

Wie richte ich die Garmin Venue 3S Uhr ein?

Danke für Ihre Teilnahme an der TIMES Studie. Bitte folgen Sie der nachfolgenden Schritt-für-Schritt Anleitung.

Schritt1: Einrichten der Garmin Venue 3S Uhr

- Laden Sie vor dem Einrichten die Uhr vollständig auf
- Gehen Sie Schritt für Schritt durch die Anweisungen auf dem Display durch



1. Tippen Sie auf das Display



2. Wählen Sie Ihre bevorzugte Sprache aus



3. Klicken Sie auf «nein»
➔ Dies wird am Ende eingerichtet



4. Hier können Sie einen eigenen Code hinterlegen



5. Wählen Sie «weiblich»



6. Wählen Sie «Metrisch»
7. Beantworten Sie nun alle Fragen zu Ihrem Alter, Geburtsdatum, Grösse, Gewicht, Schlafenszeiten und an welchem Handgelenk Sie die Uhr tragen.



8. Sie können den DND-Modus aktivieren, wenn Sie nachts während der Schlafenszeit nicht gestört werden möchten.



9. Die Zeit über GPS einrichten: dies braucht relativ lange, am besten gehen Sie mit der Uhr an ein Fenster oder auf den Balkon und geben ihr etwas Zeit, dies einzustellen.
10. Danach können Sie noch die restlichen Fragen beantworten und sobald die Einstellungen abgeschlossen sind, fehlt nur noch die Verbindung zu Ihrem Telefon.



11. Telefon mit der Uhr verbinden:
 - Drücken Sie lange auf den Knopf an der Seite ganz unten rechts
 - Wählen Sie «Einstellungen»



12. Wählen Sie «System»



13. Wählen Sie «Konnektivität»



14. Wählen Sie «Telefon»



15. Aktivieren Sie den Status

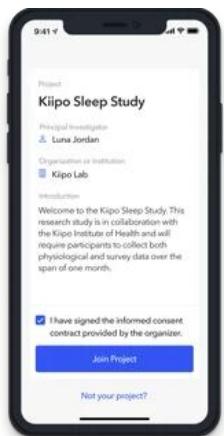
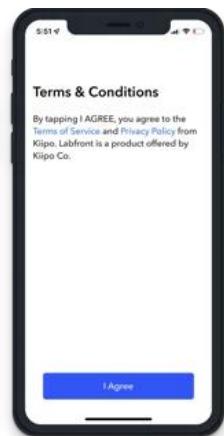
- Die Uhr verbindet sich nun mit Ihrem Handy. Erlauben Sie den Zugriff per Bluetooth.
- In Ihrem Handy bei den Bluetooth – Geräten steht nun, dass die Venue 3S verbunden ist.

Schritt 2: Installieren Sie die Garmin Connect und die Labfront Companion App

1. Installieren Sie die Garmin Connect App ([Android](#), [iOS](#)) auf Ihrem Smartphone.
2. Öffnen Sie die App und erstellen Sie ein Garmin-Konto.
3. Koppeln Sie Ihre Uhr mit Garmin Connect, indem Sie den Anweisungen in der Garmin Connect App folgen.
4. Stellen Sie dabei sicher, dass die Uhr über ausreichend Akku hat, Bluetooth aktiviert ist und sich Handy und Uhr in unmittelbarer Nähe zueinander befinden.
5. Laden sie die Labfront Companion App runter ([Android](#), [iOS](#)).

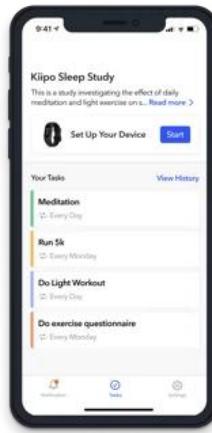


6. Öffnen Sie die App und geben Sie den 6-stelligen Invite-Code ein, den Sie vom Studienteam erhalten haben und tippen Sie auf «Get started».

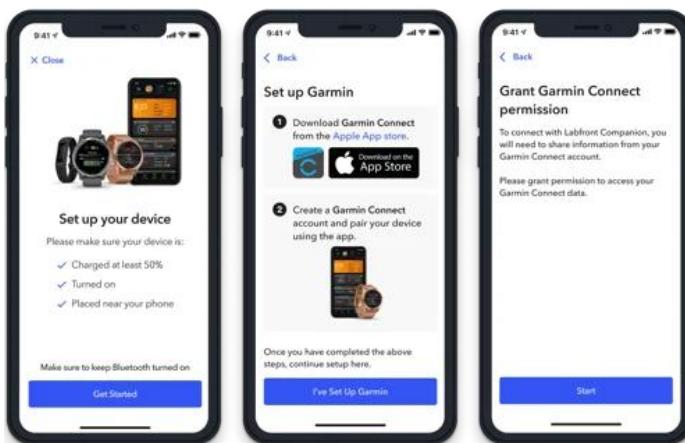


7. Sie müssen der Einverständniserklärung zustimmen und bestätigen, dass Sie dem richtigen Studienprojekt beigetreten sind.

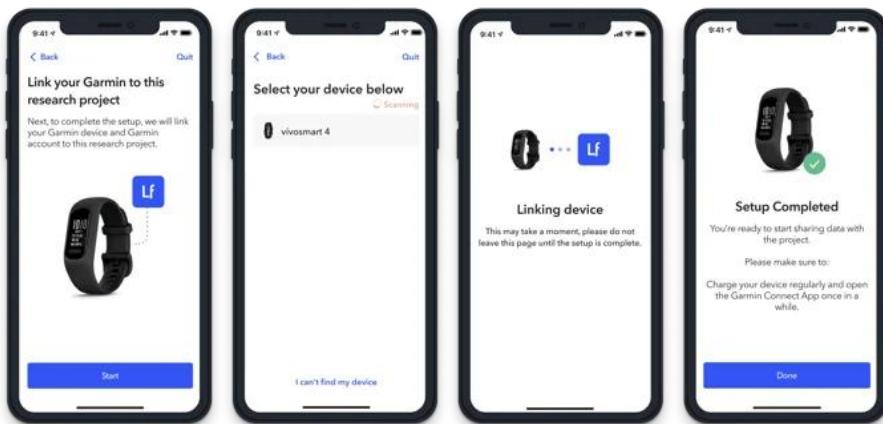
8. Danach erscheint der Projekt-Home-Screen in der Labfront App.



9. Tippen Sie auf „Set Up Your Device“ (Gerät einrichten) und folgen Sie den Schritten in der App. Damit erlauben Sie der Garmin-App, Daten mit der Labfront-App zu teilen. (iOS-Nutzer müssen ggf. ihre Garmin-Konto E-Mail und Passwort erneut eingeben; Android-Nutzer nur zustimmen)



10. Zuletzt verbinden Sie die Garmin Uhr mit dem Projekt:



11. Öffnen Sie beide Apps **mindestens jeden zweiten Tag** um sicherzustellen, dass die Daten synchronisiert sind.
12. Die Labfront Companion App sollte bei der Synchronisation im Vordergrund laufen, bis alle Daten hochgeladen sind.

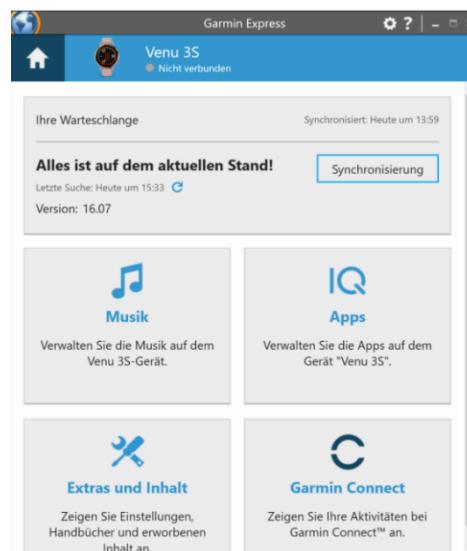
Schritt 3: Softwareaktualisierung und Synchronisation der Garmin Venue 3S Uhr

Damit die Uhr mit der aktuellen Software läuft und in der korrekten Zeitzone synchronisiert ist, empfiehlt es sich bei der ersten Installation die Uhr mit der Garmin Express App zu synchronisieren.

- a. Dazu brauchen Sie ihren Computer, das Ladekabel der Uhr und die Uhr.
- b. Laden Sie an Ihrem Computer das Gratis-Programm «Garmin Express» herunter.
- c. Hier finden Sie den Link für [Garmin Express](#) sowie die Anleitung für die
- d. Verbinden Sie die Uhr mit dem Computer über das Ladekabel. Öffnen Sie das Programm und wählen Sie: «Gerät hinzufügen»



- e. Die Uhr wird hinzugefügt. Nun können Sie die Uhr über das Programm aktualisieren, in dem Sie auf «Synchronisierung» drücken. Die Uhr wird jetzt auf die neueste Version aktualisiert. Dies empfiehlt sich, dies ab und zu durchzuführen.



- f. In «Extras und Inhalt» können Sie sich mit Ihrem Garmin Konto anmelden und weitere Einstellungen direkt im Programm machen. Dies geht jedoch auch direkt über die Uhr.