

GARMIN®

APPROACH® J1

Junior GPS Golf Watch



**Manual
del
usuario**

Contenido

Introducción.....	4	Actividades.....	15
Descripción general del dispositivo.....	4	Iniciar una actividad.....	15
Primeros pasos.....	4	Detener una actividad.....	15
Usar las funciones del reloj.....	4	Nadar en piscina.....	15
Vincular tu smartphone.....	5	Terminología de natación.....	15
Cargar el reloj.....	5	Actividades al aire libre.....	15
Actualizaciones del producto.....	5	Reloj.....	16
Configurar Garmin Express™.....	5	Configurar una alarma.....	16
Jugar al golf.....	6	Usar el cronómetro.....	16
Tees delanteros.....	6	Iniciar el temporizador de cuenta	
Cambiar el nivel del tee de salida.....	7	atrás.....	16
Establecer tu par personal.....	7	Monitor de actividad.....	17
Menú de golf.....	7	Objetivo automático.....	17
Visualizar el green.....	7	Move IQ®.....	17
Ver obstáculos y distancias de		Configurar el monitor de actividad.....	17
aproximación.....	7	Desactivar el monitor de actividad..	17
Cambiar hoyos.....	8	Personalización del dispositivo.....	18
Registrar la puntuación.....	8	Cambiar la pantalla del reloj.....	18
Activar el registro de estadísticas.....	8	Editar una pantalla de reloj.....	18
Historial de puntuación.....	9	Configuración de golf.....	18
Ver la información del recorrido.....	9	Configurar actividades y	
Detección automática de golpes.....	9	aplicaciones.....	18
Ver los golpes medidos.....	9	Personalizar las pantallas de	
Añadir un golpe manualmente.....	10	datos.....	19
Finalizar un recorrido.....	10	Configurar satélites.....	19
Conectividad.....	11	Alertas de actividad.....	19
Funciones de conectividad del		Perfil del usuario.....	20
teléfono.....	11	Configurar el perfil del usuario.....	20
Desactivar la conexión Bluetooth® del		Configuración del género.....	20
teléfono.....	11	Configurar el sistema.....	20
Activar y desactivar las alertas de		Configurar la hora.....	21
conexión del teléfono.....	11	Personalizar la configuración de la	
Aplicaciones para teléfono y		pantalla.....	21
ordenador.....	11	Configuración del administrador de	
Aplicación Garmin Golf™.....	11	batería.....	21
Garmin Connect™.....	11	Cambiar las unidades de medida....	21
Mini widgets.....	13	Restablecer la configuración	
Ver el bucle de mini widgets.....	13	predeterminada.....	21
Controles.....	14	Configuración avanzada.....	22
Personalizar el menú de controles.....	14	Información del dispositivo.....	23
		Acerca de la pantalla AMOLED.....	23
		Cambiar la correa.....	23
		Especificaciones.....	24

Información sobre la batería.....	24
Realizar el cuidado del dispositivo.....	24
Limpiar el reloj.....	24
Guardar el dispositivo durante periodos prolongados.....	24
Visualizar la información del dispositivo.....	24
Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica.....	25

Solución de problemas..... 26

Más información.....	26
Optimizar la autonomía de la batería..	26
Mi dispositivo no encuentra campos de golf cercanos.....	26
¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?.....	26
No puedo conectar el smartphone al reloj.....	26
Mi dispositivo está en otro idioma.....	26
Mi dispositivo muestra las unidades de medida incorrectas.....	27
Reiniciar el reloj.....	27
Adquirir señales de satélite.....	27
Mejora de la recepción de satélites GPS.....	27
Monitor de actividad.....	27
No aparece mi recuento de pasos diario.....	27
Mi recuento de pasos no parece preciso.....	27
El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect™.....	27

Apéndice..... 28

Campos de datos.....	28
----------------------	----

Introducción

⚠ ADVERTENCIA

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Descripción general del dispositivo



- ① **Pantalla táctil:** tócala para seleccionar una opción en un menú.
Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por el bucle de mini widgets y los menús (*Mini widgets, página 13*).
- ② **Botón superior** : púlsalo para iniciar un recorrido de golf.
Púlsalo para iniciar una actividad o aplicación.
mantenlo pulsado para encender el reloj.
Mantenlo pulsado para ver el menú de controles y la configuración del reloj (*Controles, página 14*).
- ③ **Botón inferior** : pulsa para volver a la pantalla anterior.
Durante una actividad, púlsalo para registrar una vuelta o un descanso.

Primeros pasos

Cuando utilices el reloj por primera vez, debes realizar las siguientes tareas para configurarlo y familiarizarte con sus funciones básicas.


- 1 Mantén pulsado para encender el reloj (*Descripción general del dispositivo, página 4*).
- 2 Responde las solicitudes del dispositivo.
- 3 Vincula tu teléfono (*Vincular tu smartphone, página 5*).
Si vinculas tu teléfono, podrás acceder a la sincronización de tarjetas de puntuación, las alertas del teléfono y mucho más.
- 4 Si es necesario, sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para completar la configuración inicial.
- 5 Carga completamente el reloj para tener suficiente carga para un recorrido de golf (*Cargar el reloj, página 5*).

Usar las funciones del reloj

- Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por el bucle de mini widgets.
El reloj incluye mini widgets precargados que ofrecen información rápida. Habrá más mini widgets disponibles al vincular el reloj con un smartphone.
- En la pantalla del reloj, pulsa y selecciona para iniciar una actividad o abrir una aplicación.
- Mantén pulsado y selecciona **Configuración** para ajustar las opciones y personalizar la pantalla del reloj.

Vincular tu smartphone

Para utilizar las funciones de conectividad del reloj, debes vincularlo directamente a través de la aplicación Garmin Golf™ y no desde la configuración de Bluetooth® de tu smartphone. En función de tu edad y lugar de residencia, es posible que se requiera que un padre, madre o tutor apruebe y gestione tu cuenta. Para obtener más información sobre las cuentas infantiles, incluidos los requisitos de edad, visita garmin.com/ChildAccounts.

- 1 Durante la configuración inicial del reloj, selecciona ✓ cuando se te solicite vincular el smartphone.
NOTA: si has omitido el proceso de vinculación previamente, puedes mantener pulsado  y seleccionar **Configuración > Teléfono > Vincular smartphone**.
- 2 Escanea el código QR con tu smartphone.
- 3 Con la ayuda de tu padre, madre o tutor legal, sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar el proceso de vinculación y configuración.


Cargar el reloj

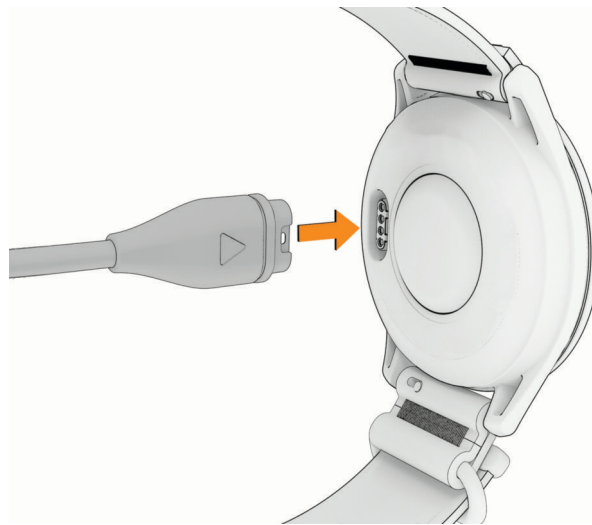
ADVERTENCIA

Este dispositivo contiene una batería de ion-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador.

- 1 Enchufa el cable (por el extremo ) en el puerto de carga del reloj.



- 2 Conecta el otro extremo del cable a un puerto de carga USB.
El reloj muestra el nivel de carga actual de la batería.

Actualizaciones del producto

En el ordenador, instala Garmin Express™ (www.garmin.com/express). En el smartphone, instala la aplicación Garmin Golf™.

Esto te permitirá acceder fácilmente a los siguientes servicios para dispositivos Garmin®:



- Actualizaciones de software
- Actualizaciones de campos
- Carga de datos a Garmin Golf
- Registro del producto

Configurar Garmin Express™

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador mediante un cable USB.
- 2 Visita garmin.com/express.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.


Jugar al golf

Antes de comenzar a jugar al golf, debes cargar el reloj (*Cargar el reloj, página 5*).

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Jugar al golf**.
El dispositivo localiza satélites, calcula tu ubicación y selecciona un campo en el caso de que solo haya uno cerca.
- 3 Si aparece la lista de campos, selecciona uno.
- 4 Selecciona  para guardar la puntuación.
- 5 Confirma el nivel sugerido del tee de salida o selecciona un tee de salida o un nivel de tee de salida (*Tees delanteros, página 6*).
Aparecerá la pantalla con información del hoyo.



1	El número del hoyo actual.
2	El par del hoyo actual. Tu par personal se muestra si el ajuste está activado (<i>Establecer tu par personal, página 7</i>).
3	La distancia hasta el centro del green.
4	El palo recomendado para el siguiente golpe si el ajuste Seguimiento del palo está activado (<i>Configuración de golf, página 18</i>).
5	La distancia del golpe anterior (<i>Detección automática de golpes, página 9</i>).
6	El temporizador de ritmo de juego. Debes realizar el golpe antes de que finalice la cuenta atrás y el anillo de color desaparezca de la pantalla.

- 6 Selecciona una opción:
 - Desliza hacia arriba o hacia abajo para ver el green junto con las distancias a la parte delantera, central y trasera del green.
NOTA: dado que las ubicaciones del banderín varían, el reloj calcula la distancia a la zona delantera, el centro y la zona trasera del green, y no a la ubicación real del banderín.
 - Pulsa  para abrir el menú de golf (*Menú de golf, página 7*).

Cuando pasas al siguiente hoyo, el reloj avanza automáticamente para mostrar la información del nuevo hoyo.

Tees delanteros

Durante la configuración inicial, se te asigna un nivel de tee de salida en función de tu edad. Esto permite jugar en cualquier campo de golf, sin importar la edad o el nivel de habilidad. Los niveles más altos se colocan en los tees de salida del campo, mientras que los niveles más bajos se colocan más cerca del hoyo por el fairway. El reloj proporciona indicaciones en pantalla para llegar a la ubicación del tee de salida del fairway. Puedes cambiar manualmente el nivel del tee de salida (*Cambiar el nivel del tee de salida, página 7*)

Cambiar el nivel del tee de salida


Durante la configuración inicial, se te asigna automáticamente un nivel de tee de salida en función de tu edad. Puedes cambiar manualmente el nivel del tee o desactivar la función.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Configuración de golf** > **Tees delanteros**.
- 3 Selecciona un nivel de tee.


NOTA: los niveles de tee más bajos están más cerca del hoyo por el fairway.

Establecer tu par personal

El ajuste de par personal añade un número específico de golpes al par de cada hoyo. Puede ser útil para establecer un objetivo realista para los jugadores menos experimentados.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Configuración de golf** > **Par personal**.
- 3 Si es necesario, selecciona **Estado** > **Activado**.
- 4 Selecciona **Par personal por hoyo**.
- 5 Selecciona una opción.

Menú de golf

Durante un recorrido, puedes pulsar  para acceder a funciones adicionales del menú de golf.

Obstác. y dist. aprox.: muestra la ubicación y la distancia hasta un punto intermedio o hacia la zona delantera y trasera de un obstáculo (*Ver obstáculos y distancias de aproximación, página 7*).

Ver green: muestra la forma y el diseño del green. También puedes mover la ubicación del banderín para obtener una medición de distancia más precisa (*Visualizar el green, página 7*).

Cambiar hoyo: cambia el hoyo actual (*Cambiar hoyos, página 8*).

Cambiar green: permite cambiar el green cuando hay más de un green disponible para un hoyo (*Cambiar hoyos, página 8*).

Tarjeta de puntuación: abre la tarjeta de puntuación del recorrido (*Registrar la puntuación, página 8*).

NOTA: si la puntuación no está activada, puedes seleccionar Comenzar puntuación.

Información del recorrido: muestra información sobre tu puntuación, tus estadísticas y tus pasos (*Ver la información del recorrido, página 9*).

Último golpe: muestra la distancia de tu golpe anterior registrado con la función Garmin AutoShot™ (*Ver los golpes medidos, página 9*). También puedes grabar un golpe manualmente (*Añadir un golpe manualmente, página 10*).



Añadir nueve últimos: añade los nueve últimos hoyos en un recorrido de nueve hoyos, lo que te permite jugar un recorrido completo.

Configuración: personaliza la configuración de la actividad de golf (*Configurar actividades y aplicaciones, página 18*).

Finalizar recorrido: finaliza el recorrido actual (*Finalizar un recorrido, página 10*).

Visualizar el green


Durante un recorrido, puedes mirar más de cerca el green y mover la ubicación del banderín para obtener una medición de distancia más precisa.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Ver green**.
- 3 Toca o arrastra  para mover la ubicación del banderín.

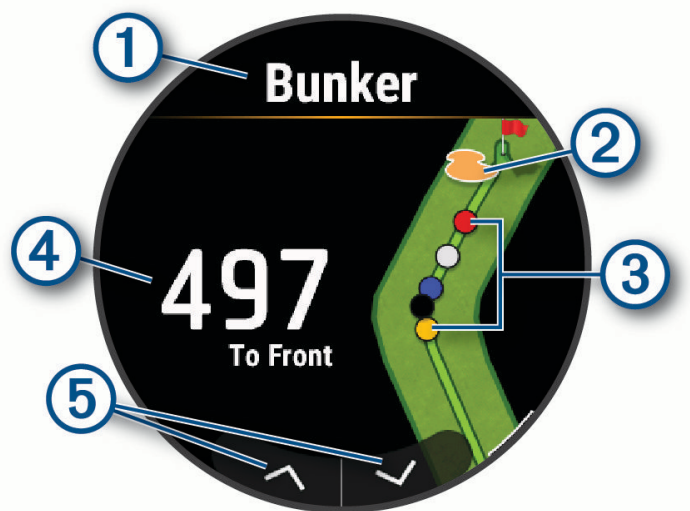
Las distancias que se indican en la pantalla de información de los hoyos se actualizan y muestran la nueva ubicación del banderín. La ubicación del banderín solo se guarda para el recorrido actual.

Ver obstáculos y distancias de aproximación

Durante un recorrido, puedes ver los obstáculos y las distancias de aproximación del hoyo actual.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Obstác. y dist. aprox.**


NOTA: aparecerá un mapa del hoyo actual.






①	El tipo de obstáculo o la distancia de aproximación.
②	La ubicación del obstáculo o la distancia de aproximación.
③	Las distancias de aproximación al banderín en metros o yardas: rojo equivale a 100, blanco a 150, azul a 200 y amarillo a 250.
④	La distancia hasta la distancia de aproximación o hasta la parte delantera y trasera del obstáculo.
⑤	Flechas que puedes tocar para ver otros obstáculos o distancias de aproximación del hoyo.

Cambiar hoyos

Puedes cambiar los hoyos manualmente en la pantalla de la vista de hoyos.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Cambiar hoyo**.
- 3 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para seleccionar el hoyo.

Registrar la puntuación

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Tarjeta de puntuación**.
NOTA: si la puntuación no está activada, puedes seleccionar **Comenzar puntuación**.
- 3 Selecciona un hoyo.
- 4 Selecciona  o  para configurar la puntuación.

Activar el registro de estadísticas

Al activar el seguimiento de estadísticas en el dispositivo, puedes consultar las estadísticas del recorrido actual ([Ver la información del recorrido, página 9](#)). Podrás comparar los recorridos y realizar un seguimiento de las mejoras a través de la aplicación Garmin Golf™.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Configuración de golf** > **Registro de estadísticas** > **Estado** > **Activado**.
- 3 Si es necesario, selecciona **Seguimiento de fairway** para seguir la información del fairway.

Registrar estadísticas




Para poder registrar estadísticas, primero debes activar el seguimiento de estadísticas ([Activar el registro de estadísticas, página 8](#)).

- 1 Desde la tarjeta de puntuación, selecciona un hoyo.
- 2 Introduce el número total de golpes efectuados, incluidos los putts, y selecciona **Siguiente**.
- 3 Establece el número de putts dados y selecciona **Siguiente**.

NOTA: el número de putts dados se utiliza solo para el seguimiento de estadísticas y no aumenta tu puntuación.

4 Si es necesario, selecciona una opción:

NOTA: si estás en un hoyo de par 3 o tienes desactivada la opción Seguimiento de fairway (*Activar el registro de estadísticas, página 8*), la información del fairway no aparecerá. La información del fairway tampoco aparecerá cuando se utilicen sensores Approach®.

- Si la bola cae en el fairway, selecciona .
- Si la bola no cae en el fairway, selecciona  o .

5 Si es necesario, introduce el número de golpes de penalización.

Historial de puntuación


Mientras juegas un recorrido, el reloj muestra un color ① junto a cada uno de los indicadores de hoyos ② a lo largo del bisel para indicar tu puntuación en ese hoyo.



1er plano	Golpes dados en relación con el par
Morado	5 o más sobre par
Rosa	4 sobre par
Rojo	3 sobre par
Naranja	2 sobre par
Amarillo	1 sobre par
Verde	Par
Azul claro	1 bajo par
Azul oscuro	2 o más bajo par

Ver la información del recorrido

Durante un recorrido, puedes ver información sobre tu puntuación, tus estadísticas y tus pasos.


- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Información del recorrido**.
- 3 Desliza el dedo hacia arriba.

Detección automática de golpes

Tu reloj incluye detección y registro automáticos de golpes. Cada vez que realizas un golpe en un fairway, el reloj registra la distancia del golpe para que puedas verla más tarde.

SUGERENCIA: la detección automática de golpes funciona mejor cuando llevas el reloj en la muñeca de la mano dominante y el contacto con la pelota es bueno. El reloj no detecta los putts. Para detectar putts automáticamente, debes vincular un accesorio de seguimiento de palos de golf Approach®.

Ver los golpes medidos

- 1 Mientras juegas al golf, pulsa .
- 2 Selecciona **Último golpe**.

Aparecerá la distancia de tu último golpe.


NOTA: la distancia se restablece automáticamente al volver a golpear la pelota, efectuar un putt en el green o pasar al siguiente hoyo.

- 3 Selecciona  > **Ver más** para ver todas las distancias de golpes registradas.


NOTA: la distancia desde el golpe más reciente también se muestra en la pantalla de información de los hoyos.

Añadir un golpe manualmente

Puedes añadir un golpe manualmente si el dispositivo no lo detecta. Deberás añadir el golpe desde la ubicación del golpe no registrado.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Último golpe** >  > **Añadir golpe**.
- 3 Selecciona  para iniciar un nuevo golpe desde la ubicación actual..

Finalizar un recorrido

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona **Finalizar recorrido**.
- 3 Desliza el dedo hacia arriba.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para guardar el recorrido y volver al modo reloj, selecciona **Guardar**.
 - Para editar la tarjeta de puntuación, selecciona **Editar puntuación**.
 - Para descartar el recorrido y volver al modo reloj, selecciona **Descartar**.
 - Para pausar el recorrido y reanudarlo más tarde, selecciona **Pausar**.

Conectividad

Las funciones de conectividad del reloj están disponibles cuando se vincula con un smartphone compatible ([Vincular tu smartphone, página 5](#)).

Funciones de conectividad del teléfono

Las funciones de conectividad del teléfono están disponibles para el reloj Approach® cuando lo vinculas mediante la aplicación Garmin Golf™ ([Vincular tu smartphone, página 5](#)).

- Funciones de la aplicación Garmin Golf ([Aplicación Garmin Golf™, página 11](#))
- Funciones de la aplicación Garmin Connect™ ([Garmin Connect™, página 11](#))
- Mini widgets ([Mini widgets, página 13](#))
- Funciones del menú de controles ([Controles, página 14](#))

Desactivar la conexión Bluetooth® del teléfono

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Teléfono** > **Estado** > **Desactivado** para desactivar la conexión Bluetooth del smartphone desde el reloj Approach®.

Consulta el manual del usuario de tu teléfono para desactivar la tecnología Bluetooth del teléfono.

Activar y desactivar las alertas de conexión del teléfono

Puedes configurar el reloj Approach® J1 para que te avise cuando el smartphone vinculado se conecte y desconecte mediante la tecnología Bluetooth®.

NOTA: las alertas de conexión del teléfono se encuentran desactivadas de manera predeterminada.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Teléfono** > **Alertas conectadas**.

Aplicaciones para teléfono y ordenador

Puedes conectar el reloj con varias aplicaciones para teléfono y ordenador de Garmin® con la misma cuenta de Garmin.

Aplicación Garmin Golf™

La aplicación Garmin Golf te permite cargar tarjetas de puntuación desde tu dispositivo Approach® J1 para ver estadísticas detalladas y análisis de golpes. Los jugadores pueden competir entre ellos en distintos campos a través de la aplicación Garmin Golf. Hay disponibles más de 43 000 campos con clasificaciones a las que todo el mundo puede acceder. Tienes la opción de organizar un torneo e invitar a los jugadores a competir.

La aplicación Garmin Golf sincroniza tus datos con tu cuenta Garmin Connect™. Puedes descargar la aplicación Garmin Golf en la tienda de aplicaciones de tu smartphone (garmin.com/golfapp).

Actualizaciones de campos automáticas

Tu dispositivo Approach® actualiza automáticamente los campos a través de la aplicación Garmin Golf™. Al conectar el dispositivo con un smartphone, los campos de golf que usas con más frecuencia se actualizan automáticamente.

Garmin Connect™

La aplicación Garmin Connect te permite hacer un seguimiento del ejercicio y la forma física. Puedes registrar los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, recorridos, natación y mucho más.

Al vincular el reloj con el smartphone mediante la aplicación Garmin Golf™ ([Vincular tu smartphone, página 5](#)), los datos de ejercicio y forma física estarán disponibles automáticamente para su visualización en la aplicación Garmin Connect. Puedes descargar la aplicación Garmin Connect desde la tienda de aplicaciones de tu smartphone e iniciar sesión en ella con tus credenciales de inicio de sesión de Garmin Golf.

Guarda tus actividades: una vez que hayas finalizado una actividad cronometrada y la hayas guardado en tu reloj, podrás cargarla en tu cuenta de Garmin Connect y almacenarla durante todo el tiempo que desees.

Analiza tus datos: puedes consultar información más detallada sobre tus actividades deportivas y al aire libre como, entre otros datos, el tiempo, la distancia, las calorías quemadas, un mapa de vista aérea, y tablas de ritmo y velocidad. Además, tienes la opción de acceder a informes personalizados.

Controla tu progreso: puedes realizar un seguimiento de tus pasos diarios y cumplir tus objetivos.

Uso de las aplicaciones para smartphone

Una vez emparejado el dispositivo con tu smartphone (*Vincular tu smartphone, página 5*), puedes utilizar las aplicaciones Garmin Golf™ y Garmin Connect para cargar todos tus datos de actividades en tu cuenta de Garmin®.

- 1 Abre las aplicaciones Garmin Golf o Garmin Connect en el smartphone.

SUGERENCIA: la aplicación puede estar abierta o en ejecución en segundo plano.

- 2 Coloca el dispositivo a una distancia máxima de 10 m (30 ft) de tu smartphone.

El dispositivo sincroniza automáticamente tus datos con tu cuenta.

Actualizar el software mediante las aplicaciones para smartphone

Una vez vinculado el dispositivo con tu smartphone (*Vincular tu smartphone, página 5*), puedes utilizar las aplicaciones Garmin Golf™ y Garmin Connect para actualizar el software del dispositivo.

Sincroniza el dispositivo con una de las aplicaciones (*Uso de las aplicaciones para smartphone, página 12*).

Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación enviará automáticamente la actualización a tu dispositivo.

Usar Garmin Connect™ en tu ordenador

La aplicación Garmin Express™ asocia tu reloj de golf Garmin® compatible con tu cuenta de Garmin Connect por medio de un ordenador.

- 1 Conecta el reloj de golf Garmin al ordenador mediante el cable USB.
- 2 Visita garmin.com/express.
- 3 Descarga e instala la aplicación Garmin Express.
- 4 Abre la aplicación Garmin Express y selecciona **Añadir dispositivo**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Actualizar el software mediante Garmin Express™

Para poder actualizar el software del reloj, primero tienes que descargar e instalar la aplicación Garmin Express, y añadir tu reloj (*Usar Garmin Connect™ en tu ordenador, página 12*).

- 1 Conecta el reloj al ordenador con el cable USB.
Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Express lo enviará a tu reloj.
- 2 Cuando la aplicación Garmin Express haya terminado de enviar la actualización, desconecta el reloj del ordenador.
El reloj instalará la actualización.

Mini widgets


El reloj incluye mini widgets preinstalados que proporcionan información rápida ([Ver el bucle de mini widgets, página 13](#)). Determinados mini widgets requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth®.

Nombre	Descripción
Golf	Muestra las puntuaciones y estadísticas de golf de tu último recorrido.
Pasos	Realiza un seguimiento de tu recuento de pasos diario, de tu objetivo de pasos y de los datos de los días anteriores.
Amanecer y anochecer	Muestra las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo civil.

Ver el bucle de mini widgets

- 1 En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo.
El reloj se desplaza por el bucle de mini widgets y muestra los datos de resumen de cada mini widget.










- 2 Toca la pantalla táctil para ver más información de los mini widgets.
- 3 Selecciona una opción:
 - Desliza el dedo hacia arriba para ver los detalles de un mini widget.
 - Pulsa  para ver más opciones y funciones de un mini widget.

Controles



El menú de controles te permite acceder rápidamente a las funciones y opciones del reloj. Puedes añadir, reordenar y borrar las opciones del menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 14](#)).

Mantén pulsado .

Icono	Nombre	Descripción
	Ahorro de energía	Selecciona esta opción para activar la función de ahorro de energía (Configuración del administrador de batería, página 21).
	Brillo	Seleccionalo para ajustar el brillo de la pantalla (Personalizar la configuración de la pantalla, página 21).
	Relojes	Selecciona esta opción para abrir la aplicación Relojes y configurar una alarma, un temporizador o un cronómetro (Relojes, página 16).
	Bloquear pantalla	Selecciona esta opción para bloquear los botones y la pantalla táctil y evitar que se pulsen y se deslicen accidentalmente.
	Apagar	Selecciona esta opción para apagar el reloj.
	Configuración	Selecciona esta opción para abrir el menú de configuración.
	Sincronización de hora	Selecciona esta opción para sincronizar el reloj con la hora de tu teléfono o con satélites.

Personalizar el menú de controles




Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de las opciones del menú de accesos directos en el menú de controles ([Controles, página 14](#)).

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Editar**.
- 3 Selecciona un acceso directo que desees personalizar.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para cambiar la ubicación del acceso directo en el menú de controles, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo.
 - Para borrar el acceso directo del menú de controles, selecciona .
- 5 Si es necesario, selecciona **Añadir** para añadir un acceso directo adicional al menú de controles.





Actividades

Iniciar una actividad

Cuando inicias una actividad, el GPS se activa automáticamente (si es necesario).









- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Si la actividad requiere señales GPS, ve al exterior a una zona a cielo abierto y espera a que el dispositivo esté listo.
- 5 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
El dispositivo registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.

Detener una actividad

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona una opción:
 - Para guardar la actividad, selecciona .
 - Para descartar la actividad, selecciona .
 - Para reanudar la actividad, pulsa .

Nadar en piscina

NOTA: la pantalla táctil no está disponible durante las actividades de natación.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona **Natación en piscina**.
- 4 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.
- 5 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- 6 Comienza a nadar.
El reloj registra automáticamente los intervalos de natación y los largos.
- 7 Pulsa  cuando estés descansando.
SUGERENCIA: puedes activar la función Descanso automático para configurar el reloj de modo que detecte cuándo estás descansando y cree un intervalo de descanso automáticamente .
Aparece la pantalla de descanso.
- 8 Pulsa  para reiniciar el temporizador de intervalos.
- 9 Cuando acabes la actividad, pulsa  para detener el tiempo de actividad.
- 10 Selecciona una opción:
 - Para guardar la actividad, mantén pulsado .
 - Para descartar la actividad, mantén pulsado .

Terminología de natación

Longitud: un recorrido de un extremo a otro de la piscina.

Intervalo: uno o varios largos consecutivos. Después de hacer un descanso, comienza un intervalo nuevo.

Brazada: se cuenta una brazada cada vez que el brazo que lleva el dispositivo completa un ciclo completo.

Swolf: tu puntuación swolf es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo de piscina más el número de brazadas necesarias para el mismo. Por ejemplo, 30 segundos y 15 brazadas equivalen a una puntuación swolf de 45. Swolf es una medida de eficacia en la natación y al igual que en el golf, cuanto menor es la puntuación, mejor.


Actividades al aire libre

El reloj de la Approach® incluye actividades al aire libre como carrera y ciclismo. El GPS se activa para las actividades al aire libre.





Relojes

Configurar una alarma




Puedes establecer varias alarmas. Puedes configurar cada alarma para que suene una vez o se repita a intervalos.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Relojes > Alarmas > Añadir alarma**.
- 3 Introduce un tiempo.
- 4 Selecciona la alarma.
- 5 Selecciona **Repetir** y, a continuación, selecciona una opción.
- 6 Selecciona **Etiqueta** y, a continuación, selecciona una descripción para la alarma.

Usar el cronómetro

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Relojes > Cronómetro**.
- 3 Pulsa  para iniciar el tiempo.
- 4 Pulsa  para reiniciar el temporizador de vueltas.
El tiempo total del cronómetro sigue contando.
- 5 Pulsa  para detener el tiempo.
- 6 Selecciona una opción:
 - Para restablecer el temporizador, desliza el dedo hacia abajo.
 - Para guardar el tiempo del cronómetro como una actividad, desliza el dedo hacia arriba y selecciona **Guardar**.
 - Para revisar los temporizadores de vueltas, desliza el dedo hacia arriba y selecciona **Revisar vueltas**.
 - Para salir del cronómetro, desliza el dedo hacia arriba y pulsa **Hecho**.

Iniciar el temporizador de cuenta atrás

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Relojes > Temporizador**.
- 3 Introduce el tiempo y selecciona .
- 4 Pulsa .

Monitor de actividad

Puedes ver los datos del monitor de actividad y las actividades registradas en la aplicación Garmin Connect™.

Objetivo automático

El dispositivo crea automáticamente un objetivo de pasos diario basado en tus niveles previos de actividad. A medida que te mueves durante el día, el dispositivo muestra el progreso hacia tu objetivo diario.

Si decides no utilizar la función de objetivo automático, puedes definir un objetivo de pasos personalizado en tu cuenta de Garmin Connect™.

Move IQ®

Cuando tu movimiento coincida con patrones de ejercicio familiares, Move IQ identificará el evento automáticamente y lo mostrará en tu cronología. Los eventos de Move IQ muestran el tipo y la duración de la actividad, pero no aparecen en tu lista de actividades o noticias.

La función Move IQ puede iniciar automáticamente una actividad cronometrada de caminata y carrera utilizando los umbrales de tiempo establecidos en la aplicación Garmin Connect™ o en la configuración de actividades del reloj. Estas actividades se añaden a tu lista de actividades.

Configurar el monitor de actividad

Mantén pulsado  y selecciona **Configuración > Monitor de actividad**.

Estado: desactiva las funciones de monitor de actividad.

Move IQ: te permite activar y desactivar los eventos de Move IQ.

Inicio automático de actividad: permite que el reloj cree y guarde automáticamente actividades cronometradas cuando la función Move IQ detecta que estás andando o corriendo. Puedes configurar el periodo de tiempo mínimo para la actividad de carrera y caminata.

Desactivar el monitor de actividad


Al desactivar el monitor de actividad, los pasos y los eventos de Move IQ no se registran.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Monitor de actividad > Estado > Desactivado**.

Personalización del dispositivo

Cambiar la pantalla del reloj




Puedes elegir entre varias pantallas de reloj preinstaladas. También puedes editar cada pantalla del reloj ([Editar una pantalla de reloj, página 18](#)).

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Pantalla para el reloj**.
- 3 Desliza el dedo hacia la derecha o hacia la izquierda para desplazarte por las pantallas de reloj disponibles.
- 4 Toca la pantalla táctil para seleccionar la pantalla del reloj.

Editar una pantalla de reloj

Puedes personalizar el estilo y los campos de datos de la pantalla del reloj.

NOTA: algunas pantallas del reloj no se pueden editar.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración** > **Pantalla para el reloj**.
- 3 Desliza el dedo hacia la derecha o hacia la izquierda para desplazarte por las pantallas de reloj disponibles.
- 4 Selecciona  para editar una pantalla del reloj.
- 5 Selecciona la opción que deseas editar.
- 6 Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por las opciones.
- 7 Pulsa  para seleccionar la opción.
- 8 Toca la pantalla táctil para seleccionar la pantalla del reloj.

Configuración de golf

Mantén pulsado  y selecciona **Configuración** > **Configuración de golf** para personalizar la configuración y las funciones de golf.

Par personal: establece el número de golpes que se añaden automáticamente al par de cada hoyo ([Establecer tu par personal, página 7](#)).

Tees delanteros: establece el nivel del tee de salida ([Tees delanteros, página 6](#)).

Registro de estadísticas: activa el registro de estadísticas del número de putts, greens en regulación y fairways hit durante una partida de golf ([Registrar estadísticas, página 8](#)).

Distancia del driver: establece la distancia media que la bola recorre desde el tee de salida en tu drive. Ayuda a determinar la recomendación del palo.


Distancia de golf: establece la unidad de medida de distancia que se utilizará cuando juegues al golf.

Seguimiento del palo: muestra un palo recomendado para cada golpe y te permite gestionar qué palos están disponibles para recibir recomendaciones.

Configurar actividades y aplicaciones

Esta configuración te permite personalizar cada aplicación de actividades preinstalada en función de tus necesidades. Por ejemplo, puedes personalizar las páginas de datos y activar funciones de alertas y entreno. No todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad.

En la pantalla del reloj, pulsa , selecciona , selecciona una actividad y, a continuación, .

SUGERENCIA: también puedes editar la configuración de la actividad mientras haces ejercicio. Durante una actividad, mantén pulsado , selecciona **Configuración** y selecciona Actividad actual.

Color de primer plano: establece el color del primer plano de cada actividad para ayudarte a distinguir qué actividad está activa.

Alertas: establece la función de entrenamiento o las alertas de navegación para la actividad ([Alertas de actividad, página 19](#)).

Auto Lap: permite marcar las vueltas automáticamente a una distancia especificada. Esta función resulta útil para comparar tu rendimiento en distintas partes de una actividad (por ejemplo, cada cinco kilómetros o cada milla).

Auto Pause: configura el dispositivo para que detenga el registro de datos cuando dejes de moverte o cuando tu velocidad baje de un valor especificado. Esta función resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que te tienes que detener.

Descanso automático: permite crear automáticamente un intervalo de descanso cuando dejas de moverte durante una actividad de natación en piscina.

Pantallas de datos: permite personalizar las pantallas de datos y añadir nuevas pantallas de datos para la actividad (*Personalizar las pantallas de datos*, página 19).




GPS: establece el sistema de satélites que se usa para la actividad (*Configurar satélites*, página 19).

Tamaño de piscina: establece la longitud de la piscina para la natación en piscina.

Cambiar nombre: establece el nombre de la actividad.

Personalizar las pantallas de datos

Puedes personalizar los campos de datos de cada pantalla de datos.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona .
- 5 Selecciona **Pantallas de datos**.
- 6 Selecciona una o más opciones:

NOTA: no todas las opciones están disponibles para todas las actividades.

- Para ajustar el estilo y el número de campos de datos de cada pantalla de datos, selecciona la pantalla y, a continuación, **Disposición**.
- Para personalizar los campos de una pantalla de datos, selecciona la pantalla y, a continuación, **Editar campos de datos**.
- Para mostrar u ocultar una pantalla de datos, selecciona la tecla de activación y desactivación junto a la pantalla.

Configurar satélites

Puedes cambiar la configuración de los satélites para personalizar los sistemas de satélite utilizados para cada actividad. Para obtener más información sobre los sistemas de satélite, visita garmin.com/aboutGPS.

Pulsa , selecciona , selecciona una actividad,  y, por último, **GPS**.

NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.

Desactivado: desactiva los sistemas de satélite para la actividad.

Solo GPS: activa el sistema de satélite GPS.

Todos los sistemas: activa varios sistemas de satélite. El uso conjunto de varios sistemas de satélite ofrece un rendimiento mejorado en entornos difíciles y permite adquirir la posición de forma más rápida que si se utilizara solo el GPS. No obstante, la utilización de varios sistemas puede reducir la autonomía de la batería más rápidamente que si se utilizara solo el GPS.

Alertas de actividad

Puedes crear alertas para cada tipo de actividad que te permitirán entrenar para alcanzar objetivos determinados o mejorar tu conocimiento del entorno. Algunas alertas solo están disponibles para determinadas actividades. Existen tres tipos de alertas: alertas de seguridad, alertas de rango y alertas periódicas.

Alerta de seguridad: una alerta de seguridad que te avisa una vez. El evento en cuestión es un valor específico. Por ejemplo, puedes configurar el reloj para avisarte cuando quemes un número concreto de calorías.




Alerta de rango: una alerta de rango te avisa cada vez que el reloj está por encima o por debajo de un rango de valores específico. Por ejemplo, puedes configurar el reloj para que te avise cuando tu ritmo esté por encima de 4 minutos por kilómetro o por debajo de 6 minutos por kilómetro.

Alerta periódica: una alerta periódica te avisa cada vez que el reloj registra un valor o intervalo específicos. Por ejemplo, puedes configurar el reloj para que te avise cada 30 minutos.

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Cadencia	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Calorías	Seguridad, periódica	Puedes definir el número de calorías.
Personalizado	Seguridad, periódica	Puedes seleccionar un mensaje existente o crear un mensaje personalizado y escoger un tipo de alerta.
Distancia	Periódica	Puedes definir un intervalo de distancia.
Ritmo	Distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Carrera/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar.
Velocidad	Distancia	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Velocidad de palada	Distancia	Puedes establecer paladas altas o bajas por minuto.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes definir un intervalo de tiempo.

Establecer una alerta

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona una actividad.
- 4 Selecciona .
- 5 Selecciona **Alertas**.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Añadir** para añadir otra alerta a la actividad.
 - Selecciona el nombre de la alerta para editar una alerta existente.
- 7 Si es necesario, selecciona el tipo de alerta.
- 8 Selecciona una zona, introduce los valores máximo y mínimo, o bien introduce un valor personalizado para la alerta.
- 9 Si es necesario, activa la alerta.


Para las alertas de eventos o periódicas, aparece un mensaje cada vez que alcanzas el valor de alerta. Para las alertas de rango, aparece un mensaje cada vez que superas o bajas del rango especificado (valores mínimo y máximo).

Perfil del usuario

Puedes actualizar tu perfil de usuario en el reloj o en la aplicación Garmin Connect™.

Configurar el perfil del usuario

Puedes actualizar tu edad, género y preferencia de mano de swing de golf. El reloj utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Perfil del usuario**.
- 3 Selecciona una opción.

Configuración del género

Al configurar el reloj por primera vez, puedes elegir un sexo. La mayoría de los algoritmos de forma física y entreno son binarios. Para obtener los resultados más precisos, Garmin® recomienda seleccionar el sexo asignado al nacer. Después de la configuración inicial, puedes personalizar la configuración del perfil en tu cuenta de Garmin Connect™.

Perfil y privacidad: te permite personalizar los datos de tu perfil público.

Configuración de usuario: te permite establecer tu sexo. Si seleccionas No especificado, los algoritmos que requieren una introducción binaria utilizarán el sexo que especificaste al configurar el reloj por primera vez.

Configurar el sistema

Mantén pulsado  y selecciona **Configuración > Sistema**.

Pantalla: ajusta la configuración de la pantalla (*Personalizar la configuración de la pantalla, página 21*).

Vibración: activa o desactiva la vibración y establece la intensidad de la misma.

Administrador de batería: establece cómo se muestra la autonomía de la batería restante y activa Ahorro de energía para prolongar la autonomía de la batería (*Configuración del administrador de batería, página 21*).

Hora: ajusta la configuración de la hora (*Configurar la hora, página 21*).

Unidades: establece las unidades de medida utilizadas en el reloj (*Cambiar las unidades de medida, página 21*).

Bloqueo automático: bloquea los botones y la pantalla táctil automáticamente para evitar que se pulsen los botones y se realicen deslizamientos por la pantalla táctil por accidente.

Idioma: establece el idioma del reloj.

Restablecer: permite restablecer la configuración predeterminada o borrar los datos personales y restablecer la configuración (*Restablecer la configuración predeterminada, página 21*).

Actualización de software: busca actualizaciones del software.

Acerca de: muestra información sobre el dispositivo, el software, la licencia y las normativas vigentes.

Avanzada: establece la configuración avanzada del sistema (*Configuración avanzada, página 22*).

Configurar la hora

Mantén pulsado  y selecciona **Configuración > Sistema > Hora**.


Formato horario: configura el reloj para que utilice el formato de 12 horas, 24 horas o militar.

Origen de la hora: establece la hora del reloj. La opción Automático establece la hora automáticamente según la posición del GPS.

Hora: establece la hora si la opción Origen de la hora está establecida en Manual.

Sincronización de hora: permite sincronizar manualmente la hora al cambiar de huso horario y que la hora se actualice con el horario de verano.

Personalizar la configuración de la pantalla

1 Mantén pulsado .

2 Selecciona **Configuración > Sistema > Pantalla**.

3 Activa **Fuentes más grandes** para aumentar el tamaño del texto en la pantalla.

4 Selecciona **Brillo** para ajustar el nivel de brillo de la pantalla.

5 Selecciona **Uso general** o **Durante la actividad**.

6 Selecciona una opción:

- Selecciona **Tiempo de espera** para establecer el tiempo que tarda en apagarse la pantalla.
- Selecciona **Siempre activado** para mantener visibles los datos de la pantalla del reloj y atenuar el brillo y el fondo. Esta opción influye en la duración de la batería y de la pantalla (*Acerca de la pantalla AMOLED, página 23*).
- Selecciona **Gesto** para activar la pantalla al levantar y girar el brazo para mirar la muñeca.
- Selecciona **Sensibilidad** para ajustar la sensibilidad de los gestos de modo que la pantalla se active con mayor o menor frecuencia.

7 Selecciona **Durante el sueño > Pantalla para el reloj** para elegir una pantalla de reloj durante el sueño con ajustes mínimos y atenuados o para mantener la pantalla de reloj predeterminada activada durante tu periodo de sueño.

NOTA: tu periodo de sueño es de 22:00 a 6:00.

Configuración del administrador de batería

Mantén pulsado  y selecciona **Configuración > Sistema > Administrador de batería**.


Ahorro de energía: desactiva determinadas funciones para maximizar la autonomía de la batería.

Porcentaje de batería: muestra la autonomía de la batería restante en forma de porcentaje.

Estimación de batería: muestra la autonomía de la batería en forma de tiempo restante estimado.

Cambiar las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida de distancia, ritmo y velocidad, peso, altura y temperatura.

1 Mantén pulsado .

2 Selecciona **Configuración > Sistema > Unidades**.


3 Selecciona un tipo de medida.

4 Selecciona una unidad de medida.

Restablecer la configuración predeterminada

Antes de restablecer todos los ajustes predeterminados, deberías sincronizar el reloj con la aplicación Garmin Connect™ para cargar los datos de actividad.

Puedes restablecer toda la configuración de tu reloj a los valores predeterminados de fábrica.

1 Mantén pulsado .

2 Selecciona **Configuración > Sistema > Restablecer**.

3 Selecciona una opción:

- Para restablecer todos los ajustes del reloj a los valores predeterminados de fábrica, incluidos los datos del perfil de usuario, pero guardar el historial de actividades y las aplicaciones y los archivos descargados, selecciona **Rest. configuración predeterminada**.
- Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y borrar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Borrar datos y restab. configuración**.

Configuración avanzada

Mantén pulsado  y selecciona **Configuración > Sistema > Avanzada**.

Grabación de datos: establece cómo el dispositivo registra los datos de las actividades. La opción de grabación Inteligente (predeterminada) permite registrar las actividades durante más tiempo. La opción de grabación Por segundo ofrece registros más detallados de las actividades pero puede que no grabe las actividades completas si se prolongan durante periodos de tiempo mayores.

Modo USB: configura el reloj para utilizar el modo MTP (Media Transfer Protocol, protocolo de transferencia multimedia) o el modo de Garmin® al conectarlo a un ordenador. El modo Garmin permite seguir utilizando el reloj mientras está conectado a una fuente de alimentación.

Información del dispositivo

Acerca de la pantalla AMOLED

De forma predeterminada, la configuración del reloj está optimizada para aumentar la autonomía de la batería y lograr un mayor rendimiento (*Optimizar la autonomía de la batería, página 26*).

La persistencia de las imágenes, o las "luces parásitas", es un comportamiento normal en los dispositivos AMOLED. Para prolongar la vida útil de la pantalla, evita la visualización de imágenes estáticas con niveles altos de brillo durante periodos de tiempo prolongados. Para minimizar la persistencia, la pantalla del Approach® J1 se apaga una vez transcurrido el tiempo de espera seleccionado (*Personalizar la configuración de la pantalla, página 21*). Puedes girar la muñeca hacia tu cuerpo, tocar la pantalla táctil o pulsar un botón para activar el reloj.

Cambiar la correa

Puedes cambiar la correa por una Approach® J1 nueva. Para adquirir correas de repuesto, visita buy.garmin.com.

NOTA: el reloj no es compatible con correas de terceros.

1 Desliza el pasador de extracción rápida del perno para extraer un extremo de la correa.



2 Repite el paso en el otro extremo de la correa.

3 Inserta un lado del perno de la nueva correa en el reloj.

4 Desliza el pasador de extracción rápida y presiona la correa hasta que encaje.



5 Repite los pasos en el otro extremo de la correa.

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM ¹
Rango de temperatura de funcionamiento y almacenamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frecuencias inalámbricas (potencia) para la Unión Europea (UE)	2,4 GHz: <13 dBm; 13,56 MHz: <42 dBuA/m a 10 m

Información sobre la batería

La autonomía real de la batería depende de las funciones activadas en el reloj.

Modo	Autonomía de la pila/batería de
Modo smartwatch	Hasta 10 días con un uso normal
Todos los modos de los sistemas de satélite	Hasta 15 horas con un uso normal

Realizar el cuidado del dispositivo

AVISO

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que esto podría reducir la vida útil del producto.

Evita pulsar los botones bajo el agua.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices nunca un objeto duro o puntiagudo sobre la pantalla táctil, ya que esta se podría dañar.

No utilices disolventes, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

Aclara con cuidado el dispositivo con agua dulce tras exponerlo a cloro, agua salada, protector solar, cosméticos, alcohol u otros productos químicos agresivos. La exposición prolongada a estas sustancias puede dañar la caja.

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

Limpiar el reloj

⚠ ATENCIÓN

Algunos usuarios pueden sufrir irritaciones cutáneas tras el uso prolongado del reloj, sobre todo si tienen la piel sensible o alguna alergia. Si notas alguna irritación en la piel, retira el reloj de inmediato y deja que tu piel se cure. Para evitar que se te irrite la piel, asegúrate de que el reloj está limpio y seco, y no te lo ajustes demasiado a la muñeca.

AVISO

El sudor o la humedad, incluso en pequeñas cantidades, pueden provocar corrosión en los contactos eléctricos cuando el dispositivo está conectado a un cargador. La corrosión puede impedir que se transfieran datos o se cargue correctamente.

SUGERENCIA: para obtener más información, visita garmin.com/fitandcare.

- 1 Enjuágalo con agua o usa un paño húmedo que no suelte pelusa.
- 2 Deja que el reloj se seque por completo.

Guardar el dispositivo durante periodos prolongados

Si no vas a utilizar el dispositivo durante varios meses, te recomendamos que cargues la batería al menos al 50 % aproximadamente antes de guardar la unidad. El dispositivo debe guardarse en un lugar fresco y seco, que presente temperaturas similares a los niveles domésticos habituales. Tras permanecer guardado, debes cargar el dispositivo por completo antes de usarlo.

Visualizar la información del dispositivo


Puedes ver la información del dispositivo, como el ID de la unidad, la versión de software, la información sobre las normativas vigentes y el acuerdo de licencia.

¹ El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 m. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterra-ting.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Acerca de**.

Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica

La etiqueta de este dispositivo se suministra por vía electrónica. La etiqueta electrónica puede proporcionar información normativa, como los números de identificación proporcionados por la FCC o las marcas de conformidad regionales, además de información sobre el producto y su licencia.

- 1 Mantén pulsado .
- 2 En el menú de configuración, selecciona **Sistema**.
- 3 Selecciona **Acerca de**.

Solución de problemas

Más información

Puedes encontrar más información acerca de este producto en el sitio web de Garmin®.

- Visita support.garmin.com para obtener manuales, artículos y actualizaciones de software adicionales.
- Visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

Optimizar la autonomía de la batería

Puedes llevar a cabo diversas acciones para aumentar la autonomía de la batería.

- Activa **Ahorro de energía** (*Configuración del administrador de batería, página 21*).
- Desactiva la opción **Siempre activado** del tiempo de espera de la pantalla y selecciona un tiempo de espera más corto (*Personalizar la configuración de la pantalla, página 21*).
- Reduce el brillo de la pantalla (*Personalizar la configuración de la pantalla, página 21*).
- Cambia la pantalla del reloj animada por una con fondo estático (*Cambiar la pantalla del reloj, página 18*).
- Desactiva la tecnología Bluetooth® cuando no estés usando las funciones de conectividad (*Desactivar la conexión Bluetooth® del teléfono, página 11*).
- Desactiva el monitor de actividad (*Configurar el monitor de actividad, página 17*).

Mi dispositivo no encuentra campos de golf cercanos

Si una actualización de campos se interrumpe o se cancela antes de que se complete, es posible que falten datos de campos en el dispositivo. Para reparar los datos de campos que faltan, debes actualizar los campos de nuevo.

- 1 Descarga e instala actualizaciones de campos desde la aplicación Garmin Express™ (*Actualizar el software mediante Garmin Express™, página 12*).
- 2 Desconecta de forma segura el dispositivo.
- 3 Sal al exterior e inicia un recorrido de golf de prueba para verificar que el dispositivo localiza campos cercanos.


¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?

El reloj Approach® J1 es compatible con teléfonos que utilizan tecnología Bluetooth.



Visita garmin.com/ble para obtener información sobre compatibilidad con Bluetooth.

No puedo conectar el smartphone al reloj

Si tu teléfono no se conecta al reloj, puedes probar lo siguiente.

- Apaga y vuelve a encender tu teléfono y el reloj.
- Activa la tecnología Bluetooth® del teléfono.
- Actualiza la aplicación Garmin Golf™ a la versión más reciente.
- Borra tu reloj de la aplicación Garmin Golf y la configuración de Bluetooth de tu teléfono para volver a intentar el proceso de vinculación.
- Si has comprado un nuevo teléfono, borra tu reloj de la aplicación Garmin Golf en el teléfono que ya no deseas utilizar.
- Sitúa el teléfono a menos de 10 m (33 ft) del reloj.
- En tu smartphone, abre la aplicación Garmin Golf y selecciona **Perfil > Mis dispositivos > Añadir dispositivo** para acceder al modo vinculación.
- Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración > Teléfono > Vincular smartphone**.



Mi dispositivo está en otro idioma

- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona .
- 3 Desplázate hacia abajo hasta el último elemento de la lista y selecciónalo.
- 4 Desplázate hacia abajo hasta el séptimo elemento de la lista y selecciónalo.
- 5 Selecciona el idioma.

Mi dispositivo muestra las unidades de medida incorrectas

- Comprueba que has elegido las unidades de medida correctas en el dispositivo (*Cambiar las unidades de medida, página 21*).
- Comprueba que has seleccionado las unidades de medida correctas en tu cuenta de Garmin Golf™. Si las unidades de medida del dispositivo no coinciden con las de tu cuenta de Garmin Golf, es posible que la configuración del dispositivo se sobrescriba al sincronizarlo.

Reiniciar el reloj

- 1 Mantén pulsado  hasta que el reloj se apague.
- 2 Mantén pulsado  para encender el reloj.

Adquirir señales de satélite

Es posible que el dispositivo deba disponer de una vista a cielo abierto para buscar las señales del satélite. La hora y la fecha se establecen automáticamente según la posición GPS.

SUGERENCIA: para obtener más información sobre GPS, visita garmin.com/aboutGPS.

- 1 Dirígete a un lugar al aire libre.
La parte delantera del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.
- 2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

Mejora de la recepción de satélites GPS

- Sincroniza con frecuencia el reloj con tu cuenta Garmin®:
 - Conecta el reloj al ordenador con el cable USB suministrado y la aplicación Garmin Express™.Mientras estás conectado en tu cuenta de Garmin, el reloj descarga datos del satélite de varios días, lo que le permite localizar rápidamente señales de satélite.
- Sitúa el reloj en un lugar al aire libre, lejos de árboles y edificios altos.
- Permanece parado durante algunos minutos.

Monitor de actividad

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad, visita garmin.com/ataccuracy.

No aparece mi recuento de pasos diario

El recuento de pasos diarios se restablece cada noche a medianoche.

Si aparecen guiones en vez de tus pasos diarios, deja que el dispositivo adquiera las señales del satélite y que se ajuste la hora automáticamente.

Mi recuento de pasos no parece preciso

Si tu recuento de pasos no parece preciso, puedes probar estos consejos.

- Ponte el reloj en la muñeca no dominante.
- Lleva el reloj en el bolsillo cuando empujes un carrito de bebé o un cortacésped.
- Lleva el reloj en el bolsillo cuando utilices solo las manos o los brazos activamente.

NOTA: el reloj puede interpretar algunos movimientos repetitivos, como lavar los platos, doblar la ropa o dar palmadas, como pasos.

El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect™

El recuento de pasos de tu cuenta de Garmin Connect se actualiza al sincronizar el reloj.

- 1 Selecciona una opción:
 - Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Express™ (*Usar Garmin Connect™ en tu ordenador, página 12*).
 - Sincroniza el recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect (*Uso de las aplicaciones para smartphone, página 12*).

- 2 Espera mientras se sincronizan tus datos.
La sincronización puede tardar varios minutos.

NOTA: al actualizar la aplicación móvil Garmin Connect o la aplicación Garmin Express, no se sincronizan los datos ni se actualiza el recuento de pasos.

Apéndice

Campos de datos

Amanecer: hora a la que amanece según la posición GPS.

Anochecer: hora a la que anochece según la posición GPS.

Brazadas de intervalo/largo: media de brazadas por largo durante el intervalo actual.

Brazadas de último largo: número total de brazadas durante el último largo completado.

Distancia: distancia recorrida en el track o actividad actual.

Distancia de intervalo: distancia recorrida en el intervalo actual.

Distancia de vuelta: distancia recorrida en la vuelta actual.

Distancia última vuelta: distancia recorrida en la última vuelta finalizada.

Hora del día: hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).

Largos: número de largos completados en la actividad actual.

Largos de intervalo: número de largos completados en el intervalo actual.

Media de brazadas/largo: media de brazadas por largo durante la actividad actual.

Minutos de intensidad alta: el número de minutos de intensidad alta.

Minutos de intensidad moderada: el número de minutos de intensidad moderada.

Minutos en total: el número total de minutos de intensidad.

Pasos: el número total de pasos durante la actividad actual.

Pasos de vuelta: el número total de pasos durante la vuelta actual.

Ritmo: ritmo actual.

Ritmo de intervalo: ritmo medio durante el intervalo actual.

Ritmo de último largo: ritmo medio durante el último largo completado.

Ritmo en última vuelta: ritmo medio durante la última vuelta completa.

Ritmo en vuelta: ritmo medio durante la vuelta actual.

Ritmo medio: ritmo medio durante la actividad actual.

Rumbo: dirección en la que te desplazas.

Swolf de intervalo: puntuación SWOLF media del intervalo actual.

Swolf en último intervalo: puntuación SWOLF media del último intervalo completado.

Swolf en último largo: puntuación SWOLF del último largo completado.

Swolf medio: puntuación SWOLF media de la actividad actual. La puntuación SWOLF es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo ([Terminología de natación, página 15](#)).

T. natación: tiempo de natación de la actividad actual, sin incluir el tiempo de descanso.

Tiempo: tiempo de cronómetro de la actividad actual.

Tiempo: tiempo de actividad actual.

Tiempo de intervalo: tiempo de cronómetro del intervalo actual.

Tiempo de última vuelta: tiempo de cronómetro de la última vuelta finalizada.

Tiempo de vuelta: tiempo de cronómetro de la vuelta actual.

Tiempo medio de vuelta: tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.

Tiempo transcurrido: tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es 35 minutos.

Tipo de brazada de intervalo: tipo de brazada actual para el intervalo.

Tipo de brazada de último largo: tipo de brazada utilizado durante el último largo completado.

Velocidad: velocidad de desplazamiento actual.

Velocidad de última vuelta: velocidad media durante la última vuelta finalizada.

Velocidad de vuelta: velocidad media durante la vuelta actual.

Velocidad máxima: velocidad máxima durante la actividad actual.

Velocidad media: velocidad media durante la actividad actual.

Vueltas: número de vueltas completadas durante la actividad actual.

support.garmin.com

© 2026 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Garmin®, el logotipo de Garmin, Approach® y Move IQ® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™ y Garmin Golf™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se pueden utilizar sin la autorización expresa de Garmin.

La marca y los logotipos de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y se utilizan bajo licencia por Garmin. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

M/N: AA4999

COFETEL/IFT: SOGAAP25-25942