigns, Seite 18*).
- Deaktivieren Sie die Bluetooth® Technologie, wenn Sie keine Online-Funktionen nutzen (*Deaktivieren der Bluetooth® Smartphone-Verbindung, Seite 11*).
- Deaktivieren Sie den Fitness Tracker (*Fitness-Tracker-Einstellungen, Seite 17*).

## 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 12*).
- 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® J1 Uhr ist mit Telefonen mit Bluetooth Technologie kompatibel.



Informationen zur Kompatibilität mit Bluetooth finden Sie unter [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble).

## Das Smartphone stellt keine Verbindung mit der Uhr her

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

- Schalten Sie das Smartphone und die Uhr aus und dann 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 Smartphones, um die Kopplung erneut durchzuführen.
- Wenn Sie ein neues Smartphone erworben haben, entfernen Sie die Uhr aus der Garmin Golf App auf dem Smartphone, 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 **Profil > Meine 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 siebten 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 21).
- 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](http://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.  
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](http://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 12).
  - Synchronisieren Sie die Schrittzahl mit der Garmin Connect App ([Verwenden der Smartphone-Apps](#), Seite 12).
- 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.

# Anhang

## Datenfelder

**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.

**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 - 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.

**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.

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

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

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

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

**Timer:** Die Timer-Zeit für die aktuelle Aktivität.

**Timer:** Die aktuelle Zeit des Aktivitäten-Timers.

**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 15*).



# support.garmin.com

---

© 2026 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften

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.

Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

M/N: AA4999