

fēnix[™]
Manuale Utente



Tutti i diritti riservati. Ai sensi delle norme sul copyright, non è consentito copiare integralmente o parzialmente il presente manuale senza il consenso scritto di Garmin. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto del presente manuale senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web www.garmin.com per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin®, il logo Garmin e TracBack® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. ANT+™, BaseCamp™, chirp™, fēnix™, Garmin Connect™, GSC™ e tempe™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

Il marchio e i logo Bluetooth® sono di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. Mac® è un marchio registrato di Apple Computer, Inc. Windows® è un marchio registrato di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

Sommario

Introduzione	1
Operazioni preliminari	1
Caricamento del dispositivo	1
Tasti	1
Sensori	1
Visualizzazione dei dati del sensore	1
Attivazione modalità sensore	2
Acquisizione dei satelliti	2
Interruzione del GPS	2
Partire per un'escursione	2
Invio dell'escursione a BaseCamp™	2
Profili	2
Modifica dei profili	3
Creazione di un profilo personalizzato	3
Eliminazione di un profilo	3
Waypoint, percorsi e tracce	3
Waypoint	3
Creazione di un waypoint	3
Ricerca di un waypoint per nome	3
Navigazione verso un waypoint	3
Modifica di un waypoint	3
Aumento della precisione della posizione di un waypoint	3
Proiezione di un waypoint	4
Eliminazione di un waypoint	4
Eliminazione di tutti i waypoint	4
Percorsi	4
Creazione di un percorso	4
Modifica del nome di un percorso	4
Modifica di un percorso	4
Visualizzazione di un percorso sulla mappa	4
Eliminazione di un percorso	4
Navigazione di un percorso al contrario	4
Tracce	4
Registrazione di una traccia	4
Salvataggio della traccia corrente	4
Visualizzazione dei dettagli della traccia	4
Cancellazione della traccia corrente	4
Eliminazione di una traccia	5
Invio e ricezione di dati in modalità wireless	5
Navigazione	5
Navigazione verso una destinazione	5
Navigazione con Punta e Vai	5
Bussola	5
Calibrazione della bussola	5
Mappa	5
Consultazione della mappa	6
Navigazione con TracBack®	6
Altimetro e barometro	6
Modifica del tipo di grafico	6
Calibrazione dell'altimetro barometrico	6
Salvare e avviare la navigazione verso una posizione Uomo a mare	6
Geocache	6
Download delle geocache	6
Navigazione verso una geocache	6
Registrazione di un tentativo	6
chirp	6
Ricerca di una geocache tramite un chirp	6
Applicazioni	7
Orologio	7
Impostazione dell'allarme	7
Avvio del timer per il conto alla rovescia	7
Utilizzo del cronometro	7
Aggiunta di un fuso orario personalizzato	7
Modifica di un fuso orario personalizzato	7
Avvisi	7
Impostazione degli allarmi di prossimità	7
Calcolo dell'area di una zona	7
Visualizzazione dei dati astronomici	7
Visualizzazione delle informazioni sui satelliti	8
Simulazione di una posizione	8
Sensori ANT+™	8
Associazione dei sensori ANT+	8
tempe	8
Posizionamento della fascia cardio	8
Impostazione delle zone di frequenza cardiaca	8
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca	8
Obiettivi di forma fisica	8
Uso di un sensore di cadenza pedalata opzionale	9
Personalizzazione del dispositivo	9
Panoramica dell'impostazione	9
Personalizzazione del menu principale	9
Personalizzazione delle pagine dati	9
Impostazioni del sistema	9
Informazioni su UltraTrac	9
Impostazioni bussola	10
Impostazione del riferimento nord	10
Impostazioni dell'altimetro	10
Impostazione dei toni del dispositivo	10
Impostazioni dello schermo	10
Impostazioni della mappa	10
Impostazioni delle tracce	10
Impostazioni dell'ora	10
Modifica delle unità di misura	10
Impostazioni del formato posizione	10
Impostazioni per il fitness	11
Impostazione del profilo utente fitness	11
Info sugli atleti	11
Impostazioni delle geocache	11
Info sul dispositivo	11
Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo	11
Aggiornamento del software	11
Manutenzione del dispositivo	11
Pulizia del dispositivo	11
Caratteristiche tecniche	11
Specifiche della fascia cardio	11
Informazioni sulla batteria	11
Batteria della fascia cardio	11
Sostituzione della batteria della fascia cardio	11
Gestione dei dati	12
Tipi di file	12
Eliminazione dei file	12
Scollegamento del cavo USB	12
Risoluzione dei problemi	12
Blocco dei tasti	12
Reimpostazione del dispositivo	12
Reimpostazione del dispositivo alle impostazioni predefinite	12
Cancellazione di tutti i dati del grafico del sensore	12
Ulteriori informazioni	12
Appendice	12
Registrazione del dispositivo	12
Contratto di licenza software	12
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca	13
Indice	14

Introduzione

⚠ ATTENZIONE

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

Operazioni preliminari

Al primo utilizzo del dispositivo, è necessario effettuare queste operazioni per configurarlo e familiarizzare con le funzioni base.

- 1 Caricare il dispositivo (pagina 1).
- 2 Registrare il dispositivo (pagina 12).
- 3 Informazioni sui dati dei sensori e le modalità (pagina 1).
- 4 Acquisire i satelliti (pagina 4).
- 5 Partire per un'escursione (pagina 2).
- 6 Creare un waypoint (pagina 3).

Caricamento del dispositivo

AVVERTENZA

Per evitare la corrosione, asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer.

Il dispositivo è alimentato da una batteria incorporata agli ioni di litio che è possibile caricare utilizzando una presa a muro standard o una porta USB sul computer.

- 1 Inserire l'estremità del cavo USB nell'adattatore CA o in una porta USB del computer.
- 2 Inserire l'adattatore CA in una presa a muro standard.
- 3 Allineare il lato sinistro della base di ricarica ① alla scanalatura sul lato sinistro del dispositivo.



- 4 Allineare il lato con perni del caricabatterie ② ai contatti sul retro del dispositivo.

Una volta collegato il dispositivo a una fonte di alimentazione, il dispositivo si accende.

- 5 Caricare completamente il dispositivo.

Tasti



①		Selezionare per attivare o disattivare la retroilluminazione. Tenere premuto per accendere o spegnere il dispositivo.
②		Selezionare per scorrere le pagine di dati, le opzioni e le impostazioni.
③		Selezionare per scorrere le pagine di dati, le opzioni e le impostazioni.
④		Selezionare per tornare alla schermata precedente. Tenere premuto per visualizzare la pagina di stato.
⑤	Tasto arancione	Selezionare per aprire il menu della schermata corrente. Selezionare per scegliere un'opzione e visualizzare un messaggio. Tenere premuto per contrassegnare un waypoint.

Visualizzazione della pagina di stato

È possibile accedere rapidamente a questa pagina per visualizzare l'ora del giorno, la durata della batteria e le informazioni sullo stato del GPS da qualsiasi altra pagina.

Tenere premuto .



Personalizzazione dei pulsanti freccia

È possibile personalizzare la funzione che si attiva tenendo premuti Δ e ∇ . Tale personalizzazione viene salvata con il profilo attivo (pagina 2). Ad esempio, se è attivo il profilo Nautica, è possibile personalizzare la funzione che si attiva tenendo premuto Δ , in modo che segnali una posizione uomo a mare (MOB).

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Impostazione > Sistema > Tasti su e giù**.
- 3 Selezionare **Tieni premuto su** o **Tieni premuto giù**.
- 4 Selezionare un'opzione.

Sensori

Visualizzazione dei dati del sensore

È possibile accedere rapidamente ai dati in tempo reale della bussola, l'altimetro, il barometro e i sensori della temperatura. Questa modalità sensore predefinita si chiama modo **Su richiesta** ed è disponibile nelle impostazioni del sensore del dispositivo.

NOTA: queste pagine dati scadono automaticamente quando l'orologio entra in modalità di risparmio energetico.

NOTA: questi dati non vengono registrati nel dispositivo (pagina 4).

- 1 Per la pagina dell'ora, selezionare Δ o ∇ .



2 Selezionare ▾.



3 Selezionare ▾.



4 Selezionare ▾.



NOTA: la temperatura del corpo influisce sul sensore della temperatura. Per ottenere una lettura della temperatura più precisa, rimuovere il dispositivo dal polso e attendere 20–30 minuti.

SUGGERIMENTO: per acquistare un sensore di temperatura wireless *tempe™*, visitare il sito Web www.garmin.com. Quando il *tempe* è associato al *fēnix* (pagina 8), si ottengono automaticamente letture della temperatura precise senza la necessità di rimuovere il dispositivo dal polso.

Attivazione modalità sensore

La modalità sensore predefinita è la modalità **Su richiesta**, che consente di accedere rapidamente ai dati della bussola, dell'altimetro, del barometro e della temperatura. È possibile impostare il dispositivo in modalità **Sempre attivo** per visualizzare in continuazione i dati del sensore. Ad esempio, è possibile impostare il dispositivo in modalità altimetro e monitorare costantemente i dati della quota.

NOTA: se si dispone di una fascia cardio opzionale o di un sensore di velocità e cadenza associato al dispositivo, quest'ultimo può visualizzare la frequenza cardiaca o i dati sulla velocità e la cadenza in continuazione.

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Impostazione > Sensori > Modo > Sempre attivo**.

Acquisizione dei satelliti

Prima di poter utilizzare le funzioni di navigazione GPS, come la registrazione di una traccia, è necessario acquisire i segnali satellitari.

Il dispositivo potrebbe aver bisogno di una visuale completamente libera del cielo per acquisire il segnale satellitare. La data e l'ora vengono impostate automaticamente in base alla posizione GPS. Per regolare le impostazioni dell'ora, vedere [pagina 7](#).

Per ulteriori informazioni su GPS, visitare il sito Web www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Tenere premuto per accendere il dispositivo.
- 2 Selezionare la lingua (solo la prima volta).
- 3 Selezionare il tasto **arancione**.
- 4 Selezionare **Avvia GPS**.
- 5 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.

Interruzione del GPS

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Interrompi GPS**.

Partire per un'escursione

Prima di partire per un'escursione è necessario caricare completamente il dispositivo ([pagina 1](#)).

NOTA: il dispositivo si accende automaticamente durante la ricarica. Se non si carica il dispositivo prima di partire per un'escursione, tenere premuto per accendere il dispositivo.

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Avvia GPS**.
- 3 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.
- 4 Ora è possibile iniziare l'escursione.
- 5 Quando si desidera fare una pausa o sospendere il rilevamento da parte del dispositivo, tenere premuto > **Traccia in pausa**.
- 6 Tenere premuto > **Riprendi traccia**, quindi proseguire l'escursione.
- 7 Al termine, tenere premuto > **Salva traccia** per salvare i dati dell'escursione.
- 8 Se necessario, selezionare **Si** per arrestare il GPS.

Invio dell'escursione a BaseCamp™

Prima di inviare i dati a BaseCamp, è necessario scaricare BaseCamp sul computer (www.garmin.com/basecamp).

Sul computer è possibile visualizzare l'escursione, altre tracce e waypoint.

- 1 Collegare il dispositivo al computer mediante il cavo USB ([pagina 1](#)).

Il dispositivo viene visualizzato come unità rimovibile in Risorse del computer sui computer Windows® e come volume installato sui computer Mac®.

- 2 Avviare BaseCamp.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Profili

Impostando i profili è possibile ottimizzare il dispositivo in base al tipo di utilizzo. Ad esempio, le impostazioni e le visualizzazioni sono diverse quando si utilizza il dispositivo per le escursioni rispetto a quando lo si utilizza mentre si è in mountain bike.

Quando si utilizza un profilo e si modificano impostazioni quali i campi dati o le unità di misura, le modifiche vengono salvate automaticamente nel profilo.

Modifica dei profili

Quando si cambia attività, è possibile modificare rapidamente la configurazione del dispositivo portatile cambiando profilo, in modo che si adatti all'attività svolta.

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Profili**.
- 3 Selezionare un profilo.

Il profilo selezionato è quello attualmente attivo. Qualsiasi modifica apportata viene salvata nel profilo attivo.

Creazione di un profilo personalizzato

È possibile personalizzare le impostazioni e i campi dati per un'attività o un viaggio particolare.

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Impostazione > Profili**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare un profilo.
 - Selezionare **Crea nuovo**, quindi selezionare il nuovo profilo.

Il profilo selezionato è quello attualmente attivo. Il profilo precedente è stato salvato.

- 4 Se necessario, selezionare **Modifica**, quindi modificare il nome del profilo.
- 5 Personalizzare le impostazioni ([pagina 9](#)) e il campo dati per il profilo attivo.
Qualsiasi modifica apportata viene salvata nel profilo attivo.

Eliminazione di un profilo

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Impostazione > Profili**.
- 3 Selezionare un profilo.
- 4 Selezionare **Elimina > Sì**.

Waypoint, percorsi e tracce

Waypoint

I waypoint sono posizioni registrate dall'utente e memorizzate nel dispositivo.

Creazione di un waypoint

È possibile salvare la posizione corrente come waypoint.

- 1 Tenere premuto il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Per salvare il waypoint senza modifiche, selezionare **Salva**.
 - Per apportare modifiche al waypoint, selezionare **Modifica**, apportare le modifiche e selezionare **Salva**.

Ricerca di un waypoint per nome

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Waypoint > Scrivi nome di ricerca**.
- 3 Utilizzare il tasto **Arancione**, Δ e ∇ per immettere i caratteri.
- 4 Una volta terminato, selezionare **_ > Fatto**.

Navigazione verso un waypoint

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Avvia GPS**.
- 3 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.
- 4 Selezionare il tasto **arancione**.

- 5 Selezionare **Waypoint**, quindi selezionare un waypoint dall'elenco.
- 6 Selezionare **Vai**.



Il dispositivo visualizza il tempo a destinazione ①, la distanza a destinazione ② e l'ora di arrivo prevista ③.

- 7 Selezionare ∇ per visualizzare la pagina della bussola.



I due contrassegni ④ fungono da indicatore di rilevamento. L'indicatore arancione nella parte superiore ⑤ indica punti nella direzione verso cui si è rivolti.

- 8 Allineare i contrassegni all'indicatore arancione sulla parte superiore.
- 9 Continuare a camminare nella stessa direzione finché non si raggiunge la destinazione.

Modifica di un waypoint

Prima di modificare un waypoint, è necessario crearlo.

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Waypoint**.
- 3 Selezionare un waypoint.
- 4 Selezionare **Modifica**.
- 5 Selezionare un elemento da modificare, ad esempio il nome.
- 6 Utilizzare il tasto **Arancione** Δ e ∇ per immettere i caratteri.
- 7 Una volta terminato, selezionare **_ > Fatto**.

Aumento della precisione della posizione di un waypoint

È possibile rifinire la posizione di un waypoint per maggiore precisione. Durante il calcolo della media, il dispositivo utilizza diverse letture della stessa posizione e ne calcola la media per ottenere un riferimento più preciso.

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Waypoint**.
- 3 Selezionare un waypoint.
- 4 Selezionare **Media**.
- 5 Passare alla posizione del waypoint.
- 6 Selezionare **Avvia**.
- 7 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 8 Quando il livello di sicurezza raggiunge il 100%, selezionare **Salva**.

Per risultati ottimali, raccogliere da quattro a otto esempi relativi al waypoint, aspettando almeno 90 minuti tra l'uno e l'altro.

Proiezione di un waypoint

È possibile creare una nuova posizione proiettando la distanza e la direzione da un punto contrassegnato alla nuova posizione.

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Waypoint**.
- 3 Selezionare un waypoint.
- 4 Selezionare **Proietta**.
- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Il waypoint proiettato viene salvato con un nome predefinito.

Eliminazione di un waypoint

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Waypoint**.
- 3 Selezionare un waypoint.
- 4 Selezionare **Elimina > Sì**.

Eliminazione di tutti i waypoint

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Impostazione > Reimposta > Waypoint > Sì**.

Percorsi

Un percorso è una sequenza di waypoint o posizioni che conduce alla destinazione finale.

Creazione di un percorso

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Percorsi > Crea nuovo**.
- 3 Selezionare **Primo punto**.
- 4 Selezionare una categoria.
- 5 Selezionare il primo punto nel percorso.
- 6 Selezionare **Punto successivo**.
- 7 Ripetere le fasi da 4 a 6 fino al completamento del percorso.
- 8 Selezionare **Fatto** per salvare il percorso.

Modifica del nome di un percorso

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Percorsi**.
- 3 Selezionare un percorso.
- 4 Selezionare **Rinomina**.
- 5 Utilizzare il tasto **Arancione**, Δ e ∇ per immettere i caratteri.
- 6 Una volta terminato, selezionare **_ > Fatto**.

Modifica di un percorso

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Percorsi**.
- 3 Selezionare un percorso.
- 4 Selezionare **Modifica**.
- 5 Selezionare un punto.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Per visualizzare il punto sulla mappa, selezionare **Dettagli**.
 - Per modificare l'ordine del punto sul percorso, selezionare **Sposta in alto** o **Sposta in basso**.
 - Per aggiungere un ulteriore punto al percorso, selezionare **Inserisci**.
Il punto aggiuntivo viene inserito prima del punto che si sta modificando.
 - Per rimuovere il punto dal percorso, selezionare **Rimuovi**.

Visualizzazione di un percorso sulla mappa

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.

- 2 Selezionare **Percorsi**.
- 3 Selezionare un percorso.
- 4 Selezionare **Mappa**.

Eliminazione di un percorso

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Percorsi**.
- 3 Selezionare un percorso.
- 4 Selezionare **Elimina > Sì**.

Navigazione di un percorso al contrario

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Percorsi**.
- 3 Selezionare un percorso.
- 4 Selezionare **Inverti**.

Tracce

La traccia è la registrazione del percorso effettuato. Il registro traccia contiene informazioni sui punti del percorso registrato, tra cui orario, posizione e quota per ogni punto.

Registrazione di una traccia

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Avvia GPS**.
- 3 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.
- 4 Camminare per registrare una traccia.
Vengono visualizzate la distanza e il tempo.
- 5 Selezionare ∇ per visualizzare lo scorrimento delle pagine di dati, che includono i dati della bussola, dell'altimetro, di pendenza e velocità, la mappa e la pagina dell'ora.
È possibile personalizzare le pagine dati ([pagina 9](#)).
- 6 Tenere premuto \curvearrowright .
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Traccia in pausa** per sospendere il rilevamento.
 - Selezionare **Salva traccia** per salvare la traccia.
 - Selezionare **Cancella traccia** per eliminare la traccia senza salvare.
 - Selezionare **Interrompi GPS** per disattivare il GPS senza eliminare la traccia.

Salvataggio della traccia corrente

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Tracce > Corrente**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per salvare l'intera traccia, selezionare **Salva**.
 - Per salvare una parte della traccia, selezionare **Salva parte**, quindi selezionare la parte da salvare.

Visualizzazione dei dettagli della traccia

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Tracce**.
- 3 Selezionare una traccia.
- 4 Selezionare **Mappa**.
L'inizio e la fine della traccia vengono contrassegnate da bandierine.
- 5 Selezionare \curvearrowright > **Dettagli**.
- 6 Utilizzare Δ e ∇ per visualizzare le informazioni relative alla traccia.

Cancellazione della traccia corrente

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.

- 2 Selezionare **Tracce > Corrente > Cancella.**

Eliminazione di una traccia

- 1 Selezionare il tasto **arancione.**
- 2 Selezionare **Tracce.**
- 3 Selezionare una traccia.
- 4 Selezionare **Elimina > Sì.**

Invio e ricezione di dati in modalità wireless

Per poter condividere i dati in modalità wireless, è necessario trovarsi entro la distanza di 3 metri (10 piedi) da un dispositivo Garmin® compatibile.

Il dispositivo può inviare o ricevere dati se connesso a un altro dispositivo compatibile. È possibile condividere waypoint, geocache, percorsi e tracce in modalità wireless.

- 1 Selezionare il tasto **arancione.**
- 2 Selezionare **Condividi dati > Da unità a unità.**
- 3 Selezionare **Invia o Ricezione.**
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Navigazione

È possibile navigare lungo un percorso, una traccia, un waypoint, una geocache o verso qualunque posizione salvata sul dispositivo. Per raggiungere la destinazione, è possibile utilizzare la mappa o la bussola.

Navigazione verso una destinazione

È possibile navigare verso una destinazione utilizzando la bussola o la mappa ([pagina 5](#)).

- 1 Selezionare il tasto **arancione.**
- 2 Selezionare **Avvia GPS.**
- 3 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.
- 4 Selezionare il tasto **arancione.**
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Waypoint.**
 - Selezionare **Tracce.**
 - Selezionare **Percorsi.**
 - Selezionare **Strumenti GPS > Coordinate.**
 - Selezionare **Strumenti GPS > POI.**
 - Selezionare **Strumenti GPS > Geocache.**
- 6 Selezionare una destinazione.
- 7 Selezionare **Vai.**



Il dispositivo visualizza il tempo a destinazione ①, la distanza a destinazione ② e l'ora di arrivo prevista ③.

- 8 Selezionare ∇ per visualizzare la pagina della bussola.



I due contrassegni ④ fungono da indicatore di rilevamento. L'indicatore arancione nella parte superiore ⑤ indica punti nella direzione verso cui si è rivolti.

- 9 Allineare i contrassegni all'indicatore arancione sulla parte superiore.
- 10 Continuare a camminare nella stessa direzione finché non si raggiunge la destinazione.

Navigazione con Punta e Vai

È possibile puntare il dispositivo su un oggetto distante, ad esempio una torre idrica, bloccare la direzione, quindi creare un percorso per raggiungerlo.

- 1 Selezionare il tasto **arancione.**
- 2 Selezionare **Strumenti GPS > Punta e vai.**
- 3 Puntare gli indicatori arancioni sulla ghiera verso un oggetto.
- 4 Selezionare il tasto **arancione.**
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Imposta percorso** per navigare verso l'oggetto distante.
 - Selezionare **Proietta** ([pagina 4](#)).
- 6 Navigare utilizzando la bussola ([pagina 5](#)) o la mappa ([pagina 5](#)).

Bussola

Il dispositivo dispone di una bussola a 3 assi con calibrazione automatica.

- Navigazione con la bussola ([pagina 3](#))
- Impostazioni della bussola ([pagina 10](#))

Calibrazione della bussola

AVVERTENZA

Calibrare la bussola elettronica all'esterno. Per migliorare la precisione della direzione, non sostare nelle vicinanze di oggetti che potrebbero influenzarne i campi magnetici, ad esempio veicoli, edifici o cavi elettrici posizionati ad altezza uomo.

Il dispositivo è già stato calibrato in fabbrica e utilizza, per impostazione predefinita, la calibrazione automatica. Se la bussola presenta un funzionamento irregolare, ad esempio in seguito a spostamenti su lunghe distanze o sbalzi di temperatura, è possibile calibrare la bussola manualmente.

- 1 Selezionare il tasto **arancione.**
- 2 Selezionare **Impostazione > Sensori > Bussola > Calibra > Avvia.**
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Mappa

▲ rappresenta la propria posizione sulla mappa. Durante gli spostamenti, l'icona si sposta e viene visualizzato un registro traccia (sentiero). Sulla mappa vengono visualizzati nomi e simboli riferiti al waypoint. Durante la navigazione verso una destinazione, il percorso viene contrassegnato da una linea sulla mappa.

- Navigazione della mappa ([pagina 6](#))

- Impostazione della mappa ([pagina 10](#))

Consultazione della mappa

- 1 Durante la navigazione, selezionare ▽ per visualizzare la mappa.
 - 2 Selezionare il tasto **arancione**.
 - 3 Selezionare una o più opzioni:
 - Selezionare **Scorri**, quindi ♀, △, ▽ e ↶ per visualizzare zone differenti.
 - Selezionare **Zoom**, quindi △ e ▽ per ingrandire o ridurre la visualizzazione della mappa.
- NOTA:** per uscire o modificare la modalità di consultazione della mappa, selezionare il tasto **Arancione**, quindi selezionare un'opzione.

Navigazione con TracBack®

Durante la navigazione, è possibile tornare indietro all'inizio della traccia. Questo procedimento può essere utile se si cerca il modo di tornare al campo o all'inizio del percorso.

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Tracce > Corrente > TracBack**.



La posizione corrente ①, la traccia da seguire ② e il punto finale ③ vengono visualizzati sulla mappa.

Altimetro e barometro

Il dispositivo è dotato di altimetro e barometro interni.

- Dati del sensore **Su richiesta** ([pagina 1](#))
- Dati del sensore **Sempre attivo** ([pagina 2](#))
- Impostazioni dell'altimetro ([pagina 10](#))

Modifica del tipo di grafico

È possibile modificare i grafici riportati sul dispositivo che indicano in dati della quota e del barometro.

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Impostazione > Sensori > Altimetro**.
- 3 Selezionare **Grafico barometro** oppure **Grafico quota**.
- 4 Selezionare un'opzione.

Calibrazione dell'altimetro barometrico

Il dispositivo è già stato calibrato in fabbrica e utilizza, per impostazione predefinita, la calibrazione automatica. È possibile calibrare manualmente l'altimetro barometrico se si conosce la quota o la pressione barometrica corretta.

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Impostazione > Sensori > Altimetro > Calibra**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Salvare e avviare la navigazione verso una posizione Uomo a mare

È possibile salvare una posizione uomo a mare (MOB), quindi avviare automaticamente la navigazione verso di essa. È possibile personalizzare la funzione che si attiva tenendo premuto il pulsante △ o ▽ per accedere rapidamente alla funzione MOB ([pagina 1](#)).

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Strumenti GPS > MOB > Avvia**.
Viene visualizzata la pagina della mappa che mostra il percorso verso la posizione MOB.
- 3 Navigare utilizzando la bussola ([pagina 5](#)) o la mappa ([pagina 5](#)).

Geocache

Una geocache è come un tesoro nascosto. La funzione Geocaching consiste nello scovare tesori nascosti tramite coordinate GPS pubblicate online dai rispettivi proprietari.

Download delle geocache

- 1 Collegare il dispositivo al computer tramite il cavo USB.
- 2 Visitare il sito Web www.opencaching.com.
- 3 Se necessario, creare un account.
- 4 Eseguire l'accesso.
- 5 Seguire le istruzioni visualizzate per individuare e scaricare geocache sul dispositivo.

Navigazione verso una geocache

La navigazione verso una geocache è uguale alla navigazione verso una qualsiasi altra posizione.

- Accedere alla sezione Navigazione ([pagina 5](#)) per ricevere maggiori informazioni.
- Accedere alla sezione Profili ([pagina 3](#)) per creare un profilo per il geocaching.
- Accedere alle impostazioni della geocache ([pagina 11](#)) per personalizzare le impostazioni del dispositivo.
- Accedere alla sezione Pagine dati ([pagina 9](#)) per personalizzare i campi dati.

Registrazione di un tentativo

È possibile registrare i risultati di un tentativo di individuare la geocache.

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Strumenti GPS > Geocache > Registra tentativo**.
- 3 Selezionare **Trovato, Non trovato** oppure **Da Cercare**.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per avviare la navigazione verso una geocache nelle vicinanze, selezionare **Find Next**.
 - Per terminare la registrazione, selezionare **Fatto**.

chirp

Il chirp è un piccolo accessorio di Garmin programmato e lasciato in una geocache. È possibile utilizzare fénix per trovare un chirp in una geocache. Per ulteriori informazioni sul chirp, consultare il *Manuale utente del chirp* all'indirizzo www.garmin.com.

Ricerca di una geocache tramite un chirp

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Impostazione > Geocache > chirp > Attivato**.
- 3 Tenere premuto ↶.
- 4 Selezionare **Avvia GPS**.
- 5 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.
- 6 Selezionare il tasto **arancione**.
- 7 Selezionare **Strumenti GPS > Geocache**.
- 8 Selezionare una geocache, quindi **chirp** per visualizzare i dettagli del chirp durante la navigazione.

9 Selezionare **Vai**, quindi navigare verso la geocache ([pagina 3](#)).

Quando ci si trova entro i 10 m (32,9 piedi) dalla geocache che contiene un chirp, viene visualizzato un messaggio.

Applicazioni

Orologio

Impostazione dell'allarme

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Orologio > Sveglia > Aggiungi sveglia**.
- 3 Utilizzare il tasto **Arancione**, Δ e ∇ per impostare l'orario.
- 4 Selezionare **Tono**, **Vibrazione** oppure **Tono e vibrazione**.
- 5 Selezionare **Una volta**, **Giornalmente** o **Giorni feriali**.

Avvio del timer per il conto alla rovescia

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Orologio > Timer**.
- 3 Utilizzare il tasto **Arancione**, Δ e ∇ per impostare l'orario.
- 4 Se necessario, selezionare **Tono**, quindi selezionare un tipo di notifica.
- 5 Selezionare **Avvia**.

Utilizzo del cronometro

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Orologio > Cronometro**.
- 3 Selezionare **Avvia**.

Aggiunta di un fuso orario personalizzato

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Orologio > Zone alternative > Aggiungi zona**.
- 3 Selezionare un fuso orario.

La pagina del fuso orario personalizzato viene aggiunta allo scorrimento rapido delle pagine ([pagina 1](#)).

Modifica di un fuso orario personalizzato

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Orologio > Zone alternative**.
- 3 Selezionare un fuso orario.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per modificare il fuso orario, selezionare **Modifica zona**.
 - Per personalizzare il nome di un fuso orario, selezionare **Modifica etichetta**.
 - Per eliminare il fuso orario dallo scorrimento rapido delle pagine, selezionare **Elimina > Sì**.

Avvisi

È possibile impostare il dispositivo in modo che avvisi l'utente nelle diverse situazioni in cui è importante conoscere le condizioni dell'ambiente circostante o altri dati. Sono disponibili tre tipi di avvisi: avvisi di eventi, avvisi di intervallo e avvisi ripetuti.

Avviso di eventi: l'avviso di eventi effettua una sola notifica.

L'evento consiste in un valore specifico. Ad esempio, è possibile impostare il dispositivo in modo che fornisca un avviso quando viene raggiunta una quota specifica.

Avviso di intervallo: l'avviso di intervallo segnala tutte le volte che il dispositivo si trova al di sopra o al di sotto di un intervallo di valori specifico. Ad esempio, è possibile impostare il dispositivo in modo che segnali quando la frequenza cardiaca scende al di sotto dei 60 bpm (battiti al minuto) e supera i 210 bpm.

Avviso ripetuto: l'avviso ripetuto segnala tutte le occasioni in cui il dispositivo registra un valore o un intervallo specifico. Ad esempio, è possibile impostare il dispositivo in modo che fornisca un avviso ogni 30 minuti.

Nome avviso	Tipo avviso	Descrizione
Prossimità	Ripetuto	Vedere pagina 7 .
Distanza	Eventi, ripetuto	È possibile impostare un intervallo o una distanza personalizzata rispetto alla destinazione finale.
Orario	Eventi, ripetuto	È possibile impostare un intervallo o un orario personalizzato rispetto all'orario di arrivo previsto.
Quota	Eventi, intervallo, ripetuto	È possibile impostare i valori minimi e massimi della quota. È inoltre possibile impostare il dispositivo in modo che segnali la distanza percorsa in salita o in discesa.
Arrivo navigazione	Eventi	È possibile impostare avvisi per raggiungere i waypoint e la destinazione finale di una traccia o di un percorso.
Passo	Intervallo	È possibile impostare i valori minimi e massimi del passo.
Frequenza cardiaca	Intervallo	È possibile impostare i valori minimi e massimi della frequenza cardiaca oppure selezionare i cambiamenti di zona (pagina 8).
Cadenza	Intervallo	È possibile impostare i valori minimi e massimi della cadenza.
Batteria	Eventi	È possibile impostare un avviso che segnali quando la batteria è scarica.

Impostazione degli allarmi di prossimità

Gli allarmi di prossimità avvisano l'utente quando si trova entro il raggio di azione specificato di una determinata posizione.

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Avvisi > Prossimità > Crea nuovo**.
- 3 Selezionare una posizione.
- 4 Inserire un raggio.
- 5 Selezionare **Fatto**.

Calcolo dell'area di una zona

Per poter calcolare le dimensioni di un'area, è necessario acquisire i satelliti ([pagina 2](#)).

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Strumenti GPS > Calcolo area**.
- 3 Percorrere il perimetro dell'area da calcolare.
- 4 Una volta terminato, selezionare il tasto **Arancione** per calcolare l'area.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Salva traccia**, inserire un nome, quindi selezionare **Fatto**.
 - Selezionare **Modifica unità** per convertire l'area in un'unità diversa.
 - Selezionare \rightarrow per uscire senza salvare.

Visualizzazione dei dati astronomici

È possibile visualizzare le informazioni astronomiche relative a sole, luna, caccia e pesca.

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Per visualizzare le informazioni su alba, tramonto, sorgere e calare della luna, selezionare **Strumenti GPS > Sole e Luna**.

- Per visualizzare i periodi migliori previsti per la caccia e la pesca, selezionare **Strumenti GPS > Caccia e pesca**.

- 3 Se necessario, selezionare \triangle o ∇ per visualizzare un giorno differente.

Visualizzazione delle informazioni sui satelliti

Nella pagina Satellite viene visualizzata la posizione corrente, la precisione GPS, le posizioni dei satelliti e la potenza del segnale.

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Avvia GPS**.
- 3 Selezionare il tasto **arancione**.
- 4 Selezionare **Strumenti GPS > Satellite**.
- 5 Selezionare ∇ per visualizzare ulteriori informazioni.

Simulazione di una posizione

Quando vengono pianificati i percorsi o le attività in un'area diversa, è possibile disattivare la funzione GPS e simulare una posizione differente.

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Impostazione > Sistema > Modo GPS > Modo demo**.
- 3 Selezionare una posizione.
- 4 Selezionare **Vai > Vai alla posizione**.

Sensori ANT+™

Il dispositivo è compatibile con questi accessori wireless ANT+ opzionali.

- Fascia cardio ([pagina 8](#))
- Sensore cadenza e velocità GSC™ 10 ([pagina 9](#))
- tempeSensore di temperatura wireless ([pagina 8](#))

Per informazioni sulla compatibilità e l'acquisto dei sensori opzionali, accedere a <http://buy.garmin.com>.

Associazione dei sensori ANT+

Per poter effettuare l'associazione, è necessario indossare la fascia cardio o installare il sensore.

L'associazione è il collegamento di sensori wireless ANT+, ad esempio una fascia cardio, con il dispositivo Garmin.

- 1 Posizionare il dispositivo entro la portata (3 m) del sensore.

NOTA: mantenersi a 10 m da altri sensori ANT+ durante l'associazione.

- 2 Selezionare il tasto **arancione**.
- 3 Selezionare **Impostazione > Sensore ANT**.
- 4 Selezionare il sensore.
- 5 Selezionare **Nuova ricerca**.

Una volta associato il sensore al dispositivo, lo stato del sensore passa da **Ricerca in corso** a **Connesso**. I dati sul sensore vengono visualizzati nello scorrimento delle pagine dati o nel campo dati personalizzato.

tempe

Il tempe è un sensore di temperatura wireless. Il sensore può essere fissato a un cinturino o a un passante, in modo che sia a contatto con l'aria aperta e, pertanto, fornisca dati sulla temperatura costanti e precisi. È necessario associare il tempe al dispositivo ([pagina 8](#)) per poter visualizzare i dati sulla temperatura dal tempe.

Posizionamento della fascia cardio

NOTA: Se non si dispone di una fascia cardio, ignorare questa sezione.

La fascia cardio deve essere indossata a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Regolarla in modo tale che aderisca e rimanga in posizione durante l'attività.

- 1 Inserire e fissare il modulo della fascia cardio ① all'elastico.



- 2 Inumidire entrambi gli elettrodi ② sul retro dell'elastico della fascia cardio per garantire la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.



- 3 Avvolgere l'elastico intorno al torace, quindi collegare il gancio dell'elastico ③ al passante.
Il logo Garmin deve essere posizionato con il lato destro rivolto verso l'alto.
- 4 Posizionare il dispositivo entro la portata (3 m) della fascia cardio.

SUGGERIMENTO: se i dati della frequenza cardiaca sono discontinui o non vengono visualizzati, potrebbe essere necessario stringere l'elastico sul torace o riscaldarsi per 5-10 minuti.

Dopo averla indossata, la fascia cardio è in standby e pronta per inviare dati.

Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

Il dispositivo utilizza le informazioni relative al profilo utente fitness ([pagina 11](#)) per determinare le zone di frequenza cardiaca. È possibile regolare manualmente le zone di frequenza cardiaca in base ai propri obiettivi ([pagina 8](#)).

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Impostazione > Fitness > Zone frequenza cardiaca**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

Molti atleti utilizzano le zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare e migliorare il proprio livello di forma fisica. Con zona di frequenza cardiaca si intende un intervallo definito di battiti cardiaci al minuto. Le cinque zone di frequenza cardiaca comunemente riconosciute vengono numerate da 1 a 5 in base alla crescente intensità. Solitamente, le zone di frequenza cardiaca vengono calcolate in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.

Obiettivi di forma fisica

Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può essere utile per misurare e migliorare il proprio livello di forma in base ai seguenti principi.

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.
- Allenarsi in determinate zone di frequenza cardiaca può contribuire al miglioramento della capacità cardiovascolare e della forza.
- Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può evitare il sovrallenamento e ridurre il rischio di danni fisici.

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella (pagina 13) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

In caso contrario, utilizzare uno dei calcolatori disponibili su Internet per individuare la propria frequenza cardiaca massima. Presso alcune palestre e alcuni centri fitness è possibile effettuare un test che misura la frequenza cardiaca massima.

Uso di un sensore di cadenza pedalata opzionale

È possibile utilizzare il sensore GSC 10 per inviare al dispositivo i dati relativi all'attività in bici.

- Associare il sensore al fēnix (pagina 8).
- Creare un profilo personalizzato per l'attività in bici (pagina 3).
- Aggiornare le informazioni relative al profilo utente fitness (pagina 11).

Personalizzazione del dispositivo

Panoramica dell'impostazione

Nel menu **Impostazione** sono riportati numerosi modi per personalizzare il dispositivo. Garmin consiglia di dedicare qualche minuto ad acquisire dimestichezza con le impostazioni di tutte le funzioni. Se si dedica qualche minuto alla personalizzazione delle impostazioni prima dell'attività, verrà impiegato meno tempo a regolare l'orologio durante l'attività. Per visualizzare il menu **Impostazione**, selezionare il tasto **Arancione**, quindi selezionare **Impostazione**.

NOTA: tutte le modifiche apportate verranno salvate nel profilo attivo (pagina 3).

Elemento di configurazione	Impostazioni e informazioni disponibili
Sistema	È possibile personalizzare le impostazioni GPS, i pulsanti freccia e la lingua del dispositivo (pagina 9).
Pagine dati	È possibile personalizzare le pagine e i campi dati (pagina 9).
Sensori	È possibile personalizzare le impostazioni della bussola (pagina 10) e dell'altimetro (pagina 10).
Sensore ANT	È possibile configurare gli accessori wireless, quali la fascia cardio o il tempo (pagina 8).
Toni	È possibile personalizzare i toni e le vibrazioni (pagina 10).
Schermo	È possibile regolare la retroilluminazione e il contrasto dello schermo (pagina 10).
Reimposta	È possibile cancellare i dati di viaggio, i grafici del sensore (pagina 12), i waypoint o il registro traccia, oppure ripristinare tutte le impostazioni predefinite (pagina 12).
Mappa	È possibile personalizzare l'orientamento della mappa e la visualizzazione degli elementi della mappa (pagina 10).
Tracce	È possibile personalizzare le impostazioni di registrazione della traccia (pagina 10).
Orario	È possibile personalizzare l'aspetto della pagina Ora (pagina 10).
Unità	È possibile modificare le unità di misura dei dati relativi alla distanza, alla quota e alla temperatura (pagina 10).
Formato posizione	È possibile modificare la visualizzazione dei dati sulla posizione (pagina 10).
Profili	È possibile cambiare profilo attivo e modificare i profili (pagina 2).

Elemento di configurazione	Impostazioni e informazioni disponibili
Fitness	È possibile attivare Auto Lap , personalizzare il profilo utente fitness e modificare le zone di frequenza cardiaca (pagina 11).
Geocache	È possibile personalizzare la modalità in cui le geocache vengono elencate e attivano il chirp (pagina 11).
Menu	È possibile personalizzare gli elementi visualizzati nel menu principale (pagina 9).
Info	È possibile visualizzare le informazioni relative al dispositivo e software (pagina 11).

Personalizzazione del menu principale

È possibile spostare o eliminare voci nel menu principale.

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Impostazione > Menu**.
- 3 Selezionare una voce di menu.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Sposta in alto** o **Sposta in basso** per modificare la posizione della voce in elenco.
 - Selezionare **Rimuovi** per eliminare una voce dall'elenco.

Personalizzazione delle pagine dati

È possibile personalizzare le pagine dati per ciascun profilo (pagina 2).

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Impostazione > Pagine dati**.
- 3 Selezionare una categoria.
- 4 Selezionare **Aggiungi pagina**.
- 5 Seguire le istruzioni riportate sullo schermo per selezionare il numero di campi dati e il tipo di dati da visualizzare.
- 6 Se necessario, selezionare una pagina dati esistente.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Modifica**, quindi modificare i campi dati.
 - Selezionare **Sposta in alto** o **Sposta in basso** per modificare l'ordine delle pagine dati.
 - Selezionare **Elimina** per rimuovere le pagine dati dallo scorrimento delle pagine.

Impostazioni del sistema

Selezionare **Impostazione > Sistema**.

Modo GPS: consente di impostare la funzione GPS su **Normale**, **UltraTrac** (pagina 9) o **Modo demo** (GPS spento).

WAAS: consente di impostare il dispositivo in modo che utilizzi i segnali GPS WAAS (Wide Area Augmentation System). Per informazioni su WAAS, visitare il sito Web www.garmin.com/aboutGPS/waas.html.

Tasti su e giù: consentono di personalizzare la funzione che si attiva tenendo premuti i pulsanti freccia (pagina 1).

Lingua: consente di impostare la lingua del testo del dispositivo.

NOTA: la modifica della lingua del testo non comporta la modifica della lingua dei dati definiti dall'utente o della mappa.

Informazioni su UltraTrac

UltraTrac è un'impostazione del GPS che registra un punto al minuto. In questo modo, è possibile utilizzare il rilevamento GPS fino a 50 ore.

Impostazioni bussola

Selezionare **Impostazione > Sensori > Bussola**.

Schermo: consente di impostare l'intestazione di direzione sulla bussola in gradi o milliradiani.

Riferimento nord: consente di impostare il riferimento nord della bussola ([pagina 10](#)).

Modo: consente di impostare la bussola per l'uso di una combinazione di dati GPS e del sensore elettronico durante gli spostamenti (**Automatico**) oppure solo di dati GPS (**Disattivato**).

Calibra: consente di calibrare manualmente il sensore della bussola ([pagina 5](#)).

Impostazione del riferimento nord

È possibile impostare il riferimento direzionale usato per calcolare i dati di direzione.

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Impostazione > Sensori > Bussola > Riferimento nord**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per impostare il nord geografico come riferimento per la direzione, selezionare **Vero**.
 - Per impostare automaticamente la declinazione magnetica in base alla posizione, selezionare **Magnetico**.
 - Per impostare la direzione nord utilizzando il reticolo (000 °) come riferimento per la direzione, selezionare **Reticolo**.
 - Per impostare manualmente il valore della variazione magnetica, selezionare **Utente**, inserire la variazione magnetica, quindi selezionare **Fatto**.

Impostazioni dell'altimetro

Selezionare **Impostazione > Sensori > Altimetro**.

Calibrazione automatica: consente all'altimetro di effettuare una calibrazione automatica ogni volta che viene attivata la funzione di rilevamento GPS.

Grafico barometro: **Variabile** consente di registrare le variazioni della quota mentre si è in movimento. **Fisso** suppone che il dispositivo sia fermo a una quota fissa. Quindi, la pressione barometrica varia solo in base al tempo. **Pressione atmosferica** consente di registrare i cambiamenti della pressione atmosferica in un periodo di tempo.

Grafico quota: consente di impostare il dispositivo in modo che le variazioni di quota vengano registrate in un periodo di tempo o lungo una distanza.

Impostazione dei toni del dispositivo

È possibile personalizzare i toni per i messaggi e i tasti.

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Impostazione > TONI**.
- 3 Selezionare **Messaggi** oppure **Tasti**.
- 4 Selezionare un'opzione.

Impostazioni dello schermo

Selezionare **Impostazione > Schermo**.

Retroilluminazione: consente di regolare il livello della retroilluminazione e la sua durata prima che si disattivi.

Contrasto: consente di regolare il contrasto dello schermo.

Impostazioni della mappa

Selezionare **Impostazione > Mappa**.

Orientamento: consente di regolare la visualizzazione della mappa sulla pagina. **Nord in alto** consente di visualizzare il nord nella parte superiore della pagina. **Traccia in alto**

consente di visualizzare la direzione del viaggio corrente in alto sulla pagina.

Zoom automatico: consente di selezionare automaticamente il livello di zoom appropriato per un uso ottimale sulla mappa. Quando è selezionato **Disattivato**, è necessario ingrandire o ridurre la visualizzazione manualmente.

Punti: consente di selezionare il livello dello zoom per i punti della mappa.

Registro tracce: consente di visualizzare o nascondere le tracce sulla mappa.

Linea di navigazione: consente di selezionare il modo in cui il percorso viene visualizzato sulla mappa.

Impostazioni delle tracce

Selezionare **Impostazione > Tracce**.

Metodo: consente di selezionare un metodo di registrazione della traccia. **Automatico** consente di registrare le tracce a intervalli variabili per crearne una rappresentazione ottimale. Se si seleziona **Distanza** o **Orario**, è possibile impostare la frequenza dell'intervallo manualmente.

Intervallo: consente di impostare un intervallo di registrazione del registro traccia. La registrazione frequente dei punti crea tracce più dettagliate, ma riempie più rapidamente il registro traccia.

Avvio automatico: consente di impostare il dispositivo in modo che registri la traccia automaticamente quando viene selezionato **Avvia GPS**.

Salvataggio automatico: consente di impostare il dispositivo in modo che la traccia venga salvata automaticamente quando la funzione GPS viene disattivata.

Auto Pause: consente di impostare il dispositivo in modo che la registrazione della traccia si interrompa quando non si è in movimento.

Output: consente di impostare il dispositivo in modo che la traccia venga salvata come file GPX o GPX/FIT ([pagina 12](#)).

Impostazioni dell'ora

Selezionare **Impostazione > Orario**.

Pagina Ora: consente di personalizzare la visualizzazione dell'ora del giorno.

Formato: consente di selezionare l'orario nel formato 12 o 24 ore.

Fuso orario: consente di selezionare il fuso orario del dispositivo. È possibile selezionare **Automatico** per impostare automaticamente il fuso orario in base alla posizione GPS.

Modifica delle unità di misura

È possibile personalizzare le unità di misura relative a distanza e velocità, quota, profondità, temperatura e pressione.

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Impostazione > Unità**.
- 3 Selezionare un tipo di misurazione.
- 4 Selezionare un'unità di misura.

Impostazioni del formato posizione

NOTA: non cambiare il formato di posizione o il sistema di coordinate del map datum a meno che non si stia utilizzando una mappa con un formato di posizione diverso.

Selezionare **Impostazione > Formato posizione**.

Formato: consente di impostare il formato di posizione in cui viene visualizzata la lettura di una determinata posizione.

Datum: consente di impostare il sistema di coordinate che struttura la mappa.

Sferoidale: consente di visualizzare il sistema di coordinate utilizzato dal dispositivo. Il sistema di coordinate predefinito è WGS 84.

Impostazioni per il fitness

Selezionare **Impostazione > Fitness**.

Auto Lap: consente di impostare il dispositivo in modo che il lap venga contrassegnato automaticamente a una determinata distanza.

Utente: consente di impostare le informazioni relative al profilo utente (pagina 11).

Zone frequenza cardiaca: consente di impostare le cinque zone di frequenza cardiaca per le attività di fitness (pagina 8).

Impostazione del profilo utente fitness

Il dispositivo utilizza le informazioni personali inserite per calcolare i dati esatti. È possibile modificare le seguenti informazioni relative al profilo utente: sesso, età, peso, altezza e atleta (pagina 11).

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Impostazione > Fitness > Utente**.
- 3 Modificare le impostazioni.

Info sugli atleti

Un atleta è una persona che si allena con costanza da molti anni (eccetto nei periodi di riposo dovuti a piccoli infortuni) e ha una frequenza cardiaca a riposo di 60 battiti al minuto (bpm) o inferiore.

Impostazioni delle geocache

Selezionare **Impostazione > Geocache**.

Elenco: consente di visualizzare l'elenco delle geocache per nome o per codice.

chirp: consente di attivare o disattivare la ricerca del chirp (pagina 6).

Info sul dispositivo

Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo

È possibile visualizzare l'ID unità, la versione del software e il contratto di licenza.

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Impostazione > Info**.

Aggiornamento del software

NOTA: con l'aggiornamento del software non vengono cancellati i dati o le impostazioni.

- 1 Collegare il dispositivo al computer tramite il cavo USB.
- 2 Visitare il sito Web www.garmin.com/products/webupdater.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Manutenzione del dispositivo

AVVERTENZA

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire l'unità.

Evitare l'uso di detergenti e solventi chimici che possono danneggiare le parti in plastica.

Evitare di premere i tasti sott'acqua.

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

Pulizia del dispositivo

- 1 Pulire il dispositivo con un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.
- 2 Asciugare il dispositivo.

Caratteristiche tecniche

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio da 500 mAh
Durata della batteria	Fino a 6 settimane
Impermeabilità	Impermeabile fino a 50 m (164 piedi)
Gamma temperature di funzionamento	Da -20 °C a 50 °C (da -4 °F a 122 °F)
Frequenza radio/protocollo	2,4 GHz ANT+ protocollo di comunicazione wireless Dispositivo Bluetooth® Smart

Specifiche della fascia cardio

Tipo di batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 V
Durata della batteria	Fino a 4,5 anni (1 ora al giorno). Se la batteria sta per esaurirsi, sul dispositivo Garmin compatibile viene visualizzato un messaggio.
Impermeabilità	Impermeabile fino a 30 m (98,4 piedi) NOTA: questo prodotto non trasmette i dati della frequenza cardiaca al dispositivo GPS mentre si nuota.
Gamma temperature di funzionamento	Da -5 °C a 50 °C (da 23 °F a 122 °F)
Frequenza radio/protocollo	2,4 GHz ANT+ protocollo di comunicazione wireless

Informazioni sulla batteria

La durata effettiva della batteria dipende dalla frequenza con cui si utilizza il GPS, i sensori del dispositivo, i sensori wireless opzionali e la retroilluminazione.

Durata della batteria	Modalità
16 ore	Modalità normale GPS
50 ore	Modalità GPS UltraTrac
Fino a 2 settimane	Sensore modalità Sempre attivo
Fino a 6 settimane	Modalità orologio

Batteria della fascia cardio

⚠ ATTENZIONE

Non utilizzare oggetti acuminati per rimuovere le batterie sostituibili dall'utente.

Per un corretto riciclo delle batterie, contattare le autorità locali preposte. Materiale in perclorato: potrebbe richiedere un trattamento speciale. Accedere a www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Sostituzione della batteria della fascia cardio

- 1 Rimuovere le quattro viti sul retro del modulo con un cacciavite Phillips piccolo.
- 2 Rimuovere il coperchio e la batteria.



- 3 Attendere 30 secondi.
- 4 Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.

NOTA: non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello.

- 5 Riposizionare il coperchio posteriore e le quattro viti.
- Dopo aver sostituito la batteria della fascia cardio, è necessario associarla di nuovo al dispositivo.

Gestione dei dati

NOTA: il dispositivo non è compatibile con Windows 95, 98, Me, Windows NT® e Mac OS 10.3 e versioni precedenti.

Tipi di file

Il dispositivo supporta questi tipi di file.

- File di BaseCamp o HomePort. Visitare il sito Web www.garmin.com/trip_planning.
- File di punti di interesse (POI) personali con estensione GPI di Garmin POI Loader. Visitare il sito Web www.garmin.com/products/poiloader.
- File di tracce GPX.
- File di geocache GPX. Visitare il sito Web www.opencaching.com.
- File FIT per l'esportazione su Garmin Connect™.

Eliminazione dei file

AVVERTENZA

Se non si è certi della funzione di un file, non eliminarlo. La memoria del dispositivo contiene file di sistema importanti che non devono essere eliminati.

- 1 Aprire l'unità o il volume **Garmin**.
- 2 Se necessario, aprire una cartella o un volume.
- 3 Selezionare un file.
- 4 Premere il tasto **Elimina** sulla tastiera.

Scollamento del cavo USB

Se il dispositivo è collegato al computer come unità o volume rimovibile è necessario scollegarlo dal computer in modo sicuro per evitare perdite di dati. Se il dispositivo è collegato al computer Windows® come dispositivo portatile, non è necessario scollegarlo in modo sicuro.

- 1 Eseguire un'operazione:
 - Per i computer Windows, selezionare l'icona di **Rimozione sicura dell'hardware** nella barra delle applicazioni e selezionare il dispositivo.
 - Per i computer Mac®, trascinare l'icona del volume nel **Cestino**.
- 2 Scollegare il cavo dal computer.

Risoluzione dei problemi

Blocco dei tasti

È possibile bloccare i tasti per impedire che vengano premuti inavvertitamente.

- 1 Selezionare la pagina di dati che si desidera visualizzare mentre i tasti sono bloccati.
- 2 Tenere premuto e per bloccare i tasti.
- 3 Tenere premuto e per sbloccare i tasti.

Reimpostazione del dispositivo

Se il dispositivo smette di rispondere, potrebbe essere necessario reimpostarlo.

- 1 Tenere premuto per almeno 25 secondi.
- 2 Tenere premuto per un secondo per accendere il dispositivo.

Reimpostazione del dispositivo alle impostazioni predefinite

È possibile ripristinare tutte le impostazioni del dispositivo ai valori di fabbrica predefiniti.

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Impostazione > Reimposta > Tutte le impostazioni > Sì**.

Cancellazione di tutti i dati del grafico del sensore

- 1 Selezionare il tasto **arancione**.
- 2 Selezionare **Impostazione > Reimposta > Cancella grafici > Sì**.

Ulteriori informazioni

È possibile reperire ulteriori informazioni su questo prodotto nel sito Web Garmin.

- Visitare il sito Web www.garmin.com/outdoor.
- Visitare il sito Web www.garmin.com/learningcenter.
- Visitare il sito Web <http://buy.garmin.com> oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

Appendice

Registrazione del dispositivo

Per un'assistenza completa, eseguire subito la registrazione online.

- Visitare il sito Web <http://my.garmin.com>.
- Conservare in un luogo sicuro la ricevuta di acquisto originale o una fotocopia.

Contratto di licenza software

L'USO DEL DISPOSITIVO IMPLICA L'ACCETTAZIONE DEI TERMINI E DELLE CONDIZIONI SPECIFICATI NEL SEGUENTE CONTRATTO DI LICENZA SOFTWARE. LEGGERE ATTENTAMENTE IL PRESENTE CONTRATTO.

Garmin Ltd. e le società affiliate ("Garmin") concedono una licenza limitata per l'utilizzo del software integrato in questo dispositivo (il "Software") in forma binaria eseguibile per il normale funzionamento del prodotto. Il titolo, i diritti di proprietà e di proprietà intellettuale relativi al Software sono esclusivi di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti.

L'utente prende atto che il Software è di proprietà di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti ed è protetto dalle leggi sul copyright in vigore negli Stati Uniti d'America e dai trattati internazionali sul copyright. L'utente riconosce inoltre che la struttura, l'organizzazione e il codice del Software, di cui non viene fornito il codice sorgente, sono considerati segreti commerciali di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti e che il Software in formato sorgente resta un segreto commerciale di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti. L'utente accetta di non decompilare, disassemblare, modificare, decodificare o convertire in formato leggibile il Software o parte di esso né di creare altri prodotti basati sul Software. L'utente

accetta di non esportare o riesportare il Software in qualsiasi Paese in violazione delle leggi sul controllo delle esportazioni in vigore negli Stati Uniti d'America o delle norme per il controllo delle esportazioni da qualsiasi altro Paese.

Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Vantaggi
1	50–60%	Passo rilassato, senza sforzo, respiro cadenzato	Allenamento aerobico livello principianti; riduce lo stress
2	60–70%	Passo non faticoso; respiro leggermente più profondo, conversazione possibile	Allenamento cardiovascolare di base; buon passo di recupero
3	70–80%	Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione	Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare
4	80–90%	Passo veloce e piuttosto faticoso; respiro corto	Capacità e soglia anaerobica migliorate; velocità migliorata
5	90–100%	Passo massimo, non sostenibile a lungo; respiro corto	Resistenza anaerobica e muscolare; potenza aumentata

Indice

A

accessori **12**
aggiornamento del software **11**
allarmi **7**
 orologio **7**
 prossimità **7**
allarmi di prossimità **7**
almanacco
 alba e tramonto **7**
 caccia e pesca **7**
altimetro **1, 2, 6, 10, 12**
associazione dei sensori ANT+ **8**
Atleta **11**
Auto Lap **11**
avvisi **7**
 posizione **7**

B

barometro **1, 2, 6, 12**
BaseCamp **2, 12**
batteria **11**
 carica **1**
 durata **1, 11**
 sostituzione **11**
blocco, tasti **12**
bussola **1-3, 5, 10**

C

calcolo area **7**
calibrazione
 altimetro **6**
 bussola **5**
campi dati **9**
caricamento del dispositivo **1**
chirp **6, 11**
computer, collegamento **2**
condivisione dei dati **5**
contrasto **10**
contratto di licenza software **11, 12**
coordinate **5**
cronometro **7**

D

dati, condivisione **5**
dati utente, eliminazione **12**
dispositivo
 registrazione **12**
 reimpostazione **12**
distanza **4**
download, geocache **6**

E

eliminazione
 posizioni **4**
 profili **3**
 tutti i dati utente **12**

F

fascia cardio **2, 8, 11**
fase lunare **7**
file
 tipi **12**

trasferimento **6**
fitness **11**
formato posizione **10**
frequenza cardiaca, zone **8, 13**
fusi orari **7, 10**

G

geocache **5, 6, 11, 12**
 download **6**
 navigazione, geocache **6**
 navigazione verso **6**
GPS **9, 11**
 interruzione **2, 8**
 segnale **1, 2, 8**
GSC **10 8**

H

HomePort **12**

I

ID unità **11**
impermeabilità **11**
impostazioni **9-12**
impostazioni del sistema **9**
impostazioni dell'ora **7, 10**
indicatore di rilevamento **3**

L

lingua **9**

M

mappe **4**
 consultazione **6**
 impostazioni **10**
 navigazione **6**
 orientamento **10**
 zoom **6**
menu **1**
menu principale, personalizzazione **9**
MOB (uomo a mare) **1, 6**
modo demo **8**

N

navigazione **2, 5**
 bussola **5**
 Punta e vai **5**
 waypoint **3**

O

ora del giorno **1**
orari di alba e tramonto **7**
orari per la caccia e la pesca **7**
orari per la pesca **7**

P

pagina Satellite **8**
percorsi **4, 5**
 creazione **4**
 eliminazione **4**
 modifica **4**
 visualizzazione sulla mappa **4**
personalizzazione del dispositivo **1, 9**
pianificazione percorsi. *Vedere* percorsi
POI Loader **12**
posizioni **5, 8**
 modifica **3**
 salvataggio **3**

profili **2, 3, 11**
profilo utente **11**
pulizia del dispositivo **11**
Punta e vai **5**

Q

quota **1, 2**
 grafico **6, 12**

R

registrazione del dispositivo **12**
registrazione del prodotto **12**
reimpostazione, dispositivo **12**
retroilluminazione **1, 10**
riferimento nord **10**
ripristino delle impostazioni **12**
risoluzione dei problemi **12**

S

schermo **10**
segnali satellitari **2, 8**
sensori ANT+ **8**
 associazione **8**
sensori di velocità e cadenza **2**
software
 aggiornamento **11**
 versione **11**
sostituzione batteria **11**
specifiche **11**

T

tasti **1, 9**
 blocco **12**
tempe **8**
temperatura **1, 2, 8**
timer, conto alla rovescia **7**
timer per conto alla rovescia **7**
toni **7, 10**
TracBack **6**
tracce **2, 4, 5, 10**
 eliminazione **5**
trasferimento dei file **6**

U

UltraTrac **9**
unità di misura **10**
USB
 scollegamento **12**
 trasferimento dei file **12**

V

velocità **4**
vibrazioni **10**

W

WAAS **9**
waypoint **1, 3, 5**
 eliminazione **4**
 modifica **3**
 proiezione **4**
 salvataggio **3**

Z

zone, ora **7**
zoom **1**
 mappe **6**

www.garmin.com/support



913-397-8200
1-800-800-1020



0808 2380000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



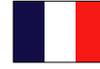
00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, Stati Uniti

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Regno Unito

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (RDC)



M1102

