

GARMIN®

APPROACH® S50

Manual do Utilizador

© 2025 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias

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.gov.br/anatel para obter as actualizações mais recentes, assim como informações adicionais sobre a utilização deste produto.

Garmin®, o logótipo Garmin, ANT+®, Approach®, Edge® e Move IQ® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos EUA e noutros países. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ e tempe™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas comerciais não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

Android™ é uma marca registada da Google Inc. A marca nominativa Bluetooth® e os logótipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., sendo utilizadas pela Garmin sob licença. Handicap Index® e Slope Rating® são marcas comerciais registadas da Associação de Golfe dos Estados Unidos. iOS® é uma marca registada da Cisco Systems, Inc. utilizada sob licença pela Apple Inc. Apple®, iPhone®, iTunes®, e Mac® é uma marca registada da Apple Inc., registada nos Estados Unidos e noutros países. Wi-Fi® é uma marca registada da Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® é uma marca comercial registada da Microsoft Corporation nos EUA e noutros países. Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respetivos proprietários.

Este produto possui certificação ANT+®. Aceda a www.thisisant.com/directory para obter uma lista de produtos e de aplicações compatíveis.

M/N: A04999

Índice

Introdução..... 1

Descrição geral do dispositivo.....	1
Como começar.....	1
Utilizar as funcionalidades do relógio.....	2
Emparelhar o telefone.....	2
Carregamento do relógio.....	2
Atualizações de produtos.....	3
Configurar Garmin Express.....	3

Praticar golfe..... 4

Menu de golfe.....	5
Visualizar o green.....	5
Obstáculos e layups.....	6
Medir a distância com a função Alvo por Toque.....	6
Alterar buracos.....	6
Guardar a pontuação.....	6
Ativar a monitorização de estatísticas.....	7
Gravar estatísticas.....	7
Definir o método de pontuação.....	7
Acerca da pontuação Stableford.....	7
Historial de pontuação.....	8
Ativar pontuação com handicap.....	8
Ver a direção para o buraco.....	9
Ver informações de uma ronda.....	9
Ver tacadas medidas.....	9
Adicionar uma tacada manualmente.....	9
Ver estatísticas do taco.....	9
Guardar alvos personalizados.....	10
Utilização do modo de números grandes.....	10
Ícones de distância PlaysLike.....	10
Terminar uma ronda.....	11

Conetividade..... 11

Funcionalidades de conetividade de telemóvel.....	11
Ativar as notificações por Bluetooth.....	11
Gerir notificações.....	11
Utilizar o modo Não incomodar.....	12

Desligar a ligação do smartphone Bluetooth.....	12
Ligar e desligar os alertas de ligação do telemóvel.....	12
Encontrar o seu telemóvel.....	12
Funcionalidades de conetividade Wi-Fi.....	12
Ligar a uma rede Wi-Fi.....	12
Aplicações do telemóvel e aplicações do computador.....	13
Aplicação Garmin Golf.....	13
Atualizações automáticas dos campos.....	13
Garmin Connect.....	13
Utilizar as aplicações para smartphone.....	13
Utilizar o Garmin Connect no seu computador.....	14
Funcionalidades Connect IQ.....	14
Transferir funcionalidades Connect IQ.....	14
Transferir funcionalidades Connect IQ com o computador.....	14

Garmin Pay™ 15

Configurar a sua carteira Garmin Pay.....	15
Pagar compras com o smartwatch.....	15
Adicionar um cartão à carteira Garmin Pay.....	16
Gerir os cartões Garmin Pay.....	16
Alterar o seu código Garmin Pay.....	16

Vistas rápidas..... 17

Ver o ciclo de vistas rápidas.....	19
Personalizar o ciclo de vistas rápidas.....	19
Estado da variabilidade do ritmo cardíaco.....	20
Body Battery.....	20
Dicas para dados de Body Battery melhorados.....	21

Controlos..... 21

Personalizar o menu de controlos.....	22
---------------------------------------	----

Funcionalidades com base no ritmo cardíaco..... 23

Medição de ritmo cardíaco baseada no pulso.....	23	Sincronizar atividades e medições de desempenho.....	30
Usar o relógio.....	23	Monitorização de atividade.....	31
Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco.....	24	Objetivo automático.....	31
Definições do monitor de ritmo cardíaco no pulso.....	24	Utilizar o alerta de movimento.....	31
Definir um alerta de ritmo cardíaco anómalo.....	24	Ligar o alerta de movimento.....	31
Transmitir ritmo cardíaco para dispositivos Garmin.....	25	Monitorização do sono.....	31
Desligar o monitor de ritmo cardíaco no pulso.....	25	Utilizar a monitorização do sono automática.....	31
Acerca das zonas de ritmo cardíaco...	25	Variações de respiração.....	32
Definir as suas zonas de ritmo cardíaco.....	25	Minutos de intensidade.....	32
Cálculos da zona de ritmo cardíaco.....	26	Adquirir minutos de intensidade..	32
Oxímetro de pulso.....	26	Move IQ®.....	32
Obter leituras do oxímetro de pulso.....	26	Ativar a autoavaliação.....	33
Alterar o modo de monitorização do oxímetro de pulso.....	27	Definições de monitorização de atividade.....	33
Sugestões para dados irregulares do oxímetro de pulso.....	27	Desligar a monitorização de atividade.....	33
Atividades e aplicações.....	27	Exercícios.....	33
Iniciar uma atividade.....	27	Iniciar um exercício.....	34
Sugestões para registar atividades.....	28	Seguir um exercício do Garmin Connect.....	34
Parar uma atividade.....	28	Iniciar um exercício intervalado.....	35
Avaliar uma atividade.....	28	Sobre o calendário de treinos.....	35
Atividades em interiores.....	28	Utilizar planos de treino do Garmin Connect.....	35
Calibrar a distância da passadeira...	28	Música.....	35
Iniciar sessão de natação.....	29	Transferir conteúdo de áudio pessoal.....	36
Terminologia de natação.....	29	Estabelecer ligação a um fornecedor terceiro.....	36
Atividades ao ar livre.....	29	Transferir conteúdos de áudio de um fornecedor externo.....	36
Relógios.....	29	Ligar auscultadores Bluetooth.....	36
Definir um alarme.....	29	Ouvir música.....	37
Utilizar o cronómetro.....	30	Controlos de reprodução de música...	37
Iniciar o temporizador de contagem decrescente.....	30	Alterar o modo de áudio.....	37
Treino.....	30	Relatório matinal.....	37
Estado de treino unificado.....	30	Personalizar o relatório matinal.....	38
		Personalizar o seu dispositivo.....	38
		Alterar o mostrador do relógio.....	38
		Criar um mostrador de relógio personalizado.....	38
		Editar um mostrador de relógio.....	39
		Definições de golfe.....	39

Definições de pontuação.....	40	Especificações.....	52
Personalizar a lista de atividades e aplicações.....	40	Informações acerca da bateria.....	53
Definições de atividades e aplicação..	41	Cuidados a ter com o dispositivo.....	53
Personalizar os ecrãs de dados.....	42	Limpar o relógio.....	53
Definições de satélite.....	42	Armazenamento de longo prazo.....	53
Alertas de atividades.....	43	Ver informações do dispositivo.....	53
Definir um alerta.....	44	Ver informações regulamentares e de conformidade da etiqueta eletrónica.....	54
Perfil do utilizador.....	44	Gestão de dados.....	54
Configurar o perfil do utilizador.....	44	Eliminar ficheiros.....	54
Definições de género.....	44		
Funcionalidades de segurança e monitorização.....	45	Resolução de problemas.....	54
Adicionar contactos de emergência.....	45	Obter mais informações.....	54
Deteção de incidentes.....	45	Maximizar a vida útil da bateria.....	55
Ativar e desativar a deteção de incidentes.....	46	O meu dispositivo não consegue encontrar campos de golfe próximos.....	55
Solicitar assistência.....	46	O meu telemóvel é compatível com o meu relógio?.....	55
Ativar LiveTrack.....	46	O meu telemóvel não se liga ao relógio.....	55
Definições do sistema.....	47	O meu dispositivo está no idioma errado.....	56
Definições da hora.....	47	O meu dispositivo mostra outras unidades de medidas.....	56
Personalizar as definições do ecrã..	47	Reiniciar o relógio.....	56
Definições do gestor de bateria.....	48	Adquirir sinais de satélite.....	56
Alterar as unidades de medida.....	48	Melhorar a receção de satélite GPS.....	56
Definir código de acesso do relógio.....	48	Monitorização de atividade.....	56
Alterar o código de acesso do relógio.....	48	O meu número de passos diário não aparece.....	56
Repor todas as predefinições.....	49	O meu número de passos não parece estar preciso.....	57
Definições avançadas.....	49	O número de passos no meu relógio e na minha conta Garmin Connect não corresponde.....	57
		Os meus minutos de intensidade estão a piscar.....	57
Sensores sem fios.....	50		
Emparelhar os sensores sem fios.....	50	Anexo.....	58
Acessórios de monitorização de tacos.....	50	Campos de dados.....	58
Acessório de ritmo cardíaco com monitorização de ritmo e distância de corrida.....	51	Tamanhos e circunferências das rodas.....	60
Sugestões para gravar o ritmo e a distância de corrida.....	51		
Utilizar um sensor de cadência ou de velocidade da bicicleta opcional.....	51		
tempe.....	51		
Informação sobre o dispositivo.....	52		
Sobre o ecrã AMOLED.....	52		
Trocar a bracelete.....	52		

Introdução

⚠ ATENÇÃO

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

Descrição geral do dispositivo



① **Ecrã tátil**: toque para escolher uma opção num menu.

Deslize para cima ou para baixo para percorrer o ciclo de vistas rápidas e os menus (*Vistas rápidas, página 17*).

② **Botão superior** : prima para iniciar uma ronda de golfe.

Prima para iniciar uma atividade ou aplicação.

Mantenha premido para ligar o relógio.

Mantenha premido para ver o menu de controlos e as definições do relógio (*Controlos, página 21*).

③ **Botão inferior** : prima para regressar ao ecrã anterior.




Durante uma atividade, prima para registar uma volta, um período de descanso ou avançar para o próximo passo do exercício.

Como começar

Ao utilizar o relógio pela primeira vez, deverá realizar as seguintes tarefas para configurar o relógio e conhecer as funcionalidades básicas.




- 1 Mantenha premido para ligar o relógio (*Descrição geral do dispositivo, página 1*).
- 2 Responda às questões do relógio relativamente a preferências de idioma, unidades de medida e distância do driver.
- 3 Emparelhe o telemóvel (*Emparelhar o telefone, página 2*).
O emparelhamento do telemóvel permite-lhe aceder à sincronização do cartão de pontuação, às notificações e muito mais.
- 4 Carregue completamente o relógio para que tenha carga suficiente para uma ronda de golfe (*Carregamento do relógio, página 2*).

Utilizar as funcionalidades do relógio

- A partir do mostrador do relógio, deslize para cima ou para baixo para percorrer o ciclo de vistas rápidas. O relógio vem pré-carregado com vistas rápidas que permitem o acesso rápido a informações. Estão disponíveis mais vistas rápidas ao emparelhar o relógio com um telemóvel.
- No mostrador do relógio, prima  e selecione  para iniciar uma atividade ou abrir uma aplicação.
- Mantenha premido  e selecione **Definições** para ajustar as definições, personalizar o mostrador do relógio e emparelhar sensores sem fios.

Emparelhar o telefone

Para utilizar as funcionalidades de conectividade do relógio, é necessário emparelhá-lo diretamente através da aplicação Garmin Golf™, em vez de através das definições Bluetooth® no seu telemóvel.

- 1 Selecione uma opção:
 - Durante a configuração inicial do relógio, selecione  quando lhe for solicitado que emparelhe com o telemóvel.
 - Se tiver ignorado anteriormente o processo de emparelhamento, a partir do mostrador do relógio, mantenha premido  e selecione **Definições > Conectividade > Emparelhar telefone**.
 - Se pretender emparelhar um novo telemóvel, a partir do mostrador do relógio, mantenha premido  e selecione **Definições > Conectividade > Telefone > Emparelhar telefone**.
- 2 Digitalize o código QR com o telemóvel e siga as instruções apresentadas no ecrã para concluir o processo de emparelhamento e configuração.


Carregamento do relógio

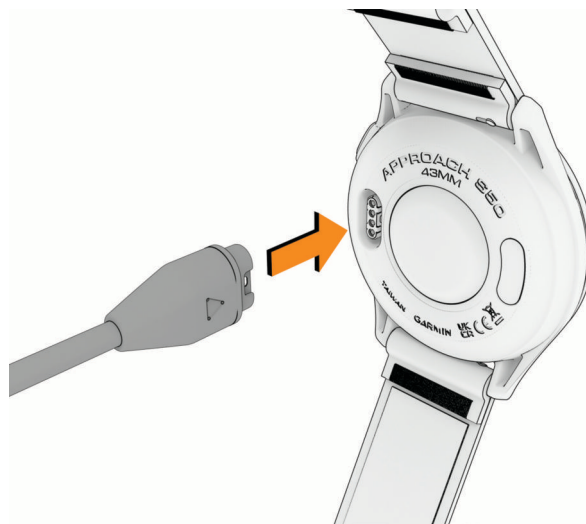
⚠ ATENÇÃO

Este dispositivo inclui uma pilha de íões de lítio. Consulte no guia *Informações importantes de segurança e do produto*, na embalagem, os avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

AVISO

Para evitar corrosão, limpe e seque cuidadosamente os contactos e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador. Consulte as instruções de limpeza (*Cuidados a ter com o dispositivo*, página 53).

- 1 Ligue o cabo (extremidade  à porta de carregamento do relógio.



- 2 Ligue a outra extremidade do cabo a uma porta de carregamento USB. O relógio apresenta o nível de carga da bateria atual.

Atualizações de produtos

No computador, instale Garmin Express™ (www.garmin.com/express). No telemóvel, instale a aplicação Garmin Golf.

Isto proporciona um acesso mais fácil dos dispositivos Garmin® a estes serviços:

- Atualizações de software
- Atualizações de percursos
- Carregamentos de dados para Garmin Golf
- Registo do produto

Configurar Garmin Express

- 1 Ligue o dispositivo ao computador utilizando um cabo USB.
- 2 Aceda a garmin.com/express.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

Praticar golfe

Antes de jogar golfe, deve carregar o relógio ([Carregamento do relógio, página 2](#)).


NOTA: algumas funcionalidades só estão disponíveis com uma subscrição Garmin Golf.

1 Prima .

2 Selecione **Jogar golfe**.

O dispositivo localiza satélites, calcula a sua localização e escolhe um campo se apenas existir um campo nas proximidades.

3 Se for apresentada a lista de campos, selecione um campo da lista.

4 Selecione  para registar a pontuação.

5 Selecione uma tee box.




É apresentado o ecrã de informações dos buracos.



①	Número do buraco atual
②	Par do buraco
③	Mapa do buraco.
④	Distâncias até à zona frontal, traseira e central do green.

NOTA: como as posições dos buracos variam, o relógio calcula a distância até à zona frontal, zona central e zona traseira do green, mas não até à posição real do buraco.

6 Selecione uma opção:

- Toque nas distâncias frontal, central ou traseira até ao green para ver a distância PlaysLike ([Ícones de distância PlaysLike, página 10](#)).
- Deslize para cima ou para baixo nas distâncias frontal, central ou traseira até ao green para ver dados adicionais, incluindo a sua classificação de handicap e os fatores PlaysLike.
- Toque no mapa para ver mais detalhes ou medir a distância com a definição de alvo por toque ([Medir a distância com a função Alvo por Toque, página 6](#)).
- Toque no mapa e selecione a  ou a  para ver a localização e a distância até um layup ou até à zona frontal e traseira de um obstáculo ([Obstáculos e layups, página 6](#)).
- Prima  para abrir o menu de golfe ([Menu de golfe, página 5](#)).

Quando avança para o buraco seguinte, o relógio muda automaticamente para apresentar as informações do novo buraco.

Menu de golfe

Durante uma ronda, pode premir  para aceder a funcionalidades adicionais do menu de golfe.

Ver green: permite mover a localização do ponteiro para obter uma medição de distância mais precisa ([Visualizar o green, página 5](#)).

Alterar buraco: permite-lhe alterar manualmente o buraco ([Alterar buracos, página 6](#)).

Alterar o green: permite-lhe alterar o green quando estiver disponível mais do que um green para um buraco ([Alterar buracos, página 6](#)).

Cartão de pontuação: abre o cartão de pontuação da ronda ([Guardar a pontuação, página 6](#)).

PinPointer: a funcionalidade PinPointer é uma bússola que aponta para a posição do buraco quando não consegue ver o green ([Ver a direção para o buraco, página 9](#)). Esta funcionalidade pode ajudá-lo a ajustar uma tacada, mesmo que esteja num bosque ou num bunker profundo.

NOTA: não utilize a funcionalidade PinPointer enquanto estiver num buggy. A interferência causada pelo buggy pode afetar a precisão da bússola.

Informação da ronda: apresenta as suas informações de pontuação, estatísticas e passos ([Ver informações de uma ronda, página 9](#)).

Última tacada: apresenta a distância da sua tacada anterior gravada com a funcionalidade Garmin AutoShot™ ([Ver tacadas medidas, página 9](#)). Também pode gravar manualmente uma tacada ([Adicionar uma tacada manualmente, página 9](#)).

Estatísticas do taco: mostra as suas estatísticas com cada taco ([Ver estatísticas do taco, página 9](#)). Aparece quando emparelha acessórios de localização de taco Approach ou ativa a definição Identificação de tacos.

Alvos personalizados: permite guardar uma característica, como um objeto ou obstáculo, do buraco atual ([Guardar alvos personalizados, página 10](#)).


Nascer do sol e Pôr do sol: apresenta as horas do nascer-do-sol, do pôr-do-sol e do crepúsculo no dia atual.

Definições: permite personalizar as definições da atividade de golfe ([Definições de atividades e aplicação, página 41](#)).

Terminar ronda: termina a ronda atual ([Terminar uma ronda, página 11](#)).

Visualizar o green

Enquanto joga uma ronda, é possível analisar com maior detalhe o green e alterar a posição do buraco, a fim de obter uma medição mais precisa da distância.

1 Prima .

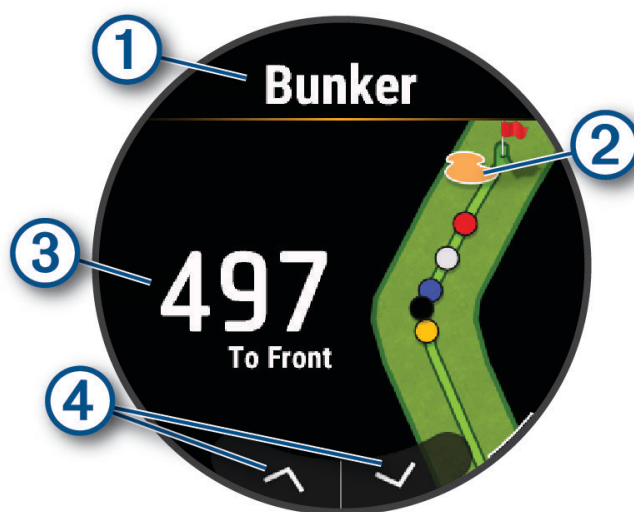
2 Selecione **Ver green**.

3 Toque ou arraste  para alterar a posição do buraco.

As distâncias no ecrã de informações do buraco são atualizadas de modo a refletir a nova posição do buraco. A posição do buraco é guardada apenas para a ronda atual.

Obstáculos e layups

Pode tocar no mapa para ver os obstáculos e layups do buraco atual.




①	O tipo de obstáculo ou a distância de layup.
②	A localização do obstáculo ou layup.
③	A distância até ao layup ou à frente e atrás do obstáculo.
④	Setas que pode tocar para ver outros obstáculos ou layups do buraco.

Medir a distância com a função Alvo por Toque


Enquanto joga, pode utilizar a definição de alvo por toque para medir a distância até qualquer ponto no mapa.

NOTA: esta funcionalidade requer a subscrição Garmin Golf.




- 1 Ao jogar golfe, toque no mapa.
- 2 Toque no mapa para posicionar o círculo alvo .
- Pode consultar a distância da sua posição atual até ao círculo alvo, e do círculo alvo até à posição do buraco.

Alterar buracos

É possível alterar buracos manualmente no ecrã de vista de buracos.

- 1 Prima .
- 2 Seleccione **Alterar buraco**.
- 3 Deslize o ecrã para cima ou para baixo para seleccionar o buraco.

Guardar a pontuação

- 1 Prima .
- 2 Seleccione **Cartão de pontuação**.
- NOTA:** se a pontuação não estiver ativada, pode seleccionar Iniciar pontuação.
- 3 Seleccione um buraco.
- 4 Seleccione  ou  para definir a pontuação.




Ativar a monitorização de estatísticas

Ao ativar a monitorização de estatísticas no dispositivo, pode ver as estatísticas da ronda atual ([Ver informações de uma ronda, página 9](#)). Pode comparar rondas e monitorizar as melhorias utilizando a aplicação Garmin Golf.

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Definições > Definições de golfe > Pontuação > Monitorizar estatísticas**.


Gravar estatísticas

Para poder gravar estatísticas, tem de ativar o registo de estatísticas ([Ativar a monitorização de estatísticas, página 7](#)).

- 1 Selecione um buraco no cartão de pontuação.
- 2 Introduza o número total de tacadas dadas, incluindo os putts, e selecione **Seguinte**.
- 3 Indique o número de putts efetuados e selecione **Seguinte**.
NOTA: o número de putts realizados é utilizado apenas para a monitorização de estatísticas e não aumenta a sua pontuação.
- 4 Se necessário, selecione uma opção:
NOTA: se estiver num buraco par 3 ou a utilizar sensores Approach, não é apresentada informação do fairway.
 - Se a bola parar no fairway, selecione .
 - Se a bola falhar o fairway, selecione  ou .
- 5 Se necessário, introduza o número de penalizações à tacada.

Definir o método de pontuação

É possível alterar o método que o relógio utiliza para guardar a pontuação.

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Definições > Definições de golfe > Pontuação > Método de pontuação**.
- 3 Selecione um método de pontuação.

Acerca da pontuação Stableford

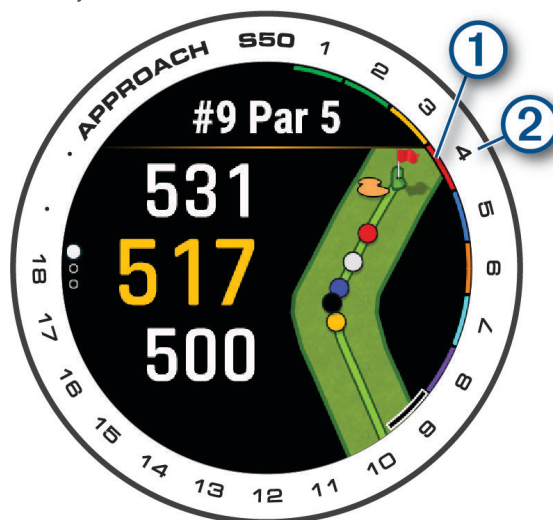
Quando seleciona o método de pontuação Stableford ([Definir o método de pontuação, página 7](#)), são atribuídos pontos com base na relação entre o número de tacadas e o "par". No fim da ronda, vence quem tiver a pontuação mais elevada. O dispositivo atribui pontos de acordo com as especificações da Associação de Golfe dos Estados Unidos.

O cartão de pontuação para um jogo com o método Stableford apresenta pontos em vez de tacadas.

Pontos	Número de tacadas em relação ao "par"
0	2 ou mais acima
1	1 acima
2	Par
3	1 abaixo
4	2 abaixo
5	3 abaixo

Historial de pontuação

Durante uma ronda, o relógio apresenta uma cor ① ao lado de cada um dos indicadores de buraco ② ao longo do rebordo para indicar a sua pontuação nesse buraco.



Cor	Número de tacadas em relação ao "par"
Roxo	5 ou mais acima
Rosa	4 acima
Vermelho	3 acima
Laranja	2 acima
Amarelo	1 acima
Verde	Par
Azul claro	1 abaixo
Azul escuro	2 ou mais abaixo

Ativar pontuação com handicap

1 Mantenha premido .

2 Selecione **Definições > Definições de golfe > Pontuação > Pontuação com handicap**.

3 Selecione uma opção:

- Selecione **Utilizar o Garmin Golf** para utilizar o handicap configurado na aplicação Garmin Golf.
- Selecione **Handicap local** para introduzir o número de tacadas a subtrair à pontuação total do jogador.
- Selecione **Índice de handicap/slope** para aceder ao Handicap Index® do jogador e calcular um handicap do campo para o jogador.

NOTA: o Slope Rating® é calculado automaticamente com base na sua seleção de tee box.

Pode deslizar o dedo para baixo no ecrã de informações do buraco para ver o número de tacadas com handicap e a sua classificação de handicap. O ecrã de pontuação apresenta a sua pontuação ajustada com handicap para a ronda.

Ver a direção para o buraco

A funcionalidade PinPointer é uma bússola que oferece assistência direcional quando não consegue ver o green. Esta funcionalidade pode ajudá-lo a ajustar uma tacada, mesmo que esteja num bosque ou num bunker profundo.

NOTA: não utilize a funcionalidade PinPointer enquanto estiver num buggy. A interferência causada pelo buggy pode afetar a precisão da bússola.

1 Prima .

2 Selecione **PinPointer**.

A seta assinala a posição do buraco.

Ver informações de uma ronda

Durante uma ronda, pode ver as suas informações de passos, estatísticas e pontuação.

1 Prima .

2 Selecione **Informação da ronda**.

3 Deslize para cima.

Ver tacadas medidas

O seu dispositivo dispõe de deteção e gravação automáticas de tacadas. Cada vez que dá uma tacada ao longo do fairway, o dispositivo regista a distância da tacada para que a possa ver posteriormente.

Dica: a deteção automática de tacadas funciona melhor quando usa o dispositivo no pulso dominante e estabelece um bom contacto com a bola. Os putts não são detetados.

1 Ao jogar golfe, prima .

2 Selecione **Última tacada**.

É apresentada a distância da última tacada.

NOTA: a distância reinicia automaticamente quando bate uma bola novamente, quando efetua um putt no green ou quando avança para o buraco seguinte.

3 Selecione  > **Ver mais** para ver todas as distâncias de tacada gravadas.

NOTA: a distância da tacada mais recente também é apresentada na parte superior do ecrã de informações do buraco.

Adicionar uma tacada manualmente

Pode adicionar uma tacada manualmente se o dispositivo não a detetar. Deve adicionar a tacada a partir da posição da tacada não detetada.

1 Prima .

2 Selecione **Última tacada** >  > **Adicionar tacada**.

3 Selecione  para iniciar uma nova tacada a partir da localização atual.

Ver estatísticas do taco

Antes de poder ver as estatísticas do taco, deve emparelhar os acessórios de monitorização de tacos Approach ou ativar a definição de Identificação de tacos ([Definições de golfe, página 39](#)).

Durante uma ronda, pode ver as estatísticas do taco, tais como as informações de distância e pontuação.

1 Prima .

2 Selecione **Estatísticas do taco**.

3 Selecione um taco.


4 Deslize para cima.

Guardar alvos personalizados

Enquanto disputa uma ronda, é possível guardar até cinco alvos personalizados em cada buraco. Guardar um alvo é útil para registar objetos ou obstáculos que não são apresentados no mapa. Pode ver as distâncias até estes alvos no ecrã de obstáculos e layups (*Obstáculos e layups*, página 6).

- 1 Coloque-se perto do alvo que pretende guardar.

NOTA: não é possível guardar um alvo distante do buraco atualmente selecionado.

- 2 No ecrã de informações do buraco, prima .
- 3 Selecione **Alvos personalizados**.
- 4 Selecione o tipo de alvo.

Utilização do modo de números grandes

Pode alterar o tamanho dos números no ecrã de vista do buraco.

- 1 Prima .
- 2 Selecione **Definições > Números grandes**.
- 3 Prima .

As distâncias até à zona frontal, traseira e central do green são apresentadas em letras grandes.



- 4 Deslize o ecrã para cima ou para baixo para visualizar dados adicionais.

Ícones de distância PlaysLike


A funcionalidade de distância PlaysLike tem em conta as mudanças de elevação no campo apresentando a distância ajustada até ao green. Durante uma ronda, pode tocar numa distância até ao green para ver a distância PlaysLike.

▲: a distância é mais longa do que o esperado, devido a uma alteração na elevação.

■: a distância é a esperada.

▼: a distância é mais curta do que o esperado, devido a uma alteração na elevação.

Terminar uma ronda

- 1 Prima .
- 2 Selecione **Terminar ronda**.
- 3 Deslize para cima.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para guardar a ronda e voltar ao modo de relógio, selecione **Guardar**.
 - Para editar o seu cartão de pontuação, selecione **Editar pontuação**.
 - Para abandonar a ronda e voltar ao modo de relógio, selecione **Dispensar**.
 - Para interromper a ronda e a retomar mais tarde, selecione **Pausa**.

Conetividade

As funcionalidades de conetividade estão disponíveis para o seu relógio quando emparelhar com um telemóvel compatível ([Emparelhar o telefone, página 2](#)). Estão disponíveis funcionalidades adicionais quando liga o relógio a uma rede Wi-Fi® ([Ligar a uma rede Wi-Fi, página 12](#)).


Funcionalidades de conetividade de telemóvel

As funcionalidades de conetividade de telemóvel estão disponíveis para o seu relógio Approach quando o emparelhar através da aplicação Garmin Golf ([Emparelhar o telefone, página 2](#)).

- Funcionalidades da aplicação Garmin Golf ([Aplicação Garmin Golf, página 13](#))
- Funcionalidades da aplicação Garmin Connect™ ([Garmin Connect, página 13](#))
- Funcionalidades da aplicação Connect IQ™ e muito mais ([Aplicações do telemóvel e aplicações do computador, página 13](#))
- Vistas rápidas ([Vistas rápidas, página 17](#))
- Funcionalidades do menu de controlos ([Controlos, página 21](#))
- Funcionalidades de segurança e monitorização ([Funcionalidades de segurança e monitorização, página 45](#))
- Interações do telemóvel, como notificações ([Ativar as notificações por Bluetooth, página 11](#))

Ativar as notificações por Bluetooth

Antes de poder ativar as notificações, tem de emparelhar o relógio da série Approach com um telemóvel compatível ([Emparelhar o telefone, página 2](#)).

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Definições > Notificações e alertas > Notificações inteligentes**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Utilização geral** para definir preferências para as notificações que são apresentadas no modo de relógio.
 - Selecione **Durante a atividade** para definir preferências para as notificações que são apresentadas durante a gravação de uma atividade.
 - Selecione **Durante sono** para ativar ou desativar **Não incomodar**.
 - Selecione **Privacidade** para definir uma preferência de privacidade.

Gerir notificações

Pode utilizar o seu telemóvel compatível para gerir as notificações que são apresentadas no relógio Approach S50.


Selecione uma opção:

- Se estiver a utilizar um iPhone®, aceda às definições de notificações do iOS® para selecionar os itens a apresentar no relógio.
- Se estiver a utilizar um telemóvel Android™, na aplicação Garmin Connect, selecione **••• > Definições > Notificações**.

Utilizar o modo Não incomodar

Pode utilizar o modo Não incomodar para desligar a retroiluminação e os alertas de vibração. Por exemplo, pode utilizar este modo enquanto dorme ou vê um filme.

NOTA: pode definir as suas horas de sono normais nas definições de utilizador da sua conta Garmin Connect.

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Não incomodar**.

Desligar a ligação do smartphone Bluetooth

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Definições > Conectividade > Telefone > Estado > Desligado** para desligar a ligação ao telemóvel Bluetooth, no seu relógio Approach.

Consulte o manual do utilizador do seu telemóvel para desativar a tecnologia Bluetooth no seu telemóvel.

Ligar e desligar os alertas de ligação do telemóvel



Pode configurar o relógio Approach S50 para alertar quando o seu telemóvel emparelhado se liga e desliga através da tecnologia Bluetooth.

NOTA: os alertas de ligação do telemóvel encontram-se desativados por predefinição.

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Definições > Conectividade > Telefone > Alertas de ligação**.

Encontrar o seu telemóvel

Pode utilizar esta funcionalidade como ajuda para localizar um telemóvel perdido que esteja emparelhado através de tecnologia Bluetooth e dentro do seu alcance.

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione .

São apresentadas barras de força do sinal no ecrã do Approach S50 e é emitido um alerta sonoro no telemóvel. As barras aumentam à medida que se aproxima do telemóvel.

- 3 Prima  para interromper a procura.

Funcionalidades de conectividade Wi-Fi

Carregamento de atividades para a sua conta Garmin Connect: envia a atividade automaticamente para a sua conta Garmin Connect assim que terminar de guardar a atividade.

Conteúdo de áudio: permite-lhe sincronizar conteúdo de áudio de fornecedores terceiros.


Atualizações de percursos: permite-lhe transferir e instalar atualizações de campos de golfe.

Atualizações de software: pode transferir e instalar o software mais recente.

Exercícios e planos de treino: pode explorar e selecionar exercícios e planos de treino na sua conta Garmin Connect. Quando o seu relógio voltar a ter uma ligação Wi-Fi, os ficheiros serão enviados para o relógio.

Ligar a uma rede Wi-Fi

Tem de ligar o relógio à aplicação Garmin Golf no seu telemóvel ou à aplicação Garmin Express no seu computador para poder estabelecer ligação a uma rede Wi-Fi.

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Definições > Conectividade > Wi-Fi > Estado > Ativado**.
- 3 Selecione **As minhas redes > Procurar redes**.
O relógio apresenta uma lista de redes Wi-Fi nas proximidades.
- 4 Selecione uma rede.
- 5 Se necessário, introduza a palavra-passe da rede.

O relógio liga-se à rede e esta é adicionada à lista de redes guardadas. O relógio volta a ligar-se automaticamente a esta rede sempre que se encontrar dentro de alcance.

Aplicações do telemóvel e aplicações do computador

Pode ligar o seu relógio a várias aplicações Garmin do telemóvel e aplicações do computador utilizando a mesma conta Garmin.

Aplicação Garmin Golf

A aplicação Garmin Golf permite carregar cartões de pontuação do seu dispositivo Approach S50 para consultar estatísticas detalhadas e análises de tacadas. Os jogadores de golfe podem competir uns com os outros em diferentes campos com a aplicação Garmin Golf. Mais de 43 000 campos têm tabelas de classificação onde todos podem entrar. Pode configurar um evento de torneio e convidar jogadores para competir. Estão disponíveis funcionalidades adicionais para o seu dispositivo Approach S50 com uma subscrição Garmin Golf, como mapas de campos mais detalhados, dados dos contornos do green e alvo por toque (*Medir a distância com a função Alvo por Toque*, página 6).

A aplicação Garmin Golf sincroniza os seus dados com a sua conta Garmin Connect. Pode transferir a aplicação Garmin Golf da loja de aplicações no seu telemóvel (garmin.com/golfapp).

Atualizações automáticas dos campos

O seu dispositivo Approach dispõe de atualizações automáticas dos campos com a aplicação Garmin Golf. Quando liga o seu dispositivo ao smartphone, os campos de golfe mais utilizados são automaticamente atualizados.

Garmin Connect

Ao emparelhar o seu relógio com o telemóvel através da aplicação Garmin Golf, é criada automaticamente uma conta Garmin Connect. A aplicação Garmin Golf sincroniza os seus dados com a sua conta Garmin Connect. Pode transferir a aplicação Garmin Connect da loja de aplicações no seu telemóvel.

A sua conta Garmin Connect permite-lhe monitorizar o seu desempenho em termos de nível de condição física e bem-estar e interagir com os seus amigos. Oferece-lhe as ferramentas para monitorizar, analisar, partilhar e incentivar atividades entre si e os seus amigos. Pode registar os eventos do seu estilo de vida ativo, incluindo corridas, viagens de bicicleta, natação e muito mais.

Guarde as suas atividades: depois de concluir e guardar uma atividade cronometrada com o seu relógio, pode carregar essa mesma atividade na sua conta Garmin Connect e mantê-la o tempo que desejar.

Analisar os dados: pode ver informações mais detalhadas sobre as suas atividades de fitness e ao ar livre, incluindo o tempo, a distância, as calorias queimadas, uma vista superior do mapa e gráficos de ritmo e velocidade. Também pode ver relatórios personalizáveis.

Planeie o seu treino: pode escolher um objetivo para a sua forma física e carregar um dos planos de treino diários.

Acompanhe os seus progressos: pode monitorizar os seus passos diários, juntar-se a um concurso amigável com as suas ligações e alcançar os seus objetivos.

Partilhe as suas atividades: pode ligar-se a amigos para seguirem as atividades de cada um ou publicar ligações para as suas atividades nas suas redes sociais favoritas.

Utilizar as aplicações para smartphone

Depois de emparelhar o seu dispositivo com o smartphone (*Emparelhar o telefone*, página 2), pode utilizar as aplicações Garmin Golf e Garmin Connect para carregar todos os dados para a sua conta Garmin.

1 Abra a aplicação Garmin Golf ou Garmin Connect no seu smartphone.

Dica: a aplicação pode ser aberta ou executada em segundo plano.

2 Coloque o dispositivo a 10 m (30 pés) do smartphone.

O dispositivo sincroniza automaticamente os seus dados com a sua conta.

Atualizar o software através das aplicações de smartphone

Depois de emparelhar o seu dispositivo com o smartphone ([Emparelhar o telefone, página 2](#)), pode utilizar as aplicações Garmin Golf e Garmin Connect para atualizar o software do seu dispositivo.

Sincronize o dispositivo com uma das aplicações ([Utilizar as aplicações para smartphone, página 13](#)).

Quando for disponibilizado software novo, a aplicação envia automaticamente a atualização para o seu dispositivo.

Utilizar o Garmin Connect no seu computador

A aplicação Garmin Express liga o seu relógio de golfe Garmin compatível à sua conta Garmin Connect através de um computador.

- 1 Ligue o seu relógio de golfe Garmin ao computador através do cabo USB.
- 2 Aceda a garmin.com/express.
- 3 Transfira e instale a aplicação Garmin Express.
- 4 Abra a aplicação Garmin Express e selecione **Adicionar dispositivo**.
- 5 Siga as instruções no ecrã.

Atualizar o software através do Garmin Express

Antes de poder atualizar o software do relógio, tem de transferir e instalar a aplicação Garmin Express e adicionar o relógio ([Utilizar o Garmin Connect no seu computador, página 14](#)).

- 1 Ligue o relógio ao computador através do cabo USB.
Quando estiver disponível software novo, a aplicação Garmin Express envia-o para o seu relógio.
- 2 Quando a aplicação Garmin Express concluir o envio da atualização, desligue o relógio do computador.
O relógio instala a atualização.

Funcionalidades Connect IQ

Pode adicionar aplicações Connect IQ, campos de dados, vistas rápidas e mostradores de relógio para o seu relógio utilizando a loja Connect IQ no seu relógio ou telemóvel (garmin.com/connectiqapp).

Mostradores de relógio: personalize o aspeto do relógio.

Aplicações para dispositivo: adicione funcionalidades interativas ao seu relógio, tais como vistas rápidas e novos tipos de atividades ao ar livre e de fitness.

Campos de dados: transfira novos campos de dados que apresentam dados de sensores, atividade e historial sob novas formas. Pode adicionar campos de dados Connect IQ a funcionalidades e páginas integradas.

Música: adicione fornecedores de música ao seu relógio.

Transferir funcionalidades Connect IQ

Antes de poder transferir funcionalidades da aplicação Connect IQ, tem de emparelhar o seu relógio Approach S50 com o seu telemóvel ([Emparelhar o telefone, página 2](#)).

- 1 Na loja de aplicações do seu telemóvel, instale e abra a aplicação Connect IQ.
- 2 Se necessário, selecione o seu relógio.
- 3 Selecione uma funcionalidade Connect IQ.
- 4 Siga as instruções no ecrã.

Transferir funcionalidades Connect IQ com o computador

- 1 Ligue o relógio ao computador utilizando um cabo USB.
- 2 Aceda a apps.garmin.com e inicie sessão.
- 3 Selecione uma funcionalidade Connect IQ e transfira-a.
- 4 Siga as instruções no ecrã.

Garmin Pay™

A funcionalidade Garmin Pay permite-lhe utilizar o seu relógio para pagamento de compras em localizações aderentes através de cartões de crédito ou débito de uma instituição financeira aderente.

Configurar a sua carteira Garmin Pay



Pode adicionar um ou mais cartões de crédito ou débito participantes à sua carteira Garmin Pay. Aceda a garmin.com/garminpay/banks para conhecer as instituições financeiras aderentes.

- 1 Na aplicação Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Garmin Pay** > **Introdução**.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

Pagar compras com o smartwatch

Antes de poder utilizar o smartwatch para pagar compras, tem de configurar pelo menos um cartão de pagamento.

Pode utilizar o seu relógio para pagar compras numa localização aderente.

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione .
- 3 Introduza o código de quatro dígitos.

NOTA: se introduzir o seu código incorretamente três vezes, a sua carteira bloqueia e tem de repor o código na aplicação Garmin Connect.

É apresentado o cartão de pagamento utilizado mais recentemente.




- 4 Caso tenha adicionado vários cartões à sua carteira Garmin Pay, deslize o dedo pelo ecrã para mudar para outro cartão (opcional).
- 5 Num período de 60 segundos, mantenha o smartwatch perto do leitor de pagamento, com o smartwatch voltado para o leitor.
O smartwatch vibra e aparece uma marca de verificação quando este terminar a comunicação com o leitor.
- 6 Se necessário, siga as instruções no leitor de cartões para concluir a transação.

Dica: depois de introduzir o seu código com sucesso, pode efetuar pagamentos sem um código durante 24 horas enquanto estiver a utilizar o smartwatch. Se retirar o smartwatch do pulso ou desativar a monitorização de ritmo cardíaco, tem de introduzir novamente o código antes de efetuar um pagamento.

Adicionar um cartão à carteira Garmin Pay

Pode adicionar até 10 cartões de crédito ou débito à sua carteira Garmin Pay.


- 1 Na aplicação Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Garmin Pay** >  > **Adicionar cartão**.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

Depois de adicionar o cartão, pode selecionar o cartão no smartwatch quando efetuar um pagamento.

Gerir os cartões Garmin Pay

Pode suspender temporariamente ou eliminar um cartão.

NOTA: em alguns países, as instituições financeiras aderentes podem restringir as funcionalidades Garmin Pay.

- 1 Na aplicação Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Garmin Pay**.
- 3 Selecione um cartão.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para suspender temporariamente ou anular a suspensão do cartão, selecione **Suspender cartão**.
O cartão tem de estar ativo para efetuar compras com o relógio Approach S50.
 - Para eliminar o cartão, selecione .

Alterar o seu código Garmin Pay

Tem de saber o código atual para o alterar. Caso se esqueça do código, tem de repor a funcionalidade Garmin Pay no seu relógio Approach S50, criar um novo código e voltar a introduzir as informações do cartão.

- 1 Na aplicação Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Garmin Pay** > **Alterar código de acesso**.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

Da próxima vez que pagar com o relógio Approach S50, tem de introduzir o código novo.

Vistas rápidas

O seu relógio vem pré-carregado com vistas rápidas que fornecem informações rápidas ([Ver o ciclo de vistas rápidas, página 19](#)). Algumas vistas rápidas requerem uma ligação Bluetooth a um telemóvel compatível.

Algumas vistas rápidas não estão visíveis por predefinição. É possível adicioná-las manualmente à lista de vistas rápidas ([Personalizar o ciclo de vistas rápidas, página 19](#)).

Nome	Descrição
Body Battery™	Com utilização durante todo o dia, apresenta o seu nível de Body Battery atual e um gráfico do seu nível nas últimas horas (Body Battery , página 20).
Calendário	Apresenta as próximas reuniões agendadas a partir do calendário do seu telemóvel.
Calorias	Apresenta informações relacionadas com calorias relativas ao dia em curso.
Desafios	Apresenta a sua classificação atual na tabela de classificações se participar num desafio Garmin Connect.
Garmin Coach	Apresenta exercícios programados quando seleciona um plano de treino do Garmin Coach na sua conta Garmin Connect. O plano ajusta-se ao seu nível de condição física atual, preferências de treino e programa, e data da corrida.
Golf	Apresenta as pontuações e estatísticas de golfe da última ronda.
Desempenho no golfe	Apresenta estatísticas de desempenho no golfe que o ajudam a monitorizar e a compreender as melhorias no seu jogo de golfe.
Health Snapshot™	Apresenta resumos das sessões Health Snapshot guardadas.
Ritmo cardíaco	Apresenta o ritmo cardíaco atual em batimentos por minuto (bpm) e um gráfico do ritmo cardíaco médio em repouso (RHR).
Historial	Apresenta o seu histórico de atividade e um gráfico das suas atividades registadas.
Estado da VRC	Apresenta a média de sete dias da variabilidade do seu ritmo cardíaco durante a noite (Estado da variabilidade do ritmo cardíaco , página 20).
Hidratação	Permite-lhe monitorizar a quantidade de água que consome e o progresso em relação ao seu objetivo diário (Transferir funcionalidades Connect IQ , página 14).
Minutos de intensidade	Monitoriza o tempo que passa em atividades de intensidade moderada a vigorosa, o objetivo de minutos de intensidade semanal e o progresso no sentido de atingir o objetivo.
Última atividade	Apresenta um breve resumo da última atividade registada.
Música	Fornece controlos para o leitor de música no seu telemóvel ou relógio.
Sestas	Apresenta o tempo total da sesta e os ganhos de nível de Body Battery. Pode iniciar o temporizador de sesta e definir um alarme para acordar.
Notificações	Alertam-no para chamadas recebidas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais, com base nas definições de notificações do seu telemóvel (Ativar as notificações por Bluetooth , página 11).
Oxímetro de pulso	Permite efetuar uma leitura manual do oxímetro de pulso (Obter leituras do oxímetro de pulso , página 26). Se estiver demasiado ativo para o relógio determinar a leitura do oxímetro de pulso, as medições não são registadas.
Recuperação	Apresenta o seu tempo de recuperação. O tempo máximo é de quatro dias.
Respiração	A sua frequência respiratória atual em respirações por minuto e média de sete dias. Pode realizar um exercício de respiração para ajudar a relaxar.
Pontuação do sono	Apresenta o tempo de sono total, uma pontuação de sono e informações da fase de sono da noite anterior.
Treinador de sono	Fornece recomendações para as suas necessidades de sono com base no histórico de sono e atividade, no estado da VRC e nas sestras.

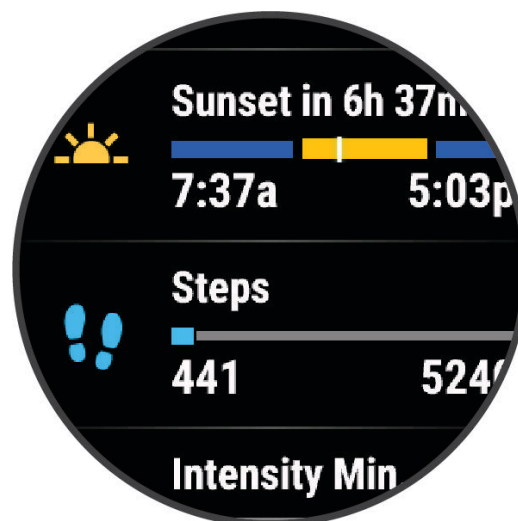
Nome	Descrição
Passos	Monitoriza o número diário de passos, o objetivo de passos e os dados dos últimos dias.
Stress	Apresenta o nível de stress atual e um gráfico do seu nível de stress. Pode realizar um exercício de respiração para ajudar a relaxar. Se estiver demasiado ativo para o relógio determinar o seu nível de stress, as medições de stress não são registadas.
Nascer do sol e pôr do sol	Apresenta as horas do nascer do sol, do pôr do sol, e do crepúsculo civil.
Meteorologia	Mostra a temperatura atual e a previsão meteorológica.


Ver o ciclo de vistas rápidas

As vistas rápidas proporcionam um acesso rápido a dados de saúde, informações de atividade, sensores integrados e muito mais. Ao emparelhar o relógio, pode ver dados do seu telemóvel, tais como notificações, meteorologia e eventos do calendário.


- 1 No mostrador do relógio, deslize para cima ou para baixo.

O relógio percorre o ciclo de vistas rápidas e apresenta os dados de resumo para cada vista rápida.



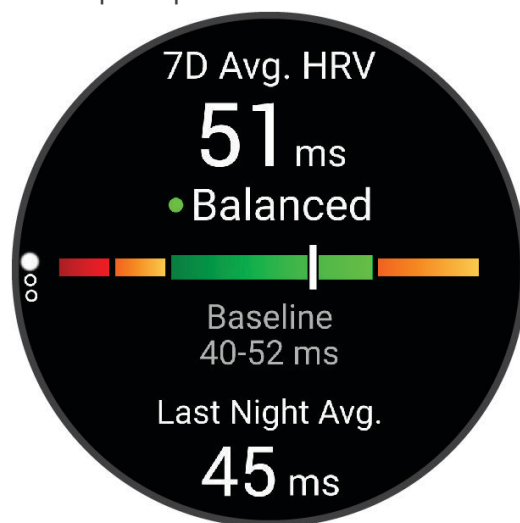
- 2 Toque no ecrã tátil para ver mais informações das vistas rápidas.
- 3 Selecione uma opção:
 - Deslize para cima para ver detalhes sobre uma vista rápida.
 - Prima  para ver opções e funções adicionais de uma vista rápida.




Personalizar o ciclo de vistas rápidas

- 1 Deslize para cima ou para baixo para ver ciclo de vistas rápidas.
- 2 Selecione **Editar**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para alterar a localização de uma vista rápida no ciclo, selecione uma vista rápida e deslize para cima ou para baixo.
 - Para remover uma vista rápida do ciclo, selecione uma vista rápida e selecione .
 - Para adicionar uma vista rápida ao ciclo, selecione **Adicionar** e selecione uma vista rápida.

Estado da variabilidade do ritmo cardíaco

O relógio analisa as leituras do ritmo cardíaco no pulso enquanto dorme para determinar a variabilidade do ritmo cardíaco (VRC). O treino, a atividade física, o sono, a nutrição e os hábitos saudáveis afetam a variabilidade do seu ritmo cardíaco. Os valores da VRC podem variar bastante com base no sexo, na idade e no nível de condição física. Um estado da VRC equilibrado pode indicar sinais positivos de saúde, tais como o equilíbrio de um bom treino e de recuperação, uma maior capacidade cardiovascular e resiliência ao stress. Um estado desequilibrado ou fraco pode ser um sinal de fadiga, maiores necessidades de recuperação ou maior stress. Para obter os melhores resultados, deve usar o relógio enquanto dorme. O relógio necessita de três semanas de dados de sono consistentes para apresentar o estado da variabilidade do seu ritmo cardíaco.



Zona de cor	Estado	Descrição
 Verde	Equilibrada	A sua média de sete dias da VRC encontra-se dentro da sua linha de base.
 Laranja	Desequilibrada	A sua média de sete dias da VRC está acima ou abaixo da sua linha de base.
 Vermelho	Baixa	A sua média de sete dias da VRC está muito abaixo da sua linha de base.
Sem cor	Fraca Sem estado	Os seus valores da VRC apresentam uma média muito abaixo do intervalo normal para a sua idade. A ausência de estado significa que não existem dados suficientes para gerar uma média de sete dias.

Pode sincronizar o seu relógio com a sua conta Garmin Connect para ver o estado atual da variabilidade do ritmo cardíaco, tendências e feedback educativo.

Body Battery

O relógio analisa a variabilidade do ritmo cardíaco, o nível de stress, a qualidade do sono e os dados de atividade para determinar o seu nível de Body Battery geral. Tal como um medidor de combustível num veículo, este indica a quantidade de energia de reserva disponível. O intervalo do nível de Body Battery é compreendido entre 5 e 100, em que um valor de 5 a 25 representa uma reserva de energia muito baixa, um valor de 26 a 50 representa uma reserva de energia baixa, um valor de 51 a 75 representa uma reserva de energia média e um valor de 76 a 100 representa uma reserva de energia elevada.

Pode sincronizar o relógio com a sua conta Garmin Connect para ver o nível de Body Battery mais recente, as tendências de longa duração e detalhes adicionais ([Dicas para dados de Body Battery melhorados](#), página 21).

Dicas para dados de Body Battery melhorados

- Para obter resultados mais precisos, utilize o relógio enquanto dorme.
- Um bom sono carrega a sua Body Battery.
- A atividade extenuante e o stress elevado podem fazer com que a Body Battery descarregue mais rapidamente.
- A ingestão de alimentos, bem como estimulantes como a cafeína, não têm qualquer impacto no seu Body Battery.

Controlos

O menu de controlos permite aceder rapidamente às funcionalidades e opções do relógio. Pode adicionar, reordenar e remover opções no menu de controlos ([Personalizar o menu de controlos, página 22](#)).

Mantenha premido .

Ícone	Nome	Descrição
	Assistência	Selecione para enviar um pedido de assistência (Solicitar assistência, página 46).
	Economizador de bateria	Selecione para ativar a funcionalidade do economizador de bateria (Definições do gestor de bateria, página 48).
	Brilho	Selecione para ajustar o brilho do ecrã (Personalizar as definições do ecrã, página 47).
	Transmitir ritmo cardíaco	Selecione para ativar a transmissão do ritmo cardíaco para um dispositivo emparelhado (Transmitir ritmo cardíaco para dispositivos Garmin, página 25).
	Relógios	Selecione para abrir a aplicação Relógios para definir um alarme, temporizador ou cronómetro (Relógios, página 29).
	Não incomodar	Selecione para ativar o modo "Não incomodar" para reduzir a intensidade da luz do ecrã e desativar alertas e notificações. Por exemplo, pode utilizar este modo enquanto vê um filme.
	Encontrar o meu telemóvel	Selecione para reproduzir um alerta sonoro no telemóvel emparelhado, se este estiver dentro do alcance Bluetooth. A força do sinal Bluetooth é apresentada no ecrã do relógio Approach e aumenta à medida que se aproxima do telemóvel.
	Bloquear ecrã	Selecione para bloquear os botões e o ecrã tátil para evitar premir e deslizar inadvertidamente.
	Ligação ao telemóvel	Selecione para desativar a tecnologia Bluetooth e a ligação ao telemóvel emparelhado.
	Desligar	Selecione para desligar o relógio.
	Definições	Selecione para abrir o menu de definições.
	Modo de sono	Selecione para ativar o Modo de sono.
	Sincronizar	Selecione para sincronizar o relógio com o telemóvel emparelhado.
	Sincronização da hora	Selecione para sincronizar o relógio com a hora no telemóvel ou utilizando satélites.
	Carteira	Selecione para abrir a sua carteira Garmin Pay e pagar compras com o seu relógio (Garmin Pay", página 15).

Personalizar o menu de controlos

Pode adicionar, remover e alterar a ordem das opções do menu de atalhos, no menu de controlos ([Controlos, página 21](#)).

- 1 Mantenha premido
- 2 Selecione **Editar**.
- 3 Selecione um atalho para personalizar.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para alterar a localização do atalho no menu de controlos, deslize para cima ou para baixo.
 - Para remover o atalho do menu de controlos, selecione
- 5 Se necessário, selecione **Adicionar** para adicionar outro atalho ao menu de controlos.

Funcionalidades com base no ritmo cardíaco

O relógio Approach S50 dispõe de um monitor de ritmo cardíaco no pulso e também é compatível com monitores de ritmo cardíaco no peito (vendidos em separado). Pode consultar os dados de ritmo cardíaco na vista rápida do ritmo cardíaco. Caso estejam disponíveis dados de monitor de ritmo cardíaco no pulso e dados de monitor de ritmo cardíaco no peito quando inicia uma atividade, o relógio utiliza os dados do monitor de ritmo cardíaco no peito.

Medição de ritmo cardíaco baseada no pulso

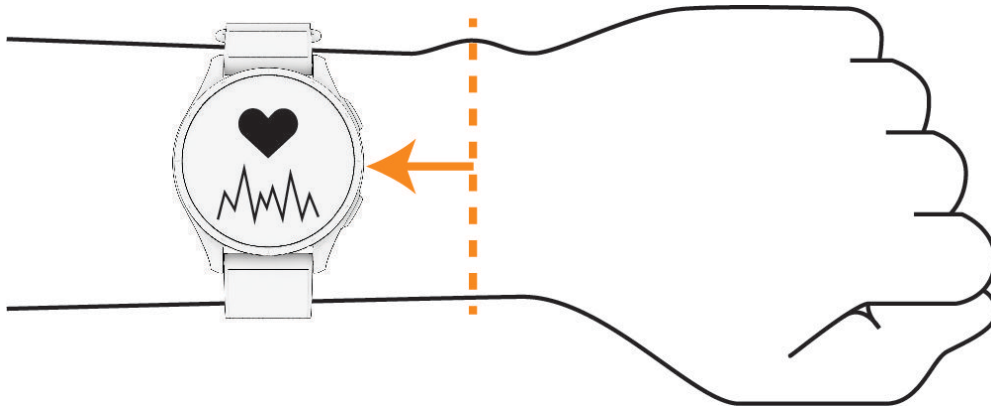
Usar o relógio

⚠ CUIDADO

Alguns utilizadores podem sentir irritação da pele após uma utilização prolongada do relógio, especialmente se o utilizador tiver alergias ou pele sensível. Se notar alguma irritação da pele, retire o relógio e dê tempo à sua pele para recuperar. Para ajudar a evitar a irritação da pele, certifique-se de que o relógio está limpo e seco e não aperte demasiado o relógio no pulso. Para obter mais informações, aceda a garmin.com/fitandcare.

- Use o relógio acima do osso do pulso.

NOTA: o relógio deve ficar justo, mas confortável. Para obter leituras de ritmo cardíaco mais precisas, o relógio não deve mover-se enquanto corre ou faz exercício. Para as leituras do oxímetro de pulso, deve permanecer imóvel.




NOTA: o sensor ótico está situado na parte posterior do relógio.

- Consulte [Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco](#), página 24 para obter mais informações sobre o ritmo cardíaco no pulso.
- Consulte [Sugestões para dados irregulares do oxímetro de pulso](#), página 27 para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre a precisão, aceda a garmin.com/ataccuracy.
- Para obter mais informações sobre o desgaste e cuidados do relógio, visite garmin.com/fitandcare.

Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco


Se os dados do monitor de ritmo cardíaco estiverem errados ou não aparecerem, pode tentar estas sugestões.

- Limpe e seque o braço antes de colocar o relógio.
- Evite usar protetor solar, loções e repelente de insetos por baixo do relógio.
- Evite riscar o sensor de ritmo cardíaco, que está na parte de trás do relógio.
- Use o relógio acima do osso do pulso. O relógio deve ficar justo, mas confortável.
- Aguarde até que o ícone  se apresente fixo antes de iniciar a atividade.
- Faça o aquecimento durante 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura do ritmo cardíaco antes de iniciar a atividade.

NOTA: em ambientes frios, faça o aquecimento num espaço interior.

- Lave o relógio com água doce após cada exercício.

Definições do monitor de ritmo cardíaco no pulso

Mantenha premido  e selecione **Definições > Sensores do relógio > Ritmo cardíaco no pulso**.

Estado: ativa o monitor de ritmo cardíaco no pulso. O valor predefinido é Automático, que utiliza automaticamente o monitor de ritmo cardíaco no pulso, exceto se emparelhar um monitor de ritmo cardíaco externo.


NOTA: desativar o monitor de ritmo cardíaco no pulso também desativa o sensor do oxímetro de pulso. Pode realizar uma leitura manual do oxímetro de pulso com uma vista rápida.

Transmitir ritmo cardíaco: transmite os seus dados de ritmo cardíaco para um dispositivo emparelhado ([Transmitir ritmo cardíaco para dispositivos Garmin, página 25](#)).

Definir um alerta de ritmo cardíaco anómalo

CUIDADO

Esta funcionalidade apenas alerta quando o ritmo cardíaco ultrapassa ou desce abaixo de um determinado número de batimentos por minuto, conforme definido pelo utilizador, após, pelo menos, dez minutos de inatividade. Esta funcionalidade não envia notificações quando o seu ritmo cardíaco desce abaixo do limiar selecionado durante o período de sono escolhido e configurado na aplicação Garmin Connect. Esta funcionalidade não envia notificações relativas a qualquer potencial condição cardíaca e não se destina a tratar ou diagnosticar qualquer doença ou condição médica. Consulte sempre o seu prestador de cuidados de saúde relativamente a quaisquer problemas cardíacos.




- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Definições > Notificações e alertas > Saúde e bem-estar > Ritmo cardíaco**.
- 3 Selecione **Alerta elevado** ou **Alerta baixo** para ativar o alerta.
- 4 Selecione um valor limite para o ritmo cardíaco.

Sempre que ultrapassar ou descer abaixo do valor personalizado, é apresentada uma mensagem e o relógio vibra.

Transmitir ritmo cardíaco para dispositivos Garmin

Pode transmitir os dados de ritmo cardíaco do relógio e visualizá-los em dispositivos emparelhados. Transmitir dados de ritmo cardíaco diminui a autonomia da bateria.

Dica: pode personalizar as definições de atividade para transmitir automaticamente os seus dados de ritmo cardíaco quando inicia uma atividade ([Definições de atividades e aplicação, página 41](#)). Por exemplo, pode transmitir os dados de ritmo cardíaco para um dispositivo Edge® enquanto pedala.

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Definições > Sensores do relógio > Ritmo cardíaco no pulso > Transmitir ritmo cardíaco**.
- 3 Prima .
O relógio inicia a transmissão de dados de ritmo cardíaco.
- 4 Emparelhe o seu relógio com o dispositivo compatível.
NOTA: as instruções de emparelhamento diferem para cada dispositivo Garmin compatível. Consulte o seu Manual do Utilizador.
- 5 Prima  para parar a transmissão dos dados de ritmo cardíaco.

Desligar o monitor de ritmo cardíaco no pulso

O monitor de ritmo cardíaco no pulso está ativado por predefinição. O dispositivo utiliza de forma automática o monitor de ritmo cardíaco no pulso, a menos que o utilizador emparelhe o dispositivo com um monitor de ritmo cardíaco no peito. Os dados do monitor de ritmo cardíaco no peito estão disponíveis apenas durante uma atividade.

NOTA: desativar o monitor de ritmo cardíaco no pulso também desativa a funcionalidade de monitorização do stress ao longo do dia, os minutos de intensidade e o sensor de oxímetro de pulso no pulso.



- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Definições > Sensores do relógio > Ritmo cardíaco no pulso > Estado > Desligado**.

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.

Definir as suas zonas de ritmo cardíaco

O relógio utiliza as suas informações de perfil do utilizador a partir da configuração inicial para determinar as suas zonas de ritmo cardíaco predefinidas. Pode definir zonas de ritmo cardíaco separadas para perfis desportivos, como corrida e ciclismo. Para obter dados de calorías mais precisos durante a sua atividade, defina o seu ritmo cardíaco máximo. Também pode definir cada zona de ritmo cardíaco e introduzir manualmente o seu ritmo cardíaco em repouso. Pode ajustar manualmente as zonas no relógio ou através da sua conta Garmin Connect.

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Definições > Perfil do utilizador > Ritmo cardíaco**.
- 3 Selecione **RC máximo** e introduza o seu ritmo cardíaco máximo.
- 4 Selecione .
- 5 Selecione **Ritmo cardíaco em repouso**.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione **Utilizar média** para utilizar o ritmo cardíaco médio em repouso a partir do relógio.
 - Selecione **Definir personalizado** para definir um ritmo cardíaco em repouso personalizado.
- 7 Selecione uma zona e introduza um valor para cada zona.
- 8 Selecione um perfil desportivo para adicionar zonas de ritmo cardíaco separadas (opcional).
- 9 Repita os passos para adicionar zonas de ritmo cardíaco (opcional).

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

Oxímetro de pulso

O relógio Approach S50 possui um oxímetro de pulso para medir a saturação de oxigénio no sangue. Saber a saturação de oxigénio pode ser importante para compreender a sua saúde geral e ajudar a determinar a forma como o seu corpo se adapta à altitude. O relógio mede o nível de oxigénio no sangue projetando luz na pele e verificando a quantidade de luz que é absorvida. Isto é designado por SpO₂.

No relógio, as leituras do oxímetro de pulso são apresentadas como uma percentagem de SpO₂. Na sua conta Garmin Connect, pode ver detalhes adicionais sobre as leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências ao longo de vários dias (*Alterar o modo de monitorização do oxímetro de pulso, página 27*). Para obter mais informações sobre a precisão do oxímetro de pulso, aceda a garmin.com/ataccuracy.

Obter leituras do oxímetro de pulso


Pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso a partir da vista rápida de oxímetro de pulso. A precisão da leitura do oxímetro de pulso pode variar consoante o fluxo sanguíneo, a posição do relógio no pulso e a sua imobilidade.

NOTA: poderá ter de adicionar a vista rápida de oxímetro de pulso ao ciclo de vistas rápidas (*Personalizar o ciclo de vistas rápidas, página 19*).

- 1 Quando estiver sentado(a) ou parado(a), deslize o dedo para cima ou para baixo para ver a vista rápida de oxímetro de pulso.
- 2 Selecione a vista rápida para iniciar a leitura.
- 3 Mantenha o braço que tem o relógio ao nível do coração enquanto o relógio lê a saturação de oxigénio no sangue.
- 4 Não se mexa.

O relógio apresenta a saturação do oxigénio como uma percentagem, bem como um gráfico das leituras do oxímetro de pulso e dos valores de ritmo cardíaco das últimas 24 horas.

Alterar o modo de monitorização do oxímetro de pulso

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Definições** > **Sensores do relógio** > **Oxímetro de pulso** > **Modo de monitorização**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para ativar as medições enquanto estiver inativo durante o dia, selecione **Todo o dia**.
NOTA: ativar a monitorização do oxímetro de pulso diminui a vida útil da bateria.
 - Para ativar medições contínuas enquanto dorme, selecione **Durante sono**.
NOTA: as posições de sono irregulares podem causar leituras de SpO2 anormalmente baixas.
 - Para desativar as medições automáticas, selecione **A pedido**.

Sugestões para dados irregulares do oxímetro de pulso

Se os dados do oxímetro de pulso estiverem errados ou não aparecerem, pode experimentar estas dicas.

- Permaneça imóvel enquanto o relógio faz a leitura da saturação de oxigénio no sangue.
- Use o relógio acima do osso do pulso. O relógio deve ficar justo, mas confortável.
- Mantenha o braço que tem o relógio ao nível do coração enquanto o relógio lê a saturação de oxigénio no sangue.
- Utilize uma bracelete de silicone ou de nylon.
- Limpe e seque o braço antes de colocar o relógio.
- Evite usar protetor solar, loções e repelente de insetos por baixo do relógio.
- Evite riscar o sensor ótico, que está na parte inferior do relógio.
- Lave o relógio com água limpa após cada exercício.

Atividades e aplicações




O seu relógio pode ser utilizado para atividades no interior, ao ar livre, atléticas e de fitness. Quando inicia uma atividade, o relógio apresenta e regista os dados dos sensores. Quando terminar as suas atividades, pode guardá-las e partilhá-las com a comunidade Garmin Connect.

Também pode adicionar aplicações e atividades Connect IQ ao seu relógio através da aplicação Connect IQ (*Funcionalidades Connect IQ*, página 14).


Para obter mais informações sobre a precisão da monitorização de atividade e métrica de fitness, aceda a garmin.com/ataccuracy.

Iniciar uma atividade





Ao iniciar uma atividade, o GPS é ativado automaticamente (conforme necessário).

- 1 Prima .
- 2 Selecione .
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Se a atividade necessitar de sinais de GPS, dirija-se para uma área com uma vista desimpedida do céu e aguarde até que o dispositivo esteja pronto.
O dispositivo está pronto depois de estabelecer o seu ritmo cardíaco, adquirir sinais de GPS (se necessário) e estabelecer ligação aos seus sensores sem fios (se necessário).
- 5 Prima  para iniciar o temporizador de atividade.
O dispositivo apenas regista dados de atividade enquanto o temporizador de atividade estiver a funcionar.

Sugestões para registrar atividades

- Carregue o relógio antes de iniciar uma atividade ([Carregamento do relógio, página 2](#)).
- Prima o  para registrar voltas, iniciar uma série ou posição nova, ou avançar para a etapa seguinte do exercício.
- Deslize para cima ou para baixo para ver ecrãs de dados adicionais.


Parar uma atividade

- 1 Prima .
- 2 Selecione uma opção:
 - Para guardar a atividade, selecione .
 - Para rejeitar a atividade, selecione .
 - Para retomar a atividade, primo .

Avaliar uma atividade

NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.

Pode personalizar a definição de autoavaliação em determinadas atividades ([Definições de atividades e aplicação, página 41](#)).

- 1 Após concluir uma atividade, selecione  ([Parar uma atividade, página 28](#)).
- 2 Selecione a forma como se sentiu durante a atividade.
- 3 Selecione um número que corresponda ao seu esforço percebido.

NOTA: pode selecionar **Saltar** para ignorar a autoavaliação.

Pode consultar as avaliações na aplicação Garmin Connect.

Atividades em interiores


O relógio pode ser utilizado para treino em interiores, tais como corrida numa pista coberta ou utilização de uma bicicleta fixa ou de um rolo de treino de interior. O GPS é desativado para atividades em interiores ([Definições de atividades e aplicação, página 41](#)).

Ao correr ou caminhar com o GPS desligado, a velocidade e a distância são calculadas através do acelerómetro do relógio. O acelerómetro calibra-se automaticamente. A precisão dos dados sobre velocidade e distância melhora depois de efetuar algumas corridas ou caminhadas no exterior com o GPS.

Dica: segurar nos apoios da passadeira reduz a precisão.









Calibrar a distância da passadeira

Para registrar distâncias mais precisas das suas corridas em passadeira, pode calibrar a distância da passadeira após correr, pelo menos, 2,4 km (1,5 milhas) numa passadeira. Se utilizar passadeiras diferentes, pode calibrar manualmente a distância da passadeira em cada passadeira ou após cada corrida.

- 1 Inicie a sua atividade na passadeira ([Iniciar uma atividade, página 27](#)).
- 2 Caminhe na passadeira até que o seu relógio Approach S50 registe, pelo menos, 2,4 km (1,5 milhas).
- 3 Após concluir a corrida, prima .
- 4 Verifique o ecrã da passadeira para ver a distância percorrida.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para calibrar pela primeira vez, introduza a distância da passadeira no relógio.
 - Para calibrar manualmente após a primeira calibração, deslize para cima, selecione **Calibrar** e introduza a distância da passadeira no seu relógio.

Iniciar sessão de natação

NOTA: o ecrã tátil não está disponível durante as atividades de natação.

- 1 Prima .
- 2 Selecione .
- 3 Selecione **Natação piscina**.
- 4 Selecione o tamanho da piscina ou introduza um tamanho personalizado.
- 5 Prima  para iniciar o temporizador de atividade.
- 6 Inicie a natação.
O relógio regista automaticamente os intervalos e extensões de natação.
- 7 Prima  quando estiver em repouso.
Dica: pode ativar a funcionalidade Descanso automático para detetar automaticamente quando está em repouso e criar um intervalo de descanso.
O ecrã de repouso é apresentado.
- 8 Prima  para reiniciar o temporizador de intervalos.
- 9 Quando terminar a atividade, prima  para parar o temporizador da atividade.
- 10 Selecione uma opção:
 - Para guardar a atividade, mantenha premido .
 - Para eliminar a atividade, mantenha premido .

Terminologia de natação

Extensão: percorrer o comprimento total da piscina uma vez.

Intervalo: uma ou mais extensões consecutivas. Um novo intervalo começa após um descanso.

Braçada: uma braçada é contada sempre que o braço em que o dispositivo está colocado completa um ciclo completo.

Swolf: a sua pontuação swolf é a soma do tempo necessário para uma extensão de piscina e do número de braçadas para essa extensão. Por exemplo, 30 segundos mais 15 braçadas correspondem a uma pontuação swolf de 45. Swolf é a medida da eficiência de natação e, tal como no golfe, as melhores pontuações são as mais baixas.


Atividades ao ar livre

O relógio da série Approach vem pré-carregado com atividades no exterior, tais como correr e andar de bicicleta. O GPS é ativado para atividades no exterior.





Relógios

Definir um alarme




Pode definir vários alarmes. Cada alarme pode ser definido para ocorrer uma vez ou para se repetir regularmente.

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Relógios > Alarmes > Adicionar alarme**.
- 3 Introduza uma hora.
- 4 Selecione o alarme.
- 5 Selecione **Repetir** e escolha uma opção.
- 6 Selecione **Etiqueta** e escolha uma descrição para o alarme.

Utilizar o cronómetro

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Relógios > Cronómetro**.
- 3 Prima  para iniciar o temporizador.
- 4 Prima  para reiniciar o temporizador de volta.
O tempo total do cronómetro continua a contar.
- 5 Prima  para parar o temporizador.
- 6 Selecione uma opção:
 - Para repor o temporizador, deslize para baixo.
 - Para guardar o tempo do cronómetro como uma atividade, deslize para cima e selecione **Guardar**.
 - Para rever os temporizadores de volta, deslize para cima e selecione **Rever voltas**.
 - Para sair do cronómetro, deslize para cima e selecione **Concluído**.

Iniciar o temporizador de contagem decrescente

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Relógios > Temporizador**.
- 3 Introduza a hora e selecione .
- 4 Prima .

Treino

Estado de treino unificado

Quando utiliza mais do que um dispositivo Garmin com a sua conta Garmin Connect, pode selecionar o dispositivo que atuará como a principal fonte de dados para uma utilização diária e para efeitos de treino.

Na aplicação Garmin Connect, selecione **••• > Definições**.

Dispositivo de treino principal: define a fonte de dados prioritária para métricas de treino, como o seu estado de treino e a distribuição de carga.

Wearable principal: define a fonte de dados prioritária para métricas diárias de saúde, como passos e sono. Este deve ser o relógio que usa com mais frequência.

Dica: para obter os resultados mais precisos, a Garmin recomenda que sincronize frequentemente com a sua conta Garmin Connect.

Sincronizar atividades e medições de desempenho

Pode sincronizar atividades e medições de desempenho de outros dispositivos Garmin com o relógio da série Approach S50 utilizando a sua conta Garmin Connect. Isto permite que o relógio reflita com mais precisão o seu treino e a sua condição física. Por exemplo, pode gravar um percurso com um computador de bicicleta Edge e ver os detalhes da sua atividade e o tempo de recuperação no relógio da série Approach S50.

Sincronize o relógio da série Approach S50 e outros dispositivos Garmin com a sua conta Garmin Connect.

Dica: pode definir um dispositivo de treino principal e um wearable principal na aplicação Garmin Connect ([Estado de treino unificado, página 30](#)).

As atividades e medições de desempenho recentes dos outros dispositivos Garmin são apresentadas no relógio da série Approach S50.

Monitorização de atividade

A funcionalidade de monitorização de atividade regista o número de passos diário, a distância percorrida, os minutos de intensidade, as calorias queimadas e as estatísticas de sono em cada dia registado. As calorias queimadas incluem as calorias gastas pelo seu metabolismo basal mais as calorias da atividade.

O número de passos dados durante o dia é apresentado na vista rápida de passos. O número de passos é atualizado periodicamente.

Para obter mais informações sobre a precisão da monitorização de atividade e métrica de fitness, aceda a garmin.com/ataccuracy.

Objetivo automático

O seu dispositivo cria automaticamente um objetivo de passos diário, com base nos seus níveis de atividade anteriores. À medida que se movimenta durante o dia, o dispositivo mostra os progressos feitos em relação ao seu objetivo diário.

Se optar por não selecionar a função de objetivo automático, pode definir um objetivo de passos personalizado na sua conta Garmin Connect.

Utilizar o alerta de movimento

Permanecer sentado por períodos de tempo prolongados pode desencadear alterações metabólicas indesejáveis. O alerta de movimento lembra-o de se manter ativo. Após uma hora de inatividade, é apresentada uma mensagem. O relógio também vibra, se a vibração estiver ativada ([Definições do sistema, página 47](#)).

Faça uma pequena caminhada (pelo menos alguns minutos) ou conclua os movimentos sugeridos no ecrã para repor o alerta de movimento.

Ligar o alerta de movimento

- 1 Mantenha  premido.
- 2 Selecione **Definições > Notificações e alertas > Saúde e bem-estar > Alerta de movimento > Ativado**.

Monitorização do sono

Enquanto dorme, o relógio deteta automaticamente os períodos de sono e monitoriza o seu movimento durante as horas de sono normais. Pode definir o seu horário de sono habitual na aplicação Garmin Connect ou nas definições do relógio. As estatísticas de sono incluem o total de horas de sono, as fases do sono, o movimento no sono e a pontuação de sono. O treinador de sono fornece recomendações sobre as necessidades de sono com base no histórico de sono e atividade, no ritmo circadiano, no estado da VRC e nas sestas ([Vistas rápidas, página 17](#)). As sestas são adicionadas às estatísticas de sono e também podem afetar a recuperação. Pode consultar as estatísticas de sono detalhadas na sua conta Garmin Connect.

NOTA: Pode utilizar o modo "Não incomodar" para desativar as notificações e os alertas, mas não os alarmes ([Utilizar o modo Não incomodar, página 12](#)).

Utilizar a monitorização do sono automática

- 1 Utilize o dispositivo enquanto dorme.
- 2 Carregue os dados da monitorização do sono para a sua conta Garmin Connect ([Utilizar as aplicações para smartphone, página 13](#)).

Pode consultar as suas estatísticas de sono na sua conta Garmin Connect.

Pode consultar as informações de sono, incluindo as sestas, no seu relógio Approach S50 ([Vistas rápidas, página 17](#)).

Variações de respiração

⚠️ ATENÇÃO

O Approach S50 não se trata de um equipamento médico e não se destina a ser utilizado para diagnóstico ou monitorização de qualquer condição médica. Para obter mais informações sobre a precisão do oxímetro de pulso, acesse a garmin.com/ataccuracy.

O sensor ótico de ritmo cardíaco no dispositivo Approach S50 X1 possui uma funcionalidade de oxímetro de pulso que pode medir as suas variações de respiração durante a noite. São fornecidas informações sobre as variações respiratórias para aumentar a sensibilização para o seu ambiente de sono e bem-estar geral. As variações respiratórias ocasionais ou frequentes podem dever-se a fatores de estilo de vida individual ou ao seu ambiente de sono. Contacte o seu médico ou prestador de cuidados de saúde se estiver preocupado com o seu nível de variações de respiração.

NOTA: tem de ativar a monitorização do sono do oxímetro de pulso para detetar variações de respiração (*Alterar o modo de monitorização do oxímetro de pulso, página 27*).

A vista rápida da pontuação de sono apresenta os dados da variação de respiração atuais.

NOTA: poderá ter de adicionar a vista rápida à sua lista de vistas rápidas (*Personalizar o ciclo de vistas rápidas, página 19*).

Na sua conta Garmin Connect, pode ver detalhes adicionais sobre variações de respiração, incluindo as tendências ao longo de vários dias.

Minutos de intensidade

Para melhorar a sua saúde, organizações como a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomendam, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade moderada, como marcha vigorosa, ou 75 minutos por semana de atividade vigorosa, como corrida.

O relógio monitoriza a intensidade da atividade e o tempo despendido na prática de atividades de intensidade moderada a vigorosa (são necessários dados de ritmo cardíaco para quantificar a intensidade vigorosa). O relógio soma o número de minutos de atividade moderada aos minutos de atividade vigorosa. O total de minutos de intensidade vigorosa é duplicado na adição.

Adquirir minutos de intensidade

O seu relógio Approach S50 calcula os minutos de intensidade ao comparar os dados de ritmo cardíaco com o seu ritmo cardíaco médio em repouso. Se o monitor de ritmo cardíaco estiver desativado, o relógio calcula os minutos de intensidade moderada através da análise dos passos dados por minuto.

- Inicie uma atividade temporizada para obter um cálculo mais preciso dos minutos de intensidade.
- Utilize o relógio durante todo o dia e à noite para obter o ritmo cardíaco em repouso mais exato.

Move IQ®

Quando os seus movimentos correspondem a padrões de exercício familiares, a funcionalidade Move IQ deteta automaticamente o evento e apresenta-o na sua cronologia. Os eventos Move IQ mostram o tipo e a duração da atividade mas não são apresentados na sua lista de atividades ou feed de notícias.

A funcionalidade Move IQ pode iniciar automaticamente uma atividade cronometrada para caminhar e correr utilizando os limites de tempo que definiu na aplicação Garmin Connect ou nas definições de atividade do relógio. Estas atividades são adicionadas à sua lista de atividades.

Ativar a autoavaliação

Quando guarda uma atividade, pode avaliar o seu esforço percebido e a forma como se sentiu durante a atividade. As suas informações de autoavaliação podem ser visualizadas na sua conta Garmin Connect.

1 Prima .

2 Selecione uma atividade.

NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.

3 Selecione  > **Definições** > **Autoavaliação**.

4 Selecione uma opção:

- Para concluir a autoavaliação apenas após os exercícios, selecione **Apenas exercícios**.
- Para concluir a autoavaliação após cada atividade, selecione **Sempre**.

Definições de monitorização de atividade

Mantenha premido  e selecione **Definições** > **Monitorização de atividade**.

Estado: desliga as funcionalidades de monitorização de atividade.

Move IQ: permite-lhe ativar e desativar eventos Move IQ.

Início automático de atividade: permite ao seu relógio criar e guardar automaticamente atividades cronometradas quando a funcionalidade Move IQ detetar que está a caminhar ou a correr. Pode definir o limite de tempo mínimo para correr e caminhar.

Minutos de intensidade: permite-lhe definir uma zona de ritmo cardíaco para minutos de intensidade moderada e uma zona de ritmo cardíaco mais elevada para minutos de intensidade vigorosa. Também pode selecionar Automático para utilizar o algoritmo predefinido.

Desligar a monitorização de atividade

Quando desliga a monitorização de atividade, os seus passos, minutos de intensidade, monitorização do sono e eventos Move IQ não são registados.

1 No mostrador do relógio, mantenha premido .

2 Selecione **Definições** > **Monitorização de atividade** > **Estado** > **Desligado**.




Exercícios

Pode criar exercícios personalizados que incluem objetivos para cada passo do exercício e para diferentes distâncias, tempos e calorias. Pode criar exercícios usando a aplicação Garmin Connect e transferi-los para o seu dispositivo.


Pode programar exercícios utilizando a aplicação Garmin Connect. Pode planear exercícios com antecedência e guardá-los no seu dispositivo.

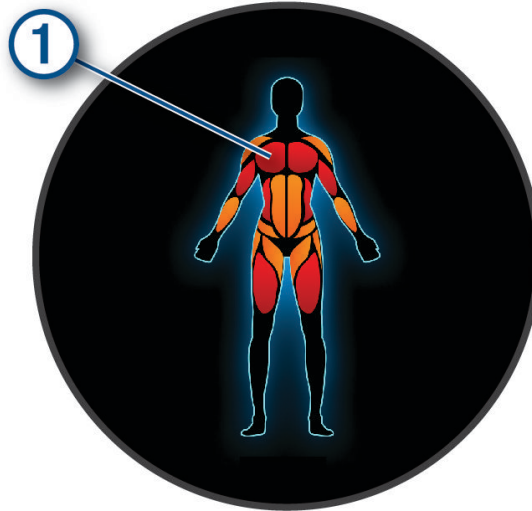
Iniciar um exercício


O seu relógio pode orientá-lo através de vários passos num exercício.

- 1 Prima .
- 2 Selecione .
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione  > **Treinos**.
- 5 Selecione um exercício.

NOTA: apenas os exercícios compatíveis com a atividade selecionada são apresentados na lista.

Dica: se estiver disponível, toque no mapa muscular  para ver os grupos musculares afetados.





- 6 Deslize para cima para ver os passos do exercício (opcional).
- 7 Prima  para iniciar o temporizador de atividade.








Depois de iniciar um exercício, o relógio apresenta cada passo do exercício, notas do passo (opcional), o objetivo (opcional) e os dados de exercício atuais.

Seguir um exercício do Garmin Connect

Antes de poder transferir um exercício de Garmin Connect, tem de ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 13).

- 1 Selecione uma opção:
 - Abra a aplicação Garmin Connect e selecione .
 - Aceda a connect.garmin.com.
- 2 Selecione **Treino e planeamento** > **Treinos**.
- 3 Encontre um exercício ou crie e guarde um novo exercício.
- 4 Selecione  ou **Enviar para dispositivo**.
- 5 Siga as instruções no ecrã.

Iniciar um exercício intervalado

- 1 Prima .
- 2 Selecione .
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione  > **Intervalos**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Repetições abertas** para marcar manualmente os intervalos e períodos de descanso premindo .
 - Selecione **Repetições estruturadas** e prima  para utilizar um intervalo de treino com base na distância ou no tempo.
- 6 Prima  para iniciar o temporizador de atividade.
- 7 Se o seu intervalo de treino tem aquecimento, prima  para começar o primeiro intervalo.
- 8 Siga as instruções no ecrã.

Quando completar todos os intervalos, será apresentada uma mensagem.

Sobre o calendário de treinos

O calendário de treinos no seu relógio é uma extensão do calendário ou programa de treinos que configura na sua conta Garmin Connect. Depois de ter adicionado alguns exercícios ao calendário do Garmin Connect, pode enviá-los para o seu dispositivo. Todos os exercícios programados enviados para o dispositivo aparecem na vista rápida de calendário. Quando seleciona um dia no calendário, pode ver ou fazer o exercício. O exercício programado permanece no seu relógio, quer o conclua ou o ignore. Quando envia exercícios programados do Garmin Connect, estes sobrepõem-se ao calendário de treinos existente.

Utilizar planos de treino do Garmin Connect

Antes de poder transferir e utilizar um plano de treino, tem de ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [página 13](#)) e de emparelhar o relógio Approach com um telemóvel compatível.

- 1 Na aplicação Garmin Connect, selecione **•••**.
- 2 Selecione **Treino e planeamento > Planos de treinamento**.
- 3 Selecione e programe um plano de treino.
- 4 Siga as instruções no ecrã.
- 5 Reveja o plano de treino no seu calendário.

Planos de treino adaptáveis

A sua conta Garmin Connect tem um plano de treino adaptável e um treinador Garmin que se adapta aos seus objetivos de treino. Por exemplo, pode responder a algumas perguntas e encontrar um plano para o(a) ajudar a completar uma corrida de 5 km. O plano ajusta-se ao seu nível de condição física atual, preferências de treino e programa, e data da corrida. Quando inicia um plano, a vista rápida de treinador Garmin é adicionada ao ciclo de vistas rápidas do seu relógio Approach.

Música

NOTA: existem três opções de reprodução de música diferentes para o seu relógio .


- Música de fornecedores terceiros
- Conteúdo de áudio pessoal
- Música guardada no seu telemóvel

Num relógio , pode transferir conteúdo de áudio para o seu relógio a partir do computador ou de um fornecedor terceiro, para que possa ouvir quando o seu telemóvel não estiver nas proximidades. Para ouvir conteúdo de áudio armazenado no relógio, pode ligar auscultadores Bluetooth.

Transferir conteúdo de áudio pessoal

Antes de poder enviar a sua música pessoal para o relógio, tem de instalar a aplicação Garmin Express no computador (garmin.com/express).

Pode carregar os seus ficheiros de áudio pessoais, como ficheiros .mp3 e .m4a, para um relógio a partir do seu computador. Para obter mais informações, aceda a garmin.com/musicfiles.

- 1 Ligue o relógio ao computador através do cabo USB incluído.
- 2 No computador, abra a aplicação Garmin Express, selecione o relógio e selecione **Música**.
Dica: para computadores Windows®, pode seleccionar  e procurar a pasta com os seus ficheiros de áudio. Para computadores Apple®, a aplicação Garmin Express utiliza a sua biblioteca do iTunes®.
- 3 Na lista **A minha música** ou **Biblioteca do iTunes**, selecione uma categoria de ficheiros de áudio, como músicas ou listas de reprodução.
- 4 Selecione as caixas de verificação dos ficheiros de áudio e selecione **Enviar para dispositivo**.
- 5 Se necessário, na lista do , selecione uma categoria, selecione as caixas de verificação e selecione **Remover do dispositivo** para remover ficheiros de áudio.



Estabelecer ligação a um fornecedor terceiro

Antes de poder transferir música ou outros ficheiros de áudio para o seu relógio compatível a partir de um fornecedor terceiro suportado, tem de estabelecer ligação ao fornecedor através da aplicação Garmin Connect.

- 1 Na aplicação Garmin Connect, selecione •••.
- 2 Selecione **Dispositivos Garmin** e selecione o seu relógio.
- 3 Selecione **Música > Fornecedores de música**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para estabelecer ligação a um fornecedor instalado, selecione um fornecedor e siga as instruções apresentadas no ecrã.
 - Para estabelecer ligação a um novo fornecedor, selecione **Obter aplicações de música**, localize um fornecedor e siga as instruções apresentadas no ecrã.

Transferir conteúdos de áudio de um fornecedor externo


Antes de poder transferir conteúdos de áudio de um fornecedor externo, tem de se ligar a uma rede Wi-Fi ([Ligar a uma rede Wi-Fi, página 12](#)).

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Definições > Música > Fornecedores de música**.
- 3 Selecione um fornecedor ligado ou selecione **Adicionar aplicações de música** para adicionar um fornecedor de música a partir da loja Connect IQ.
- 4 Selecione uma lista de reprodução ou outro item para transferir para o relógio.
- 5 Se necessário, prima o  até lhe ser solicitada a sincronização com o serviço.



NOTA: a transferência de conteúdos de áudio pode descarregar a bateria. Poderá ser necessário ligar o relógio a uma fonte de alimentação externa se a bateria estiver com pouca carga.

Ligar auscultadores Bluetooth

Para ouvir música carregada no seu relógio , tem de ligar auscultadores Bluetooth.








- 1 Coloque os auscultadores a 2 m (6,6 pés) do relógio.
- 2 Ative o modo de emparelhamento nos auscultadores.
- 3 Mantenha premido .
- 4 Selecione **Definições > Música > Auscultadores > Adicionar novo**.
- 5 Selecione os auscultadores para concluir o processo de emparelhamento.

Ouvir música

- 1 Se necessário, ligue os auscultadores Bluetooth ([Ligar auscultadores Bluetooth, página 36](#)).
- 2 Mantenha premido .
- 3 Selecione **Definições > Música > Fornecedores de música**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para ouvir a música transferida do seu computador para o relógio, selecione **A minha música** ([Transferir conteúdo de áudio pessoal, página 36](#)).
 - Para controlar a reprodução de música no seu telemóvel, selecione **Telefone**.
 - Para ouvir música de um fornecedor externo, selecione o nome do fornecedor e selecione uma lista de reprodução.
- 5 Selecione .


Controlos de reprodução de música

NOTA: os controlos de reprodução de música podem ter um aspeto diferente, dependendo da fonte de música selecionada.

	Selecione para ver mais controlos de reprodução de música.
	Selecione para ajustar o volume.
	Selecione para reproduzir e colocar em pausa o ficheiro de áudio atual.
	Selecione para avançar para o ficheiro de áudio seguinte na lista de reprodução. Mantenha premido para avançar no ficheiro de áudio atual.
	Selecione para reiniciar o ficheiro de áudio atual. Selecione duas vezes para saltar para o ficheiro de áudio anterior na lista de reprodução. Mantenha premido para retroceder no ficheiro de áudio atual.
	Selecione para alterar o modo de repetição.
	Selecione para alterar o modo aleatório.

Alterar o modo de áudio

Pode alterar o modo de reprodução de música de estéreo para mono.


- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Definições > Música > Áudio**.
- 3 Selecione uma opção.

Relatório matinal

O relógio apresenta um relatório matinal com base na hora a que desperta normalmente. Deslize para cima para consultar o relatório, que inclui meteorologia, sono, estado de variabilidade do ritmo cardíaco durante a noite e muito mais ([Personalizar o relatório matinal, página 38](#)).

Personalizar o relatório matinal


NOTA: pode personalizar estas definições no relógio ou na sua conta Garmin Connect.

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Definições > Notificações e alertas > Relatório matinal**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Mostrar relatório** para ativar ou desativar o relatório matinal.
 - Selecione **Editar relatório** para personalizar a ordem e o tipo de dados apresentados no relatório matinal.
 - Selecione **O seu nome** para personalizar o seu nome de apresentação.

Personalizar o seu dispositivo



Alterar o mostrador do relógio


Pode escolher entre vários mostradores de relógio pré-carregados. Também pode utilizar um mostrador de relógio Connect IQ que é transferido para o seu relógio ([Transferir funcionalidades Connect IQ, página 14](#)). Pode editar um mostrador de relógio existente ([Editar um mostrador de relógio, página 39](#)) ou criar um novo ([Criar um mostrador de relógio personalizado, página 38](#)).

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Definições > Mostrador de relógio**.
- 3 Deslize para a direita ou para a esquerda para percorrer os mostradores de relógio disponíveis.
- 4 Toque no ecrã tátil para selecionar o mostrador de relógio.

Criar um mostrador de relógio personalizado

Pode criar um novo mostrador de relógio selecionando o esquema, cores e dados adicionais.




- 1 Mantenha premido .
 - 2 Selecione **Definições > Mostrador de relógio**.
 - 3 Deslize para a esquerda e selecione .
 - 4 Selecione o tipo de mostrador do relógio.
 - 5 Selecione o tipo de fundo.
 - 6 Deslize para cima ou para baixo para percorrer as opções de fundo e toque no ecrã para selecionar o fundo apresentado.
 - 7 Deslize para cima ou para baixo para percorrer os mostradores analógicos e digitais e toque no ecrã para selecionar o mostrador apresentado.
 - 8 Selecione cada campo de dados que pretende personalizar e selecione os dados que pretende apresentar no mesmo.

Uma margem verde indica os campos de dados personalizáveis para este mostrador.
 - 9 Deslize para a esquerda para personalizar os marcadores de tempo.
 - 10 Deslize para cima ou para baixo para percorrer os marcadores de tempo e toque no ecrã para selecionar um marcador de tempo.
 - 11 Deslize para cima ou para baixo para percorrer as cores ambiente e toque no ecrã para selecionar a cor apresentada.
 - 12 Prima .
- O relógio define o novo mostrador de relógio como o mostrador de relógio ativo.

Editar um mostrador de relógio

Pode personalizar o estilo e os campos de dados para o mostrador do relógio.

NOTA: não é possível editar alguns mostradores de relógio.

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Definições > Mostrador de relógio**.
- 3 Deslize para a direita ou para a esquerda para percorrer os mostradores de relógio disponíveis.
- 4 Selecione  para editar um mostrador de relógio.
- 5 Seleccione uma opção para editar.
- 6 Deslize para cima ou para baixo para percorrer as opções.
- 7 Prima  para seleccionar a opção.
- 8 Toque no ecrã tátil para seleccionar o mostrador de relógio.

Definições de golfe

Mantenha premido  e selecione **Definições > Definições de golfe** para personalizar as definições e funcionalidades de golfe.

NOTA: algumas definições só estão disponíveis com uma subscrição Garmin Golf.

Pontuação: permite-lhe definir as preferências de pontuação e ativar a monitorização de estatísticas.

Distância do driver: define a distância média percorrida pela bola a partir da tee box após o drive. A distância do driver é apresentada como um arco no mapa se tiver uma subscrição Garmin Golf.

PlaysLike: ativa a funcionalidade de distância "plays like" durante o jogo de golfe, que tem em consideração as mudanças de elevação no campo apresentando a distância ajustada para o green ([Ícones de distância PlaysLike, página 10](#)).

Sombreado de contornos: permite-lhe seleccionar o sombreado de contornos de elevação ou inclinação para os greens em campos com dados de contorno de greens ([Aplicação Garmin Golf, página 13](#)).

Números grandes: altera o tamanho dos números no ecrã de vista do buraco.

Modo de torneio: desativa as funcionalidades de distância PinPointer e PlaysLike. Estas funcionalidades não são permitidas durante torneios sancionados ou rondas para o cálculo do handicap.

Distância de golfe: define a unidade de medida da distância quando joga golfe.

Monitorização de tacos: mostra uma mensagem que lhe permite introduzir o taco utilizado após cada tacada detetada e permite-lhe configurar acessórios de monitorização de tacos Garmin compatíveis.

Registar atividade: permite o registo de ficheiros de atividade FIT para atividades de golfe. Os ficheiros FIT registam informações de fitness que são adequadas para a aplicação Garmin Connect.

Emparelhar o telémetro: permite-lhe emparelhar o relógio com o telémetro compatível.

Definições de pontuação

Mantenha premido o  e selecione **Definições > Definições de golfe > Pontuação**.

Método de pontuação: altera o método que o relógio utiliza para guardar a pontuação.

Pontuação com handicap: ativa a pontuação com handicap ([Ativar pontuação com handicap, página 8](#)).

Definir Handicap: define o seu handicap quando a pontuação com handicap está ativada.

Mostrar pontuação: apresenta a sua pontuação total para a ronda no topo do cartão de pontuação ([Guardar a pontuação, página 6](#)).

Monitorizar estatísticas: permite a monitorização de estatísticas relativas a números de putts, greens in regulation e fairways atingidos enquanto joga golfe.

Penalizações: ativa a monitorização de tacadas de penalização.

Mensagem de opções: ativa o alerta no início de uma ronda que pergunta se pretende acompanhar a pontuação.

2 jogadores: configura o cartão de pontuação para guardar a pontuação de dois jogadores.



NOTA: esta definição só está disponível durante uma ronda. Tem de ativar esta definição de cada vez que inicia uma ronda.

Personalizar a lista de atividades e aplicações

1 Prima .



2 Selecione  > **Editar**.


3 Selecione uma opção:

- Para adicionar uma atividade ou aplicação, selecione **Adicionar**.
- Para remover uma atividade ou aplicação, selecione a atividade ou aplicação e selecione .
- Para reordenar a lista, selecione uma atividade ou aplicação, navegue até à localização pretendida e selecione .

Definições de atividades e aplicação

Estas definições permitem-lhe personalizar cada aplicação de atividade pré-carregada com base nas suas necessidades. Por exemplo, pode personalizar páginas de dados e ativar alertas e funcionalidades de treino. Nem todas as definições estão disponíveis para todos os tipos de atividades.

No mostrador do relógio, prima , selecione , selecione uma atividade, selecione  e selecione as definições de atividade.

Dica: também pode editar as definições de atividade enquanto faz exercício. Durante uma atividade, mantenha premido , selecione **Definições** e selecione Atividade atual.

Cor do ícone: define a cor do ambiente para cada atividade, para ajudar a identificar que atividade está ativa.

Alertas: define os alertas de treino ou navegação da atividade ([Alertas de atividades, página 43](#)).

Auto Lap: marca as voltas automaticamente a uma distância especificada. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade (por exemplo, a cada 5 quilómetros ou 1 milha).

Auto Pause: define o dispositivo para interromper a gravação de dados quando para de se movimentar ou quando está abaixo de uma determinada velocidade. Esta funcionalidade é útil se a sua atividade incluir semáforos ou outros locais onde é obrigado a parar.

Descanso automático: cria automaticamente um intervalo de descanso quando para de se mover durante uma atividade de natação em piscina.

Definir automaticamente: inicia e para as séries de exercício definidas durante uma atividade de treino de força.

Transmitir ritmo cardíaco: ativa a transmissão automática do ritmo cardíaco quando inicia a atividade ([Transmitir ritmo cardíaco para dispositivos Garmin, página 25](#)).

Transmitir para GameOn: transmite automaticamente os dados biométricos para a aplicação Garmin GameOn™ quando inicia uma atividade de jogo.

Ecrãs de dados: personaliza os ecrãs de dados e adiciona novos ecrãs de dados para a atividade ([Personalizar os ecrãs de dados, página 42](#)).

Editar peso: adiciona o peso utilizado numa série de exercícios durante um treino de força ou atividade cardiovascular.

Alertas de fim: define um alerta de dois ou cinco minutos antes do final da sua atividade de meditação.

GPS: define o sistema de satélites a usar para a atividade ([Definições de satélite, página 42](#)).

Modo de salto: define o objetivo de atividade de saltos com corda para uma hora definida, número de repetições ou sem tempo definido.

Tamanho da piscina: define o comprimento da piscina.

Mudar nome: define o nome da atividade.




Contagem de repetições: ativa ou desativa a contagem de repetições durante um exercício. A opção Apenas exercícios ativa a contagem de repetições apenas durante os exercícios orientados.

Autoavaliação: define a frequência com que avalia o seu esforço sentido para a atividade ([Avaliar uma atividade, página 28](#)).

Alertas de vibração: ativa os alertas que o notificam de inalar ou expirar durante uma atividade de trabalho de respiração.

Personalizar os ecrãs de dados

Pode personalizar os campos de dados em cada ecrã de dados.




- 1 Prima .
- 2 Selecione .
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione .
- 5 Selecione as definições da atividade.
- 6 Selecione **Ecrãs de dados**.
- 7 Selecione uma ou mais opções:

NOTA: nem todas as opções estão disponíveis para todas as atividades.

- Para ajustar o estilo e o número dos campos de dados em cada ecrã de dados, selecione o ecrã e selecione **Disposição**.
- Para personalizar os campos num ecrã de dados, selecione o ecrã e selecione **Editar campos de dados**.
- Para mostrar ou ocultar um ecrã de dados, selecione o interruptor junto ao ecrã.
- Para mostrar ou ocultar o ecrã do indicador da zona de ritmo cardíaco, selecione o interruptor **Gráfico de zona de ritmo cardíaco**.

Definições de satélite

Pode alterar as definições de satélite para personalizar os sistemas de satélite utilizados para cada atividade. Para mais informações sobre os sistemas de satélite, aceda a garmin.com/aboutGPS.

Prima , selecione o , selecione uma atividade, selecione , selecione as definições de atividade e selecione **GPS**.

NOTA: esta funcionalidade não está disponível para todas as atividades.

Desligado: desativa os sistemas de satélite para a atividade.

Só GPS: ativa o sistema de satélites de GPS.

Todos os sistemas: ativa os diversos sistemas de satélite. A utilização conjunta dos diversos sistemas de satélite proporciona um desempenho superior em ambientes difíceis e uma aquisição de posição mais rápida do que com apenas a utilização de GPS. No entanto, a utilização de diversos sistemas pode reduzir mais rapidamente a vida útil da bateria do que a utilização apenas do GPS.

Alertas de atividades

Pode definir alertas para cada atividade, o que o poderá ajudar a treinar para objetivos específicos ou aumentar o conhecimento do ambiente. Alguns alertas são variáveis de acordo com atividades específicas. Alguns alertas necessitam de acessórios opcionais, como o monitor de ritmo cardíaco ou o sensor de cadência. Existem três tipos de alertas: alertas de eventos, alertas de intervalo e alertas recorrentes.




Alerta de evento: um alerta de eventos notifica-o uma vez. O evento é um valor específico. Por exemplo, pode configurar o relógio para alertar quando tiver alcançado um determinado número de calorias queimadas.

Alerta de intervalo: um alerta de intervalo notifica sempre que o relógio estiver acima ou abaixo de um intervalo de valores especificado. Por exemplo, pode definir o relógio para o alertar quando o ritmo for superior a 10 minutos por milha e inferior a 15 minutos por milha.

Alerta recorrente: um alerta recorrente notifica sempre que o relógio registrar um valor ou intervalo especificado. Por exemplo, pode configurar o relógio para alertar a cada 30 minutos.

Nome do alerta	Tipo de alerta	Descrição
Cadência	Intervalo	Pode definir os valores máximos e mínimos de cadência.
Calorias	Evento, recorrente	Pode definir o número de calorias.
Personalizado	Evento, recorrente	Pode selecionar uma mensagem existente ou criar uma mensagem personalizada e selecionar um tipo de alerta.
Distância	Recorrente	Pode definir um intervalo de distância.
Ritmo cardíaco	Intervalo	Pode definir os valores mínimos e máximos de ritmo cardíaco ou selecionar mudanças de zona (Cálculos da zona de ritmo cardíaco, página 26).
Ritmo	Intervalo	Pode definir os valores máximos e mínimos de ritmo.
Correr/Caminhar	Recorrente	Pode definir pausas de caminhada cronometradas a intervalos regulares.
Velocidade	Intervalo	Pode definir os valores máximos e mínimos de velocidade.
Taxa de remadas	Intervalo	Pode definir um número alto ou baixo de remadas por minuto.
Hora	Evento, recorrente	Pode definir um intervalo de tempo.

Definir um alerta

- 1 Prima .
- 2 Selecione .
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione .
- 5 Selecione as definições da atividade.
- 6 Selecione **Alertas**.
- 7 Selecione uma opção:
 - Selecione **Adicionar novo** para adicionar um novo alerta para a atividade.
 - Selecione o nome do alerta para editar um alerta existente.
- 8 Se necessário, selecione o tipo de alerta.
- 9 Selecione uma zona, introduza os valores mínimos e máximos ou introduza um valor personalizado para o alerta.
- 10 Se necessário, ative o alerta.


Para alertas de eventos e recorrentes, é apresentada uma mensagem de cada vez que atinge o valor do alerta. Para alertas de intervalo, é apresentada uma mensagem de cada vez que exceder ou ficar aquém de um intervalo especificado (valores mínimos e máximos).

Perfil do utilizador

Pode atualizar o seu perfil do utilizador no relógio ou na aplicação Garmin Connect.

Configurar o perfil do utilizador

Pode ver o seu VO2 máximo e a idade de fitness e atualizar o género, ano de nascimento, altura, peso, pulso, horário de sono e definições de zonas de ritmo cardíaco ([Definir as suas zonas de ritmo cardíaco, página 25](#)). O relógio utiliza estas informações para calcular dados de treino precisos.

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Definições > Perfil do utilizador**.
- 3 Selecione uma opção.

Definições de género

Quando configurar o relógio pela primeira vez, deve escolher um género. A maioria dos algoritmos de fitness e treino é binária. Para obter resultados mais precisos, a Garmin recomenda a seleção do género atribuído ao nascimento. Após a configuração inicial, pode personalizar as definições de perfil na sua conta Garmin Connect.

Perfil e privacidade: permite-lhe personalizar os dados no seu perfil público.

Definições do utilizador: define o seu género. Se selecionar Não especificado, os algoritmos que exigem uma entrada binária vão utilizar o género que especificou quando configurou o relógio pela primeira vez.

Funcionalidades de segurança e monitorização

CUIDADO

As funcionalidades de segurança e monitorização são funcionalidades complementares e não devem constituir um método principal de obtenção de assistência de emergência. A aplicação Garmin Connect não contacta serviços de emergência em seu nome.

AVISO

Para utilizar as funcionalidades de segurança e monitorização, o relógio Approach S50 tem de estar ligado à aplicação Garmin Connect através de tecnologia Bluetooth. O seu telemóvel emparelhado tem de estar equipado com um plano de dados e numa área com cobertura de rede onde estejam disponíveis dados. Pode introduzir contactos de emergência na sua conta Garmin Connect.

Para obter mais informações sobre as funcionalidades de segurança e monitorização, visite garmin.com/safety.

Assistência: permite-lhe enviar uma mensagem com o seu nome, ligação LiveTrack e localização GPS (se disponível) para os seus contactos de emergência.

Deteção de incidentes: quando o relógio Approach S50 deteta um incidente durante determinadas atividades no exterior, envia uma mensagem automática, uma ligação LiveTrack e uma localização GPS (se disponível) para os seus contactos de emergência.

Adicionar contactos de emergência

Os números de telefone de contactos de emergência são utilizados para as funcionalidades de segurança e monitorização.

- 1 Na aplicação Garmin Connect, selecione •••.
- 2 Selecione **Segurança e Monitorização > Funcionalidades de segurança > Contactos de emergência > Adicionar contactos de emergência**.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

Os seus contactos de emergência recebem uma notificação quando os adiciona como contacto de emergência e podem aceitar ou recusar o seu pedido. Se um contacto recusar, tem de escolher outro contacto de emergência.

Deteção de incidentes

CUIDADO

A deteção de incidentes é uma funcionalidade suplementar disponível apenas para determinadas atividades no exterior. A deteção de incidentes não deve constituir um método principal de obtenção de assistência de emergência.

AVISO

Antes de poder ativar a deteção de incidentes no relógio, tem de configurar contactos de emergência na aplicação Garmin Connect ([Adicionar contactos de emergência, página 45](#)). O seu telemóvel emparelhado tem de estar equipado com um plano de dados e numa área com cobertura de rede onde estejam disponíveis dados. Os seus contactos de emergência têm de ser capazes de receber e-mails e mensagens de texto (podem aplicar-se taxas padrão de mensagens de texto).


Ativar e desativar a detecção de incidentes

⚠ CUIDADO

A detecção de incidentes é uma funcionalidade suplementar disponível apenas para determinadas atividades no exterior. A detecção de incidentes não deve constituir um método principal de obtenção de assistência de emergência. A aplicação Garmin Connect não contacta serviços de emergência em seu nome.

AVISO

Antes de poder ativar a detecção de incidentes no relógio, tem de configurar contactos de emergência na aplicação Garmin Connect ([Adicionar contactos de emergência, página 45](#)). O seu telemóvel emparelhado tem de estar equipado com um plano de dados e numa área com cobertura de rede onde estejam disponíveis dados. Os seus contactos de emergência têm de ser capazes de receber e-mails e mensagens de texto (podem aplicar-se taxas padrão de mensagens de texto).

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Definições > Segurança e Monitorização > Detecção de incidentes**.
- 3 Selecione uma atividade com GPS.

NOTA: a detecção de incidentes está disponível apenas para determinadas atividades no exterior.

Quando é detetado um incidente pelo relógio Approach S50 e o seu telemóvel está ligado, a aplicação Garmin Connect pode enviar uma mensagem de texto e de e-mail automatizada, com o seu nome e localização GPS (se disponível), para os seus contactos de emergência. É apresentada uma mensagem no seu dispositivo e telemóvel emparelhado com a indicação de que os seus contactos serão informados em 15 segundos. Caso não seja necessária assistência, pode cancelar a mensagem de emergência automatizada.




Solicitar assistência

⚠ CUIDADO

A assistência é uma funcionalidade complementar e não deve constituir um método principal de obtenção de assistência de emergência. A aplicação Garmin Connect não contacta serviços de emergência em seu nome.


AVISO

Antes de solicitar assistência, tem de configurar os contactos de emergência na aplicação Garmin Connect ([Adicionar contactos de emergência, página 45](#)). O seu telemóvel emparelhado tem de estar equipado com um plano de dados e numa área com cobertura de rede onde estejam disponíveis dados. Os seus contactos de emergência têm de ser capazes de receber e-mails e mensagens de texto (podem aplicar-se taxas padrão de mensagens de texto).

- 1 Mantenha premido .
- 2 Quando sentir três vibrações, solte o botão para ativar a funcionalidade de assistência.
É apresentado o ecrã da contagem decrescente.
- 3 Caso seja necessário, selecione uma opção antes de a contagem decrescente estar concluída:
 - Para enviar uma mensagem personalizada com o seu pedido, selecione .
 - Para cancelar a mensagem, selecione .

Ativar LiveTrack

Antes de começar a sua primeira sessão de LiveTrack, deve configurar os contactos na aplicação Garmin Connect ([Adicionar contactos de emergência, página 45](#)).

- 1 Mantenha  premido.
- 2 Selecione **Definições > Segurança e Monitorização > LiveTrack**.
- 3 Selecione **Início automático > Ativado** para iniciar uma sessão de LiveTrack sempre que iniciar uma atividade ao ar livre.

Definições do sistema

Mantenha premido  e selecione **Definições > Sistema**.

Ecrã: ajusta as definições do ecrã ([Personalizar as definições do ecrã, página 47](#)).

Vibração: liga ou desliga a vibração e define a intensidade da vibração.

Gestor de bateria: define a forma como a restante vida útil da bateria é apresentada e permite que o Economizador de bateria prolongue a vida útil da bateria ([Definições do gestor de bateria, página 48](#)).

Hora: ajusta as definições de hora ([Definições da hora, página 47](#)).

Unidades: define as unidades de medição utilizadas no relógio ([Alterar as unidades de medida, página 48](#)).

Código de acesso: define um código de acesso de quatro dígitos para proteger suas informações pessoais ([Definir código de acesso do relógio, página 48](#)).

Bloqueio automático: bloqueia automaticamente os botões e o ecrã tátil para evitar a ativação acidental dos botões e do ecrã tátil.

Idioma: define o idioma apresentado no relógio.

Repor: repõe as predefinições ou elimina dados pessoais e repõe as definições ([Repor todas as predefinições, página 49](#)).

NOTA: se tiver configurado uma carteira Garmin Pay, restaurar os valores de fábrica também elimina a carteira do dispositivo.

Atualização do software: verifica se existem atualizações de software.

Acerca: mostra informações do dispositivo, software, licença e regulamentares.

Avançadas: configura as definições avançadas do sistema ([Definições avançadas, página 49](#)).

Definições da hora

Mantenha premido  e selecione **Definições > Sistema > Hora**.

Formato das horas: configura o relógio para apresentar as horas no formato de 12 horas, 24 horas ou no formato militar.

Origem da hora: define a hora do relógio. A opção Automático define a hora automaticamente com base na sua posição de GPS.

Hora: ajusta a hora se a opção Origem da hora estiver definida para Manual.

Sincronização da hora: permite-lhe sincronizar manualmente a hora quando mudar de fuso horário e atualizar para a hora de verão.

Personalizar as definições do ecrã

1 Mantenha premido .

2 Selecione **Definições > Sistema > Ecrã**.

3 Ative **Letras grandes** para aumentar o tamanho do texto no ecrã.

4 Selecione **Brilho** para definir o nível de brilho do ecrã.

5 Selecione **Utilização geral** ou **Durante a atividade**.

6 Selecione uma opção:

- Selecione **Tempo de espera** para definir o período de tempo antes de desativar o ecrã.
- Selecione **Sempre ligado** para manter os dados do mostrador do relógio sempre visíveis e para baixar o brilho e o fundo. Esta opção afeta a vida útil do ecrã e da bateria ([Sobre o ecrã AMOLED, página 52](#)).
- Selecione **Gesto** para ativar o ecrã elevando e rodando o braço de forma a olhar para o pulso.
- Selecione **Sensibilidade** para ajustar a sensibilidade do gesto para ligar o ecrã com maior ou menor frequência.

7 Selecione **Durante sono > Mostrador de relógio** para escolher um mostrador de relógio durante o sono com as definições mínimas de intensidade luminosa ou para manter o mostrador de relógio predefinido ligado durante o período de sono definido.

Definições do gestor de bateria

Mantenha premido  e selecione **Definições > Sistema > Gestor de bateria**.


Economizador de bateria: desliga determinadas funcionalidades para maximizar a vida útil da bateria.

Porcentagem da vida útil da bateria: apresenta a duração da bateria em percentagem restante.

Estimativa da bateria: apresenta a vida útil da bateria como uma estimativa de tempo restante.

Alterar as unidades de medida

Pode personalizar unidades de medida para distância, ritmo e velocidade, peso, altura e temperatura.


- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Definições > Sistema > Unidades**.
- 3 Selecione um tipo de medida.
- 4 Selecione uma unidade de medida.

Definir código de acesso do relógio

AVISO

Se introduzir o código de acesso incorretamente três vezes, o relógio é bloqueado temporariamente. Após cinco tentativas incorretas, o relógio bloqueia até repor o seu código de acesso na aplicação Garmin Connect. Caso não tenha emparelhado o relógio com o telemóvel, o relógio elimina os dados e repõe as predefinições de fábrica após cinco tentativas incorretas.


Pode configurar um código de acesso do relógio para proteger as suas informações pessoais quando não tiver o relógio no pulso. Se estiver a utilizar a funcionalidade Garmin Pay, o relógio utiliza o mesmo código de acesso de quatro dígitos necessário para abrir a sua carteira (*Garmin Pay™*, página 15).

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Definições > Sistema > Código de acesso > Definir o código de acesso**.
- 3 Introduza um código de acesso de quatro dígitos.

Da próxima vez que retirar o relógio do pulso, tem de introduzir o código de acesso antes de poder ver qualquer informação.

Alterar o código de acesso do relógio

Tem de saber o código de acesso atual do relógio para o alterar. Se se esquecer do seu código de acesso ou se fizer demasiadas tentativas incorretas, tem de o repor na aplicação Garmin Connect.


- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Definições > Sistema > Código de acesso > Alterar código de acesso**.
- 3 Introduza o código de acesso de quatro dígitos atual.
- 4 Introduza um código de acesso de quatro dígitos.

Da próxima vez que retirar o relógio do pulso, tem de introduzir o código de acesso antes de poder ver qualquer informação.

Repor todas as predefinições

Antes de repor todas as predefinições, deve sincronizar o relógio com a aplicação Garmin Connect para carregar os seus dados de atividade.

Pode repor todas as definições do relógio para os valores predefinidos de fábrica.

1 Mantenha premido .

2 Selecione **Definições > Sistema > Repor**.

3 Selecione uma opção:

- Para repor todas as definições do relógio para os valores predefinidos de fábrica, incluindo os dados do perfil do utilizador, mas guardar o histórico de atividades e as aplicações e ficheiros transferidos, selecione **Repor predefinições**.
- Para repor todas as definições do relógio para os valores predefinidos de fábrica e eliminar todas as informações introduzidas pelo utilizador e o historial de atividades, selecione **Eliminar dados e Repor definições**.

NOTA: se tiver configurado uma carteira Garmin Pay, esta opção elimina a carteira do relógio. Se tiver música armazenada no relógio, esta opção elimina a música que estiver armazenada.

Definições avançadas

Mantenha premido  e selecione **Definições > Sistema > Avançadas**.

Registo de dados: define como o dispositivo guarda os dados relativos à atividade. A opção de registo Inteligente (predefinida) permite registos de atividade mais extensos. A opção de registo A cada segundo fornece registos de atividade mais detalhados, mas pode não registar atividades completas com uma duração mais extensa.

Modo USB: configura o relógio para utilizar o modo MTP (protocolo de transferência de multimédia) ou Garmin quando ligado a um computador. O modo Garmin permite-lhe continuar a utilizar o relógio enquanto este está ligado a uma fonte de alimentação.

Calibrar bússola: permite-lhe calibrar manualmente a bússola, se verificar um comportamento irregular da mesma. Por exemplo, depois de percorrer longas distâncias ou após mudanças extremas de temperatura.

Sensores sem fios


O relógio pode ser emparelhado e utilizado com sensores sem fios utilizando a tecnologia ANT+® ou Bluetooth (*Sensores sem fios*, página 50). Depois de emparelhar os dispositivos, pode personalizar os campos de dados opcionais (*Personalizar os ecrãs de dados*, página 42). Se o seu relógio vier equipado com um sensor, os dispositivos já estão emparelhados.

Para obter informações sobre a compatibilidade de sensores Garmin específicos, compras, ou para ver o manual do utilizador, aceda a buy.garmin.com para esse sensor.

Tipo de sensor	Descrição
eBike	Pode utilizar o relógio com a eBike e ver os dados da bicicleta, como a bateria e as informações de mudança de alcance, durante os percursos.
Ritmo cardíaco externo	Pode utilizar um sensor externo, como o monitor de ritmo cardíaco da série HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ou HRM-Pro™ para ver dados de ritmo cardíaco durante as atividades.
Podómetro	Pode utilizar um podómetro para registar o ritmo e a distância, em vez de utilizar o GPS, quando estiver a treinar em interiores ou quando o sinal GPS for fraco.
Auscultadores	Pode utilizar auscultadores Bluetooth para ouvir música carregada no relógio (<i>Ligar auscultadores Bluetooth</i> , página 36).
Telómetro	Pode utilizar um telómetro a laser compatível para ver a que distância está até à bandeira durante o jogo de golfe.
Velocidade/cadência	Pode colocar sensores de velocidade ou cadência na sua bicicleta e ver os dados durante o percurso. Se necessário, pode introduzir manualmente a circunferência da roda (<i>Tamanhos e circunferências das rodas</i> , página 60).
Tempe	Pode fixar o sensor de temperatura tempe™ a um laço ou correia de segurança onde fique exposto ao ar ambiente, para que seja uma fonte constante de dados precisos de temperatura.

Emparelhar os sensores sem fios

Da primeira vez que liga um sensor sem fios ao seu relógio usando a tecnologia ANT+ ou Bluetooth, tem de emparelhar o relógio e o sensor. Se o sensor usar ambas as tecnologias ANT+ e Bluetooth, a Garmin recomenda o emparelhamento através da tecnologia ANT+. Assim que estiverem emparelhados, o relógio liga ao sensor automaticamente quando inicia uma atividade e o sensor está ativo e ao alcance.

- 1 Afaste-se, pelo menos, 10 m (33 pés) de outros sensores sem fios.
- 2 Se está a emparelhar um monitor de ritmo cardíaco, coloque-o.
O monitor de ritmo cardíaco não envia nem recebe sinais até que o coloque.
- 3 Mantenha premido .
- 4 Selecione **Definições > Acessórios**.
- 5 Selecione **Adicionar novo**.
- 6 Selecione um tipo de sensor.
- 7 Aproxime o relógio a menos de 3 m (10 pés) do sensor e aguarde que este se emparelhe com o sensor.
Depois de o relógio se ligar ao sensor, é apresentado um ícone na parte superior do ecrã.

Acessórios de monitorização de tacos

O seu relógio é compatível com os acessórios de monitorização de tacos de golfe Approach. Pode utilizar acessórios de monitorização de tacos emparelhados para monitorizar as suas tacadas de golfe, incluindo a localização, a distância e o tipo de taco. Consulte o manual do utilizador dos acessórios de monitorização de tacos para obter mais informações.

Acessório de ritmo cardíaco com monitorização de ritmo e distância de corrida

Os acessórios da série HRM 600, HRM-Fit e HRM-Pro calculam o ritmo e a distância de corrida com base no perfil de utilizador e no movimento medido pelo sensor em cada passada. O monitor de ritmo cardíaco fornece o ritmo e a distância de corrida quando o GPS não está disponível, como durante uma corrida em passeadeira. Pode ver o seu ritmo e a sua distância de corrida no seu relógio Approach compatível quando está ligado através da tecnologia ANT+ ou tecnologia Bluetooth segura. Também pode ver os dados em aplicações de treino de terceiros compatíveis.

A precisão do ritmo e da distância melhora com a calibração.

Calibração automática: a predefinição para o relógio é **Calibração automática**. O acessório de ritmo cardíaco calibra-se sempre que corre no exterior com o acessório ligado ao relógio Approach compatível.

NOTA: a calibração automática não funciona para atividades de interior, trilho ou ultramaratona ([Sugestões para gravar o ritmo e a distância de corrida, página 51](#)).

Calibração manual: pode selecionar **Calibrar e guardar** após uma corrida em passeadeira com o acessório de ritmo cardíaco ligado ([Calibrar a distância da passeadeira, página 28](#)).

Sugestões para gravar o ritmo e a distância de corrida

- Atualize o software do relógio Approach ([Atualizações de produtos, página 3](#)).
- Realize várias corridas no exterior com o GPS e o acessório da série HRM 600, HRM-Fit ou HRM-Pro ligado. É importante que o seu intervalo de ritmos no exterior corresponda ao seu intervalo de ritmos na passeadeira.
- Se a corrida incluir areia ou neve profunda, aceda às definições de sensores e desative a **Calibração automática**.
- Se ligou anteriormente um podómetro compatível através da tecnologia ANT+, defina o estado do podómetro para **Desligado** ou remova-o da lista de sensores ligados.
- Realize uma corrida na passeadeira com calibração manual ([Calibrar a distância da passeadeira, página 28](#)).
- Se as calibrações automática e manual não parecerem precisas, aceda às definições de sensores e selecione **Ritmo e dist. monitor RC > Repor dados de calibração**.

NOTA: pode tentar desligar a **Calibração automática** e, em seguida, voltar a calibrar manualmente ([Calibrar a distância da passeadeira, página 28](#)).

Utilizar um sensor de cadência ou de velocidade da bicicleta opcional

Pode utilizar um sensor de cadência ou de velocidade da bicicleta compatível para enviar dados para o relógio.

- Emparelhe o sensor com o relógio ([Sensores sem fios, página 50](#)).
- Defina o tamanho da roda ([Tamanhos e circunferências das rodas, página 60](#)).
- Comece a pedalar ([Iniciar uma atividade, página 27](#)).

tempe

O dispositivo é compatível com o sensor de temperatura tempe. Pode fixar o sensor a um laço ou correia de segurança onde fique exposto ao ar ambiente, para que seja uma fonte constante de dados precisos de temperatura. Tem de emparelhar o sensor tempe com o seu dispositivo para apresentar os dados de temperatura. Consulte as instruções do sensor tempe para obter mais informações.

Informação sobre o dispositivo

Sobre o ecrã AMOLED

Por predefinição, as definições do relógio estão otimizadas para a duração e o desempenho da bateria ([Maximizar a vida útil da bateria, página 55](#)).

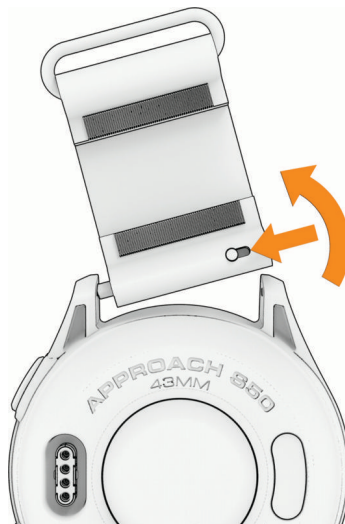
A persistência da imagem ou píxeis “queimados” é um comportamento normal para os dispositivos AMOLED. Para prolongar a vida útil do ecrã, deve evitar a apresentação de imagens estáticas com níveis de brilho elevados durante longos períodos de tempo. Para minimizar o efeito “queimado”, o ecrã da série Approach S50 desliga-se após o tempo de espera selecionado ([Personalizar as definições do ecrã, página 47](#)). Pode rodar o pulso em direção ao seu corpo, tocar no ecrã tátil ou premir um botão para ativar o relógio.

Trocar a bracelete

Pode trocar as braceletes pelas novas braceletes Approach S50. Para adquirir braceletes de substituição, visite buy.garmin.com.

NOTA: o relógio não é compatível com braceletes de terceiros.

- 1 Deslize o pino de libertação rápida na barra de mola e retire a bracelete.



- 2 Insira um lado da barra de mola da bracelete nova no relógio.
- 3 Insira o pino de libertação rápida e alinhe a barra de mola com o lado oposto do relógio.
- 4 Repita os passos 1 a 3 para trocar a outra correia.

Especificações

Tipo de bateria	Bateria de iões de lítio integrada e recarregável
Classificação de resistência à água	5 ATM ¹
Intervalo da temperatura de funcionamento e de armazenamento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Intervalo da temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequências sem fios (potência) da União Europeia (UE)	2,4 GHz a 19,5 dBm no máximo, 13,56 MHz a 70 dBuV/m
Valores SAR da UE	0,31 W/kg (membro)

¹ O dispositivo suporta pressão equivalente à de uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, visite www.garmin.com/waterrating.

Informações acerca da bateria

A vida útil efetiva da bateria depende das funcionalidades ativadas no seu relógio, como o ritmo cardíaco no pulso, notificações de smartphone, GPS, sensores internos e sensores ligados.

Modo	Vida útil da bateria do
Modo de smartwatch	Até 10 dias em utilização normal
Modo de todos os sistemas de satélite	Até 15 horas em utilização normal

Cuidados a ter com o dispositivo

AVISO

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

Evite premir os botões debaixo de água.

Não utilize objetos afiados para limpar o dispositivo.

Nunca utilize um objeto duro ou afiado sobre o ecrã tátil pois poderá provocar danos na unidade.

Evite os produtos de limpeza químicos, solventes e repelentes de insetos que possam danificar componentes e acabamentos em plástico.

Lave cuidadosamente o dispositivo com água potável após exposição a cloro, água salgada, protetor solar, cosméticos, álcool ou a outros químicos abrasivos. A exposição prolongada a estas substâncias pode danificar o revestimento.

Não guarde o dispositivo em locais com possibilidade de exposição prolongada a temperaturas extremas, pois poderão daí resultar danos permanentes.

Limpar o relógio

⚠ CUIDADO

Alguns utilizadores podem sentir irritação da pele após uma utilização prolongada do relógio, especialmente se o utilizador tiver alergias ou pele sensível. Se notar alguma irritação da pele, retire o relógio e dê tempo à sua pele para recuperar. Para ajudar a evitar a irritação da pele, certifique-se de que o relógio está limpo e seco e não aperte demasiado o relógio no pulso.

AVISO

Mesmo pequenas quantidades de suor e humidade podem causar corrosão dos contactos elétricos quando ligado a um carregador. A corrosão pode prevenir o carregamento e a transferência de dados.

Dica: para obter mais informações, aceda a garmin.com/fitandcare.

- 1 Lave com água ou utilize um pano húmido e que não largue pelos.
- 2 Deixe o relógio secar completamente.

Armazenamento de longo prazo

Se não pretender utilizar o dispositivo durante vários meses, deve carregar a bateria até, pelo menos, 50% antes de o guardar. Deve guardar o dispositivo num local fresco e seco com temperaturas que não devem exceder os níveis típicos de uma habitação. Após o período de armazenamento, deve recarregar totalmente o dispositivo antes de o utilizar.


Ver informações do dispositivo

Pode visualizar informações do dispositivo, tais como a ID da unidade, a versão do software, as informações regulamentares e o acordo de licenciamento.

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione **Definições > Sistema > Acerca**.

Ver informações regulamentares e de conformidade da etiqueta eletrônica

A etiqueta deste dispositivo é fornecida eletronicamente. A etiqueta eletrônica pode fornecer informações regulamentares, como os números de identificação fornecidos pela FCC ou marcações regionais de conformidade, bem como informação de licenciamento e do produto aplicável.

- 1 Mantenha premido .
- 2 No menu de definições, selecione **Sistema**.
- 3 Selecione **Acerca**.

Gestão de dados

Eliminar ficheiros

AVISO

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 Seleccione um ficheiro.
- 4 Prima a tecla **Eliminar** no teclado.

NOTA: os sistemas operativos Mac® fornecem suporte limitado para o modo de transferência de ficheiros MTP. Tem de abrir a unidade Garmin num sistema operativo Windows. Deve utilizar a aplicação Garmin Express para remover ficheiros de música do seu dispositivo.

Resolução de problemas

Obter mais informações

Pode encontrar mais informações sobre este produto no website Garmin.

- Aceda a support.garmin.com para obter mais manuais, artigos e atualizações de software.
 - Aceda a buy.garmin.com ou contacte um revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.
 - Aceda a www.garmin.com/ataccuracy para obter informações sobre a precisão das funcionalidades.
- Este dispositivo não é um equipamento médico.

Maximizar a vida útil da bateria

Existem vários procedimentos para prolongar a vida da bateria.

- Ligue o **Economizador de bateria** (*Definições do gestor de bateria, página 48*).
- Pare a utilização da opção de tempo de espera do ecrã **Sempre ligado** e selecione um tempo de espera do ecrã mais breve (*Personalizar as definições do ecrã, página 47*).
- Reduza o brilho do ecrã (*Personalizar as definições do ecrã, página 47*).
- Mude de um mostrador de relógio dinâmico para um mostrador de relógio com um fundo estático (*Alterar o mostrador do relógio, página 38*).
- Desative a tecnologia Bluetooth quando não estiver a utilizar funcionalidades de conectividade (*Desligar a ligação do smartphone Bluetooth, página 12*).
- Desative a monitorização de atividade (*Definições de monitorização de atividade, página 33*).
- Limite o tipo de notificações do telemóvel (*Gerir notificações, página 11*).
- Interrompa a transmissão de dados de ritmo cardíaco para dispositivos Garmin emparelhados (*Transmitir ritmo cardíaco para dispositivos Garmin, página 25*).
- Desative a monitorização do ritmo cardíaco no pulso (*Desligar o monitor de ritmo cardíaco no pulso, página 25*).
- Desligue as leituras automáticas do oxímetro de pulso (*Alterar o modo de monitorização do oxímetro de pulso, página 27*).

O meu dispositivo não consegue encontrar campos de golfe próximos

Se a atualização de um campo for interrompida ou cancelada sem estar concluída, poderão faltar dados do campo no seu dispositivo. Para reparar os dados do campo em falta, tem de atualizar os campos novamente.

- 1 Transfira e instale as atualizações dos campos na aplicação Garmin Express (*Atualizar o software através do Garmin Express, página 14*).
- 2 Desligue o seu dispositivo em segurança.
- 3 Vá para o exterior e inicie uma ronda de golfe de teste para verificar se o dispositivo encontra campos próximos.


O meu telemóvel é compatível com o meu relógio?

O relógio Approach S50 é compatível com telemóveis que utilizam a tecnologia Bluetooth.



Aceda a garmin.com/ble para obter informações sobre compatibilidade com Bluetooth.

O meu telemóvel não se liga ao relógio

Se o seu telemóvel não se ligar ao relógio, pode experimentar as seguintes sugestões.

- Desligue o telemóvel e o relógio e volte a ligá-los.
- Ative a tecnologia Bluetooth no seu telemóvel.
- Atualize a aplicação Garmin Golf para a versão mais recente.
- Remova o relógio da aplicação Garmin Golf e as definições de Bluetooth no seu telemóvel para tentar novamente o processo de emparelhamento.
- Se comprou um novo telemóvel, remova o relógio da aplicação Garmin Golf do telemóvel que pretende deixar de utilizar.
- Coloque o telemóvel a uma distância de menos de 10 m (33 pés) do relógio.
- No telemóvel, abra a aplicação Garmin Golf e selecione **Perfil > Os meus dispositivos > Adicionar dispositivo** para entrar no modo de emparelhamento.
- No mostrador do relógio, mantenha premido  e selecione **Definições > Conectividade > Telefone > Emparelhar telefone**.



O meu dispositivo está no idioma errado

- 1 Mantenha premido .
- 2 Selecione .
- 3 Percorra os itens até ao último da lista e selecione-o.
- 4 Percorra os itens até ao sexto da lista e selecione-o.
- 5 Selecione o idioma.

O meu dispositivo mostra outras unidades de medidas

- Verifique se selecionou a definição correta para as unidades de medida no dispositivo ([Alterar as unidades de medida, página 48](#)).
- Verifique se selecionou a definição correta para as unidades de medida na sua conta Garmin Golf.
Se as unidades de medida no dispositivo não corresponderem às unidades de medida da sua conta Garmin Golf, as definições do dispositivo podem ser substituídas ao sincronizar o dispositivo.

Reiniciar o relógio

- 1 Mantenha premido o  até o relógio se desligar.
- 2 Mantenha premido o  para ligar o relógio.

Adquirir sinais de satélite

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.

Dica: para obter mais informações acerca do GPS, aceda a garmin.com/aboutGPS.

- 1 Dirija-se para uma área aberta.
A parte da frente do dispositivo deve ser orientada para o céu.
- 2 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
A localização de sinais de satélite poderá demorar entre 30 e 60 segundos.

Melhorar a receção de satélite GPS

- Sincronize frequentemente o relógio com a sua conta Garmin:
 - Ligue o relógio a um computador através do cabo USB e da aplicação Garmin Express.
 - Sincronize o relógio com a aplicação Garmin Golf utilizando o seu telemóvel com Bluetooth.
 - Ligue o relógio à sua conta Garmin utilizando uma rede Wi-Fi sem fios.Enquanto está ligado à sua conta Garmin, o relógio transfere vários dias de dados de satélite, permitindo-lhe encontrar sinais de satélite rapidamente.
- Leve o seu relógio para uma área aberta, afastada de edifícios altos e árvores.
- Mantenha-se parado durante alguns minutos.

Monitorização de atividade

Para obter mais informações sobre a precisão da monitorização de atividade, aceda a garmin.com/ataccuracy.

O meu número de passos diário não aparece

O número de passos diário é repostado todas as noites à meia-noite.

Se forem apresentados travessões em vez do seu número de passos, permita que o dispositivo adquira sinais de satélite e defina a hora automaticamente.

O meu número de passos não parece estar preciso

Se o seu número de passos não parecer estar preciso, pode experimentar estas sugestões.

- Utilize o relógio no seu pulso não dominante.
- Transporte o relógio no bolso quando empurrar um carrinho de bebé ou cortador de relva.
- Transporte o relógio no bolso apenas quando usar ativamente as mãos e os braços.

NOTA: o relógio poderá interpretar alguns movimentos repetitivos, como lavar loiça, dobrar roupa ou bater palmas, como passos.

O número de passos no meu relógio e na minha conta Garmin Connect não corresponde

O número de passos na sua conta Garmin Connect é atualizado quando sincroniza o relógio.

1 Seleccione uma opção:

- Sincronize o número de passos com a aplicação Garmin Express ([Utilizar o Garmin Connect no seu computador, página 14](#)).
- Sincronize o número de passos com a aplicação Garmin Connect ([Utilizar as aplicações para smartphone, página 13](#)).

2 Aguarde enquanto os dados são sincronizados.

A sincronização pode demorar vários minutos.

NOTA: a atualização da aplicação Garmin Connect ou da aplicação Garmin Express não sincroniza os dados nem atualiza o número de passos.

Os meus minutos de intensidade estão a piscar

Quando fizer exercício a um nível de intensidade que conte para o seu objetivo de minutos de intensidade, os minutos de intensidade piscam.

Anexo

Campos de dados

Alguns campos de dados requerem acessórios ANT+ para apresentar dados.

% do ritmo cardíaco máximo por volta: a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a volta atual.

% média do ritmo cardíaco máximo: a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a atividade atual.

% RC máximo da última volta: a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a última volta concluída.

ALCANCE DA eBIKE: a distância estimada que pode percorrer com base nas definições atuais da eBike e na carga restante da bateria.

BATERIA DA eBIKE: a carga da bateria restante de uma eBike.

Batimento cardíaco da volta: o ritmo cardíaco médio na volta atual.

Body Battery: jogos. A quantidade de reservas de energia restantes para o resto do dia.

Braçadas/extensão do intervalo: o número médio de braçadas/remadas por extensão durante o intervalo atual.

Braçadas da última extensão: o número total de braçadas na última extensão de piscina concluída.

Cadência: ciclismo. O número de rotações do braço da manivela. O seu dispositivo tem de estar ligado a um acessório de cadência para que estes dados sejam apresentados.

Cadência: corrida. Os passos por minuto (esquerdos e direitos).

Cadência da última volta: ciclismo. A cadência média da última volta concluída.

Cadência da última volta: corrida. A cadência média da última volta concluída.

Cadência da volta: ciclismo. A cadência média para a volta atual.

Cadência da volta: corrida. A cadência média para a volta atual.

Cadência média: ciclismo. A cadência média para a atividade atual.

Cadência média: corrida. A cadência média para a atividade atual.

Calorias: a quantidade total de calorias queimadas.

Calorias ativas: as calorias queimadas durante a atividade.

Definir temporizador: durante uma atividade de treino de força, o tempo gasto no conjunto atual de exercícios.

Direção: a direção em que se desloca.

Distância: a distância percorrida durante o trajeto ou atividade atual.

Distância da última volta: a distância percorrida na última volta concluída.

Distância intervalo: a distância percorrida do intervalo atual.

Distância média por remada: a distância média percorrida por remada/braçada durante a atividade atual.

Distância na volta: a distância percorrida na volta atual.

Distância por braçada/remada: a distância percorrida por braçada/remada.

Distância por remada da última volta: desportos de remo. A distância média percorrida por remada para a última volta concluída.

Distância por remada da volta: desportos de remo. A distância média percorrida por remada para a volta atual.

Energia para jogar: jogos. A energia restante estimada durante a atividade atual.

Extensões: o número de extensões de piscina concluídas durante a atividade atual.

Extensões do intervalo: o número de extensões de piscina concluídas durante o intervalo atual.

Frequência respiratória: a sua frequência respiratória em respirações por minuto (brpm).

Hora do dia: a hora do dia, com base na sua posição atual e nas definições de hora (formato, fuso horário e hora de verão).

Máxima em 24 horas: a temperatura máxima registada nas últimas 24 horas a partir de um sensor de temperatura compatível.

Média de braçadas/extensão: o número médio de braçadas/remadas por extensão durante a atividade atual.

Média do ritmo cardíaco: o ritmo cardíaco médio na atividade atual.

Média Swolf: a pontuação swolf média para a atividade atual. A pontuação Swolf é a soma do tempo necessário para um comprimento e do número de braçadas/remadas para esse comprimento (*Terminologia de natação*, página 29).

Mínima em 24 horas: a temperatura mínima registada nas últimas 24 horas a partir de um sensor de temperatura compatível.

Minutos moderados: o número de minutos de intensidade moderada.

Minutos totais: o número total de minutos de intensidade.

Minutos vigorosos: o número de minutos de intensidade vigorosa.

Nascer do sol: a hora do nascer do sol com base na posição de GPS.

Passos: o número de passos durante a atividade total.

Passos da volta: o número de passos durante a volta atual.

Pôr do sol: a hora do pôr do sol com base na posição de GPS.

Principal: jogos. O ecrã de dados de treino principal.

RC %Máximo: a percentagem de ritmo cardíaco máximo.

Repetições: durante uma atividade no ginásio, o número de repetições num conjunto de exercícios.

Repetições da última ronda: o número de repetições na última ronda da atividade.

RIT. MÉD 500M: o ritmo de remo médio por cada 500 metros na atividade atual.

Ritmo: o ritmo atual.

Ritmo cardíaco: o seu ritmo cardíaco em batimentos por minuto (bpm). O seu dispositivo deve ter um monitor de ritmo cardíaco no pulso ou estar ligado a um monitor de ritmo cardíaco compatível.

Ritmo cardíaco da última volta: o ritmo cardíaco médio na última volta concluída.

Ritmo da última extensão: o ritmo médio da última extensão de piscina concluída.

Ritmo da última volta: o ritmo médio da última volta concluída.

Ritmo da volta: o ritmo médio da volta atual.

Ritmo de 500 m: o ritmo de remo atual por cada 500 metros.

RITMO DE 500 M DA VOLTA: o ritmo de remo médio por cada 500 metros na volta atual.

Ritmo intervalo: o ritmo médio do intervalo atual.

Ritmo médio: o ritmo médio da atividade atual.

Ritmo por 500 m na última volta: o ritmo de remo médio por cada 500 metros na última volta.

Rondas: o número de grupos de exercícios realizados numa atividade, por exemplo, saltar à corda.

Stress: o nível de stress atual.

Swolf do último intervalo: a pontuação swolf média para o último intervalo concluído.

Swolf intervalo: a pontuação swolf média para o intervalo atual.

Temperatura: a temperatura do ar. A sua temperatura corporal afeta o sensor de temperatura. O seu dispositivo deve estar ligado a um sensor tempe para que estes dados sejam apresentados.

Tempo da posição: o tempo cronometrado da posição atual.

Tempo da última posição: o tempo cronometrado da última posição concluída.

Tempo da última volta: o tempo cronometrado na última volta concluída.

Tempo da volta: o tempo cronometrado na volta atual.

Tempo de atividade: o tempo total em movimento ativo para a atividade atual.

Tempo decorrido: o tempo total registado. Por exemplo, se iniciar o temporizador e correr durante 10 minutos, depois parar o temporizador durante 5 minutos e, em seguida, voltar a reiniciá-lo e correr durante 20 minutos, o tempo decorrido é de 35 minutos.

Tempo intervalo: o tempo cronometrado do intervalo atual.

Tempo médio da posição: o tempo médio da posição na atividade atual.

Tempo médio da volta: o tempo médio da volta na atividade atual.

Tempo nat.: o tempo de natação para a atividade atual, não incluindo o tempo de repouso.

Tempo na Zona: o tempo passado em cada ritmo cardíaco ou zona de potência.

Temporizador: o tempo cronometrado na atividade atual.

Temporizador: o tempo atual do temporizador de atividade.

Tipo das braçadas neste intervalo: o tipo de braçada atual no intervalo.

Tipo de braçada da última extensão: tipo de braçada utilizado durante a última extensão de piscina concluída.

Última extensão Swolf: a pontuação swolf para a última extensão de piscina concluída.

Velocidade: o ritmo atual da viagem.

Velocidade da última volta: a velocidade média da última volta concluída.

Velocidade da volta: a velocidade média da volta atual.

Velocidade máxima: a velocidade máxima da atividade atual.

Velocidade média: a velocidade média da atividade atual.

Voltas: o número de voltas concluídas para a atividade atual.

Zona de ritmo cardíaco: intervalo atual do seu ritmo cardíaco (1 a 5). As zonas predefinidas baseiam-se no seu perfil do utilizador e no seu ritmo cardíaco máximo (220 menos a sua idade).

Tamanhos e circunferências das rodas

Quando utilizado para ciclismo, o sensor de velocidade deteta automaticamente o tamanho da roda. Se necessário, pode introduzir manualmente a circunferência da roda nas definições do sensor de velocidade.

A dimensão dos pneus para ciclismo encontra-se marcada nos dois lados do pneu. Pode medir a circunferência da roda ou utilizar uma das calculadoras disponíveis na Internet.

