

fēnix<sup>™</sup>  
Manual do Utilizador



Todos os direitos reservados. Ao abrigo das leis de direitos de autor, este manual não pode ser copiado, parcial ou integralmente, sem autorização por escrito da Garmin. A Garmin reserva-se o direito de alterar ou melhorar os seus produtos e de efectuar alterações no conteúdo deste manual, não sendo obrigada a notificar quaisquer indivíduos ou organizações das mesmas. Visite [www.garmin.com](http://www.garmin.com) para obter as actualizações mais recentes, assim como informações adicionais sobre a utilização deste produto.

Garmin®, o logótipo Garmin e TracBack® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos EUA e noutros países. ANT+™, BaseCamp™, chirp™, fênix™, Garmin Connect™, GSC™ e tempe™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

A marca nominativa e os logótipos Bluetooth® são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., sendo utilizadas pela Garmin sob licença. Mac® é uma marca registada da Apple Computer, Inc. Windows® é uma marca registada da Microsoft Corporation nos EUA e noutros países. Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respetivos proprietários.

# Índice

<b>Introdução</b> .....	<b>1</b>
Como começar.....	1
Carregar o dispositivo.....	1
Teclas.....	1
Sensores.....	1
Visualizar os dados do sensor.....	1
Ligar um modo de sensor.....	2
Obter satélites.....	2
Parar o GPS.....	2
Fazer uma caminhada.....	2
Enviar o registo da sua caminhada para o BaseCamp™.....	2
Perfis.....	2
Alterar perfis.....	3
Criar um perfil personalizado.....	3
Eliminar um perfil.....	3
<b>Pontos de passagem, rotas e trajetos</b> .....	<b>3</b>
Pontos de passagem.....	3
Criar um ponto de passagem.....	3
Encontrar um ponto de passagem pelo nome.....	3
Navegar para um ponto de passagem.....	3
Editar um ponto de passagem.....	3
Aumentar a precisão da localização de um ponto de passagem.....	3
Projetar um ponto de passagem.....	4
Eliminar um ponto de passagem.....	4
Eliminar todos os pontos de passagem.....	4
Rotas.....	4
Criar uma rota.....	4
Editar o nome de uma rota.....	4
Editar uma rota.....	4
Visualizar uma rota no mapa.....	4
Eliminar uma rota.....	4
Inverter uma rota.....	4
Trajetos.....	4
Gravar um trajeto.....	4
Guardar o trajeto atual.....	4
Visualizar detalhes do trajeto.....	4
Limpar o trajeto atual.....	4
Eliminar um trajeto.....	5
Enviar e receber dados sem fios.....	5
<b>Navegação</b> .....	<b>5</b>
Navegar para um destino.....	5
Navegar com o Avistar e seguir.....	5
Bússola.....	5
Calibrar a bússola.....	5
Mapa.....	5
Procurar no mapa.....	6
Navegar com o TracBack®.....	6
Altímetro e barómetro.....	6
Alterar o tipo de registo.....	6
Calibrar o altímetro barométrico.....	6
Marcar e iniciar a navegação para uma localização de Homem- -ao-Mar.....	6
<b>Geocaches</b> .....	<b>6</b>
Transferir geocaches.....	6
Navegar para uma geocache.....	6
Registar tentativa.....	6
chirp.....	6
Encontrar uma geocache com um chirp.....	6
<b>Aplicações</b> .....	<b>7</b>
Relógio.....	7
Definir o alarme.....	7
Iniciar o cronómetro de contagem decrescente.....	7
Utilizar o cronómetro.....	7
Adicionar um fuso horário personalizado.....	7
Editar um fuso horário personalizado.....	7
Alertas.....	7
Definir um alarme de proximidade.....	7
Calcular as dimensões de uma área.....	7
Ver os almanaques.....	7
Ver informações de satélite.....	8
Simular uma posição.....	8
<b>ANT+™ Sensores</b> .....	<b>8</b>
Emparelhar os sensores ANT+.....	8
tempe.....	8
Colocar o sensor de ritmo cardíaco.....	8
Definir as suas zonas de ritmo cardíaco.....	8
Acerca das zonas de ritmo cardíaco.....	8
Objetivos de condição física.....	8
Utilizar um sensor de cadência de bicicleta opcional.....	8
<b>Personalizar o seu dispositivo</b> .....	<b>9</b>
Perspetiva geral das configurações.....	9
Personalizar o menu principal.....	9
Personalizar as páginas de dados.....	9
Definições do sistema.....	9
Acerca de UltraTrac.....	9
Definições da bússola.....	9
Definir a referência de norte.....	9
Definições do altímetro.....	10
Configurar os tons do dispositivo.....	10
Definições do ecrã.....	10
Definições do mapa.....	10
Definições de trajeto.....	10
Definições de hora.....	10
Alterar as unidades de medida.....	10
Definições do formato da posição.....	10
Definições de fitness.....	10
Definir o seu perfil de utilizador de fitness.....	10
Acerca de atletas experimentados.....	10
Definições de geocache.....	10
<b>Informação sobre o dispositivo</b> .....	<b>11</b>
Ver informações do dispositivo.....	11
Atualizar o software.....	11
Cuidados a ter com o dispositivo.....	11
Limpar o dispositivo.....	11
Especificações.....	11
Especificações do monitor de ritmo cardíaco.....	11
Informações acerca da bateria.....	11
Bateria do monitor de ritmo cardíaco.....	11
Substituir a pilha do sensor de ritmo cardíaco.....	11
Gestão de dados.....	11
Tipos de ficheiros.....	11
Eliminar ficheiros.....	12
Desligar o cabo USB.....	12
Resolução de problemas.....	12
Bloquear as teclas.....	12
Restaurar o seu dispositivo.....	12
Repor as definições de fábrica no dispositivo.....	12
Limpar todos os dados de registo do sensor.....	12
Obter mais informações.....	12
<b>Anexo</b> .....	<b>12</b>
Registar o seu dispositivo.....	12
Acordo de Licenciamento do Software.....	12
Cálculos da zona de ritmo cardíaco.....	12
<b>Índice Remissivo</b> .....	<b>13</b>



# Introdução

## ⚠ AVISO

Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar o seu programa de exercícios.

Consulte no guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto*, na embalagem, os avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

## Como começar

Ao utilizar o seu dispositivo pela primeira vez, deverá realizar as seguintes tarefas para configurar o dispositivo e conhecer as principais funcionalidades.

- 1 Carregar o dispositivo (página 1).
- 2 Registrar o dispositivo (página 12).
- 3 Saber mais sobre os sensores e modos de dados (página 1).
- 4 Adquirir satélites (página 4).
- 5 Fazer uma caminhada (página 2).
- 6 Criar um ponto de passagem (página 3).

## Carregar o dispositivo

### NOTA

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente os contactos e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador.

O dispositivo é alimentado por uma bateria de iões de lítio integrada, que pode carregar através de uma tomada de parede comum ou de uma porta USB do seu computador.

- 1 Ligue a extremidade USB do cabo ao adaptador de AC ou a uma porta USB do seu computador.
- 2 Ligue o adaptador de AC a uma tomada de parede comum.
- 3 Alinhe o lado esquerdo do suporte de carregamento ① com a ranhura no lado direito do dispositivo.



- 4 Alinhe o lado articulável do carregador ② com os contactos da parte posterior do dispositivo.  
Quando ligar o dispositivo a uma fonte de alimentação, este liga-se.
- 5 Carregue completamente o dispositivo.

## Teclas



①		Selecione para ligar ou desligar a retroiluminação. Mantenha premido para ligar e desligar o dispositivo.
②		Selecione para percorrer as páginas de dados, as opções e as definições.
③		Selecione para percorrer as páginas de dados, as opções e as definições.
④		Selecione para voltar ao ecrã anterior. Prima continuamente para ver a página de estado.
⑤	Tecla Laranja	Selecione para abrir o menu do ecrã atual. Selecione para escolher opções e aceitar mensagens. Mantenha premido para marcar um ponto de passagem.

### Visualizar a página de estado

Pode mudar rapidamente para esta página a partir de qualquer outra, de forma a visualizar a hora do dia, a vida útil da bateria e informações sobre o estado do GPS.

Mantenha premido .



### Personalizar as teclas de seta

Pode personalizar a função de premir de e . Esta personalização é gravada juntamente com o perfil ativo (página 2). Por exemplo, se o perfil náutico estiver ativo, pode personalizar a função de premir para sinalizar uma localização de homem-ao-mar (MOB).

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Configuração > Sistema > Manter premidas as teclas**.
- 3 Selecione **Premir a tecla para cima** ou **Premir a tecla para baixo**.
- 4 Selecione uma opção.

## Sensores

### Visualizar os dados do sensor

Pode aceder rapidamente a dados em tempo real para os sensores de bússola, altímetro, barómetro e temperatura. Este modo de sensor predefinido tem o nome de modo **A pedido** nas definições do sensor do dispositivo.

**NOTA:** estas páginas de dados mudam automaticamente para o modo de baixo consumo de energia (relógio).

**NOTA:** estes dados não são registados no dispositivo (página 4).

- 1 A partir da página da hora do dia, selecione ou .



2 Seleccione ▾.



3 Seleccione ▾.



4 Seleccione ▾.



**NOTA:** a sua temperatura corporal afecta o sensor de temperatura. Para obter a leitura de temperatura o mais precisa possível, remova o dispositivo do seu pulso e aguarde entre 20 a 30 minutos.

**Dica:** para comprar um sensor de temperatura sem fios *tempe™*, vá a [www.garmin.com](http://www.garmin.com). Quando tiver *tempe* emparelhado com *fénix* (página 8), obtém automaticamente leituras de temperatura precisas sem ter de remover o dispositivo do pulso.

### Ligar um modo de sensor

O modo predefinido do sensor é **A pedido**, que garante um acesso rápido à bússola, ao altímetro, ao barómetro e à temperatura. Pode também colocar o dispositivo no modo **Sempre ligado** para que apresente continuamente os dados do sensor. Por exemplo, pode colocar o dispositivo em modo de altímetro e monitorizar continuamente os dados relativos à elevação.

**NOTA:** se tem um sensor de ritmo cardíaco ou um sensor de velocidade e cadência opcionais emparelhado com o seu dispositivo, o seu dispositivo pode apresentar continuamente o ritmo cardíaco ou os dados de velocidade e de cadência.

1 Seleccione a tecla **Laranja**.

2 Seleccione **Configuração > Sensores > Modo > Sempre ligado**.

### Obter satélites

Tem de adquirir sinais de satélite antes de poder utilizar as funcionalidades de navegação GPS, como o registo de um trajeto.

Para adquirir sinais de satélite, o dispositivo poderá necessitar de uma visão desimpedida do céu. A data e a hora são definidas automaticamente com base na posição de GPS. Para ajustar as definições de hora, consulte [página 7](#).

Para obter mais informações acerca do GPS, visite [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Mantenha premido para ligar o dispositivo.
- 2 Seleccione o seu idioma (apenas para a primeira vez).
- 3 Seleccione a tecla **Laranja**.
- 4 Seleccione **Começar GPS**.
- 5 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.

### Parar o GPS

- 1 Seleccione a tecla **Laranja**.
- 2 Seleccione **Parar GPS**.

### Fazer uma caminhada

Antes de fazer uma caminhada, deve carregar completamente o dispositivo ([página 1](#)).

**NOTA:** o dispositivo liga-se automaticamente durante o carregamento. Se não carregar o dispositivo antes de fazer uma caminhada, mantenha premido para ligar o dispositivo.

- 1 Seleccione a tecla **Laranja**.
- 2 Seleccione **Começar GPS**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
- 4 Comece a caminhada.
- 5 Quando pretender fazer uma pausa ou interromper a monitorização, mantenha premido > **Interromper trajeto**.
- 6 Mantenha premido > **Retomar trajeto** e continue a caminhada.
- 7 Quando terminar, mantenha premido > **Gravar trajeto** para guardar os dados da sua caminhada.
- 8 Se necessário, seleccione **Sim** para parar o GPS.

### Enviar o registo da sua caminhada para o BaseCamp™

Antes de poder enviar os dados para o BaseCamp, tem de transferir o BaseCamp para o seu computador ([www.garmin.com/basecamp](http://www.garmin.com/basecamp)).

Pode visualizar a sua caminhada, outros trajetos e pontos de passagem no seu computador.

- 1 Ligue o dispositivo ao seu computador através do cabo USB ([página 1](#)).  
O dispositivo é apresentado como uma unidade amovível no diretório O meu computador em computadores com Windows® e como um volume montado nos computadores Mac®.
- 2 Inicie o BaseCamp.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

### Perfis

Os perfis são uma coleção de definições que otimizam o seu dispositivo com base na forma como o utiliza. Por exemplo, as definições e as vistas são diferentes quando utiliza o dispositivo durante uma caminhada ou quando faz BTT.

Se estiver a utilizar um perfil e alterar definições como, por exemplo, os campos de dados ou unidades de medida, as alterações são gravadas automaticamente como parte do perfil.

### Alterar perfis

Quando muda de atividade, pode alterar rapidamente a configuração do dispositivo portátil para se adaptar à atividade, alterando o perfil.

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Perfis**.
- 3 Selecione um perfil.

O perfil que selecionou é, a partir de agora, o perfil ativo. qualquer alteração que efetuar será gravada no perfil ativo.

### Criar um perfil personalizado

Pode personalizar as suas definições e campos de dados para uma atividade ou viagem em particular.

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Configuração > Perfis**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione um perfil.
  - Selecione **Criar novo** e selecione o novo perfil.O perfil que selecionou é, a partir de agora, o perfil ativo. O perfil anterior foi guardado.
- 4 Se necessário, selecione **Editar** e edite o nome do perfil.
- 5 Personalize as suas definições ([página 9](#)) e os campos de dados para o perfil ativo. qualquer alteração que fizer será guardada no perfil ativo.

### Eliminar um perfil

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Configuração > Perfis**.
- 3 Selecione um perfil.
- 4 Selecione **Eliminar > Sim**.

## Pontos de passagem, rotas e trajetos

### Pontos de passagem

Os pontos de passagem são posições que pode registar e guardar no dispositivo.

#### Criar um ponto de passagem

Pode guardar a sua posição atual como um ponto de passagem.

- 1 Mantenha premida a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Para gravar um ponto de passagem sem alterações, selecione **Gravar**.
  - Para efetuar alterações ao ponto de passagem, selecione **Editar**, efetue alterações ao ponto de passagem e selecione **Gravar**.

#### Encontrar um ponto de passagem pelo nome

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Pontos de passagem > Procura por nome**.
- 3 Utilize a tecla **Laranja**,  $\Delta$ , e  $\nabla$  para introduzir caracteres.
- 4 Quando concluir, selecione **\_ > Concluído**.

#### Navegar para um ponto de passagem

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Começar GPS**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
- 4 Selecione a tecla **Laranja**.

- 5 Selecione **Pontos de passagem** e selecione um ponto de passagem da lista.
- 6 Selecione **Ir**.



O dispositivo apresenta o tempo que falta para chegar ao destino ①, a distância que falta para chegar ao destino ② e a hora de chegada prevista ③.

- 7 Selecione  $\nabla$  para visualizar a página da bússola.



As duas marcas de ponteiro ④ servem como um ponteiro de rumo. A marca laranja na parte superior ⑤ aponta a direção para a qual está virado.

- 8 Alinhe as marcas do ponteiro com a marca laranja na parte superior.
- 9 Continue a andar nessa direção até chegar ao seu destino.

#### Editar um ponto de passagem

Antes de editar um ponto de passagem, terá de criar um ponto de passagem.

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Pontos de passagem**.
- 3 Selecione um ponto de passagem.
- 4 Selecione **Editar**.
- 5 Selecione um item para editar, como o nome.
- 6 Utilize a tecla **Laranja**,  $\Delta$ , e  $\nabla$  para introduzir caracteres.
- 7 Quando concluir, selecione **\_ > Concluído**.

#### Aumentar a precisão da localização de um ponto de passagem

Pode refinar a posição de um ponto de passagem para obter mais precisão. Com a utilização da média, o Astro faz várias leituras na mesma posição e utiliza o valor médio para proporcionar mais precisão.

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Pontos de passagem**.
- 3 Selecione um ponto de passagem.
- 4 Selecione **Média**.
- 5 **Ir** para a localização do ponto de passagem.
- 6 Selecione **Começar**.
- 7 Siga as instruções no ecrã.
- 8 Quando o nível de confiança chegar a 100%, selecione **Gravar**.

Para obter melhores resultados, recolha entre quatro a oito amostras do ponto de passagem, esperando pelo menos 90 minutos entre cada recolha de amostra.



## Projetar um ponto de passagem

Pode criar um novo local projetando a distância e o rumo de uma posição marcada para um novo local .

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Pontos de passagem**.
- 3 Selecione um ponto de passagem.
- 4 Selecione **Projeto**.
- 5 Siga as instruções no ecrã.

O ponto de passagem projetado é gravado com um nome predefinido.

## Eliminar um ponto de passagem

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Pontos de passagem**.
- 3 Selecione um ponto de passagem.
- 4 Selecione **Eliminar > Sim**.

## Eliminar todos os pontos de passagem

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Configuração > Repor > Pontos de passagem > Sim**.

## Rotas

Uma rota é uma sequência de pontos de passagem ou localizações que o conduzem ao seu destino final.

### Criar uma rota

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Rotas > Criar novo**.
- 3 Selecionar **Primeiro ponto**.
- 4 Selecione uma categoria.
- 5 Selecione o primeiro ponto da rota.
- 6 Selecione **Próximo ponto**.
- 7 Repita os passos 4–6 até a rota ficar concluída.
- 8 Selecione **Concluído** para gravar a rota.

### Editar o nome de uma rota

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Rotas**.
- 3 Selecione uma rota.
- 4 Selecione **Atribuir novo nome**.
- 5 Utilize a tecla **Laranja** ,  $\Delta$  , e  $\nabla$  para introduzir caracteres.
- 6 Quando concluir, selecione **\_ > Concluído**.

### Editar uma rota

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Rotas**.
- 3 Selecione uma rota.
- 4 Selecione **Editar**.
- 5 Selecione um ponto.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para ver o ponto no mapa, selecione **Detalhes**.
  - Para alterar a ordem do ponto na rota, selecione **Subir** ou **Descer**.
  - Para inserir um ponto adicional na rota, selecione **Inserir**.  
O ponto adicional é inserido antes do ponto que está a editar.
  - Para retirar o ponto da rota, selecione **Remover**.

### Visualizar uma rota no mapa

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.

- 2 Selecione **Rotas**.
- 3 Selecione uma rota.
- 4 Selecione **Ver mapa**.

### Eliminar uma rota

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Rotas**.
- 3 Selecione uma rota.
- 4 Selecione **Eliminar > Sim**.

### Inverter uma rota

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Rotas**.
- 3 Selecione uma rota.
- 4 Selecione **Inverter**.

## Trajetos

Um trajeto corresponde a um registo do seu caminho. O registo de trajetos contém informações acerca dos pontos ao longo do caminho gravado, incluindo a hora, a localização e a elevação de cada ponto.

### Gravar um trajeto

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Começar GPS**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
- 4 Caminhe para registar um trajeto.  
É apresentada a sua distância e o seu tempo.
- 5 Selecione  $\nabla$  para visualizar a sequência de páginas de dados, incluindo dados da bússola, do altímetro, subida e velocidade, o mapa e a página da hora do dia.  
Pode personalizar as páginas de dados ([página 9](#)).
- 6 Mantenha premido  $\curvearrowright$ .
- 7 Selecione uma opção:
  - Selecione **Interromper trajeto** para interromper a monitorização.
  - Selecione **Gravar trajeto** para gravar o trajeto.
  - Selecione **Limpar trajeto** para apagar o trajeto sem o gravar.
  - Selecione **Parar GPS** para desligar o GPS sem eliminar o seu trajeto.

### Guardar o trajeto atual

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Trajetos > Atual**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para gravar o trajeto completo, selecione **Gravar**.
  - Para gravar parte do trajeto, selecione **Guardar parte**, e selecione a parte a gravar.

### Visualizar detalhes do trajeto

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Trajetos**.
- 3 Selecione um trajeto.
- 4 Selecione **Ver mapa**.  
O início e o fim do trajeto são marcados por bandeiras.
- 5 Selecione  $\curvearrowright$  > **Detalhes**.
- 6 Utilize  $\Delta$  e  $\nabla$  para ver informação sobre o percurso.

### Limpar o trajeto atual

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Trajetos > Atual > Limpar**.



## Eliminar um trajeto

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Trajetos**.
- 3 Selecione um trajeto.
- 4 Selecione **Eliminar** > **Sim**.

## Enviar e receber dados sem fios

Antes de poder partilhar dados sem fios, tem de estar a pelo menos 3 m (10 pés) de um dispositivo Garmin® compatível.

O seu dispositivo pode enviar ou receber dados se estiver ligado a outro dispositivo compatível. Pode partilhar pontos de passagem, geocaches, rotas e trajetos.

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Partilhar dados** > **Unidade para unidade**.
- 3 Selecione **Enviar** ou **Receber**.
- 4 Siga as instruções no ecrã.

## Navegação

Pode navegar para uma rota, trajeto, ponto de passagem, geocache ou para qualquer posição gravada no dispositivo. Pode utilizar o mapa ou a bússola para navegar para o seu destino.

### Navegar para um destino

Pode navegar para um destino através da bússola ou do mapa (página 5).

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Começar GPS**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
- 4 Selecione a tecla **Laranja**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Pontos de passagem**.
  - Selecione **Trajetos**.
  - Selecione **Rotas**.
  - Selecione **Ferramentas GPS** > **Coordenadas**.
  - Selecione **Ferramentas GPS** > **POIs**.
  - Selecione **Ferramentas GPS** > **Geocaches**.
- 6 Selecione um destino.
- 7 Selecione **Ir**.



O dispositivo apresenta o tempo que falta para chegar ao destino ①, a distância que falta para chegar ao destino ② e a hora de chegada prevista ③.

- 8 Selecione ▾ para visualizar a página da bússola.



As duas marcas de ponteiro ④ servem como um ponteiro de rumo. A marca laranja na parte superior ⑤ aponta a direção para a qual está virado.

- 9 Alinhe as marcas do ponteiro com a marca laranja na parte superior.
- 10 Continue a andar nessa direção até chegar ao seu destino.

### Navegar com o Avistar e seguir

Pode apontar o dispositivo para um objeto à distância, como um depósito de água, bloquear a direção e navegar até ao objeto.

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Ferramentas GPS** > **Avistar e Seguir**.
- 3 Aponte as marcas laranja no rebordo para um objeto.
- 4 Selecione a tecla **Laranja**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Definir percurso** para navegar até ao objeto distante.
  - Selecione **Projeto** (página 4).
- 6 Navegar através da bússola (página 5) ou mapa (página 5).

### Bússola

Este dispositivo possui uma bússola de 3 eixos com calibração automática.

- Navegação com bússola (página 3)
- Definições da bússola (página 9)

### Calibrar a bússola

#### NOTA

Calibre a bússola eletrónica no exterior. Para melhorar a precisão da direção, afaste-se de objetos influenciam os campos magnéticos, como por exemplo, veículos, edifícios e linhas elétricas.

O seu dispositivo já foi calibrado na fábrica, e utiliza a calibração automática por defeito. Se notar que a bússola apresenta um comportamento irregular, por exemplo, depois de percorrer grandes distâncias ou após alterações extremas de temperatura, pode calibrar manualmente a bússola.

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Configuração** > **Sensores** > **Bússola** > **Calibrar** > **Começar**.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

### Mapa

▲ representa a sua localização no mapa. À medida que viaja, o ícone move-se e deixa um registo do trajeto (rasto). Os nomes e os símbolos do ponto de passagem são apresentados no mapa. Ao navegar para um destino, a sua rota é marcada por uma linha no mapa.

- Navegação no mapa (página 6)
- Definições do mapa (página 10)

## Procurar no mapa

- 1 Durante a navegação, selecione ▾ para ver o mapa.
  - 2 Selecione a tecla **Laranja**.
  - 3 Selecione uma ou mais opções:
    - Selecione **Deslocamento panorâmico**, e selecione ⏏, △, ▾, e ↶ para ver diferentes áreas.
    - Selecione **Zoom**, e selecione △ e ▾ para aumentar e diminuir o zoom no mapa.
- NOTA:** para sair ou alterar o modo de procura do mapa, selecione a tecla **Laranja**, e selecione uma opção.

## Navegar com o TracBack®

Enquanto navega, pode navegar de volta até ao início do seu trajeto. Esta função pode ser útil para encontrar o caminho de volta ao acampamento ou início do trilho.

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Trajetos > Atual > TracBack**.



A sua posição atual ①, o trajeto a seguir ② e o ponto de fim ③ são apresentados no mapa.

## Altímetro e barómetro

O dispositivo contém um altímetro e um barómetro internos.

- Dados do sensor **A pedido** (página 1)
- Dados do sensor **Sempre ligado** (página 2)
- Definições do altímetro (página 10)

### Alterar o tipo de registo

Pode alterar a forma como o dispositivo regista os dados da elevação e do barómetro.

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Configuração > Sensores > Altímetro**.
- 3 Selecione **Barómetro Traçar** ou **Elevação Traçar**.
- 4 Selecione uma opção.

### Calibrar o altímetro barométrico

O seu dispositivo já foi calibrado na fábrica, e utiliza a calibração automática por defeito. Pode calibrar manualmente o altímetro barométrico se souber a elevação e a pressão barométrica correctas.

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Configuração > Sensores > Altímetro > Calibrar**.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

## Marcar e iniciar a navegação para uma localização de Homem-ao-Mar

Pode guardar uma localização de Homem-ao-Mar (MOB) e começar automaticamente a navegar de volta para essa localização. Pode personalizar a função de premir △ ou a tecla ▾ para aceder rapidamente à função de Homem-ao-mar (página 1).

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Ferramentas GPS > MOB > Começar**.

A página do mapa abre-se apresentando o trajeto para a localização de homem-ao-mar.

- 3 Navegar através da bússola (página 5) ou mapa (página 5).

## Geocaches

Uma geocache é como um tesouro escondido. Geocaching é a prática de caçar estes tesouros escondidos utilizando as coordenadas de GPS publicadas online por quem escondeu a geocache.

### Transferir geocaches

- 1 Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB.
- 2 Visite [www.opencaching.com](http://www.opencaching.com).
- 3 Se necessário, crie uma conta.
- 4 Inicie sessão.
- 5 Siga as instruções apresentadas no ecrã para encontrar e transferir geocaches para o seu dispositivo.

### Navegar para uma geocache

Navegar para uma geocache é semelhante a navegar para qualquer outra localização.

- Aceda à secção de navegação (página 5) para obter mais informações.
- Aceda à secção de perfis (página 3) para criar um perfil para geocaching.
- Aceda às definições de geocache (página 10) para personalizar as definições do dispositivo.
- Aceda à secção de páginas de dados (página 9) para personalizar os campos de dados.

### Registar tentativa

Depois de tentar encontrar uma geocache, pode registar os seus resultados.

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Ferramentas GPS > Geocaches > Tentativa de Registo**.
- 3 Selecione **Encontrado**, **Não encontrou**, ou **Não tentado**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para iniciar a navegação para a geocache mais perto de si, selecione **Encontrar seguinte**.
  - Para terminar o registo, selecione **Concluído**.

### chirp

Um chirp é um pequeno acessório Garmin que é programado e deixado numa geocache. Pode utilizar o seu fênix para encontrar um chirp numa geocache. Para mais informações sobre o chirp, consulte o *Manual do Utilizador do chirp* em [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

### Encontrar uma geocache com um chirp

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Configuração > Geocaches > chirp > Ligado**.
- 3 Mantenha premido ↶.
- 4 Selecione **Começar GPS**.
- 5 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
- 6 Selecione a tecla **Laranja**.
- 7 Selecione **Ferramentas GPS > Geocaches**.
- 8 Selecione uma geocache e selecione **chirp** para apresentar chirp detalhes durante a navegação.
- 9 Selecione **Ir**, e navegue para a geocache (página 3).

Quando estiver a uma distância de 10 m (32,9 pés) da geocache que contém chirp, é apresentada uma mensagem.

## Aplicações

### Relógio

#### Definir o alarme

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Relógio > Despertador > Adicionar alarme**.
- 3 Utilize a tecla **Laranja**,  $\Delta$ , e  $\nabla$  para definir a hora.
- 4 Selecione **Tom**, **Vibração**, ou **Tom e vibração**.
- 5 Selecione **Uma vez**, **Diária** ou **Dias da Semana**.

#### Iniciar o cronómetro de contagem decrescente

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Relógio > Cronómetro**.
- 3 Utilize a tecla **Laranja**,  $\Delta$ , e  $\nabla$  para definir a hora.
- 4 Se necessário, selecione **Tom**, e selecione um tipo de notificação.
- 5 Selecione **Começar**.

#### Utilizar o cronómetro

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Relógio > Cronómetro**.
- 3 Selecione **Começar**.

#### Adicionar um fuso horário personalizado

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Relógio > Altitude Zonas > Adicionar zona**.
- 3 Selecione um fuso horário.

A página de fuso horário personalizado é adicionada à sequência de páginas rápidas ([página 1](#)).

#### Editar um fuso horário personalizado

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Relógio > Altitude Zonas**.
- 3 Selecione um fuso horário.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para alterar o fuso horário, selecione **Editar zona**.
  - Para personalizar o nome da zona, selecione **Editar etiqueta**.
  - Para eliminar o fuso horário da sequência de páginas rápidas, selecione **Eliminar > Sim**.

### Alertas

Pode configurar o dispositivo para o alertar nas mais variadas situações em é importante que ter consciência do ambiente que o rodeia ou outros dados. Existem três tipos de alertas: alertas de eventos, alertas de intervalo e alertas recorrentes.

**Alerta de eventos:** Um alerta de eventos notifica-o uma vez. O evento é um valor específico. Por exemplo, pode definir o dispositivo para o alertar quando tiver alcançado uma elevação específica.

**Alerta de intervalo:** Um alerta de intervalo notifica-o sempre que o dispositivo estiver acima ou abaixo de um intervalo de valores especificado. Por exemplo, pode definir o dispositivo para o alertar quando o seu ritmo cardíaco for inferior a 60 bpm (batidas por minuto) e superior a 210 bpm.

**Alerta recorrente:** Um alerta recorrente notifica-o sempre que o dispositivo registar um valor ou intervalo especificado. Por exemplo, pode definir o dispositivo para o alertar a cada 30 minutos.

Nome de alerta	Tipo de alerta	Descrição
Proximidade	Recorrente	Consulte <a href="#">página 7</a> .
Distância	Evento, recorrente	Pode definir um intervalo ou uma distância personalizada a partir do destino final.
Hora	Evento, recorrente	Pode definir uma hora ou intervalo personalizados a partir da hora de chegada estimada.
Elevação	Evento, intervalo, recorrente	Pode definir os valores máximos e mínimos de elevação. Também pode definir o dispositivo para o alertar quando subir ou descer além de um valor especificado.
Nav. Chegada	Evento	Pode definir alertas para alcançar pontos de passagem e o destino final de um trajeto ou rota.
Ritmo	Intervalo	Pode definir os valores máximos e mínimos de ritmo.
Ritmo cardíaco	Intervalo	Pode definir os valores mínimos e máximos de valores de ritmo cardíaco ou seleccionar mudanças de zona ( <a href="#">página 8</a> ).
Cadência	Intervalo	Pode definir os valores máximos e mínimos de cadência.
Bateria	Evento	Pode definir um alerta de bateria fraca.

#### Definir um alarme de proximidade

Os alarmes de proximidade alertam-no quando estiver a uma distância específica de uma localização particular.

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Alertas > Proximidade > Criar novo**.
- 3 Selecione uma posição.
- 4 Introduza um raio.
- 5 Selecione **Concluído**.

### Calcular as dimensões de uma área

Antes de poder calcular a dimensão de uma área, deve adquirir satélites ([página 2](#)).

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Ferramentas GPS > Calculadora de área**.
- 3 Caminhe em torno do perímetro da área que pretende calcular.
- 4 Quando terminar, selecione a tecla **Laranja** para calcular a área.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Gravar trajeto**, introduza um nome, e selecione **Concluído**.
  - Selecione **Mudar unidades** para converter a área para uma unidade diferente.
  - Selecione  $\hookrightarrow$  para sair sem guardar.

### Ver os almanaques

Pode ver as informações de almanaque para o sol e a lua, e para caça e pesca.

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Para ver as informações sobre o nascer ou o pôr-do-sol e da lua, selecione **Ferramentas GPS > Sol e lua**.
  - Para ver as previsões das melhores horas para a caça e pesca, selecione **Ferramentas GPS > Caça e Pesca**.
- 3 Se necessário, selecione  $\Delta$  ou  $\nabla$  para ver um dia diferente.

## Ver informações de satélite

A página de satélite apresenta a sua posição atual, a precisão do GPS, as posições dos satélites e a força do sinal.

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Começar GPS**.
- 3 Selecione a tecla **Laranja**.
- 4 Selecione **Ferramentas GPS > Satélite**.
- 5 Selecione ▾ para ver informação adicional.

### Simular uma posição

Quando estiver a planear rotas ou atividades numa área diferente, pode desligar o GPS e simular uma posição diferente.

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Configuração > Sistema > Modo GPS > Modo de demo**.
- 3 Selecione uma posição.
- 4 Selecione **Ir > Mover para local**.

## ANT+™ Sensores

O dispositivo é compatível com estes acessórios sem fios ANT+ opcionais.

- Sensor de ritmo cardíaco (página 8)
- sensor de velocidade e cadência GSC™ 10 (página 8)
- tempesensor de temperatura sem fios (página 8)

Para obter mais informações sobre a compatibilidade e sobre a compra de sensores adicionais, vá a <http://buy.garmin.com>.

### Emparelhar os sensores ANT+

Antes de poder emparelhar, tem de colocar o sensor de ritmo cardíaco ou instalar o sensor.

O emparelhamento é a ligação de sensores sem fios ANT+, como, por exemplo, ligar um sensor de ritmo cardíaco ao seu dispositivo Garmin.

- 1 Coloque o dispositivo ao alcance (3 m) do sensor.  
**NOTA:** afaste-se 10 m de outros sensores ANT+ durante o emparelhamento
- 2 Selecione a tecla **Laranja**.
- 3 Selecione **Configuração > Sensor ANT**.
- 4 Selecione o seu sensor.
- 5 Selecione **Nova pesquisa**.

Quando o sensor estiver emparelhado com o seu dispositivo, o estado do sensor muda de **A procurar** para **Ligado**. Os dados do sensor são apresentados na sequência de páginas de dados ou num campo de dados personalizados.

### tempe

O tempeé um sensor de temperatura sem fios. Pode fixar o sensor a um laço ou correia de segurança onde fique exposto ao ar ambiente, e, portanto, possa constituir uma fonte constante de dados precisos de temperatura. Deverá emparelhar o tempe com o seu dispositivo (página 8) para apresentar os dados de temperatura do tempe.

### Colocar o sensor de ritmo cardíaco

**NOTA:** Se não tiver um monitor de ritmo cardíaco, pode ignorar este passo.

Deve utilizar o sensor de ritmo cardíaco em contacto direto com a pele, mesmo abaixo do estérno. Deverá estar ajustado de forma a não deslizar durante a atividade.

- 1 Coloque o módulo do sensor de ritmo cardíaco ① na correia.



- 2 Humedeça os dois elétrodos ② na parte posterior da correia para criar uma ligação forte entre o seu peito e o transmissor.



- 3 Envolve a correia à volta do peito e ligue o gancho da correia ③ à argola.  
O logótipo da Garmin deve ficar virado para cima.
- 4 Coloque o dispositivo ao alcance (3 m) do sensor de ritmo cardíaco.

**Dica:** se os dados relativos ao ritmo cardíaco forem imprecisos ou não aparecerem, poderá ter de apertar a correia ao peito ou aquecer durante 5-10 minutos.

Após colocar o sensor de ritmo cardíaco, este fica em espera e pronto a enviar dados.

### Definir as suas zonas de ritmo cardíaco

O dispositivo utiliza a informação do seu perfil de utilizador de fitness (página 10) para determinar as suas zonas de ritmo cardíaco. Pode ajustar manualmente as zonas de ritmo cardíaco aos seus objetivos de condição física (página 8).

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Configuração > Fitness > Zonas de RC**.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

### Acerca das zonas de ritmo cardíaco

Muitos atletas utilizam zonas de ritmo cardíaco para medir e aumentar a sua força cardiovascular e melhorar o seu nível de condição física. Uma zona de ritmo cardíaco é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de ritmo cardíaco comumente aceites estão numeradas com uma intensidade crescente de 1 a 5. Geralmente, estas zonas são calculadas com base em percentagens do seu ritmo cardíaco máximo.

### Objetivos de condição física

A compreensão das suas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a aumentar e a melhorar a sua condição física se respeitar e aplicar estes princípios.

- O seu ritmo cardíaco é uma boa forma de medir a intensidade do exercício.
- O treino em determinadas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a melhorar a capacidade e força cardiovasculares.
- O conhecimento das suas zonas de ritmo cardíaco pode evitar o exercício físico excessivo e diminuir o risco de lesões.

Se sabe qual é o seu ritmo cardíaco máximo, pode utilizar a tabela (página 12) para determinar a melhor zona de ritmo cardíaco para os seus objetivos físicos.

Se o desconhece, use uma das calculadoras disponíveis na Internet. Alguns ginásios e centros de saúde podem disponibilizar um teste que mede o ritmo cardíaco máximo.

### Utilizar um sensor de cadência de bicicleta opcional

Pode utilizar o GSC 10 para enviar dados sobre o andamento de bicicleta para o seu dispositivo.

- Emparelhe o sensor com o seu fénix (página 8).



- Crie um perfil personalizado para andar de bicicleta ([página 3](#)).
- Atualize a sua informação de perfil de utilizador de fitness ([página 10](#)).

## Personalizar o seu dispositivo

### Perspetiva geral das configurações

O menu **Configuração** contém diversas formas de personalizar o seu dispositivo. Garmin recomenda que passe algum tempo a conhecer as definições de cada funcionalidade. Se personalizar as suas definições antes da atividade, passará menos tempo a ajustar o relógio durante a mesma. Para abrir o menu **Configuração**, seleccione a tecla **Laranja**, e seleccione **Configuração**.

**NOTA:** qualquer alteração que efetue será gravada no perfil ativo ([página 3](#)).

Item de configuração	Definições e informações disponíveis
<b>Sistema</b>	Pode personalizar as suas definições GPS, teclas de seta e idioma do dispositivo ( <a href="#">página 9</a> ).
<b>Páginas de dados</b>	Pode personalizar as páginas e os campos de dados ( <a href="#">página 9</a> ).
<b>Sensores</b>	Pode personalizar as definições da bússola ( <a href="#">página 9</a> ) e do altímetro ( <a href="#">página 10</a> ).
<b>Sensor ANT</b>	Pode configurar acessórios sem fios como o sensor de ritmo cardíaco ou tempo ( <a href="#">página 8</a> ).
<b>Tons</b>	Pode personalizar os tons e as vibrações ( <a href="#">página 10</a> ).
<b>Apresentar</b>	Pode ajustar a retroiluminação e o contraste do ecrã ( <a href="#">página 10</a> ).
<b>Repor</b>	Pode eliminar os dados da viagem, registos dos sensores ( <a href="#">página 12</a> ), pontos de passagem, ou registo de trajetos, ou pode repor todas as suas definições ( <a href="#">página 12</a> ).
<b>Mapa</b>	Pode personalizar a orientação do mapa e a apresentação dos itens no meso ( <a href="#">página 10</a> ).
<b>Trajetos</b>	Pode personalizar as definições de gravação de trajeto ( <a href="#">página 10</a> ).
<b>Tempo</b>	Pode personalizar o aspeto da página de horas ( <a href="#">página 10</a> ).
<b>Unidades</b>	Pode alterar as unidades de medida para dados como distância, elevação e temperatura ( <a href="#">página 10</a> ).
<b>Posição Formato</b>	Pode alterar a forma de apresentação dos seus dados de posição ( <a href="#">página 10</a> ).
<b>Perfis</b>	Pode editar o seu perfil ativo e editar os seus perfis ( <a href="#">página 2</a> ).
<b>Fitness</b>	Pode ligar <b>Auto Lap</b> , personalizar o seu perfil de utilizador de fitness, e editar as suas zonas de batimento cardíaco ( <a href="#">página 10</a> ).
<b>Geocaches</b>	Pode personalizar a forma como as geocaches são listadas e ativar chirp ( <a href="#">página 10</a> ).
<b>Menu</b>	Pode personalizar os itens que aparece no menu principal ( <a href="#">página 9</a> ).
<b>Acerca</b>	Pode ver informações sobre o dispositivo e o software ( <a href="#">página 11</a> ).

### Personalizar o menu principal

Pode mover ou eliminar itens do menu principal.

- 1 Seleccione a tecla **Laranja**.
- 2 Seleccione **Configuração > Menu**.
- 3 Seleccione um item no menu.
- 4 Seleccione uma opção:
  - Seleccione **Subir** ou **Descer** para alterar a localização do item na lista.

- Seleccione **Remover** para eliminar um item na lista.

### Personalizar as páginas de dados

Pode personalizar as páginas de dados para cada perfil ([página 2](#)).

- 1 Seleccione a tecla **Laranja**.
- 2 Seleccione **Configuração > Páginas de dados**.
- 3 Seleccione uma categoria.
- 4 Seleccione **Adicionar página**.
- 5 Siga as instruções no ecrã para seleccionar o número de campos de dados e o tipo de dados a aparecer.
- 6 Se necessário, seleccione uma página de dados existente.
- 7 Seleccione uma opção:
  - Seleccione **Editar** e mude os campos de dados.
  - Seleccione **Subir** ou **Descer** para alterar a ordem das páginas de dados.
  - Seleccione **Eliminar** para remover a página de dados da sequência de páginas.

### Definições do sistema

Seleccione **Configuração > Sistema**.

**Modo GPS:** Define o GPS para **Normal**, **UltraTrac** ([página 9](#)), ou **Modo de demo** (GPS desligado).

**WAAS:** Define o dispositivo para utilizar os sinais de GPS do Sistema de Aumento de Área Alargada (WAAS) Para obter mais informação acerca do WAAS, visite [www.garmin.com/aboutGPS/waas.html](http://www.garmin.com/aboutGPS/waas.html).

**Manter premidas as teclas:** Permite-lhe personalizar as função de premir das teclas de seta ([página 1](#)).

**Idioma:** Define o idioma do texto no dispositivo.

**NOTA:** a mudança do idioma de texto não implica a mudança do idioma dos dados introduzidos pelo utilizador ou dos dados do mapa.

### Acerca de UltraTrac

UltraTracé uma configuração GPS que regista um ponto por minuto. Isto permite-lhe utilizar localização GPS até 50 horas.

### Definições da bússola

Seleccione **Configuração > Sensores > Bússola**.

**Apresentar:** Define a direção da bússola para graus ou miliradianos.

**Referencial Norte:** Define a referência de norte da bússola ([página 9](#)).

**Modo:** Define a bússola para, quando se desloca, utilizar uma combinação de dados GPS e do sensor eletrónico (**Automático**) ou apenas dados GPS (**Desligado**).

**Calibrar:** Permite-lhe calibrar manualmente o sensor da bússola ([página 5](#)).

### Definir a referência de norte

Pode definir a referência direcional utilizada para o cálculo da informação de direção.

- 1 Seleccione a tecla **Laranja**.
- 2 Seleccione **Configuração > Sensores > Bússola > Referencial Norte**.
- 3 Seleccione uma opção:
  - Para definir o norte geográfico como referência direcional, seleccione **Verdadeiro**.
  - Para definir a declinação magnética para a sua localização automaticamente, seleccione **Magnético**.
  - Para definir o norte assinalado na planta (000°) como referência direcional, seleccione **Grelha**.

- Para definir manualmente o valor de variação magnética, selecione **Utilizador**, introduza a variação magnética, e selecione **Concluído**.

## Definições do altímetro

Selecione **Configuração > Sensores > Altímetro**.

**Calibração automática:** Permite a calibração automática do altímetro de cada vez que liga a localização GPS.

**Barómetro Traçar:** **Variável** regista alterações na elevação quando está em movimento. **Fixo** assume que o dispositivo está parado numa elevação fixa. Por conseguinte, a pressão barométrica apenas deve mudar devido às condições climáticas. **Pressão ambiente** regista as alterações de pressão atmosférica durante um período de tempo.

**Elevação Traçar:** Define o dispositivo para registar as alterações de elevação durante um período de tempo ou distância.

## Configurar os tons do dispositivo

Pode personalizar os tons para mensagens e teclas.

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Configuração > Tons**.
- 3 Selecione **Mensagens** ou **Teclas**.
- 4 Selecione uma opção.

## Definições do ecrã

Selecione **Configuração > Apresentar**.

**Retroiluminação:** Ajusta o nível de retroiluminação e a duração de tempo até que esta se desligue.

**Contraste:** Ajusta o contraste do ecrã.

## Definições do mapa

Selecione **Configuração > Mapa**.

**Orientação:** Ajusta a forma de apresentação do mapa na página. **Norte no Topo** mostra o Norte no topo da página. **Trajeto para Cima** mostra a direção atual da viagem no topo da página.

**Zoom automático:** Seleciona automaticamente o nível de zoom adequado para uma utilização otimizada no seu mapa. Quando **Desligado** é selecionado, é necessário aumentar ou reduzir o zoom manualmente.

**Pontos:** Seleciona o nível de zoom para pontos no mapa.

**Registo de trajetos:** Permite-lhe mostrar ou ocultar trajetos no mapa.

**Linha Ir para:** Permite-lhe selecionar a forma como o percurso é apresentado no mapa.

## Definições de trajeto

Selecione **Configuração > Trajetos**.

**Método:** Seleciona um método de gravação de trajetos. Grava **Automático** os trajetos a uma velocidade variável para criar uma melhor representação dos seus trajetos. Se selecionar **Distância** ou **Tempo**, pode definir o intervalo de tempo manualmente.

**Intervalo:** Permite-lhe definir o intervalo de gravação do registo de trajetos. A gravação mais frequente de pontos cria um trajeto com mais detalhes, mas ocupa rapidamente a memória do registo de trajetos.

**Início automático:** Define o dispositivo para gravar automaticamente o percurso quando seleciona **Começar GPS**.

**Guardar automático:** Define o dispositivo para gravar o percurso quando desliga o GPS.

**Auto Pause:** Define o dispositivo para parar de gravar o percurso quando não está em movimento.

**Saída:** Define o dispositivo para gravar o percurso como ficheiro GPX ou ficheiro GPX/FIT ([página 11](#)).

## Definições de hora

Selecione **Configuração > Tempo**.

**Página Hora:** Permite-lhe personalizar o aspeto da hora do dia.

**Formato:** Permite-lhe selecionar uma visualização de hora num formato de 12 ou 24 horas.

**Fuso horário:** Permite-lhe selecionar o fuso horário do dispositivo. Pode selecionar **Automático** para definir automaticamente o fuso horário com base na sua posição de GPS.

## Alterar as unidades de medida

Pode personalizar unidades de medida para distância e velocidade, elevação, profundidade, temperatura e pressão.

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Configuração > Unidades**.
- 3 Selecione um tipo de medida.
- 4 Selecione uma unidade de medida.

## Definições do formato da posição

**NOTA:** não altere o formato da posição ou o sistema de coordenadas dos dados de referência do mapa exceto se estiver a utilizar um mapa ou carta que especifique um formato da posição diferente.

Selecione **Configuração > Posição Formato**.

**Formato:** Define o formato da posição no qual a leitura de determinado local aparece.

**Datum:** Define o sistema de coordenadas no qual o mapa é estruturado.

**Esferóide:** Apresenta o sistema de coordenadas que o dispositivo está a utilizar. O sistema de coordenadas predefinido é WGS 84.

## Definições de fitness

Selecione **Configuração > Fitness**.

**Auto Lap:** Define o dispositivo para marcar automaticamente a volta numa determinada distância.

**Utilizador:** Define as informações do perfil do utilizador ([página 10](#)).

**Zonas de RC:** Define as cinco zonas de ritmo cardíaco para atividades de fitness ([página 8](#)).

### Definir o seu perfil de utilizador de fitness

O dispositivo utiliza as informações pessoais introduzidas pelo utilizador para calcular dados exatos. Pode alterar os seguintes dados do perfil do utilizador: sexo, idade, peso, altura, e atleta experimentado ([página 10](#)).

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Configuração > Fitness > Utilizador**.
- 3 Alterar as definições.

### Acerca de atletas experimentados

Um atleta experimentado é um indivíduo que realizou actividades de treino intenso durante muitos anos (à excepção de lesões menores) e tem um ritmo cardíaco em repouso de 60 batimentos por minuto (bpm) ou inferior.

## Definições de geocache

Selecione **Configuração > Geocaches**.



**Listar:** Permite-lhe apresentar a lista de geocaches por nomes ou códigos.

**chirp:** Liga ou desliga a pesquisa chirp([página 6](#)).

## Informação sobre o dispositivo

### Ver informações do dispositivo

Pode visualizar o ID da unidade, versão do software e acordo de licenciamento.

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Configuração > Acerca**.

### Atualizar o software

**NOTA:** a atualização do software não apaga os seus dados ou definições.

- 1 Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB fornecido.
- 2 Visite [www.garmin.com/products/webupdater](http://www.garmin.com/products/webupdater).
- 3 Siga as instruções no ecrã.

### Cuidados a ter com o dispositivo

#### NOTA

Não utilize objetos afiados para limpar o dispositivo.

Evite os produtos de limpeza químicos e os solventes que possam danificar componentes em plástico.

Evite premir as teclas debaixo de água.

Evite grandes impactos e tratamento severo, pois tal pode prejudicar a vida útil do produto.

Não guarde o dispositivo onde possa ocorrer exposição prolongada a temperaturas extremas, pois poderá sofrer danos permanentes.

### Limpar o dispositivo

- 1 Para limpar o dispositivo, utilize um pano humedecido numa solução de detergente suave.
- 2 Seque-o.

### Especificações

Tipo de bateria	Bateria de íões de lítio, 500 mAh
Vida útil da bateria	Até 6 semanas
Resistência à água	Resistente à água até 50 m (164 pés)
Intervalo de temperatura de funcionamento	Entre -20 e 50 °C (entre -4 e 122 °F)
Frequência/protocolo rádio	2,4 GHz ANT+ protocolo de comunicações sem fios Dispositivo inteligente com Bluetooth®

### Especificações do monitor de ritmo cardíaco

Tipo de bateria	CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts
Vida útil da bateria	Até 4,5 anos (1 hora por dia). Quando a bateria está fraca é apresentada uma mensagem no seu Garmin dispositivo compatível.
Resistência à água	Resistente à água até 30 m (98,4 pés) <b>NOTA:</b> Este produto não transmite dados do ritmo cardíaco para o seu dispositivo GPS durante a prática de natação.

Intervalo de temperatura de funcionamento	De -5 °C a 50 °C (23 °F a 122 °F)
Frequência/protocolo rádio	2,4 GHz ANT+ protocolo de comunicações sem fios

### Informações acerca da bateria

A vida útil efetiva da bateria depende de quanto tempo utilizar o GPS, os sensores do dispositivo, os sensores sem fios opcionais e a retroiluminação.

Vida útil da bateria	Modo
16 horas	Modo normal do GPS
50 horas	Modo de GPS <b>UltraTrac</b>
Até 2 semanas	Modo de sensor <b>Sempre ligado</b>
Até 6 semanas	Modo de relógio

### Bateria do monitor de ritmo cardíaco

#### ⚠ AVISO

Não utilize um objeto afiado para retirar pilhas substituíveis.

Contacte o seu departamento local de tratamento de resíduos, de forma a obter instruções para reciclar corretamente as pilhas. Existência de perclorato - pode requerer cuidados no manuseamento. Vá a [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### Substituir a pilha do sensor de ritmo cardíaco

- 1 Utilize uma pequena chave Philips para remover os quatro parafusos na parte posterior do módulo.
- 2 Remova a tampa e a bateria.



- 3 Aguarde 30 segundos.
- 4 Coloque a nova pilha com a face positiva virada para cima.  
**NOTA:** Não danifique nem perca a junta do O-ring.
- 5 Coloque a tampa posterior e os quatro parafusos.

Depois de substituir a pilha do sensor de ritmo cardíaco, deve voltar a emparelhá-lo com o dispositivo.

### Gestão de dados

**NOTA:** o dispositivo não é compatível com o Windows 95, 98, Me, Windows NT® e o Mac OS 10.3 e anteriores.

### Tipos de ficheiros

O dispositivo suporta estes tipos de ficheiros.

- Ficheiros de BaseCamp ou HomePort. Visite [www.garmin.com/trip\\_planning](http://www.garmin.com/trip_planning).
- Ficheiros GPI de POI personalizados a partir do Garmin POI Loader. Visite [www.garmin.com/products/poiloader](http://www.garmin.com/products/poiloader).
- Ficheiros de trajeto GPX.
- Ficheiros de geocache GPX. Visite [www.opencaching.com](http://www.opencaching.com).
- Ficheiros FIT para exportar para Garmin Connect™.

### NOTA

Se não tiver a certeza da função de um ficheiro, não o elimine. A memória do dispositivo contém ficheiros de sistema importantes que não devem ser eliminados.

- 1 Abra a unidade ou volume da **Garmin**.
- 2 Se necessário, abra uma pasta ou um volume.
- 3 Selecciona um ficheiro.
- 4 Prima a tecla **Eliminar** no teclado.

### Desligar o cabo USB

Se o seu dispositivo estiver ligado ao computador como unidade ou volume amovível, deve desligar o dispositivo do computador com segurança para evitar perda de dados. Se o dispositivo estiver ligado a um computador com Windows® como um dispositivo portátil, não é necessário desligar com segurança.

- 1 Realize uma das seguintes acções:
  - Para computadores com Windows seleccione o ícone **Remover o hardware com segurança** no tabuleiro do sistema e seleccione o dispositivo.
  - Para computadores Mac® arraste o ícone de volume para o **Lixo**.
- 2 Desligue o cabo do computador.

## Resolução de problemas

### Bloquear as teclas

Pode bloquear as teclas para prevenir que estas sejam premidas inadvertidamente.

- 1 Selecione a página de dados que pretende visualizar enquanto as teclas estão bloqueadas.
- 2 Mantenha premido e para bloquear as teclas.
- 3 Mantenha premido e para desbloquear as teclas.

### Restaurar o seu dispositivo

Se o dispositivo deixar de responder, poderá ter de o repor.

- 1 Mantenha premido durante pelo menos 25 segundos.
- 2 Mantenha premido durante um segundo para ligar o dispositivo.

### Repor as definições de fábrica no dispositivo

Pode repor todas as definições do dispositivo para os valores de fábrica

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Configuração > Repor > Todas as definiçõesSim**.

### Limpar todos os dados de registo do sensor

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Configuração > Repor > Eliminar traçados > Sim**.

### Obter mais informações

Pode encontrar mais informações sobre este produto no website Garmin.

- Visite [www.garmin.com/outdoor](http://www.garmin.com/outdoor).
- Visite [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Visite <http://buy.garmin.com> ou contacte um revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

### Registrar o seu dispositivo

Ajude-nos a dar-lhe a melhor assistência efetuando o registo on-line ainda hoje!

- Visite <http://my.garmin.com>.
- Guarde o recibo de compra original ou uma fotocópia num local seguro.

### Acordo de Licenciamento do Software

AO UTILIZAR O DISPOSITIVO, COMPROMETE-SE A CUMPRIR OS TERMOS E CONDIÇÕES DO ACORDO DE LICENCIAMENTO DE SOFTWARE EM BAIXO. LEIA ATENTAMENTE ESTE ACORDO.

A Garmin Ltd. e as suas subsidiárias (“Garmin”) concedem-lhe uma licença limitada para utilizar o software incorporado neste dispositivo (o “Software”) em formato de binário executável para o funcionamento normal do produto. O título, direitos de propriedade e direitos de propriedade intelectual do e para o Software permanecem propriedade da Garmin e/ou de outros fornecedores.

O adquirente reconhece que o Software é propriedade da Garmin e/ou de outros fornecedores e que está protegido por leis de direitos de autor dos Estados Unidos da América e tratados de direitos de autor internacionais. O adquirente reconhece ainda que a estrutura, a organização e o código do Software são segredos comerciais valiosos da Garmin e/ou de outros fornecedores e que o Software no formato de código fonte permanece um segredo comercial valioso da Garmin e/ou de outros fornecedores. O adquirente acorda não descompilar, desmontar, modificar, montar inversamente, utilizar engenharia reversa ou reduzir a um formato legível o Software ou parte do mesmo, nem criar quaisquer trabalhos derivados baseados no Software. O adquirente acorda não exportar ou reexportar o Software para qualquer país que viole as leis de controlo à exportação dos Estados Unidos da América ou as leis de controlo à exportação de qualquer outro país aplicável.

### Cálculos da zona de ritmo cardíaco

Zona	% do ritmo cardíaco máximo	Esforço sentido	Benefícios
1	50–60%	Ritmo fácil e descontraído, respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbico, reduz o stress
2	60–70%	Ritmo confortável, respiração um pouco mais profunda, é possível falar	Treino cardiovascular básico, bom ritmo de recuperação
3	70–80%	Ritmo moderado, maior dificuldade em falar	Capacidade aeróbica superior, treino cardiovascular ideal
4	80–90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável, esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbico superior, aumento de velocidade
5	90–100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo, respiração dificultada	Resistência anaeróbica e muscular, aumento da potência

# Índice Remissivo

## A

acessórios **12**  
acordo de Licenciamento do Software **11, 12**  
alarmes **7**  
    proximidade **7**  
    relógio **7**  
alarmes de proximidade **7**  
alertas **7**  
    posição **7**  
alertas de vibração **10**  
almanaque  
    caça e pesca **7**  
    nascer-do-sol e pôr-do-sol **7**  
altímetro **1, 2, 6, 10, 12**  
aplicar zoom **1**  
    mapas **6**  
atleta experimentado **10**  
atualizar software **11**  
Auto Lap **10**  
Avistar e seguir **5**

## B

barómetro **1, 2, 6, 12**  
BaseCamp **2, 11**  
bateria **11**  
    carregar **1**  
    substituir **11**  
    vida útil **1, 11**  
bloquear, teclas **12**  
bússola **1-3, 5, 9**

## C

cálculo da área **7**  
calibrar  
    altímetro **6**  
    bússola **5**  
campos de dados **9**  
carregar o dispositivo **1**  
chirp **6, 10**  
computador, ligar **2**  
contraste **10**  
coordenadas **5**  
cronómetro **7**  
    contagem decrescente **7**  
cronómetro de contagem descendente **7**

## D

dados, partilha **5**  
dados de partilha **5**  
dados do utilizador, eliminar **12**  
definições **9, 10, 12**  
definições de hora **7, 10**  
definições do sistema **9**  
dispositivo  
    registo **12**  
    restaurar **12**  
distância **4**

## E

ecrã **10**  
elevação **1, 2**  
    registo **6, 12**

eliminar  
    perfis **3**  
    posições **4**  
    todos os dados do utilizador **12**  
emparelhar os sensores ANT+ **8**  
especificações **11**

## F

fase da lua **7**  
ficheiros  
    a transferir **6**  
    tipos **11**  
fitness **10**  
formato da posição **10**  
fusos horários **7, 10**

## G

geocaches **5, 6, 10, 11**  
    navegação, geocaches **6**  
    navegar para **6**  
    transferir **6**  
GPS **9, 11**  
    parar **2, 8**  
    sinal **1, 2, 8**  
GSC 10 **8**

## H

homem-ao-mar (MOB) **1, 6**  
HomePort **11**  
hora do dia **1**  
horas de caça e pesca **7**  
horas de nascer e pôr-do-sol **7**  
horas de pesca **7**

## I

ID da unidade **11**  
idioma **9**

## L

limpar o dispositivo **11**

## M

mapas **4**  
    definições **10**  
    navegar **6**  
    orientação **10**  
    procurar **6**  
    zoom **6**  
menu **1**  
menu principal, personalizar **9**  
modo demo **8**

## N

navegação **2, 5**  
    Avistar e seguir **5**  
    bússola **5**  
    pontos de passagem **3**

## P

página de satélite **8**  
perfil de utilizador **10**  
perfis **2, 3, 10**  
personalizar o dispositivo **1, 9**  
planificador de viagens. *Consulte rotas*  
POI Loader **11**

ponteiro do rumo **3**  
pontos de passagem **1, 3, 5**  
    editar **3**  
    eliminar **4**  
    guardar **3**  
    projetar **4**  
posições **5, 8**  
    editar **3**  
    guardar **3**

## R

referência de norte **9**  
registar o dispositivo **12**  
registo do produto **12**  
repor as definições **12**  
resistência à água **11**  
resolução de problemas **12**  
restaurar, dispositivo **12**  
retroiluminação **1, 10**  
ritmo cardíaco, zonas **8, 12**  
rotas **4, 5**  
    criar **4**  
    editar **4**  
    eliminar **4**  
    ver no mapa **4**

## S

sensor de ritmo cardíaco **2, 8, 11**  
sensores ANT+ **8**  
    emparelhar **8**  
sensores de velocidade e de cadência **2**  
sinais de satélite **2, 8**  
software  
    atualizar **11**  
    versão **11**  
substituir a bateria **11**

## T

teclas **1, 9**  
    bloquear **12**  
tempe **8**  
temperatura **1, 2, 8**  
tons **7, 10**  
TracBack **6**  
trajetos **2, 4, 5, 10**  
    eliminar **5**  
Trajetos **4**  
transferir, geocaches **6**  
transferir ficheiros **6**

## U

UltraTrac **9**  
unidades de medida **10**  
USB  
    desligar **12**  
    transferir ficheiros **11**

## V

velocidade **4**

## W

WAAS **9**

## Z

zonas, hora **7**

# 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, EUA

## Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Reino Unido

## Garmin Corporation

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



M1102

