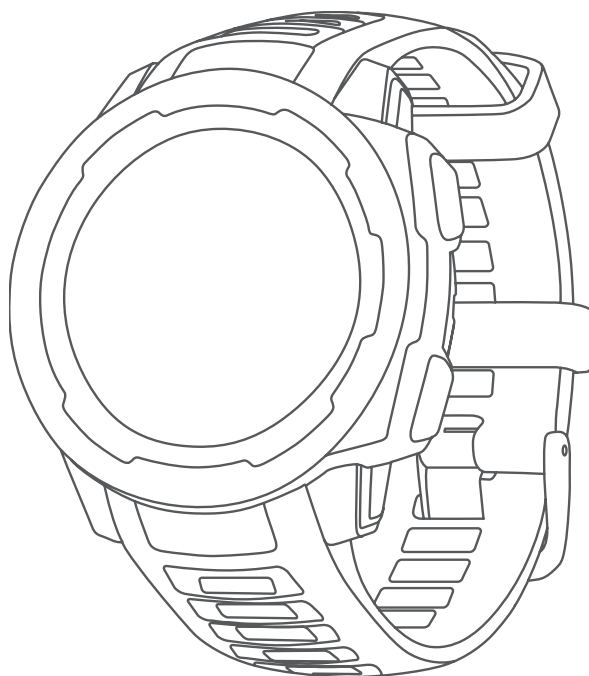


GARMIN®



INSTINCT® SOLAR SURF

Manual do proprietário

© 2020 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

Todos os direitos reservados. Em conformidade com as leis que regem os direitos autorais, o presente manual não pode ser copiado, parcial ou integralmente, sem o prévio consentimento por escrito da Garmin. A Garmin se reserva o direito de alterar ou melhorar seus produtos e fazer mudanças no conteúdo do presente manual sem a obrigação de notificar qualquer pessoa ou organização sobre tais alterações ou melhorias. Acesse www.garmin.com para conferir as atualizações mais recentes e obter mais informações sobre o uso do produto.

Garmin®, o logotipo Garmin e ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Instinct®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® e Xero® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias, registradas nos EUA e em outros países. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, tempe™ e TrueUp™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

Android™ é uma marca registrada da Google Inc. Apple®, iPhone® e Mac® são marcas comerciais da Apple, Inc., registradas nos EUA e em outros países. A palavra de marca BLUETOOTH® e os logotipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. Windows® e Windows NT® são marcas comerciais da Microsoft Corporation registradas nos Estados Unidos e em outros países. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

Este produto possui certificação da ANT+®. Acesse www.thisisant.com/directory para obter uma lista de produtos e de aplicativos compatíveis.

M/N: A03821

Sumário

Introdução.....	1
Introdução.....	1
Botões.....	2
Usar o relógio.....	3
Visualizando o menu de controles.....	3
Visualizando widgets.....	3
Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo.....	4
Carregando o dispositivo.....	4
Atualizações do produto.....	5
Definindo Garmin Express.....	5
Carregamento solar.....	5
Visualização do widget solar.....	5
Dicas para o carregamento solar.....	5
Atividades e aplicativos.....	6
Iniciar uma atividade.....	6
Dicas para gravação de atividades....	6
Modos de alimentação.....	6
Parar uma atividade.....	6
Adição ou remoção de uma atividade favorita.....	7
Criando uma atividade personalizada.....	7
Atividades em ambientes fechados.....	7
Calibrando a distância na esteira.....	8
Registrar uma atividade de treinamento de força.....	8
Atividades ao ar livre.....	8
Visualizar as corridas de esqui.....	9
Usar o metrônomo.....	9
Iniciar uma expedição.....	9
Alterar o intervalo de gravação do ponto de trajeto.....	10
Gravar um ponto de trajeto manualmente.....	10
Visualizar pontos de trajeto.....	10
Ir à caça.....	10
Ir à pesca.....	11
Visualização de informações sobre a maré.....	11
Surfe.....	12
Natação.....	12

Terminologia da natação.....	12
Tipos de braçadas.....	12
Dicas para atividades de natação....	12
Repousar durante a natação em piscina.....	13
Descanso automático.....	13
Treinando com o registro de exercícios.....	13
Treino.....	13
Configurando seu perfil de usuário.....	13
Objetivos de treino.....	14
Sobre zonas de frequência cardíaca.....	14
Configurando suas zonas de frequência cardíaca.....	14
Deixando o dispositivo definir suas zonas de frequência cardíaca.....	14
Cálculos da zona de frequência cardíaca.....	15
Monitoramento de atividades.....	15
Meta automática.....	15
Utilizando o alerta de movimento....	16
Monitoramento do sono.....	16
Utilizando o monitoramento de descanso automatizado.....	16
Utilizando o Modo não perturbe...	16
Minutos de intensidade.....	16
Minutos de intensidade.....	16
Garmin Move IQ™.....	17
Configurações do monitoramento de atividades.....	17
Desligar o monitoramento de atividades.....	17
Treinos.....	17
Como seguir um treino do Garmin Connect.....	17
Iniciando um treino.....	18
Sobre o calendário de treinamento..	18
Usar Garmin Connect planos de treinamento.....	18
Treinos intervalados.....	18
Criando um treino intervalado.....	19
Iniciando um treino intervalado.....	19
Parar um treino intervalado.....	19
Usar o Virtual Partner®.....	20
Definindo uma meta de treinamento...	20

Cancelar uma meta de treinamento.....	20
Corrida anterior.....	21
Recordes pessoais.....	21
Visualizando seus recordes pessoais.....	21
Restaurando um recorde pessoal....	21
Excluindo um recorde pessoal.....	21
Excluindo todos os registros pessoais.....	22

Relógios..... 22

Configurando um alarme.....	22
Iniciando o temporizador de contagem regressiva.....	22
Salvar um temporizador rápido.....	22
Excluir um temporizador.....	22
Utilizar o cronômetro.....	23
Sincronizando a hora com o GPS.....	23
Configurar alertas.....	23
Adicionar fusos horários alternativos.....	24

Navegação..... 24

Salvar sua localização.....	24
Editando seus locais salvos.....	24
Exibir o altímetro, barômetro e bússola.....	24
Projetando um ponto de parada.....	24
Navegando até um destino.....	25
Criando e seguindo um percurso no dispositivo.....	25
Criar um percurso no Garmin Connect.....	25
Enviando um percurso para o seu dispositivo.....	25
Exibir ou editar os detalhes do percurso.....	26
Marcar e começar a navegar para um local de homem ao mar.....	26
Navegar com o Sight 'N Go.....	26
Navegando para seu ponto de partida durante uma atividade.....	27
Navegando para o ponto de partida de uma atividade salva.....	27
Interrompendo a navegação.....	27
Calcular o tamanho de uma área.....	28
Mapa.....	28

Panorama e zoom do mapa.....	28
Bússola.....	28
Altímetro e barômetro.....	28

Histórico..... 28

Utilizar histórico.....	29
Visualizando seu tempo em cada zona de frequência cardíaca.....	29
Visualizando totais de dados.....	29
Usando o odômetro.....	29
Sincronizar atividades.....	30
Excluir histórico.....	30

Recursos conectados..... 30

Ativando notificações Bluetooth.....	30
Visualizando notificações.....	31
Gerenciando as notificações.....	31
Desativar o emparelhamento de smartphone Bluetooth.....	31
Ligar e desligar os alertas de emparelhamento com smartphones.....	31
Localizar um dispositivo móvel perdido.....	31
Garmin Connect.....	32
Atualizar o software usando o app Garmin Connect.....	32
Atualização de software usando o Garmin Express.....	33
Usar o Garmin Connect em seu computador.....	33
Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect.....	33
Garmin Explore™.....	33

Recursos da frequência cardíaca.... 33

Utilização do widget de nível de estresse.....	34
Pulseira medidora de frequência cardíaca.....	35
Usar o dispositivo.....	35
Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	35
Exibindo o widget de frequência cardíaca.....	36
Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin..	36

Como transmitir dados da frequência cardíaca durante uma atividade.....	37
Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal.....	37
Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso.....	37
Body Battery™.....	38
Exibir o widget Body Battery.....	39
Dicas para dados Body Battery aprimorados.....	40

Oxímetro de pulso..... 40

Obter leituras do oxímetro de pulso....	40
Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso.....	40
Dicas para dados do oxímetro de pulso.....	40

Personalizar seu dispositivo..... 41

Widgets.....	41
Personalizando loop do widget.....	42
inReach Remota.....	42
Usando o inReach controle remoto.....	42
VIRB Remota.....	42
Controlando uma câmera de ação VIRB.....	43
Controlar uma câmera de ação VIRB durante uma atividade.....	43
Configurações de atividades e aplicativos.....	44
Personalizando telas de dados.....	45
Adicionar um mapa a uma atividade.....	45
Alertas.....	46
Configurar um alerta.....	47
Auto Lap.....	47
Marcando voltas por distância.....	47
Habilitar Auto Pause®.....	48
Ativar elevação automática.....	48
Velocidade e distância 3D.....	48
Ligando e desligando a tecla de voltas.....	48
Utilizando rolagem automática.....	49
Alterando a configuração do GPS....	49
GPS e outros sistemas de satélite.....	49

UltraTrac.....	49
Configurações de tempo limite para economia de energia.....	50
Personalizando sua lista de atividades.....	50
Remoção de uma atividade ou aplicativo.....	50
Personalizando o Menu de controles..	50
Personalizar a interface do relógio.....	50
Configurações do sensor.....	51
Configurações da bússola.....	51
Calibrando a bússola manualmente.....	51
Definindo referência como Norte.....	51
Configuração do altímetro.....	51
Calibrando o altímetro barométrico.....	52
Configurações do barômetro.....	52
Calibrar o barômetro.....	52
Configurações de localização do laser Xero.....	52
Configurações do mapa.....	53
Configurações de navegação.....	53
Personalizar recursos do mapa.....	53
Configurações de direção.....	53
Configurando alertas de navegação.....	53
Configurações do gerenciador de energia.....	53
Personalização do Recurso de Economia de Bateria.....	54
Personalizar modos de energia.....	54
Restaurando um modo de energia...	54
Configurações do sistema.....	55
Configurações de hora.....	55
Alterar as configurações da luz de fundo.....	56
Personalizando as teclas de atalho.....	56
Definindo as unidades de medida....	56
Visualizar informações do dispositivo.....	56
Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico.....	56

Sensores sem fio.....56

Emparelhamento de seus sensores sem fio.....	57	A contagem de passos não está precisa.....	65
Utilizando um sensor opcional de cadência ou velocidade para bicicletas.....	57	A contagem de passos no meu dispositivo e minha conta do Garmin Connect não correspondem.....	66
Contador de passos.....	57	A quantidade de andares subidos não parece estar precisa.....	66
Aprimorando a calibragem do contador de passos.....	57	Meus minutos de intensidade estão piscando.....	66
Calibrando o contador de passos manualmente.....	58	Como obter mais informações.....	66
Configurar velocidade e distância do contador de passos.....	58		
tempe™.....	58	Apêndice.....	67
Informações sobre o dispositivo.....	58	Campos de dados.....	67
Especificações.....	58	Tamanho da roda e circunferência.....	72
Informações sobre a vida útil da bateria.....	59	Definições de símbolos.....	73
Gerenciamento de dados.....	59		
Desconectando o cabo USB.....	59		
Excluindo arquivos.....	59		
Manutenção do dispositivo.....	60		
Cuidados com o dispositivo.....	60		
Limpando o dispositivo.....	60		
Trocar as pulseiras.....	61		
Solução de problemas.....	63		
Meu dispositivo está com o idioma errado.....	63		
Gerenciar arquivos de idioma.....	63		
Meu smartphone é compatível com meu dispositivo?.....	63		
Meu telefone não se conecta ao dispositivo.....	63		
Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio?.....	64		
Reiniciar o dispositivo.....	64		
Como redefinir todas as configurações padrão.....	64		
Obtendo sinais de satélite.....	64		
Aprimorando a recepção de satélite do GPS.....	64		
A leitura da temperatura não é exata..	65		
Aumentando a vida útil da bateria.....	65		
Monitoramento de atividades.....	65		
Minha contagem de passos diários não aparece.....	65		

Introdução

ATENÇÃO

Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

Consulte sempre seu médico antes de começar ou modificar o programa de exercícios.

Introdução

Ao usar seu relógio pela primeira vez, execute os seguintes procedimentos para configurá-lo e conhecer suas funções básicas.

- 1 Pressione **CTRL** para ativar o relógio (*Botões, página 2*).
- 2 Siga as instruções na tela para concluir a configuração inicial.
Durante a configuração inicial, você pode instalar o app Garmin Connect™ e emparelhar seu smartphone com o relógio para receber notificações e muito mais (*Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo, página 4*).
- 3 Carregue o dispositivo totalmente (*Carregando o dispositivo, página 4*).
- 4 Inicie uma atividade (*Iniciar uma atividade, página 6*).

Botões



①
LIGHT
CTRL

Pressione para ligar e desligar a luz de fundo.
Pressione para ligar o dispositivo.
Mantenha pressionado para visualizar o menu de controles.

②
GPS

Pressione para ver a lista de atividades e iniciar ou parar uma atividade.
Pressione para escolher uma opção em um menu.
Mantenha pressionado para visualizar as coordenadas do GPS e salvar sua localização.

③
BACK
SET

Pressione para retornar à tela anterior.
Mantenha pressionado para visualizar o menu do relógio.

④
DOWN
ABC

Selecione para navegar pelo loop de widgets e pelos menus.
Mantenha pressionado para visualizar a tela do altímetro, barômetro e bússola (ABC).

⑤
UP
MENU

Selecione para navegar pelo loop de widgets e pelos menus.
Mantenha pressionado para visualizar o menu.

Usar o relógio

- Mantenha **CTRL** pressionado para visualizar o menu de controles.
O menu de controles fornece acesso rápido às funções usadas com frequência, como ativar o modo Não perturbe, ativar o recurso de economia de bateria e desligar o relógio.
- No visor do relógio, selecione **UP** ou **DOWN** para navegar pelo loop de widgets.
O relógio vem pré-carregado com widgets que fornecem informações rápidas. Mais widgets estão disponíveis quando você emparelha seu relógio com um smartphone.
- No visor do relógio, pressione **GPS** para iniciar uma atividade ou abrir um app (*Iniciar uma atividade, página 6*).
- Pressione **MENU** para personalizar o visor do relógio, ajustar configurações e emparelhar sensores sem fio.

Visualizando o menu de controles

O menu de controles contém opções, tais como ativar o modo Não perturbe, bloquear as teclas e desligar o dispositivo.

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar, reordenar e remover opções do menu de controles (*Personalizando o Menu de controles, página 50*).

- 1 Em qualquer tela, mantenha **CTRL** pressionado.



- 2 Pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pelas opções.

Visualizando widgets

O dispositivo vem pré-carregado com diversos widgets, e outros disponíveis mediante emparelhamento do dispositivo com um smartphone.

- Pressione **UP** ou **DOWN**.
O dispositivo passa pelo loop do widget.
- Pressione **GPS** para exibir opções e funções adicionais de um widget.

Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo

Para usar os recursos conectados do dispositivo Instinct, ele deve ser emparelhado diretamente pelo aplicativo Garmin Connect, ao invés das configurações do Bluetooth® no seu smartphone.

- 1 Através da loja de aplicativos em seu smartphone, instale e abra o aplicativo Garmin Connect.
- 2 Coloque seu smartphone em um raio de até 10 metros (33 pés) do seu dispositivo.
- 3 Pressione **CTRL** para ligar o dispositivo.

Na primeira vez que você ligar o dispositivo, ele entra no modo de emparelhamento.

DICA: para entrar manualmente no modo de emparelhamento, mantenha pressionado **MENU** e selecione **Configurações > Emparelhar com o telefone**.

- 4 Selecione uma opção para adicionar seu dispositivo à sua conta do Garmin Connect:
 - Se esta for a primeira vez que você está emparelhando um dispositivo com o app Garmin Connect, siga as instruções na tela.
 - Se você já tiver emparelhado outro dispositivo com o app Garmin Connect, em  ou no menu **•••**, selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** e siga as instruções na tela.

Carregando o dispositivo

ATENÇÃO

Este dispositivo contém uma bateria de íon-lítio. Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

AVISO

Para evitar a corrosão, limpe e seque totalmente os contatos e a área subjacente antes de carregar ou conectar a um computador. Consulte as instruções de limpeza no índice.

- 1 Conecte a extremidade menor do cabo USB na porta de carregamento no seu dispositivo.



- 2 Conecte a extremidade maior do cabo USB à porta de carregamento USB.
- 3 Carregue o dispositivo completamente.

Atualizações do produto

Em seu computador, instale o Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Em seu smartphone, instale o aplicativo Garmin Connect.

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin®:

- Atualizações de software
- Carregamento de dados para Garmin Connect
- Registro do produto

Definindo Garmin Express

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando um cabo USB.
- 2 Acesse www.garmin.com/express.
- 3 Siga as instruções na tela.

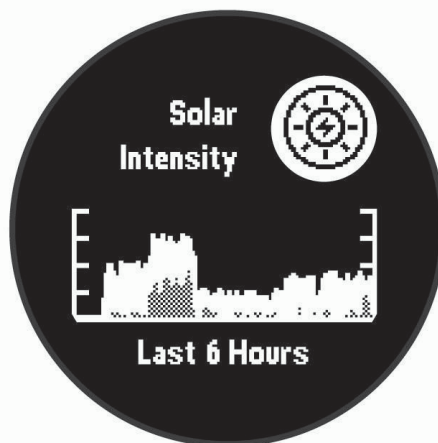
Carregamento solar

Os modelos de relógio com capacidade de carregamento solar permitem carregar o seu relógio enquanto você o usa.

Visualização do widget solar

No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para rolar para o widget solar.

Um gráfico da intensidade da entrada solar nas últimas 6 horas é exibido.



Dicas para o carregamento solar

Para maximizar a duração da bateria do seu relógio, siga estas dicas.

- Quando estiver usando o relógio, evite cobrir o visor com a manga da sua roupa.
- Quando não estiver usando o relógio, aponte o visor em direção a uma fonte de luz brilhante, como luz fluorescente ou luz solar.

O relógio carregará mais rapidamente quando exposto à luz solar, pois a lente de carregamento solar é otimizada para o espectro de luz solar.

- Para obter o desempenho máximo da bateria, carregue o relógio sob luz solar forte.

OBSERVAÇÃO: o relógio se protege contra superaquecimento e para automaticamente o carregamento se a temperatura interna exceder o limite de temperatura de carregamento solar ([Especificações, página 58](#)).

OBSERVAÇÃO: o relógio não carrega na energia solar quando conectado a uma fonte de alimentação externa ou quando a bateria está cheia.

Atividades e aplicativos

O seu dispositivo pode ser usado em ambientes internos, externos, atividades atléticas e de condicionamento físico. Ao iniciar uma atividade, o dispositivo exibe e registra os dados do sensor. Você pode salvar as atividades e compartilhá-las com a comunidade Garmin Connect.

Para obter mais informações sobre o rastreamento de atividades e a precisão métrica do condicionamento físico, acesse garmin.com/ataccuracy.

Iniciar uma atividade

Ao iniciar uma atividade, o se GPS liga automaticamente (se for necessário).

- 1 Na tela do relógio, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione uma atividade dos seus favoritos.
 - Selecione  e escolha uma atividade da lista estendida.
- 3 Se a atividade exigir uso dos sinais de GPS, dirija-se para uma área externa com uma visão desobstruída do céu e espere o dispositivo estar pronto para uso.

O dispositivo já está pronto após ele estabelecer a sua frequência cardíaca, adquirir os sinais de GPS (se necessário) e conectar-se aos seus sensores sem fio (se necessário).
- 4 Pressione o **GPS** para iniciar o temporizador de atividade.

O dispositivo grava os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.

Dicas para gravação de atividades

- Carregue o dispositivo antes de iniciar uma atividade (*Carregando o dispositivo, página 4*).
- Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais.

Modos de alimentação

Os modos de alimentação permitem ajustar rapidamente as configurações do sistema, da atividade e do GPS, para aumentar a duração da bateria. Por exemplo, os modos de alimentação podem desconectar sensores emparelhados e ativar a opção UltraTrac GPS. Você também pode criar modos de alimentação personalizados. Durante uma atividade, mantenha **MENU** pressionado, selecione **Modo de alimentação** e selecione uma opção.

Parar uma atividade

- 1 Pressione o **GPS**.
 - 2 Selecione uma opção:
 - Para retomar a atividade, selecione **Retomar**.
 - Para salvar a atividade e retornar ao modo de relógio, selecione **Salvar > Concluído**.
 - Para suspender a atividade e retomá-la mais tarde, selecione **Contin. depois**.
 - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **De volta ao início > TracBack**.

OBSERVAÇÃO: esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.
 - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho mais direto, selecione **De volta ao início > Linha reta**.

OBSERVAÇÃO: esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.
 - Para descartar a atividade e retornar ao modo de relógio, selecione **Descartar > Sim**.
- OBSERVAÇÃO:** depois de parar a atividade, o dispositivo a salva automaticamente após 30 minutos.

Adição ou remoção de uma atividade favorita

A lista das suas atividades favoritas é exibida ao pressionar GPS no visor do relógio e fornece acesso rápido às atividades que você mais utiliza. A primeira vez que você pressiona GPS para iniciar uma atividade, o dispositivo solicita que você selecione as suas atividades favoritas. Você pode adicionar ou remover atividades a qualquer momento.

1 Pressione **MENU**.

2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.

As suas atividades favoritas aparecem no topo da lista com um fundo branco. Outras atividades aparecem na lista expandida com um fundo preto.

3 Selecione uma opção:

- Para adicionar uma atividade favorita, selecione a atividade e escolha **Definir como favorito**.
- Para remover uma atividade favorita, selecione a atividade e escolha **Remover dos favoritos**.

Criando uma atividade personalizada

1 Na tela do relógio, pressione o **GPS**.

2 Selecione **Adicionar**.

3 Selecione uma opção:

- Selecione **Copiar atividade** para criar uma atividade personalizada a partir de suas atividades salvas.
- Selecione **Outros** para criar uma nova atividade personalizada.

4 Se necessário, selecione um tipo de atividade.

5 Selecione um nome ou insira um nome personalizado.

Nomes de atividade em duplicidade incluem um número, por exemplo, Bicicleta(2).

6 Selecione uma opção:

- Selecione uma opção para personalizar as configurações de uma atividade específica. Por exemplo, você pode personalizar as telas de dados ou os recursos automáticos.
- Selecione **Concluído** para salvar e usar a atividade personalizada.

7 Selecione **Sim** para adicionar a atividade à sua lista de favoritos.

Atividades em ambientes fechados

O dispositivo Instinct pode ser usado para treinamento tanto em ambientes fechados quanto abertos, tais como corrida em pistas cobertas ou em bicicletas ergométricas e em rolos de treino. O GPS permanece desligado durante atividades em ambientes fechados ([Configurações de atividades e aplicativos, página 44](#)).

Ao correr ou caminhar com o GPS desligado, a velocidade, a distância e a cadência são calculadas usando o acelerômetro no dispositivo. O acelerômetro apresenta calibração automática. A precisão dos dados de velocidade, distância e cadência melhora após algumas corridas ou caminhadas ao ar livre utilizando o GPS.

DICA: segurar os corrimãos da esteira reduz a precisão. Você pode usar um contador de passos opcional para registrar ritmo, distância e cadência.

Ao fazer ciclismo com o GPS desativado, os dados de velocidade e distância não ficam disponíveis a menos que você tenha um sensor opcional que envie os dados de velocidade e distância para o dispositivo, como um sensor de velocidade ou cadência.

Calibrando a distância na esteira

Para registrar as distâncias mais precisas para as corridas de sua esteira, você pode calibrar a distância da esteira depois que você correr pelo menos 1,5 km (1 milha) na esteira. Se você usar esteiras diferentes, você pode calibrar manualmente a distância em cada esteira ou após cada corrida.

- 1 Inicie uma atividade na esteira (*Iniciar uma atividade, página 6*).
- 2 Corra na esteira até que seu dispositivo Instinct Solar Surf registre pelo menos 1,5 km (1 milha).
- 3 Quando concluir a corrida, pressione **GPS**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para calibrar a distância na esteira pela primeira vez, selecione **Salvar**.
O dispositivo solicita que você execute a calibração de esteira.
 - Para calibrar manualmente a distância na esteira após a primeira calibração, selecione **Calibrar e salvar > Sim**.
- 5 Verifique o visor da esteira para a distância percorrida e insira a distância no seu dispositivo.

Registrar uma atividade de treinamento de força

Você pode registrar séries durante uma atividade de treinamento de força. Uma série são repetições (reps) de um único movimento.

- 1 Na tela do relógio, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione **Força**.

A primeira vez que você registrar uma atividade de treino de força, deverá selecionar em qual pulso o seu relógio está.
- 3 Pressione o **GPS** para iniciar o temporizador da série.
- 4 Inicie sua primeira série.

O dispositivo contabiliza suas repetições. Sua contagem de rep aparece ao completar ao menos quatro repetições.

DICA: o dispositivo pode contar apenas repetições de um único movimento para cada série. Quando você desejar alterar os movimentos, você deve concluir a série e iniciar uma nova.
- 5 Pressione **BACK** para concluir a série.

O relógio exibe o total de repetições para a série. Depois de vários segundos, o temporizador de repouso é exibido.
- 6 Se necessário, pressione **DOWN** e edite o número de repetições.

DICA: você também pode adicionar o peso usado para a série.
- 7 Ao terminar o repouso, pressione **BACK** para começar sua próxima série.
- 8 Repita o procedimento para cada série de treinamento de força até que a sua atividade esteja concluída.
- 9 Depois da última série, pressione o **GPS** para parar o temporizador da série.
- 10 Selecione **Salvar**.

Atividades ao ar livre

O dispositivo Instinct vem pré-carregado com atividades ao ar livre, como corrida e ciclismo. O GPS fica ligado para atividades ao ar livre. Você pode adicionar novas atividades com base nas atividades padrão, como caminhada e remo. Você também pode adicionar atividades personalizadas a seu dispositivo (*Criando uma atividade personalizada, página 7*).

Visualizar as corridas de esqui

O dispositivo grava os detalhes de cada corrida de esqui de descida ou de snowboard usando o recurso de corrida automática. Este recurso é ativado por padrão para esqui e snowboard de descida. Ele registra automaticamente novas corridas de esqui com base no seu movimento. O timer pausa quando você para de se mover em declínio e quando está no teleférico. Ele permanece em pausa durante o trajeto no teleférico. Para reiniciar o timer, comece a se movimentar na descida. Você pode visualizar os detalhes das corridas na tela pausada ou enquanto o temporizador estiver em funcionamento.

- 1 Inicie uma atividade de esqui ou snowboard.
- 2 Pressione **MENU**.
- 3 Selecione **Exibir corridas**.
- 4 Pressione **UP** e **DOWN** para visualizar os detalhes de sua última corrida, da corrida atual e do total de corridas.

As telas de corrida incluem tempo, distância percorrida, velocidade máxima, velocidade média e descida total.

Usar o metrônomo

O recurso de metrônomo emite sons de forma regular para ajudar você a melhorar seu desempenho, treinando com uma cadência mais rápida, mais lenta, ou mais consistente.

OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todas as atividades.

- 1 Na tela do relógio, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Metrônomo > Estado > Ligado**.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione **Batidas / Minuto** para inserir um valor com base na cadência que deseja manter.
 - Selecione **Frequência de alertas** para personalizar a frequência dos batimentos.
 - Selecione **Sons** para personalizar o toque do metrônomo e a vibração.
- 7 Se necessário, selecione **Visualização** para ouvir o recurso de metrônomo antes da corrida.
- 8 Faça uma corrida (*Iniciar uma atividade, página 6*).

O metrônomo é iniciado automaticamente.
- 9 Durante a corrida, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar a tela do metrônomo.
- 10 Se necessário, pressione **MENU** para alterar as configurações do metrônomo.

Iniciar uma expedição

Você pode usar o aplicativo de **Expedição** para prolongar a vida útil da bateria enquanto registra uma atividade de vários dias.

- 1 Na tela do relógio, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione **Expedição**.
- 3 Pressione o **GPS** para iniciar o temporizador de atividade.

O dispositivo entra no modo de baixo consumo e coleta pontos de trajeto do GPS a cada hora. Para maximizar a vida útil da bateria, o dispositivo desliga todos os sensores e acessórios, incluindo a conexão ao seu smartphone.

Alterar o intervalo de gravação do ponto de trajeto

Durante uma expedição, os pontos de trajeto do GPS são gravados uma vez por hora por padrão. Você pode alterar a frequência com que os pontos de trajeto do GPS são gravados. Registrar pontos de trajeto com menos frequência maximiza a vida útil da bateria.

OBSERVAÇÃO: para maximizar a vida útil da bateria, os pontos de trajeto do GPS não são gravados após o pôr do sol. Você pode personalizar esta opção nas configurações da atividade.

- 1 Na tela do relógio, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione **Expedição**.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Intervalo de gravação**.
- 6 Selecione uma opção.

Gravar um ponto de trajeto manualmente

Durante uma expedição, pontos de trajeto são gravados automaticamente com base no intervalo de gravação selecionado. Você pode gravar manualmente um ponto de trajeto a qualquer momento.

- 1 Durante uma expedição, pressione **UP** ou **DOWN** para exibir a página do mapa.
- 2 Pressione o **GPS**.
- 3 Selecione **Adicionar ponto**.

Visualizar pontos de trajeto

- 1 Durante uma expedição, pressione **UP** ou **DOWN** para exibir a página do mapa.
- 2 Pressione o **GPS**.
- 3 Selecione **Ver pontos**.
- 4 Selecione um ponto de trajeto na lista.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para começar a navegar até o ponto de trajeto, selecione **Ir para**.
 - Para visualizar informações detalhadas sobre o ponto de trajeto, selecione **Detalhes**.

Ir à caça

Você pode salvar locais relevantes à sua caça e visualizar um mapa dos locais salvos.

- 1 Na tela do relógio, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione **Caça**.
- 3 No visor de dados da hora do dia, pressione **GPS > Iniciar caça**.
- 4 No visor de dados da hora do dia, pressione **GPS** e selecione uma opção:
 - Para salvar seu local atual, selecione **Salvar local**.
 - Para exibir os locais salvos durante esta atividade de caça, selecione **Locais de caça**.
 - Para exibir todos os locais salvos anteriormente, selecione **Localizações salvas**.
- 5 Depois de concluir sua atividade, role até o visor de dados da hora do dia, pressione **GPS** e selecione **Encerrar caça**.

Ir à pesca

É possível acompanhar sua contagem diária de peixes, realizar contagem regressiva de seu tempo de competição ou ainda ajustar um temporizador para acompanhar seu ritmo de pesca.

- 1 Na tela do relógio, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione **Fish**.
- 3 No visor de dados da hora do dia, pressione **GPS > Iniciar pesca**.
- 4 No visor de dados da hora do dia, pressione **GPS** e selecione uma opção:
 - Para adicionar a captura à sua contagem de peixes e salvar o local, selecione **Registrar captura**.
 - Para salvar seu local atual, selecione **Salvar local**.
 - Para definir um temporizador de intervalo, uma hora de término ou um lembrete de hora de término da atividade, selecione **Temporizadores de pesca**.
- 5 Depois de concluir sua atividade, role até o visor de dados da hora do dia, pressione **GPS** e selecione **Encerrar pesca**.

Visualização de informações sobre a maré

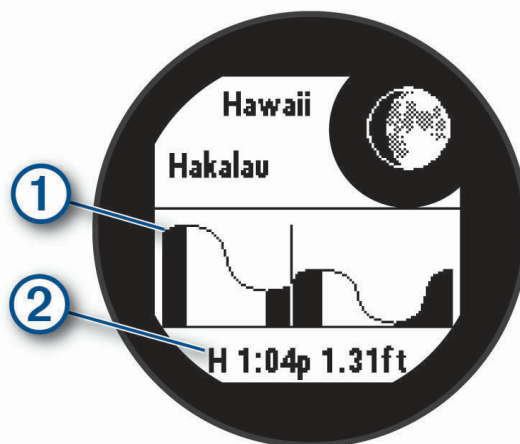
⚠ ATENÇÃO

As informações da maré são apenas para fins informativos. É de sua responsabilidade observar todas as orientações relacionadas à água publicadas, manter-se atento aos seus arredores e usar o julgamento seguro dentro, sobre e ao redor da água o tempo todo. O não cumprimento deste aviso poderá resultar em ferimentos graves ou morte.

Quando você emparelha seu dispositivo com um smartphone, é possível visualizar informações sobre uma estação de marés, incluindo a altura da maré e os horários da próxima maré alta e da próxima maré baixa.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Marés**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para usar sua localização atual quando estiver perto de uma estação de maré, selecione **Local atual**.
 - Para selecionar uma estação de maré usada recentemente, selecione **Recente**.
 - Para selecionar um local salvo, selecione **Salvo**.
 - Para inserir coordenadas para um local, selecione **Salvo**.

Um gráfico de 24 horas de maré aparece para a data atual com a altura da maré atual ① e informações sobre a próxima maré ②.



- 4 Pressione **DOWN** para ver as informações da maré dos próximos dias.

Surfe

Você pode usar a atividade de surfe para registrar suas sessões de surfe. Após a sessão, você pode visualizar o número de ondas, a onda mais longa e a velocidade máxima.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Surf**.
- 3 Aguarde na praia até que o dispositivo adquira sinais de GPS.
- 4 Pressione o **GPS** para iniciar o temporizador de atividade.
- 5 Quando terminar a atividade, pressione **GPS** para parar o temporizador da atividade.
- 6 Selecione **Salvar** para analisar o resumo da sua sessão de surfe.

Natação

AVISO

O dispositivo está preparado para natação na superfície. A prática de mergulho com o dispositivo pode danificar o produto e anula a garantia.

OBSERVAÇÃO: o relógio tem frequência cardíaca medida no pulso ativada para atividades de natação.

Terminologia da natação

Extensão: um curso na piscina.

Intervalo: uma ou mais extensões consecutivas. Um novo intervalo é iniciado após um período de descanso.

Braçada: uma braçada é contada sempre que o braço com o dispositivo conclui um ciclo.

Swolf: a pontuação swolf é a soma do tempo para uma extensão de piscina mais o número de braçadas para essa extensão. Por exemplo, 30 segundos mais 15 braçadas correspondem a uma pontuação swolf de 45. Swolf é uma medida da natação eficaz e, como no golfe, quanto menor a pontuação, melhor.

Tipos de braçadas

A identificação do tipo de braçada está disponível apenas para natação em piscina. O tipo de braçada é identificado no fim de uma extensão. Os tipos de braçadas aparecem no seu histórico de natação e na sua conta Garmin Connect. Você também pode selecionar o tipo de braçada como um campo de dados personalizado ([Personalizando telas de dados, página 45](#)).

Crawl	Nado livre
Voltar	Nado de costas
Peito	Nado de peito
Borboleta	Nado borboleta
Misto	Mais de um tipo de nado em um intervalo
Exercício	Usado com o registro de nado crawl (Treinando com o registro de exercícios, página 13)

Dicas para atividades de natação

- Antes de iniciar uma atividade de piscina, siga as instruções na tela para selecionar o tamanho da piscina ou digite um tamanho personalizado.
Da próxima vez que iniciar uma atividade de natação em piscina, o dispositivo usará esse tamanho da piscina. Pressione e segure MENU, selecione as configurações da atividade e selecione Tamanho da piscina para alterar o tamanho.
- Pressione **BACK** para gravar um repouso durante a natação na piscina.
O dispositivo registra automaticamente os intervalos de natação e as distâncias da natação na piscina.

Repousar durante a natação em piscina

A tela padrão de repouso mostra dois temporizadores. Ela também apresenta a hora e a distância do último intervalo concluído.

OBSERVAÇÃO: os dados da natação não são registrados durante um período de repouso.

- 1 Durante sua atividade de natação, pressione **BACK** para iniciar um repouso.
O monitor inverte para texto em branco com fundo preto, e a tela de repouso é exibida.
- 2 Durante o repouso, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar outras telas de dados (opcional).
- 3 Pressione **BACK** e continue nadando.
- 4 Repita o procedimento para outros intervalos de repouso.

Descanso automático

O recurso de descanso automático está disponível apenas para natação em piscina. O dispositivo detecta automaticamente quando você está em repouso e a tela de descanso é exibida. Se você repousar por mais de 15 segundos, o dispositivo criará automaticamente um intervalo de descanso. Quando voltar a nadar, o dispositivo iniciará automaticamente um novo intervalo de natação. Você pode desativar o recurso de descanso automático nas opções da atividade ([Configurações de atividades e aplicativos, página 44](#)).

DICA: para obter melhores resultados usando o recurso de descanso automático, minimize seus movimentos de braço enquanto estiver em repouso.

Se não quiser usar o recurso de descanso automático, selecione **BACK** para marcar manualmente o início e o fim de cada intervalo de descanso.

Treinando com o registro de exercícios

O recurso de registro de exercícios está disponível apenas para natação em piscina. Você pode usá-lo para registrar manualmente o salto inicial, o nado lateral, ou qualquer tipo de nado que não seja uma das quatro principais modalidades.

- 1 Durante a atividade de natação em piscina, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar a tela de registro de exercícios.
- 2 Pressione **BACK** para iniciar o temporizador de exercícios.
- 3 Depois de concluir um intervalo de exercícios, pressione **BACK**.
O temporizador do exercício para, mas o timer da atividade continua registrando toda a sessão da natação.
- 4 Selecione uma distância para o exercício concluído.
O aumento da distância é baseado no tamanho de piscina selecionado para o perfil da atividade.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para iniciar outro intervalo de exercícios, pressione **BACK**.
 - Para iniciar um intervalo de natação, pressione **UP** ou **DOWN** para retornar às telas de treinamento de natação.

Treino

Configurando seu perfil de usuário

Você pode atualizar as configurações de sexo, ano de nascimento, altura, peso e zona de frequência cardíaca. O dispositivo utiliza essas informações para calcular dados precisos de treinamento.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **UP**.
- 2 Selecione **Configurações > Perfil de usuário**.
- 3 Selecione uma opção.

Objetivos de treino

Conhecer suas zonas de frequência cardíaca pode ajudar você a mensurar e melhorar seu treino entendendo e aplicando esses princípios.

- Sua frequência cardíaca é uma boa medida de intensidade do exercício.
- Treinar em certas zonas de frequência cardíaca pode ajudar você a melhorar sua capacidade cardiovascular e força.

Se você sabe qual é sua frequência cardíaca máxima, pode usar a tabela ([Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 15](#)) para determinar a melhor zona de frequência cardíaca para seus objetivos de treino.

Se você não sabe sua frequência cardíaca máxima, use uma das calculadoras disponíveis na Internet. Algumas academias e clínicas podem fornecer um teste que mede a frequência cardíaca máxima. A frequência cardíaca mínima padrão é 220 menos sua idade.

Sobre zonas de frequência cardíaca

Muitos atletas utilizam zonas de frequência cardíaca para medir e aumentar sua força cardiovascular e melhorar seu nível de treino. A zona de frequência cardíaca é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de frequência cardíaca são numeradas de 1 a 5 de acordo com o aumento da intensidade. Geralmente, as zonas de frequência cardíaca são calculadas com base na porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.

Configurando suas zonas de frequência cardíaca

O dispositivo utiliza as informações do seu perfil de usuário da configuração inicial para determinar suas zonas padrão de frequência cardíaca. Você pode definir zonas de frequência cardíaca separadas por perfis esportivos, como corrida, ciclismo e natação. Para dados de caloria mais precisos durante sua atividade, defina sua frequência cardíaca máxima. Você também pode definir cada zona de frequência cardíaca e inserir manualmente sua frequência cardíaca de descanso. É possível ajustar manualmente as suas zonas no dispositivo ou usando sua conta Garmin Connect.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Perfil de usuário > Frequência cardíaca**.
- 3 Selecione **Freq. card. máx.** e insira sua frequência cardíaca máxima.
- 4 Selecione **FC no descanso** e insira sua frequência cardíaca de descanso.
Você pode usar sua média de frequência cardíaca em repouso medida por seu dispositivo ou pode também definir uma frequência cardíaca em repouso personalizada.
- 5 Selecione **Zonas > Com base em**.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione **BPM** para exibir e editar as zonas em batimentos por minuto.
 - Selecione **Freq. card. %máx.** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.
 - Selecione **% RFC** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem da sua reserva de frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos a frequência cardíaca de descanso).
- 7 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.
- 8 Selecione **FC por esporte** e selecione um perfil esportivo para adicionar zonas de frequência cardíaca separadas (opcional).

Deixando o dispositivo definir suas zonas de frequência cardíaca

As configurações padrão usam as suas informações de perfil para definir a sua frequência cardíaca máxima e as suas zonas de frequência cardíaca como uma porcentagem da sua frequência cardíaca máxima.

- Verifique se as configurações de seu perfil de usuário estão corretas ([Configurando seu perfil de usuário, página 13](#)).
- Corra com o monitor de frequência cardíaca no pulso ou no tórax.
- Teste alguns planos de treinamento de frequência cardíaca, disponíveis em sua conta Garmin Connect.
- Veja as tendências de frequência cardíaca e o horário nas zonas em que usa sua Garmin Connect conta.

Cálculos da zona de frequência cardíaca

Zona	% da frequência cardíaca máxima	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

Monitoramento de atividades

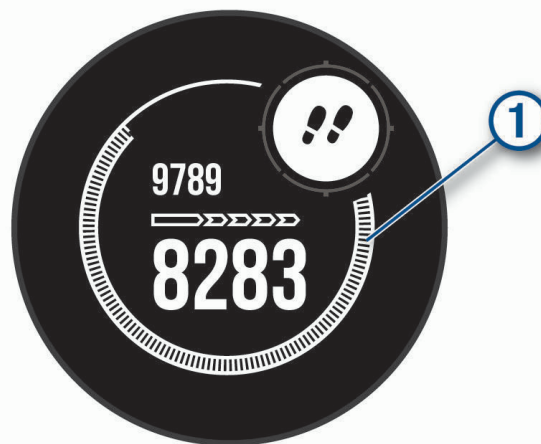
O recurso de monitoramento de atividade registra sua contagem diária de passos, distância percorrida, minutos de intensidade, andares subidos, calorias queimadas e estatísticas de sono para cada dia registrado. A queima de calorias inclui sua base metabólica mais as calorias da atividade.

O número de passos dados durante um dia é exibido no widget de passos. A contagem de passos é atualizada periodicamente.

Para obter mais informações sobre o rastreamento de atividades e a precisão métrica do condicionamento físico, acesse garmin.com/ataccuracy.

Meta automática

Seu dispositivo cria automaticamente uma meta diária de passos, de acordo com seus níveis de atividade anteriores. À medida que você se movimenta durante o dia, o dispositivo mostra o seu progresso em direção à sua meta diária ①.



Se você optar por não usar o recurso de meta automática, poderá definir uma meta personalizada de passos em sua conta Garmin Connect.

Utilizando o alerta de movimento

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejadas no metabolismo. O alerta de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de ociosidade, Movimente-se! e a barra de movimento são exibidos. Segmentos complementares são exibidos a cada 15 minutos de ociosidade. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se tons audíveis estiverem ligados ([Configurações do sistema, página 55](#)).

Faça uma breve caminhada (por, pelo menos, alguns minutos) para zerar o alerta de movimentação.

Monitoramento do sono

Enquanto você está dormindo, o dispositivo automaticamente detecta o seu sono e monitora seus movimentos durante o horário normal de sono. Você pode definir a quantidade normal de horas de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect. As estatísticas do sono incluem total de horas de sono, nível do sono e movimento durante o sono. Você pode visualizar as estatísticas de descanso em sua conta do Garmin Connect.

OBSERVAÇÃO: sonecas não são adicionadas às suas estatísticas de sono. Você pode utilizar o modo não perturbe para desativar notificações e alertas, exceto alarmes ([Utilizando o Modo não perturbe, página 16](#)).

Utilizando o monitoramento de descanso automatizado

- 1 Use o dispositivo enquanto estiver dormindo.
- 2 Carregue seus dados de monitoramento de descanso no site do Garmin Connect ([Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 33](#)).

Você pode visualizar as estatísticas de descanso em sua conta do Garmin Connect.

Utilizando o Modo não perturbe

Você pode utilizar o modo não perturbe para desligar a luz de fundo, os alertas sonoros e os alertas de vibração. Por exemplo, você pode utilizar este modo enquanto estiver dormindo ou assistindo a um filme.

OBSERVAÇÃO: você pode definir suas horas regulares de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect. Você pode ativar a opção Durante o sono nas configurações do sistema para entrar automaticamente no modo Não perturbe durante suas horas normais de sono ([Configurações do sistema, página 55](#)).

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 50](#)).

- 1 Pressione **CTRL**.
- 2 Selecione .

Minutos de intensidade

Para melhorar a sua saúde, organizações como a Organização Mundial de Saúde recomendam 150 minutos por semana de atividades de intensidade moderada, como caminhadas rápidas, ou 75 minutos por semana de atividades intensas, como corridas.

O dispositivo monitora a intensidade da atividade e controla o tempo gasto em atividades de intensidade moderada à vigorosa (são necessários dados de frequência cardíaca para quantificar a intensidade vigorosa). Para atingir a sua meta semanal de minutos de atividades intensas, faça pelo menos 10 minutos consecutivos de atividades de intensidade moderada à vigorosa. O dispositivo adiciona a quantidade de minutos de atividade moderada à intensa. Seu total de minutos em atividade intensa é dobrado quando adicionado.

Minutos de intensidade

Seu dispositivo Instinct Solar Surf calcula os minutos de intensidade comparando seus dados de frequência cardíaca com os dados de repouso. Se a frequência cardíaca for desativada, o dispositivo calculará minutos de intensidade moderados analisando seus passos por minuto.

- Inicie uma atividade cronometrada para o cálculo mais preciso dos minutos de intensidade.
- Faça exercícios por pelo menos 10 minutos consecutivos a um nível moderado ou intenso.
- Utilize seu dispositivo dia e noite para dados de repouso mais precisos.

Garmin Move IQ™

Quando seus movimentos correspondem a padrões de exercício familiares, o recurso Move IQ detecta automaticamente o evento e o exibe em sua linha do tempo. Os eventos Move IQ mostram o tipo de atividade e a duração, mas eles não são exibidos em sua lista de atividades ou feed de notícias. Para obter mais detalhes e precisão, você poderá registrar uma atividade cronometrada em seu dispositivo.

Configurações do monitoramento de atividades

Pressione **MENU** e selecione **Configurações > Monitorização de atividade**.

Estado: desliga os recursos do monitoramento de atividades.

Alerta de movimento: exibe uma mensagem e a barra de movimento na tela digital do relógio e na tela de passos.

Alertas de objetivos: permite que você ative e desative alertas de objetivo ou desligue-os apenas durante as atividades. Os alertas de objetivo são exibidos no seu objetivo diário de passos, objetivo diário de andares subidos e objetivo semanal de minutos de intensidade.

Move IQ: permite ativar e desativar eventos Move IQ.

SpO2: configura o dispositivo para gravar as leituras do oxímetro de pulso enquanto você estiver inativo durante o dia, ou continuamente enquanto dorme.

Desligar o monitoramento de atividades

Quando você desativa o monitoramento de atividades, seus passos, andares subidos, minutos de intensidade e monitoramento do sono e eventos Move IQ não são registrados.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Monitorização de atividade > Estado > Desligado**.

Treinos

Você pode criar treinos personalizados que incluam metas para cada etapa e para diferentes distâncias, tempos e calorias. Seu dispositivo inclui vários treinos pré-carregados para diversas atividades. Você pode criar treinos e descobrir mais utilizando o Garmin Connect ou selecionar um plano de treinamento com treinos predefinidos e transferi-los para o seu dispositivo.

Você pode programar treinos utilizando o Garmin Connect. Você pode planejar treinos com antecedência e salvá-los em seu dispositivo.

Como seguir um treino do Garmin Connect

Para fazer o download de um treino no Garmin Connect, é necessário ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 32).

- 1 Selecione uma opção:
 - Abra o app Garmin Connect.
 - Acesse connect.garmin.com.
- 2 Selecione **Treino > Exercícios**.
- 3 Encontre um treino ou crie e salve um novo treino.
- 4 Selecione  ou **Enviar para dispositivo**.
- 5 Siga as instruções na tela.

Iniciando um treino

Antes de iniciar um exercício, você deve baixá-lo usando sua conta Garmin Connect.

- 1 Na tela do relógio, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Meus treinos**.
- 5 Selecione um treino.

OBSERVAÇÃO: apenas treinos compatíveis com a atividade selecionada aparecem na lista.

- 6 Selecione **Realizar treino**.
- 7 Pressione o **GPS** para iniciar o temporizador de atividade.

Após iniciar um exercício, o dispositivo exibe cada uma de suas etapas, notas sobre passos (opcional), o objetivo (opcional) e o os dados atuais do treino.

Sobre o calendário de treinamento

O calendário de treinamento em seu dispositivo é uma extensão do calendário de treinamento ou da agenda que você configurou em Garmin Connect. Após adicionar alguns treinos ao calendário do Garmin Connect, você poderá enviá-los para seu dispositivo. Todos os treinos programados enviados para o dispositivo aparecem no widget do calendário. Ao selecionar um dia no calendário, você pode visualizar ou fazer o treino. O treino programado permanece no dispositivo independentemente de você concluí-lo ou ignorá-lo. Quando você envia treinos programados do Garmin Connect, eles substituem o calendário de treinamento existente.

Usar Garmin Connect planos de treinamento

Antes de poder baixar e usar um plano de treinamento do Garmin Connect, você precisa ter uma conta do Garmin Connect ([Garmin Connect, página 32](#)) e você deve emparelhar o dispositivo Instinct com um smartphone compatível.

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Treino > Planos de treinamento**.
- 3 Selecione e programe um plano de treinamento.
- 4 Siga as instruções na tela.
- 5 Revise o plano de treinamento em seu calendário.

Treinos intervalados

Você pode criar treinos intervalados com base na distância ou no tempo. O dispositivo guarda o seu treino intervalado personalizado até que você crie outro. Você pode usar intervalos abertos para rastrear treinos e quando estiver correndo uma distância conhecida.

Criando um treino intervalado

- 1 Na tela do relógio, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Intervalos > Editar > Intervalo > Tipo**.
- 5 Selecione **Distância, Tempo** ou **Aberto**.
DICA: é possível criar um intervalo aberto selecionando a opção **Aberto**.
- 6 Se necessário, selecione **Duração**, digite um valor de intervalo de distância ou tempo para o treino e selecione **✓**.
- 7 Pressione **BACK**.
- 8 Selecione **Descanso > Tipo**.
- 9 Selecione **Distância, Tempo** ou **Aberto**.
- 10 Se necessário, digite um valor de distância ou tempo para o intervalo de descanso e selecione **✓**.
- 11 Pressione **BACK**.
- 12 Selecione uma ou mais opções:
 - Para definir o número de repetições, selecione **Repetir**.
 - Para adicionar um aquecimento aberto ao seu treino, selecione **Aquecimento > Ligado**.
 - Para adicionar um relaxamento aberto ao seu treino, selecione **Desaquecimento > Ligado**.

Iniciando um treino intervalado

- 1 Na tela do relógio, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Intervalos > Realizar treino**.
- 5 Pressione o **GPS** para iniciar o temporizador de atividade.
- 6 Quando o treino intervalado tiver um aquecimento, selecione **BACK** para iniciar o primeiro intervalo.
- 7 Siga as instruções na tela.

Após concluir todos os intervalos, uma mensagem será exibida.

Parar um treino intervalado

- A qualquer momento, pressione **BACK** para parar o intervalo atual ou o período de descanso e passar para o próximo intervalo ou período de descanso.
- Após concluir todos os intervalos e períodos de descanso, pressione **BACK** para encerrar o treino intervalado e passar para um temporizador que pode ser usado para desaquecimento.
- A qualquer momento, pressione **GPS** para interromper o temporizador da atividade. Você pode retomar o temporizador ou encerrar o treino intervalado.

Usar o Virtual Partner

O Virtual Partner é uma ferramenta de treinamento desenvolvida para ajudar você a atingir seus objetivos. Você pode definir um ritmo para o Virtual Partner e correr contra ele.

OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todas as atividades.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Visor de dados > Adicionar > Virtual Partner**.
- 6 Insira um valor de ritmo ou velocidade.
- 7 Pressione **UP** ou **DOWN** para alterar a localização da tela Virtual Partner (opcional).
- 8 Inicie sua atividade ([Iniciar uma atividade, página 6](#)).
- 9 Pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pela tela do Virtual Partner e ver quem está liderando.

Definindo uma meta de treinamento

O recurso de meta de treinamento funciona com o recurso Virtual Partner para que você possa treinar com objetivo de distância definido, distância e tempo, distância e ritmo ou distância e velocidade. Durante sua atividade de treinamento, o dispositivo lhe dá feedback em tempo real sobre o quanto falta para você atingir sua meta de treinamento.

- 1 Na tela do relógio, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Definir uma meta**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Apenas distância** para escolher uma distância predefinida ou digitar uma distância personalizada.
 - Selecione **Distância e tempo** para escolher uma meta de distância e tempo.
 - Selecione **Distância e ritmo** ou **Distância e velocidade** para escolher uma meta de distância e ritmo ou velocidade.

A tela de meta de treinamento aparece e exibe seu tempo de término estimado. O tempo de término estimado é baseado no seu desempenho atual e no tempo restante.

- 6 Pressione o **GPS** para iniciar o temporizador de atividade.

Cancelar uma meta de treinamento

- 1 Durante uma atividade, pressione a tecla **MENU**.
- 2 Selecione **Cancelar meta > Sim**.

Corrida anterior

Você pode fazer uma corrida baixada ou salva anteriormente. Este recurso funciona com o recurso Virtual Partner para que você possa visualizar sua posição durante a atividade.

OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todas as atividades.

- 1 Na tela do relógio, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Correr uma atividade**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Do histórico** para escolher uma corrida salva em seu dispositivo.
 - Selecione **Baixado** para escolher uma atividade baixada por você usando a conta do Garmin Connect.
- 6 Selecione a atividade.
A tela do Virtual Partner é exibida indicando o tempo de término estimado.
- 7 Pressione o **GPS** para iniciar o temporizador de atividade.
- 8 Depois de concluir sua atividade, pressione o **GPS** e selecione **Salvar**.

Recordes pessoais

Ao concluir uma atividade, o dispositivo exibirá todos os novos registros pessoais atingidos por você durante essa atividade. Os registros pessoais incluem o teu tempo mais rápido sobre diversas distâncias típicas da atividade e o percurso ou a corrida mais longa.

Visualizando seus recordes pessoais

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um recorde.
- 5 Selecione **Exibir registro**.

Restaurando um recorde pessoal

Você pode definir um recorde pessoal para o recorde gravado anteriormente.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um registro para restaurar.
- 5 Selecione **Anterior > Sim**.
OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

Excluindo um recorde pessoal

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um registro para excluir.
- 5 Selecione **Limpar registro > Sim**.
OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

Excluindo todos os registros pessoais

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione **Limpar todos os registros > Sim**.
Os registros são excluídos somente para o esporte em questão.
OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

Relógios

Configurando um alarme

Você pode definir vários alarmes. Você pode definir cada alarme para soar uma vez ou repetir regularmente.

- 1 Em qualquer tela, mantenha **SET** pressionado.
- 2 Selecione **Alarmes**.
- 3 Insira o horário do alarme.
- 4 Selecione **Repetir** e selecione quando o alarme deve se repetir (opcional).
- 5 Selecione **Sons** e escolha um tipo de notificação (opcional).
- 6 Selecione **Luz de fundo > Ligado** para ligar a luz de fundo com o alarme (opcional).
- 7 Selecione **Etiqueta** e selecione uma descrição para o alarme (opcional).

Iniciando o temporizador de contagem regressiva

- 1 Em qualquer tela, mantenha **SET** pressionado.
- 2 Selecione **Temporizadores**.
- 3 Insira a hora.
- 4 Se necessário, selecione uma opção para editar o temporizador:
 - Para reiniciar o temporizador automaticamente depois que ele acabar, pressione **UP** e selecione **Reinício automático > Ligado**.
 - Para selecionar um tipo de notificação, pressione **UP** e selecione **Sons**.
- 5 Pressione **GPS** para iniciar o temporizador.

Salvar um temporizador rápido

Você pode configurar até dez temporizadores rápidos diferentes.

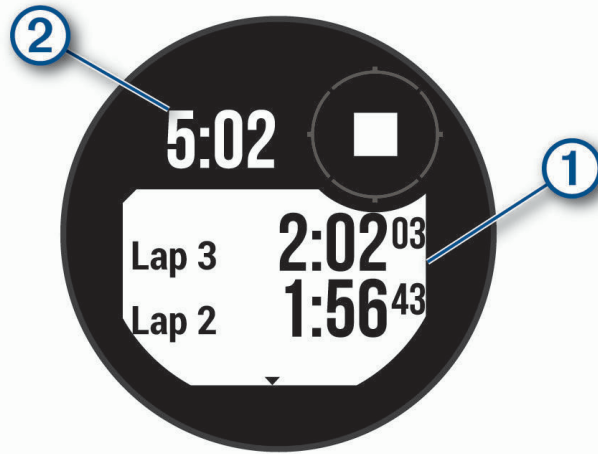
- 1 Em qualquer tela, mantenha **SET** pressionado.
- 2 Selecione **Temporizadores**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para salvar o primeiro temporizador rápido, insira o tempo, pressione **UP** e selecione **Salvar**.
 - Para salvar temporizadores adicionais, selecione **Adicionar timer** e insira o tempo.

Excluir um temporizador

- 1 Em qualquer tela, mantenha **SET** pressionado.
- 2 Selecione **Temporizadores**.
- 3 Selecione um temporizador.
- 4 Pressione **UP**.
- 5 Selecione **Excluir**.

Utilizar o cronômetro

- 1 Em qualquer tela, mantenha **SET** pressionado.
- 2 Selecione **Cronômetro**.
- 3 Pressione **GPS** para iniciar o temporizador.
- 4 Pressione **SET** para reiniciar o temporizador de voltas ①.



O tempo total do cronômetro ② continua correndo.

- 5 Pressione **GPS** para parar os dois temporizadores.
- 6 Pressione **UP** e selecione uma opção.

Sincronizando a hora com o GPS

Sempre que você ativar o dispositivo e conseguir sinais de satélite, o dispositivo detectará automaticamente seus fusos horários e a hora atual. Você também pode sincronizar sua hora com o GPS ao mudar de fuso horário e atualizar para o horário de verão.

- 1 Em qualquer tela, mantenha **SET** pressionado.
- 2 Selecione **Def. hora com GPS**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza os satélites (*Obtendo sinais de satélite, página 64*).

Configurar alertas

- 1 Em qualquer tela, mantenha **SET** pressionado.
- 2 Selecione **Alertas**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para definir um alerta para soar um número específico de minutos ou horas antes que o pôr do sol real ocorra, selecione **Até pôr do sol > Estado > Ligado**, selecione **Hora** e insira a hora.
 - Para definir um alerta para soar um número específico de minutos ou horas antes que o nascer do sol real ocorra, selecione **Até nascer do sol > Estado > Ligado**, selecione **Hora** e insira a hora.
 - Para definir um alerta para tocar quando uma tempestade estiver se aproximando, selecione **Tempestade > Ligado**, selecione **Taxa de alteração** e selecione a taxa de mudança da pressão.
 - Para definir um alerta para soar a cada hora, selecione **Hr. em hr. > Ligado**.

Adicionar fusos horários alternativos

Você pode exibir o horário atual do dia em fusos horários adicionais no widget de fusos horários alternativos. Você pode adicionar até três fusos horários alternativos.

OBSERVAÇÃO: talvez seja necessário adicionar o widget de fusos horários alternativos no loop de widgets ([Personalizando loop do widget, página 42](#)).

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para exibir o widget de fusos horários alternativos.
- 2 Pressione **GPS**.
- 3 Selecione **Adicionar zona**.
- 4 Selecione um fuso horário.
- 5 Se necessário, renomeie o fuso horário.

Navegação

Salvar sua localização

Você pode salvar sua localização atual para retomá-la posteriormente.

- 1 Em qualquer tela, mantenha **GPS** pressionado.
- 2 Pressione **GPS**.
- 3 Se necessário, pressione **DOWN** para editar a informação do local.

Editando seus locais salvos

Você pode excluir um local salvo ou editar seu nome, sua elevação e suas informações de posição.

- 1 Na tela do relógio, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione **Navegar > Localizações salvas**.
- 3 Selecione um local salvo.
- 4 Selecione uma opção para editar o local.

Exibir o altímetro, barômetro e bússola

O dispositivo contém sensores internos de altímetro, barômetro e bússola com calibração automática.

- 1 Em qualquer tela, mantenha **ABC** pressionado.
- 2 Pressione **UP** ou **DOWN** para ver telas separadas para o altímetro, barômetro e bússola.

Projetando um ponto de parada

Você pode criar um novo local ao projetar a distância e a direção do seu local atual para um novo local.

OBSERVAÇÃO: talvez seja necessário adicionar o aplicativo P.parada proj. à lista de atividades e aplicativos.

- 1 Na tela do relógio, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione **P.parada proj.**.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para definir o destino.
- 4 Pressione o **GPS**.
- 5 Pressione **DOWN** para selecionar uma unidade de medida.
- 6 Pressione **UP** para inserir a distância.
- 7 Pressione o **GPS** para salvar.

A parada projetada é salva com um nome padrão.

Navegando até um destino

Você pode utilizar seu dispositivo para navegar até um destino ou seguir um percurso.

- 1 Na tela do relógio, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Navegação**.
- 5 Selecione uma categoria.
- 6 Responda às solicitações exibidas na tela para escolher um destino.
- 7 Selecione **Ir para**.
As informações de navegação são exibidas.
- 8 Pressione o botão **GPS** para iniciar a navegação.

Criando e seguindo um percurso no dispositivo

- 1 Na tela do relógio, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Navegação > Percursos > Criar novo**.
- 5 Digite um nome para o percurso e selecione .
- 6 Selecione **Adicionar um local**.
- 7 Selecione uma opção.
- 8 Se necessário, repita as etapas 6 e 7.
- 9 Selecione **Concluído > Realizar percurso**.
As informações de navegação são exibidas.
- 10 Pressione o **GPS** para iniciar a navegação.

Criar um percurso no Garmin Connect

Para poder criar um percurso no app Garmin Connect, você deve ter uma conta do Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 32).

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Treino > Percursos > Criar percurso**.
- 3 Selecione um tipo de percurso.
- 4 Siga as instruções na tela.
- 5 Selecione **Concluído**.

OBSERVAÇÃO: você pode enviar este percurso para o seu dispositivo ([Enviando um percurso para o seu dispositivo](#), página 25).

Enviando um percurso para o seu dispositivo

Você pode enviar um percurso que criou usando o app Garmin Connect para o seu dispositivo ([Criar um percurso no Garmin Connect](#), página 25).

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Treino > Percursos**.
- 3 Selecione um percurso.
- 4 Selecione  > **Enviar para dispositivo**.
- 5 Selecione o dispositivo compatível.
- 6 Siga as instruções na tela.

Exibir ou editar os detalhes do percurso

Você pode exibir ou editar os detalhes de um percurso antes de navegá-lo.

- 1 Na tela do relógio, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Navegação > Percursos**.
- 5 Pressione **GPS** para selecionar um percurso.
- 6 Selecione uma opção:
 - Para começar a navegação, selecione **Realizar percurso**.
 - Para ver o percurso no mapa e inclinar ou dar zoom no mapa, selecione **Mapa**.
 - Para começar o percurso ao contrário, selecione **Fazer percurso inverso**.
 - Para visualizar um plano de elevação do percurso, selecione **Plano de elevação**.
 - Para alterar o nome do percurso, selecione **Nome**.
 - Para editar o caminho do percurso, selecione **Editar**.
 - Para excluir o percurso, selecione **Excluir**.

Marcar e começar a navegar para um local de homem ao mar

Você pode salvar um local de homem ao mar (MOB) e automaticamente iniciar a navegação de volta a ele.

DICA: você pode personalizar a função de manter pressionado das teclas para acessar a função de MOB ([Personalizando as teclas de atalho, página 56](#)).

- 1 Na tela do relógio, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Navegação > Último MOB**.
As informações de navegação são exibidas.

Navegar com o Sight 'N Go

Você pode apontar o dispositivo para um objecto distante, como uma torre de água, bloquear na direção, e navegar até o objecto.

- 1 Na tela do relógio, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Navegação > Sight 'N Go**.
- 5 Aponte a parte superior do relógio para um objeto e pressione o **GPS**.
As informações de navegação são exibidas.
- 6 Pressione o botão **GPS** para iniciar a navegação.

Navegando para seu ponto de partida durante uma atividade

Você pode voltar ao ponto de partida da sua atividade atual em uma linha reta ou ao longo do caminho percorrido. Esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.

- 1 Durante uma atividade, selecione **GPS > De volta ao início**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **TracBack**.
 - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade em uma linha reta, selecione **Linha reta**.



Seu local atual ①, o caminho a seguir ② e o seu destino ③ são exibidos no mapa.

Navegando para o ponto de partida de uma atividade salva

Você pode voltar ao ponto de partida de uma atividade salva em uma linha reta ou ao longo do caminho percorrido. Esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.

- 1 Na tela do relógio, pressione o **GPS**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Navegação > Atividades**.
- 5 Selecione uma atividade.
- 6 Selecione **De volta ao início** e, em seguida, uma opção:
 - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **TracBack**.
 - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade em uma linha reta, selecione **Linha reta**.

Uma linha aparece no mapa da sua atividade atual até o ponto de partida da sua última atividade salva.

OBSERVAÇÃO: você pode iniciar o temporizador para evitar que o dispositivo alterne para o modo relógio.

- 7 Pressione **DOWN** para visualizar a bússola (opcional).
A seta aponta para seu ponto de partida.

Interrompendo a navegação

- 1 Durante uma atividade, pressione a tecla **MENU**.
- 2 Selecione **Parar navegação**.

Calcular o tamanho de uma área

Antes de calcular o tamanho de uma área, você deve adquirir satélites.

- 1 No visor do relógio, pressione **GPS**.
- 2 Selecione **Cálculos de área**.
- 3 Caminhe em torno do perímetro da área.
DICA: pressione MENU e selecione Panorama/Zoom para ajustar o mapa ([Panorama e zoom do mapa, página 28](#)).
- 4 Pressione **GPS** para calcular a área.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para sair sem salvar, selecione **Concluído**.
 - Para converter medidas da área para uma unidade de medida diferente, selecione **Alterar unidades**.
 - Para salvar, selecione **Salvar atividade**.

Mapa

▲ representa a sua localização no mapa. Nomes de localização e símbolos são exibidos no mapa. Ao navegar até um destino, sua rota é marcada com uma linha no mapa.

- Navegação no mapa ([Panorama e zoom do mapa, página 28](#))
- Configurações do mapa ([Configurações do mapa, página 53](#))

Panorama e zoom do mapa

- 1 Ao navegar, pressione **UP** ou **DOWN** para exibir o mapa.
- 2 Pressione **MENU**.
- 3 Selecione **Panorama/Zoom**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para alternar entre panorama para cima e para baixo, panorama para a esquerda e para a direita, ou zoom, pressione o **GPS**.
 - Para panorama ou zoom do mapa, pressione **UP** e **DOWN**.
 - Para sair, pressione **BACK**.

Bússola

O dispositivo tem uma bússola de 3 eixos com calibração automática. Os recursos e a aparência da bússola mudam dependendo da sua atividade, se o GPS está habilitado, e se você está ou não navegando até um destino. Você pode alterar manualmente as configurações da bússola ([Configurações da bússola, página 51](#)). Para abrir as configurações da bússola rapidamente, selecione o GPS no widget da bússola.

Altímetro e barômetro

O dispositivo contém um altímetro e um barômetro internos. O dispositivo coleta continuamente os dados do altímetro e do barômetro, mesmo no modo de baixa potência. O altímetro exibe sua elevação aproximada com base nas alterações de pressão. O barômetro exibe os dados de pressão do ambiente com base na elevação fixada, onde o altímetro foi mais recentemente calibrado ([Configuração do altímetro, página 51](#)). Você pode pressionar o GPS nos widgets de altímetro ou barômetro para abrir as configurações do altímetro ou barômetro rapidamente.

Histórico

O histórico inclui tempo, distância, calorias, ritmo ou velocidade média, dados das voltas, além de informações do sensor opcional.

OBSERVAÇÃO: quando a memória do dispositivo estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos.

Utilizar histórico

O histórico contém as atividades anteriores salvas em seu dispositivo.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico > Atividades**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para visualizar informações adicionais sobre a atividade, selecione **Detalhes**.
 - Para selecionar uma volta e visualizar informações adicionais sobre cada volta, selecione **Voltas**.
 - Para selecionar um intervalo e visualizar informações adicionais sobre cada intervalo, selecione **Intervalos**.
 - Para selecionar uma série de exercícios e visualizar informações adicionais sobre cada série, selecione **Séries**.
 - Para exibir a atividade no mapa, selecione **Mapa**.
 - Para ver o seu tempo em cada zona de frequência cardíaca, selecione **Tempo na zona** ([Visualizando seu tempo em cada zona de frequência cardíaca, página 29](#)).
 - Para visualizar um plano de elevação da atividade, selecione **Plano de elevação**.
 - Para excluir a atividade selecionada, escolha **Excluir**.

Visualizando seu tempo em cada zona de frequência cardíaca

Para visualizar os dados da zona de frequência cardíaca, será necessário completar a atividade com frequência cardíaca e salvá-la.

Visualizar seu tempo em cada zona de frequência cardíaca pode ajudar você a ajustar a intensidade do seu treinamento.

- 1 Na interface do relógio, segure **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico > Atividades**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione **Tempo na zona**.

Visualizando totais de dados

Você pode visualizar os dados de distância acumulada e hora salvos em seu dispositivo.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico > Totais**.
- 3 Se necessário, selecione uma atividade.
- 4 Selecione uma opção para visualizar totais semanais ou mensais.

Usando o odômetro

O odômetro registra automaticamente a distância total percorrida, a elevação adquirida e o tempo nas atividades.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico > Totais > Odômetro**.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar os totais do odômetro.

Sincronizar atividades

Você pode sincronizar atividades de outros dispositivos Garmin para o seu Instinct Solar Surf usando sua conta Garmin Connect. Por exemplo, você pode registrar um percurso com um dispositivo Edge® e visualizar os detalhes de sua atividade em seu dispositivo Instinct Solar Surf.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico > Opções > TrueUp > Ligado**.

Ao sincronizar o dispositivo com o seu smartphone, as atividades recentes de outros dispositivos Garmin aparecem em seu dispositivo Instinct Solar Surf.

Excluir histórico

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico > Opções**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Excluir todas as atividades** para apagar todas as atividades do histórico.
 - Selecione **Redefinir totais** para redefinir todos os totais de tempo e distância.

OBSERVAÇÃO: isso não exclui quaisquer atividades salvas.

Recursos conectados

Os recursos conectados estarão disponíveis para seu dispositivo Instinct quando você conectá-lo a um smartphone compatível usando a tecnologia Bluetooth. Alguns recursos exigem a instalação do aplicativo Garmin Connect no smartphone conectado. Acesse www.garmin.com/apps para obter mais informações.

Notificações do telefone: exibe as notificações e mensagens do telefone em seu dispositivo Instinct.

LiveTrack: permite que os seus amigos e a sua família acompanhem as suas corridas e atividades de treino em tempo real. Você pode convidar seguidores por e-mail ou mídia social, permitindo que eles visualizem seus dados ao vivo em uma página de monitoramento do Garmin Connect.

Enviar atividades para o Garmin Connect: envia automaticamente sua atividade para sua conta do Garmin Connect assim que você concluir a gravação da atividade.

Clima: permite visualizar as condições meteorológicas atuais e previsões.

Sensores Bluetooth: permite que você conecte sensores compatíveis com Bluetooth, como um monitor de frequência cardíaca.

Encontrar meu telefone: localiza o seu smartphone perdido que está emparelhado com seu dispositivo Instinct e dentro da área de alcance.

Localizar meu dispositivo: localiza seu dispositivo Instinct perdido que está emparelhado com o smartphone e dentro da área de alcance.

Ativando notificações Bluetooth

Para ativar notificações, você deve antes emparelhar o dispositivo Instinct com um dispositivo móvel compatível (*[Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo, página 4](#)*).

- 1 Na interface do relógio, segure **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Telefone > Notificações inteligentes > Estado > Ligado**.
- 3 Selecione **Durante a atividade**.
- 4 Selecione uma preferência de notificação.
- 5 Selecione uma preferência de toque.
- 6 Selecione **Fora da atividade**.
- 7 Selecione uma preferência de notificação.
- 8 Selecione uma preferência de toque.
- 9 Selecione **Tempo limite**.
- 10 Selecione o total de tempo em que o alerta de uma nova notificação é exibido na tela.

Visualizando notificações

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget de notificações.
- 2 Pressione o **GPS**.
- 3 Selecione uma notificação.
- 4 Pressione **DOWN** para mais opções.
- 5 Pressione **BACK** para retornar à tela anterior.

Gerenciando as notificações

Você pode usar seu smartphone compatível para gerenciar as notificações exibidas no dispositivo Instinct Solar Surf.

Selecione uma opção:

- Se você estiver usando um dispositivo iPhone®, acesse as configurações de notificação para selecionar os itens a serem exibidos no dispositivo.
- Se você estiver usando um smartphone Android™, a partir do aplicativo Garmin Connect, selecione **Configurações > Notificações**.

Desativar o emparelhamento de smartphone Bluetooth

Você pode desativar a Bluetooth conexão do smartphone no menu de controles.

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles](#), página 50).

- 1 Mantenha **CTRL** pressionado para visualizar o menu de controles.
- 2 Selecione o status do  para desativar a Bluetooth conexão do smartphone em seu Instinct dispositivo. Consulte o manual do proprietário do seu dispositivo móvel para desativar a tecnologia Bluetooth em seu dispositivo móvel.

Ligar e desligar os alertas de emparelhamento com smartphones

Você pode configurar o dispositivo Instinct Solar Surf para alertar você quando o smartphone emparelhado conectar e desconectar usando a tecnologia Bluetooth.

OBSERVAÇÃO: alertas de emparelhamento com smartphones são desligados por padrão.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Telefone > Alertas**.

Localizar um dispositivo móvel perdido

Você pode utilizar este recurso como ajuda para localizar um dispositivo móvel perdido que esteja emparelhado com a tecnologia Bluetooth e dentro do alcance.

OBSERVAÇÃO: você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles](#), página 50).

- 1 Mantenha **CTRL** pressionado para visualizar o menu de controles.
- 2 Selecione .
O dispositivo Instinct começa a procurar seu dispositivo móvel emparelhado. Um alerta audível soa no seu dispositivo móvel e a intensidade do sinal do Bluetooth aparece na tela do dispositivo Instinct. A intensidade do sinal Bluetooth aumenta conforme você se aproxima do dispositivo móvel.
- 3 Pressione **BACK** para parar de procurar.

Garmin Connect

Você pode conectar-se a seus amigos através de sua conta do Garmin Connect. Sua conta do Garmin Connect oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros. Grave os eventos de seu estilo de vida ativo incluindo corridas, caminhadas, percursos, natação, trilhas e muito mais.

Você pode criar sua conta gratuita do Garmin Connect ao emparelhar o dispositivo com seu celular usando o app Garmin Connect ou acessando connect.garmin.com.

Acompanhe seu progresso: você pode acompanhar seus passos diários, entrar em uma competição amigável com suas conexões e atingir suas metas.

Armazene suas atividades: após completar e salvar uma atividade cronometrada em seu dispositivo, você pode carregar esta atividade em sua conta do Garmin Connect e manter salva por quanto tempo quiser.

Analise suas informações: você pode ver informações detalhadas sobre sua atividade, incluindo tempo, distância, frequência cardíaca, calorias queimadas e relatórios personalizáveis.



Compartilhe suas atividades: você e seus amigos podem se conectar e seguir as atividades uns dos outros ou publicar suas atividades nas suas redes sociais favoritas.

Gerencie suas configurações: você pode personalizar seu dispositivo e configurações de usuário em sua conta do Garmin Connect.

Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Antes de atualizar o software do dispositivo usando o app Garmin Connect, é necessário ter uma conta do Garmin Connect e emparelhar o dispositivo com um smartphone compatível ([Emparelhando seu smartphone com seu dispositivo, página 4](#)).

Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect ([Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 33](#)).

Quando o novo software estiver disponível, o app Garmin Connect envia automaticamente a atualização para o seu dispositivo.

Atualização de software usando o Garmin Express

Antes de atualizar o software do seu dispositivo, você deve fazer o download, instalar o aplicativo Garmin Express e adicionar o seu dispositivo ([Usar o Garmin Connect em seu computador, página 33](#)).

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.

Quando o novo software estiver disponível, o aplicativo Garmin Express envia-o para o seu dispositivo.

- 2 Depois que o aplicativo Garmin Express terminar de enviar a atualização, desconecte o dispositivo do seu computador.

O dispositivo instala a atualização.

Usar o Garmin Connect em seu computador

O aplicativo Garmin Express conecta o seu dispositivo à sua conta Garmin Connect usando um computador. Você pode usar o aplicativo Garmin Express para carregar os dados da sua atividade na sua conta Garmin Connect e enviar esses dados, tais como exercícios ou planos de treinamento, do site Garmin Connect para o seu dispositivo.

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.
- 2 Acesse www.garmin.com/express.
- 3 Faça o download e instale o aplicativo Garmin Express.
- 4 Abra o aplicativo Garmin Express e selecione **Adicionar dispositivo**.
- 5 Siga as instruções na tela.

Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect

- 1 Mantenha **CTRL** pressionado para visualizar o menu de controles.
- 2 Selecione .

Garmin Explore™

O site Garmin Explore e aplicativo móvel permitem que você planeje viagens e use o armazenamento de nuvem para os seus pontos de parada, rotas e trajetos. Eles oferecem planejamento avançado on-line e off-line, permitindo que você compartilhe e sincronize dados com o seu dispositivo Garmin compatível. Você pode usar o aplicativo móvel para fazer o download de mapas para acesso off-line e navegar em qualquer lugar, sem usar o serviço de celular.

Faça download do aplicativo Garmin Explore na app store no seu smartphone ou acesse explore.garmin.com.

Recursos da frequência cardíaca

O dispositivo Instinct Solar Surf tem um monitor de frequência cardíaca medida no pulso e também é compatível com monitores de frequência cardíaca no tórax (vendidos separadamente). Você pode ver os dados de frequência cardíaca no widget de frequência cardíaca. Se os dados da frequência cardíaca no pulso e frequência cardíaca no tórax estiverem disponíveis, seu dispositivo usará os dados da frequência cardíaca do tórax.

Utilização do widget de nível de estresse

O widget de nível de estresse exibe o seu nível de estresse atual e um gráfico dele para as últimas horas. Ele também pode orientá-lo em uma atividade de respiração para ajudar você a relaxar.

- 1 Enquanto estiver sentado ou inativo, pressione **UP** ou **DOWN** no visor do relógio para visualizar o widget de nível de estresse.
- 2 Aguarde até que o dispositivo inicie a leitura do nível de estresse.

DICA: se você estiver muito ativo para que o relógio determine o seu nível de estresse, uma mensagem aparecerá em vez de um número com o nível de estresse. Você pode verificar novamente o seu nível de estresse após alguns minutos de inatividade.



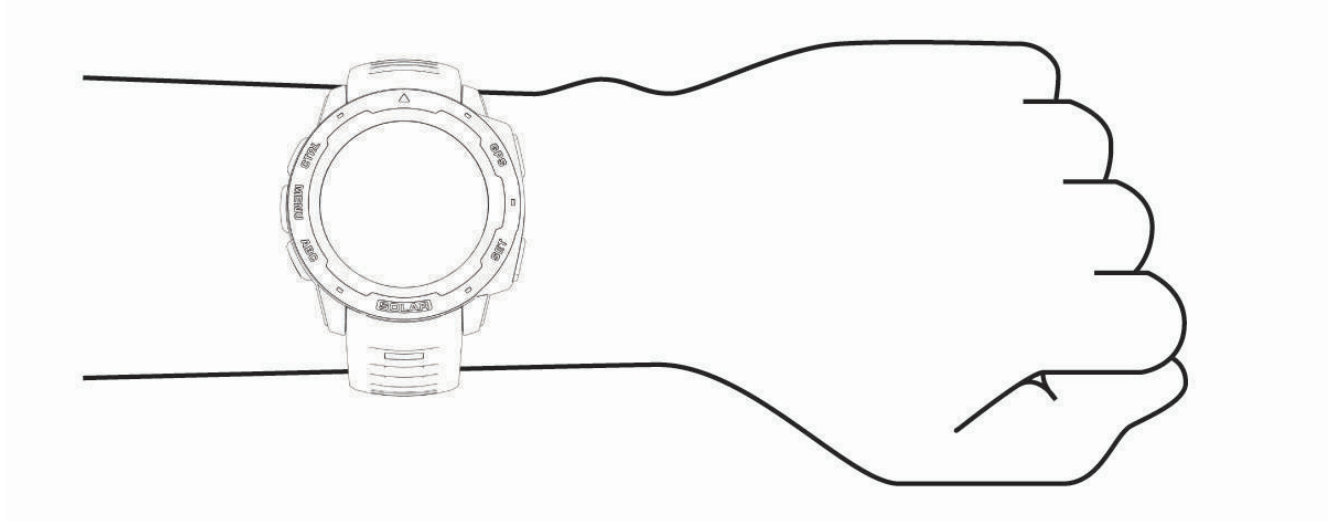
- 3 Pressione **GPS** para exibir um gráfico do seu nível de estresse das últimas 2,5 horas.
- 4 Para iniciar uma atividade de respiração, pressione **DOWN** > **GPS** e insira a duração da atividade de respiração em minutos.

Pulseira medidora de frequência cardíaca

Usar o dispositivo

- Utilize o dispositivo acima do seu pulso.

OBSERVAÇÃO: o dispositivo deve estar justo, mas confortável. Para leituras de frequência cardíaca mais precisas, o dispositivo não deve se mover durante a corrida ou exercícios. Para leituras do oxímetro de pulso, você deve permanecer imóvel.



OBSERVAÇÃO: o sensor óptico encontra-se na parte de trás do dispositivo.

- Consulte [Dicas para dados de frequência cardíaca errados, página 35](#) para obter mais informações sobre frequência cardíaca com base na pulseira.
- Consulte [Dicas para dados do oxímetro de pulso, página 40](#) para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse garmin.com/ataccuracy.
- Para obter mais informações sobre o uso e os cuidados a ter com o dispositivo, acesse www.garmin.com/fitandcare.

Dicas para dados de frequência cardíaca errados

Se os dados da frequência cardíaca não forem exibidos ou estiverem errados, você pode tentar as seguintes dicas.

- Limpe e seque seu braço antes de colocar o dispositivo.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o dispositivo.
- Evite danificar o sensor de frequência cardíaca na parte posterior do dispositivo.
- Utilize o dispositivo acima do seu pulso. O dispositivo deve estar justo, mas confortável.
- Aguarde até que o ícone ♥ fique constante antes de iniciar a sua atividade.
- Faça um aquecimento de 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura de frequência cardíaca antes de começar sua atividade.

OBSERVAÇÃO: em ambientes frios, faça o aquecimento em ambientes internos.

- Lave o dispositivo com água fresca após cada exercício.

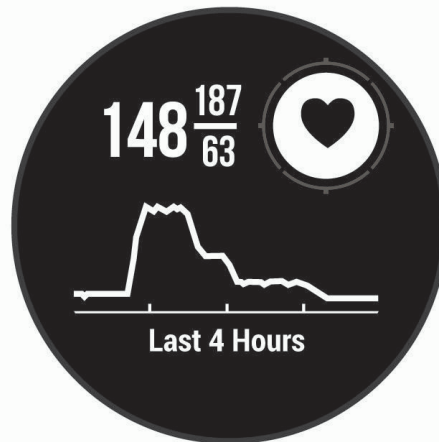
Exibindo o widget de frequência cardíaca

O widget exibe sua frequência cardíaca atual em batidas por minuto (bpm) e um gráfico de sua frequência cardíaca nas últimas quatro horas.

- 1 Na interface do relógio, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget de frequência cardíaca.

OBSERVAÇÃO: você pode precisar adicionar o widget ao seu loop de widgets (*Personalizando loop do widget, página 42*).

- 2 Selecione **GPS** para exibir os valores de frequência cardíaca em repouso média dos últimos 7 dias.



Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin

Você pode transmitir os dados da sua frequência cardíaca do seu dispositivo Instinct Solar Surf e visualizá-los em dispositivos Garmin emparelhados.

OBSERVAÇÃO: a transmissão de dados da frequência cardíaca diminui a vida útil da bateria.

- 1 Do widget de frequência cardíaca, selecione **MENU**.

- 2 Selecione **Opções de frequência cardíaca > Transmissão freq. card..**

O dispositivo Instinct Solar Surf começa a transmitir seus dados de frequência cardíaca e «♥ é exibido.

OBSERVAÇÃO: é possível visualizar apenas o widget de frequência cardíaca ao transmitir dados de frequência cardíaca a partir do widget de frequência cardíaca.

- 3 Emparelhe o seu dispositivo Instinct Solar Surf com o seu dispositivo Garmin ANT+® compatível.

OBSERVAÇÃO: as instruções de emparelhamento são diferentes para cada dispositivo Garmin compatível. Consulte o manual do proprietário.

DICA: para parar de transmitir os dados de sua frequência cardíaca, pressione qualquer botão, e selecione Sim.

Como transmitir dados da frequência cardíaca durante uma atividade

É possível configurar seu dispositivo Instinct Solar Surf para transmitir automaticamente seus dados de frequência cardíaca ao começar uma atividade. Por exemplo, é possível transmitir os dados da sua frequência cardíaca para um dispositivo Edge enquanto anda de bicicleta, ou para uma câmera de ação VIRB® durante uma atividade.

OBSERVAÇÃO: a transmissão de dados da frequência cardíaca diminui a vida útil da bateria.

1 Do widget de frequência cardíaca, selecione **MENU**.

2 Selecione **Opções de frequência cardíaca > Transm. durante ativ..**

3 Comece uma atividade (*Iniciar uma atividade, página 6*).

O dispositivo Instinct Solar Surf começará a transmitir os dados da sua frequência cardíaca em segundo plano.

OBSERVAÇÃO: não há indicação de que o dispositivo está transmitindo seu ritmo cardíaco durante uma atividade.

4 Emparelhe o seu dispositivo Instinct Solar Surf com o seu dispositivo Garmin ANT+ compatível.

OBSERVAÇÃO: as instruções de emparelhamento são diferentes para cada dispositivo Garmin compatível. Consulte o manual do proprietário.

DICA: para parar de transmitir seus dados de frequência cardíaca, pare a atividade (*Parar uma atividade, página 6*).

Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal

CUIDADO

Este recurso só alerta quando a frequência cardíaca excede ou cai abaixo de um determinado número de batimentos por minuto, conforme selecionado pelo usuário, após um período de inatividade. Este recurso não notifica você de qualquer condição cardíaca potencial e não se destina a tratar ou diagnosticar qualquer condição médica ou doença. Sempre consulte um médico em caso de problemas cardíacos.

Você pode definir o valor do limite de frequência cardíaca.

1 Do widget de frequência cardíaca, selecione **MENU**.

2 Selecione **Opções de frequência cardíaca > Al. fr. cardíaca anormal**.

3 Selecione **Alerta FC alta** ou **Alerta FC baixa**.

4 Defina o valor do limite de frequência cardíaca.

Sempre que sua frequência cardíaca exceder ou ficar abaixo do valor limite, uma mensagem será exibida e o dispositivo vibrará.

Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso

O valor padrão para a configuração de Frequência cardíaca de pulso é Automático. O dispositivo usa o monitor de frequência cardíaca no pulso automaticamente, a menos que você emparelhe ANT+ um monitor de frequência cardíaca ao dispositivo.

OBSERVAÇÃO: desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso também desativa o sensor de oxímetro medido no pulso. Você pode fazer uma leitura manual no widget do oxímetro de pulso.

1 Do widget de frequência cardíaca, selecione **MENU**.

2 Selecione **Opções de frequência cardíaca > Estado > Desligado**.

Body Battery™

O dispositivo analisa a variabilidade de sua frequência cardíaca, nível de estresse, qualidade do sono e dados de atividades para determinar o seu nível geral de Body Battery. Como um medidor de gás em um carro, ele indica a quantidade de energia de reserva disponível. A taxa de nível de Body Battery varia entre 0 e 100, em que de 0 a 25 é energia de baixa reserva, de 26 a 50 é energia de reserva média, de 51 a 75 é energia de alta reserva, e de 76 a 100 é energia de reserva muito alta.

Você pode sincronizar o dispositivo com a sua conta Garmin Connect para visualizar o nível de Body Battery mais atualizado, tendências de longo prazo e detalhes adicionais (*[Dicas para dados Body Battery aprimorados](#), página 40*).

Exibir o widget Body Battery

O widget de Body Battery exibe o seu nível de Body Battery atual e um gráfico do nível de Body Battery para as últimas horas.

- 1 Pressione **UP** ou **DOWN** para exibir o widget Body Battery.

OBSERVAÇÃO: você pode precisar adicionar o widget ao seu loop de widgets ([Personalizando loop do widget, página 42](#)).



- 2 Pressione **GPS** para visualizar um gráfico combinado de seu nível de Body Battery e de estresse.



- 3 Pressione **DOWN** para ver os seus dados de Body Battery desde a meia-noite.



Dicas para dados Body Battery aprimorados

- Seu nível de Body Battery atualiza ao sincronizar o dispositivo com a conta Garmin Connect.
- Para obter resultados mais precisos, use o dispositivo enquanto dorme.
- Descano e uma boa noite de sono carregam o seu Body Battery.
- Atividade vigorosa, estresse alto e sono ruim podem resultar no esgotamento de seu Body Battery.
- Ingestão de comida, bem como estimulantes como cafeína, não têm impacto em seu Body Battery.

Oxímetro de pulso

O dispositivo Instinct Solar tem um oxímetro medido no pulso para medir a saturação de oxigênio em seu sangue. Saber sua saturação de oxigênio pode ajudar a determinar como seu corpo está se adaptando a exercícios e tensões. Seu dispositivo mede o nível de oxigênio no sangue por meio da emissão de uma luz sobre a sua pele e verificação da quantidade de luz que é absorvida. Esse processo é chamado de SpO₂.

No dispositivo, suas leituras de oxímetro de pulso aparecem como uma porcentagem de SpO₂. Em sua conta Garmin Connect, você pode visualizar detalhes adicionais sobre as suas leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências sobre diversos dias ([Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso, página 40](#)). Para obter mais informações sobre precisão do oxímetro de pulso, acesse garmin.com/ataccuracy.

Obter leituras do oxímetro de pulso

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso ao visualizar o widget de oxímetro de pulso. O widget apresenta a sua porcentagem de saturação de oxigênio no sangue mais recente.

- 1 Enquanto estiver sentado ou inativo, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget do oxímetro de pulso.
- 2 Aguarde até que o dispositivo inicie a leitura do oxímetro de pulso.
- 3 Permaneça imóvel por até 30 segundos.

OBSERVAÇÃO: se você estiver muito ativo para que o relógio faça uma leitura de oxímetro, uma mensagem aparecerá em vez de uma porcentagem. Você pode fazer uma nova verificação após vários minutos de inatividade. Para melhores resultados, segure o braço usando o dispositivo no nível do coração enquanto o dispositivo lê sua saturação de oxigênio no sangue.

Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso

Você pode configurar o dispositivo para medir continuamente a saturação de oxigênio no sangue enquanto dorme.

OBSERVAÇÃO: posições incomuns durante o sono podem levar a leituras de SpO₂ durante o sono anormalmente baixas.

- 1 No widget do oxímetro de pulso, mantenha **MENU** pressionado.
- 2 Selecione **SpO₂ > Ligado**.

Dicas para dados do oxímetro de pulso

Se os dados do oxímetro de pulso não forem exibidos ou estiverem errados, você pode tentar as seguintes dicas.

- Permaneça imóvel enquanto o dispositivo lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- Utilize o dispositivo acima do seu pulso. O dispositivo deve estar justo, mas confortável.
- Segure o braço usando o dispositivo no nível do coração enquanto o dispositivo lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- Use uma pulseira de silicone.
- Limpe e seque seu braço antes de colocar o dispositivo.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o dispositivo.
- Evite danificar o sensor óptico na parte posterior do dispositivo.
- Lave o dispositivo com água fresca após cada exercício.

Personalizar seu dispositivo

Widgets

O dispositivo vem pré-carregado com widgets que fornecem informações gerais. Alguns widgets exigem conexão Bluetooth com um smartphone compatível.

Alguns widgets não estão visíveis por padrão. Você pode adicioná-los ao loop de widgets manualmente ([Personalizando loop do widget, página 42](#)).

ABC: exibe informações combinadas de altímetro, barômetro e bússola.

Fusos horários alternativos: apresenta a hora atual do dia em fusos horários adicionais.

Body Battery: com uso diário, exibe o seu nível de Body Battery atual e um gráfico do seu nível nas últimas horas.

Calendário: exibe reuniões futuras salvas no calendário do seu smartphone.

Calorias: exibe suas informações de calorias para o dia atual.

Rastreamento de cães: exibe as informações de localização do seu cão quando você tiver um dispositivo de monitoramento de cães emparelhado com o seu dispositivo Instinct.

Andares subidos: registra os andares subidos e o progresso em direção ao seu objetivo.

Frequência cardíaca: exibe sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e um gráfico da sua frequência cardíaca média em repouso (RHR).

Minutos de intensidade: monitora o tempo gasto participando de atividades moderadas à vigorosas, sua meta semanal de minutos de intensidade e o seu progresso em direção à sua meta.

Controles inReach®: permite enviar mensagens no dispositivo inReach emparelhado.

Última atividade: exibe um breve resumo de sua última atividade registrada, como sua última corrida, último passeio ou última vez que nadou.

Último esporte: exibe um breve resumo do último esporte registrado.

Fase da lua: exibe os horários do nascer e pôr da lua, juntamente com a fase da lua, com base em sua posição de GPS.

Controles de músicas: oferece controles do reprodutor de músicas de seu smartphone.

Meu dia: exibe um resumo dinâmico de sua atividade hoje. A métrica inclui a atividades cronometradas, minutos de intensidade, quantos andares subiu, passos, calorias queimadas e muito mais.

Notificações: exibe alertas de chamadas de entrada, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais, com base nas configurações de notificação do seu smartphone.

Oxímetro de pulso: permite que você faça uma leitura manual do oxímetro de pulso.

Informações do sensor: exibe informações de um sensor interno ou um sensor sem fio conectado.

Intensidade solar: exibe um gráfico da intensidade da entrada solar para as últimas 6 horas.

Etapas: rastreia sua contagem de passos diária, objetivo de passos e dados para os dias anteriores.

Estresse: exibe seu nível de estresse atual e um gráfico de seu nível de estresse. Você pode fazer uma atividade de respiração para ajudar a relaxar.

Nascer e Pôr-do-sol: exibe os horários do nascer do sol, pôr-do-sol e crepúsculo civil.

Controles VIRB: fornece controles de câmera quando você tem um dispositivo VIRB emparelhado com o seu dispositivo Instinct.

Clima: exibe a temperatura atual e a previsão do tempo.

Dispositivo Xero®: exibe informações de localização do laser quando você tem um dispositivo Xero compatível emparelhado com o seu dispositivo Instinct.

Personalizando loop do widget

Você pode alterar a ordem dos widgets no loop do widget, remover widgets e adicionar novos widgets.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Widgets**.
- 3 Selecione um widget.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Reordenar** para alterar o local do widget no loop do widget.
 - Selecione **Remover** para remover o widget do loop do widget.
- 5 Selecione **Adicionar widgets**.
- 6 Selecione um widget.

O widget será adicionado ao loop do widget.

inReach Remota

A função de controle remoto da inReach permite que você controle o dispositivo inReach usando seu dispositivo da Instinct. Acesse buy.garmin.com para adquirir um dispositivo inReach.

Usando o inReach controle remoto

Antes de usar a função remota do inReach, defina que o widget inReach seja mostrado no loop do widget (*Personalizando loop do widget, página 42*).

- 1 Ligue o dispositivo inReach.
- 2 Em seu relógio Instinct, pressione **UP** ou **DOWN** no visor do relógio para visualizar o widget inReach.
- 3 Pressione o **GPS** para procurar seu dispositivo inReach.
- 4 Pressione o **GPS** para emparelhar seu dispositivo inReach.
- 5 Pressione o **GPS** e selecione uma opção:
 - Para enviar uma mensagem de SOS, selecione **Iniciar envio de SOS**.

OBSERVAÇÃO: use somente a função SOS em uma verdadeira situação de emergência.
 - Para enviar uma mensagem de texto, selecione **Mensagens > Nova mensagem**, e os contatos da mensagem. Insira o texto da mensagem ou selecione uma opção de texto rápido.
 - Para enviar uma mensagem predefinida, selecione **Enviar predefinição** e uma mensagem na lista.
 - Para ver o temporizador e a distância percorrida durante uma atividade, selecione **Rastreamento**.

VIRB Remota

A função de controle remoto da VIRB permite a você controlar a câmera de ação VIRB através do dispositivo. Acesse www.garmin.com/VIRB para comprar uma câmera de ação VIRB.

Controlando uma câmera de ação VIRB

Para usar a função VIRB remoto, ative a configuração remota na câmera VIRB. Consulte o *Manual do proprietário da série VIRB* para mais informações.

- 1 Ligue a câmera VIRB.
- 2 Emparelhe sua câmera VIRB com seu relógio Instinct ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 57](#)).
O widget VIRB será adicionado automaticamente ao loop do widget.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** no visor do relógio para visualizar o widget VIRB.
- 4 Se necessário, aguarde até que o relógio se conecte à câmera.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para gravar um vídeo, selecione **Iniciar gravação**.
O contador do vídeo aparece na tela do Instinct.
 - Para tirar uma foto durante a gravação do vídeo, pressione **DOWN**.
 - Para parar a gravação do vídeo, pressione **GPS**.
 - Para tirar uma foto, selecione **Tirar foto**.
 - Para tirar várias fotos no modo várias fotos, selecione **Obter sequência**.
 - Para enviar a câmera para o modo de descanso, selecione **Câmera em espera**.
 - Para tirar a câmera do modo de descanso, selecione **Tirar câmera da espera**.
 - Para alterar as configurações de vídeo e foto, selecione **Configurações**.

Controlar uma câmera de ação VIRB durante uma atividade

Para usar a função VIRB remoto, ative a configuração remota na câmera VIRB. Consulte o *Manual do proprietário da série VIRB* para mais informações.

- 1 Ligue a câmera VIRB.
- 2 Emparelhe sua câmera VIRB com seu relógio Instinct ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 57](#)).
Quando a câmera estiver emparelhada, uma tela de dados do VIRB será adicionada automaticamente às atividades.
- 3 Durante uma atividade, pressione **UP** ou **DOWN** para exibir a tela de dados do VIRB.
- 4 Se necessário, aguarde até que o relógio se conecte à câmera.
- 5 Pressione **MENU**.
- 6 Selecione **VIRB Remote**.
- 7 Selecione uma opção:
 - Para controlar a câmera usando o temporizador de atividades, selecione **Configurações > Modo de gravação > Iníc/Térn Timer**.
OBSERVAÇÃO: a gravação de vídeo é iniciada e interrompida automaticamente ao iniciar ou encerrar uma atividade.
 - Para controlar a câmera usando as opções do menu, selecione **Configurações > Modo de gravação > Manual**.
 - Para gravar um vídeo manualmente, selecione **Iniciar gravação**.
O contador do vídeo aparece na tela do Instinct.
 - Para tirar uma foto durante a gravação do vídeo, pressione **DOWN**.
 - Para interromper manualmente a gravação de um vídeo, pressione **GPS**.
 - Para tirar várias fotos no modo várias fotos, selecione **Obter sequência**.
 - Para enviar a câmera para o modo de descanso, selecione **Câmera em espera**.
 - Para tirar a câmera do modo de descanso, selecione **Tirar câmera da espera**.

Configurações de atividades e aplicativos

Estas configurações permitem que você personalize cada app de atividade pré-carregado com base em suas necessidades. Por exemplo, você pode personalizar páginas de dados e ativar alertas e recursos de treinamento. Nem todas as configurações estão disponíveis para todos os tipos de atividade.

Pressione **MENU**, selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**, selecione uma atividade e selecione as configurações da atividade.

Distância 3D: calcula sua distância percorrida usando a mudança de elevação e seu movimento horizontal sobre o solo.

Velocidade 3D: calcula sua velocidade usando a mudança de elevação e seu movimento horizontal sobre o solo (*Velocidade e distância 3D*, página 48).

Alertas: define os alertas de treinamento ou navegação para a atividade.

Elevação automática: permite que o dispositivo detecte as alterações de elevação automaticamente usando um altímetro integrado.

Auto Lap: define as opções do recurso Auto Lap® (*Auto Lap*, página 47).

Auto Pause: configura o dispositivo para parar de gravar dados quando você deixa de se movimentar ou quando sua velocidade cai para uma velocidade abaixo da especificada (*Habilitar Auto Pause®*, página 48).

Descanso automático: permite que o dispositivo detecte automaticamente quando você está descansando durante um nado em piscina e crie um intervalo de descanso (*Descanso automático*, página 13).

Corrida automática: permite que o dispositivo detecte corridas de esqui automaticamente usando um acelerômetro integrado.

Rolagem automática: permite mover por todas as telas de dados de atividade automaticamente enquanto o temporizador está funcionando (*Utilizando rolagem automática*, página 49).

Cor de fundo: define a cor de fundo de cada atividade para branco ou preto.

Início de cont. regressiva: ativa um temporizador de contagem regressiva para intervalos de nado na piscina.

Visor de dados: permite personalizar as telas de dados e adicionar novas telas de dados para a atividade (*Personalizando telas de dados*, página 45).

GPS: define o modo da antena do GPS. Usar as opções GPS + GLONASS ou GPS + GALILEO, fornece maior desempenho em ambientes desafiadores e aquisição de posição mais rápida. Usar o GPS e outro satélite junto pode reduzir a vida útil da bateria mais do que usar somente a opção GPS. Usar a opção UltraTrac registra pontos de trajeto e dados do sensor com menos frequência (*UltraTrac*, página 49).

Tecla de voltas: permite registrar uma volta, um set ou um descanso durante a atividade (*Ligando e desligando a tecla de voltas*, página 48).

Metrônomo: emite sons de forma regular para ajudar você a melhorar seu desempenho, treinando com uma cadência mais rápida, mais lenta, ou mais consistente (*Usar o metrônomo*, página 9).

Tamanho da piscina: define o comprimento da piscina para natação.

Modo de alimentação: define o modo de potência padrão para a atividade.

Lim. econ. energ.: define as opções do tempo limite de economia de energia para a atividade (*Configurações de tempo limite para economia de energia*, página 50).

Renomear: define o nome da atividade.

Restaurar padrões: permite redefinir as configurações de atividade.

Deteção de braçadas.: permite a detecção de braçadas para natação em piscina.

Personalizando telas de dados

Você pode mostrar, ocultar e alterar o layout e o conteúdo das telas de dados para cada uma das atividades.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione a atividade a ser personalizada.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Visor de dados**.
- 6 Selecione uma tela de dados a ser personalizada.
- 7 Selecione uma opção:
 - Selecione **Layout** para ajustar a quantidade de campos de dados na tela de dados.
 - Selecione um campo para alterar os dados que aparecem nele.
 - Selecione **Reordenar** para alterar o local da tela de dados no loop.
 - Selecione **Remover** para remover a tela de dados do loop.
- 8 Se necessário, selecione **Adicionar** para adicionar uma tela de dados no loop.

Você pode adicionar uma tela de dados personalizada ou selecionar uma entre as telas de dados predefinidas.

Adicionar um mapa a uma atividade

Você pode adicionar o mapa ao loop das telas de dados para uma atividade.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione a atividade a ser personalizada.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Visor de dados > Adicionar > Mapa**.

Alertas

É possível definir alertas para cada atividade, o que pode ajudar você a treinar usando metas específicas, aumentar o conhecimento sobre seu ambiente e navegar até o seu destino. Alguns alertas estão disponíveis apenas para atividades específicas. Há três tipos de alertas: alertas de evento, alertas de intervalo e alertas recorrentes.

Alerta de evento: um alerta de evento notifica você uma única vez. O evento é um valor específico. Por exemplo, é possível definir o dispositivo para alertar você assim que alcançar uma elevação especificada.

Alerta de intervalo: um alerta de intervalo notifica você sempre que o dispositivo estiver acima ou abaixo de um determinado intervalo de valores. Por exemplo, é possível configurar o dispositivo para alertar você sempre que sua frequência cardíaca estiver abaixo de 60 bpm (batimentos por minuto) e acima de 210 bpm.

Alerta recorrente: um alerta recorrente notifica você sempre que o dispositivo registrar um intervalo ou valor especificado. Por exemplo, é possível definir o dispositivo para alertar você a cada 30 minutos.

Nome do alerta	Tipo de alerta	Descrição
Cadência	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de cadência.
Calorias	Evento, recorrente	Você pode definir a quantidade de calorias.
Personalizar	Evento, recorrente	Você pode selecionar uma mensagem existente ou criar uma mensagem personalizada, e escolher um tipo de alerta.
Distância	Recorrente	Você pode definir um intervalo de distância.
Elevação	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de elevação.
Frequência cardíaca	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de frequência cardíaca ou selecionar mudanças de zona. Consulte Sobre zonas de frequência cardíaca, página 14 e Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 15 .
Ritmo	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de ritmo.
Proximidade	Evento	Você pode definir um raio a partir de um local salvo.
Corrida/caminhada	Recorrente	Você pode definir intervalos de descanso regulares para caminhada.
Velocidade	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de velocidade.
Índice de braçadas	Alcance	Você pode definir braçadas altas ou baixas por minuto.
Hora	Evento, recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo.

Configurar um alerta

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Alertas**.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione **Adicionar novo** para adicionar um novo alerta para a atividade.
 - Selecione o nome do alerta para editar um alerta existente.
- 7 Se necessário, selecione o tipo de alerta.
- 8 Selecione uma zona, digite os valores mínimo e máximo, ou um valor personalizado, para o alerta.
- 9 Se necessário, ative o alerta.

Para alertas de eventos e alertas recorrentes, será exibida uma mensagem sempre que você atingir o valor de alerta. Para alertas de intervalo, será exibida uma mensagem toda vez que você ultrapassar o limite superior ou inferior do intervalo especificado (valores mínimo e máximo).

Auto Lap

Marcando voltas por distância

Você pode usar o Auto Lap para marcar automaticamente uma volta a uma distância especificada. Este recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade (por exemplo, a cada 5 km ou 1 milha).

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Auto Lap**.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione **Auto Lap** para ativar ou desativar Auto Lap.
 - Selecione **Distância automática** para ajustar a distância entre as voltas.

Cada vez que você conclui uma volta, uma mensagem é exibida apresentando o seu tempo para essa volta. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se tons audíveis estiverem ligados ([Configurações do sistema, página 55](#)).

Se necessário, você pode personalizar as páginas de dados para exibir dados adicionais das voltas ([Personalizando telas de dados, página 45](#)).

Personalizar a mensagem de alerta da volta

Você pode personalizar um ou dois campos de dados para serem exibidos na mensagem de alerta da volta.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Auto Lap > Alerta de voltas**.
- 6 Selecione o campo de dados a ser alterado.
- 7 Selecione **Visualização** (opcional).

Habilitar Auto Pause

Você pode usar o recurso Auto Pause para pausar automaticamente o temporizador quando não estiver se movimentando. Este recurso é útil se a sua atividade incluir semáforos ou outros locais onde você deverá parar.

OBSERVAÇÃO: o histórico não é gravado quando o cronômetro está parado ou em pausa.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Auto Pause**.
- 6 Selecione uma opção:
 - Para pausar automaticamente o temporizador quando você parar de se mover, selecione **Quando parado**.
 - Para pausar automaticamente o temporizador quando seu ritmo ou sua velocidade cair para um nível abaixo do nível especificado, selecione **Personalizado**.

Ativar elevação automática

Você pode usar o recurso de elevação automática para detectar alterações de elevação automaticamente. É possível usá-lo durante atividades, como escalada, caminhada, corrida ou ciclismo.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Elevação automática > Estado > Ligado**.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione **Tela na corrida** para identificar qual tela de dados é exibida durante uma corrida.
 - Selecione **Tela na escalada** para identificar qual tela de dados é exibida durante escaladas.
 - Selecione **Inverter cores** para inverter as cores da tela ao alterar os modos.
 - Selecione **Velocidade vertical** para definir uma taxa de subida sobre tempo.
 - Selecione **Alternação de modo** para definir a velocidade com que o dispositivo alternará os modos.

Velocidade e distância 3D

Você pode definir velocidade e distância 3D para calcular sua velocidade ou sua distância usando as mudanças de elevação e o movimento horizontal sobre o solo. É possível este recurso durante atividades, como esqui, escalada, navegação, caminhada, corrida ou ciclismo.

Ligando e desligando a tecla de voltas

Você pode ativar a configuração Tecla de voltas para registrar uma volta ou um descanso durante uma atividade usando BACK. Você pode desativar a configuração Tecla de voltas para impedir o registro de voltas devido a um pressionamento acidental durante uma atividade.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Tecla de voltas**.
O status da tecla voltas muda para Ligado ou Desligado com base na configuração atual.

Utilizando rolagem automática

Você pode usar o recurso de rolagem automática para percorrer automaticamente todas as telas de dados de atividades enquanto o temporizador está em funcionamento.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
OBSERVAÇÃO: este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Rolagem automática**.
- 6 Selecione uma velocidade a ser exibida.

Alterando a configuração do GPS

Para obter mais informações sobre o GPS, acesse www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione a atividade a ser personalizada.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **GPS**.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione **Desligado** para desativar o GPS para a atividade.
 - Selecione **Normal (só GPS)** para ativar o sistema de satélite GPS.
 - Selecione **GPS + GLONASS** (sistema de satélite russo) para informações de posicionamento mais precisas em situações de baixa visibilidade do céu.
 - Selecione **GPS + GALILEO** (sistema de satélite da União Europeia) para informações de posicionamento mais precisas em situações de baixa visibilidade do céu.
 - Selecione **UltraTrac** para registrar pontos de trajeto e dados do sensor com menos frequência (*UltraTrac*, página 49).

OBSERVAÇÃO: utilizar o GPS e outro satélite em conjunto reduz a vida útil da bateria mais rapidamente do que utilizar apenas o GPS (*GPS e outros sistemas de satélite*, página 49).

GPS e outros sistemas de satélite

Usar o GPS junto com outro sistema de satélite oferece um melhor desempenho em ambientes desafiadores e obtém o posicionamento mais rápido do que usando apenas o GPS. No entanto, usar vários sistemas pode reduzir a duração da bateria mais rapidamente do que usando apenas o GPS.

Seu dispositivo pode usar os Sistemas de navegação global por satélite (GNSS).

GPS: uma constelação de satélites construída pelos Estados Unidos.

UltraTrac

O recurso UltraTrac é uma configuração de GPS que registra com menos frequência os pontos do trajeto e os dados do sensor. Habilitar o recurso UltraTrac aumenta a vida útil da bateria, mas reduz a qualidade das atividades registradas. Você deve usar o recurso UltraTrac para atividades que exijam mais uso da bateria e para as quais as atualizações frequentes de dados do sensor sejam menos importantes.

Configurações de tempo limite para economia de energia

As configurações do tempo limite afetam a duração do dispositivo em modo de treinamento, por exemplo, quando você está esperando o início de uma corrida. Pressione **MENU**, selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**, selecione uma atividade e selecione as configurações da atividade. Selecione **Lim. econ. energ.** para ajustar as configurações do tempo limite para a atividade.

Normal: configura o dispositivo para entrar no modo de relógio de baixa energia após 5 minutos de inatividade.

Estendido: configura o dispositivo para entrar no modo de relógio de baixa energia após 25 minutos de inatividade. O modo estendido pode resultar em vida útil mais curta da bateria entre as cargas.

Personalizando sua lista de atividades

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione uma atividade para personalizar as configurações, defina a atividade como um favorito, altere a ordem de exibição e muito mais.
 - Selecione **Adicionar** para adicionar mais atividades ou criar atividades personalizadas.

Remoção de uma atividade ou aplicativo

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para remover uma atividade da sua lista de favoritos, selecione **Remover dos favoritos**.
 - Para excluir a atividade da lista de aplicativos, selecione **Remover**.

Personalizando o Menu de controles

Você pode adicionar, remover e alterar a ordem das opções do menu de atalho no menu de controles ([Visualizando o menu de controles, página 3](#)).

- 1 Na interface do relógio, segure **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Controles**.
- 3 Selecione um atalho para personalizar.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Reordenar** para alterar a localização do atalho no menu de controles.
 - Selecione **Remover** para remover o atalho do menu de comandos.
- 5 Se necessário, selecione **Adicionar novo** para adicionar um atalho para o menu de comandos.

Personalizar a interface do relógio

Você pode personalizar as informações e aparência da interface do seu relógio.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Visor do relógio**.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar as opções do visor do relógio.
- 4 Pressione **GPS**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para ativar a interface do relógio, selecione **Aplicar**.
 - Para personalizar os dados que aparecem no visor do relógio, selecione **Personalizar**, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar as opções e pressione **GPS**.

Configurações do sensor

Configurações da bússola

Pressione **MENU** e selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Bússola**.

Calibrar: permite calibrar o sensor da bússola manualmente (*Calibrando a bússola manualmente, página 51*).

Visor: define a direção da bússola para graus ou miliradianos.

Referência ao Norte: define a referência para norte na bússola (*Definindo referência como Norte, página 51*).

Modo: define a bússola para usar somente dados do sensor eletrônico (Ligado), uma combinação de dados do GPS e do sensor eletrônico (Automático), ou somente dados do GPS (Desligado).

Calibrando a bússola manualmente

AVISO

Calibre a bússola eletrônica ao ar livre. Para melhorar a precisão da direção, afaste-se de objetos que influenciam os campos magnéticos como, por exemplo, veículos, edifícios e linhas elétricas.

Seu dispositivo já foi calibrado na fábrica, e usa calibração automática por padrão. Se houver comportamento irregular da bússola, por exemplo, depois de mover longas distâncias ou depois de mudanças extremas de temperatura, você poderá calibrá-la manualmente.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Bússola > Calibrar > Iniciar**.
- 3 Siga as instruções na tela.

DICA: mova o pulso formando um pequeno oito até uma mensagem ser exibida.

Definindo referência como Norte

Você pode definir a referência de direção usada no cálculo das informações de direção.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Bússola > Referência ao Norte**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para definir o norte geográfico como referência de direção, selecione **Verdadeiro**.
 - Para definir automaticamente a declinação magnética para sua localização, selecione **Magnético**.
 - Para definir grade do norte (000°) como referência de direção, selecione **Grade**.
 - Para definir o valor de variação magnética manualmente, selecione **Usuário**, insira a variação magnética e selecione **Concluído**.

Configuração do altímetro

Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Altímetro**.

Calibrar: permite calibrar manualmente o sensor do altímetro.

Calibragem automática: permite que o altímetro se calibre automaticamente sempre que usar os sistemas de satélite.

Modo do sensor: define o modo do sensor. A opção Automático usa tanto o altímetro quanto o barômetro, de acordo com o seu movimento. Você pode usar a opção Apenas altímetro quando sua atividade envolver alterações na altitude, ou a opção Apenas barômetro quando sua atividade não envolver alterações na altitude.

Elevation: define as unidades de medida usadas para elevação.

Calibrando o altímetro barométrico

Seu dispositivo já foi calibrado na fábrica, e usa calibração automática no ponto de partida do GPS por padrão. Você pode calibrar manualmente o altímetro barométrico se souber qual a elevação correta.

1 Pressione **MENU**.

2 Selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Altímetro**.

3 Selecione uma opção:

- Para calibrar automaticamente do ponto de partida do seu GPS, selecione **Calibragem automática** e selecione uma opção.
- Para inserir a elevação atual manualmente, selecione **Calibrar > Sim**.
- Para inserir a elevação atual do modelo de elevação digital, selecione **Calibrar > Usar DEM**.

OBSERVAÇÃO: alguns dispositivos requerem uma conexão telefônica para usar o DEM para calibração.

- Para inserir a elevação atual do seu GPS, selecione **Calibrar > Usar GPS**.

Configurações do barômetro

Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Barômetro**.

Calibrar: permite calibrar manualmente o sensor do barômetro.

Plano: define a escala de tempo para a carta no widget do barômetro.

Alerta de tempestade: define a taxa de mudança da pressão barométrica que aciona um alerta de tempestade.

Pressure: configura o modo como o dispositivo exibe dados de pressão.

Calibrar o barômetro

Seu dispositivo já foi calibrado na fábrica, e usa calibração automática no ponto de partida do GPS por padrão. Você pode calibrar manualmente o barômetro se souber a elevação correta ou a pressão do nível do mar correta.

1 Pressione **MENU**.

2 Selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Barômetro > Calibrar**.

3 Selecione uma opção:

- Para inserir a elevação correta ou a pressão do nível do mar, selecione **Sim**.
- Para calibrar automaticamente do modelo de elevação digital, selecione **Usar DEM**.

OBSERVAÇÃO: alguns dispositivos requerem uma conexão telefônica para usar o DEM para calibração.

- Para calibrar automaticamente do ponto de partida do seu GPS, selecione **Usar GPS**.

Configurações de localização do laser Xero

Para poder personalizar as configurações de localização do laser, você deve emparelhar um dispositivo Xero compatível ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 57](#)).

Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Sensores e acessórios > Localizações do laser XERO > Localizações do laser**.

Durante a atividade: ativa a exibição de informações de localização do laser de um dispositivo Xero emparelhado compatível durante uma atividade.

Modo compart.: permite que você compartilhe informações de localização do laser publicamente ou transmita-as particularmente.

Configurações do mapa

Você pode personalizar a exibição do mapa no aplicativo do mapa e nas telas de dados.

No visor do relógio, mantenha **MENU** pressionado, e selecione **Configurações > Mapa**.

Orientação: define a orientação do mapa. A opção Norte no Topo mostra o norte no topo da tela. A opção Trajeto para cima mostra sua direção atual da viagem no topo da tela.

Locais do usuário: exibe ou oculta locais salvos no mapa.

Zoom automático: seleciona automaticamente o nível de zoom para o melhor uso do seu mapa. Quando estiver desativado, aproxime ou distancie manualmente.

Configurações de navegação

Você pode personalizar os recursos do mapa bem como sua aparência ao navegar até um destino.

Personalizar recursos do mapa

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Navegação > Visor de dados**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Mapa** para ligar ou desligar o mapa.
 - Selecione **Plano de elevação** para ligar ou desligar o plano de elevação.
 - Selecione uma tela para adicionar, remover ou personalizar.

Configurações de direção

Você pode definir o comportamento do ponteiro que é exibido durante a navegação.

Mantenha pressionado **MENU** e selecione **Configurações > Navegação > Tipo**.

Direção: aponta a direção do seu destino.

Percurso: mostra a sua relação com a linha do percurso que leva ao destino.

Configurando alertas de navegação

Você pode definir alertas para ajudar a navegar para o seu destino.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Navegação > Alertas**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para definir um alerta para determinada distância do seu destino final, selecione **Distância final**.
 - Para definir um alerta para a estimativa de tempo restante até alcançar o seu destino final, selecione **ETE final**.
 - Para definir um alerta se você sair do percurso, selecione **Fora do percurso**.
- 4 Se necessário, selecione **Estado** para ativar o alerta.
- 5 Se necessário, insira um valor de distância ou de tempo e selecione .

Configurações do gerenciador de energia

Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Configurações > Gerenc. de energia**.

Economia de bateria: permite que você personalize as configurações do sistema para estender a duração da bateria no modo de relógio ([Personalização do Recurso de Economia de Bateria, página 54](#)).

Modos de alimentação: permite que você personalize as configurações do sistema, de atividade e de GPS para estender a vida útil da bateria durante uma atividade ([Personalizar modos de energia, página 54](#)).

Personalização do Recurso de Economia de Bateria

O recurso de economia de bateria permite que você ajuste rapidamente as configurações do sistema para estender a duração da bateria no modo de relógio.

Ative o recurso de economia de bateria no menu de controles (*Visualizando o menu de controles, página 3*).

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Gerenc. de energia > Economia de bateria**.
- 3 Selecione **Estado** para ligar o recurso de economia de bateria.
- 4 Selecione **Editar** e selecione uma opção:
 - Selecione **Visor do relógio** para ativar um visor do relógio de baixo consumo de energia que é atualizado uma vez por minuto.
 - Selecione **Telefone** para desconectar seu telefone emparelhado.
 - Selecione **Monitorização de atividade** para desativar o registro de atividades do dia a dia, incluindo passos, andares subidos, minutos de intensidade, monitoramento do sono e eventos Move IQ.
 - Selecione **Frequência cardíaca de pulso** para desligar o monitor de frequência cardíaca de pulso.
 - Selecione **Luz de fundo** para desativar a luz de fundo automática.

O relógio exibe as horas de duração da bateria adquiridas com cada alteração de configuração.
- 5 Selecione **Durante o sono** para ativar o recurso de economia de bateria durante suas horas regulares de sono.

DICA: você pode definir suas horas regulares de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect.
- 6 Selecione **Al. bateria fraca** para receber um alerta quando a bateria estiver fraca.

Personalizar modos de energia

Seu dispositivo vem pré carregado com vários modos de energia, que permitem ajustar rapidamente as configurações do sistema, da atividade e do GPS para estender a vida útil da bateria durante uma atividade. Você pode personalizar os modos de energia existentes e criar novos modos de energia personalizados.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Gerenc. de energia > Modos de alimentação**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione um modo de energia para personalizar.
 - Selecione **Adicionar** para criar um modo de energia personalizado.
- 4 Se solicitado, insira um nome de personalização.
- 5 Selecione uma opção para personalizar as configurações de um modo de energia específico.

Por exemplo, você pode alterar a configuração do GPS ou desconectar seu telefone emparelhado.

O relógio exibe as horas de duração da bateria adquiridas com cada alteração de configuração.
- 6 Se necessário, selecione **Concluído** para salvar e usar o modo de energia personalizado.

Restaurando um modo de energia

É possível redefinir um modo de energia pré-carregado para as configurações padrão de fábrica.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Gerenc. de energia > Modos de alimentação**.
- 3 Selecione um modo de energia pré-carregado.
- 4 Selecione **Restaurar > Sim**.

Configurações do sistema

Mantenha pressionado **MENU** e selecione **Configurações > Sistema**.

Idioma: define o idioma exibido no dispositivo.

Hora: ajusta as definições de hora ([Configurações de hora, página 55](#)).

Luz de fundo: ajusta as configurações de luz de fundo ([Alterar as configurações da luz de fundo, página 56](#)).

Sons: configura os sons do dispositivo, como tons das teclas, alertas e vibrações.

Não perturbe: ativa ou desativa o modo "não perturbe". Use a opção Durante o sono para ligar o modo Não perturbe automaticamente durante o horário normal de sono. Você pode definir a quantidade normal de horas de sono na sua conta Garmin Connect.

Teclas de atalho: permite atribuir atalhos para as teclas do dispositivo ([Personalizando as teclas de atalho, página 56](#)).

Bloqueio automático: permite que você bloqueie as teclas automaticamente para evitar que elas sejam pressionadas acidentalmente. Use a opção Durante a atividade para bloquear as teclas durante uma atividade cronometrada. Use a opção Fora da atividade para bloquear as teclas quando você não estiver registrando uma atividade cronometrada.

Unidades: define as unidades de medida usadas no dispositivo ([Definindo as unidades de medida, página 56](#)).

Formato: define as preferências gerais de formato, como ritmo e velocidade, exibidas durante as atividades, no início da semana e as opções de formato de posição geográfica e dados.

Registro de dados: define a forma como o dispositivo registra dados de atividade. A opção de registro Inteligente (padrão) permite registros mais longos de atividade. A opção de registro a Cada segundo fornece informações mais detalhadas sobre o registro das atividades, mas pode não registrar atividades completas que durem longos períodos.

Modo USB: configura o dispositivo para usar o modo de armazenamento em massa ou modo Garmin quando conectado a um computador.

Restaurar: permite restaurar dados e configurações do usuário ([Como redefinir todas as configurações padrão, página 64](#)).

Atualização do software: permite instalar atualizações de software baixados usando o Garmin Express.

Configurações de hora

Mantenha pressionado **MENU** e selecione **Configurações > Sistema > Hora**.

Formato de hora: configura o dispositivo para mostrar a hora no formato de 12 horas, 24 horas ou militar.

Definir hora: Define o fuso horário para o dispositivo. A opção Automático define automaticamente o fuso horário com base em sua posição de GPS.

Hora: permite ajustar a hora se definido para a opção Manual.

Alertas: permite que você defina os alertas de hora em hora, assim como de amanhecer e pôr do sol, que tocam alguns minutos ou algumas horas antes do amanhecer ou do pôr do sol.

Sincronizar com GPS: permite sincronizar sua hora com o GPS ao mudar de fuso horário e atualizar para o horário de verão.

Alterar as configurações da luz de fundo

- 1 No visor do relógio, mantenha **MENU** pressionado.
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Luz de fundo**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Durante a atividade**.
 - Selecione **Fora da atividade**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Teclas** para ativar a luz de fundo para pressionamentos de tecla.
 - Selecione **Alertas** para ativar a luz de fundo dos alertas.
 - Selecione **Gesto** para ativar a luz de fundo. Levante e gire o braço, e em seguida, olhe para o seu pulso.
 - Selecione **Tempo limite** para definir o período de tempo em que a luz de fundo permanecerá acesa.
 - Selecione **Brilho** para definir o nível de brilho da luz de fundo.

Personalizando as teclas de atalho

Você pode personalizar a função de manter pressionado de teclas individuais e combinações de teclas.

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Teclas de atalho**.
- 3 Selecione uma tecla ou combinação de teclas para personalizar.
- 4 Selecione uma função.

Definindo as unidades de medida

Você pode personalizar unidades de medida para distância, ritmo e velocidade, elevação, peso, altura e temperatura.

- 1 Na tela de relógio, pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Unidades**.
- 3 Selecione um tipo de medida.
- 4 Selecione uma unidade de medida.

Visualizar informações do dispositivo

Você pode visualizar as informações do dispositivo, como ID da unidade, versão do software, informações regulatórias e contrato da licença.

- 1 No visor do relógio, mantenha **MENU** pressionado.
- 2 Selecione **Configurações > Sobre**.

Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico

O rótulo deste dispositivo é fornecido eletronicamente. O rótulo eletrônico pode fornecer informações de regulamentação, como os números de identificação da FCC ou marcas de conformidade regionais, bem como informações aplicáveis de produto e licenciamento.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Sobre**.

Sensores sem fio

Seu dispositivo pode ser usado com sensores sem fio ANT+ ou Bluetooth. Para mais informações sobre compatibilidade e compra de sensores opcionais, acesse buy.garmin.com.

Emparelhamento de seus sensores sem fio

A primeira vez em que você conectar um sensor sem fio ao dispositivo usando a tecnologia ANT+ ou Bluetooth, será necessário emparelhar o dispositivo e o sensor. Após o emparelhamento, o dispositivo se conectará ao sensor automaticamente sempre que você iniciar uma atividade e o sensor estiver ativo e dentro da área de alcance.

- 1 Se estiver emparelhando um monitor de frequência cardíaca, coloque o monitor.
Ele não enviará nem receberá dados até que você o tenha colocado.
- 2 Coloque o dispositivo ao alcance de até 3 m (10 pés) do sensor.
OBSERVAÇÃO: afaste-se 10 m (33 pés) de outros sensores sem fio durante o emparelhamento.
- 3 Pressione **MENU**.
- 4 Selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Adicionar novo**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Buscar todos**.
 - Selecione o tipo de sensor.

Após emparelhar o sensor com o dispositivo, seu status mudará de Pesquisando para Conectado. Os dados do sensor são exibidos no loop da tela dados ou em um campo de dados personalizado.

Utilizando um sensor opcional de cadência ou velocidade para bicicletas

É possível utilizar um sensor de cadência ou velocidade compatível para bicicletas para enviar dados ao seu dispositivo.

- Emparelhe o sensor com o seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 57).
- Defina o tamanho da roda ([Tamanho da roda e circunferência](#), página 72).
- Comece o percurso ([Iniciar uma atividade](#), página 6).

Contador de passos

Seu dispositivo é compatível com o contador de passos. Você pode utilizar o contador de passos para registrar o ritmo e a distância em vez de usar o GPS ao treinar em um ambiente interno ou com sinal de GPS fraco. O contador de passos fica em espera e pronto para enviar dados (assim como o monitor de frequência cardíaca).

Após 30 minutos de inatividade, o contador de passos se desliga para preservar a bateria. Quando a bateria está fraca, uma mensagem é exibida no dispositivo. Isso significa que restam cerca de cinco horas de bateria.

Aprimorando a calibragem do contador de passos

Antes de calibrar o dispositivo, é necessário obter sinal GPS e emparelhá-lo ao contador de passos ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 57).

O contador de passos é autocalibrante, mas é possível aprimorar a precisão dos dados de velocidade e distância com algumas corridas ao ar livre usando o GPS.

- 1 Contemple o céu por 5 minutos.
- 2 Comece a corrida.
- 3 Corra durante 10 minutos, sem paradas.
- 4 Pare sua atividade, e salve-a.

Com base nos dados registrados, os valores de calibragem do contador de passos mudam, se necessário. Não deve ser necessário calibrar o contador de passos novamente, a menos que altere o estilo da corrida.

Calibrando o contador de passos manualmente

Antes de calibrar o dispositivo, é necessário emparelhá-lo com o sensor de contador de passos ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 57](#)).

A calibração manual é recomendada se você souber o fator de calibração. Se você calibrou um contador de passos com outro produto Garmin, é possível que saiba o fator de calibração.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Sensores e acessórios**.
- 3 Selecione seu contador de passos.
- 4 Selecione **Fator de calibração > Definir valor**.
- 5 Ajuste o fator de calibração:
 - Aumente o fator de calibração se a distância for muito baixa.
 - Diminua o fator de calibração se a distância for muito alta.

Configurar velocidade e distância do contador de passos

Antes de personalizar a velocidade e a distância do contador de passos, é necessário emparelhá-lo com o sensor de contador de passos ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 57](#)).

É possível configurar seu dispositivo para calcular a velocidade e a distância dos dados usando seu contador de passos em vez dos dados do GPS.

- 1 No visor do relógio, mantenha **MENU** pressionado.
- 2 Selecione **Configurações > Sensores e acessórios**.
- 3 Selecione seu contador de passos.
- 4 Selecione **Velocidade** ou **Distância**.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione **Ambiente interno** quando estiver treinando com o GPS desligado, geralmente em ambientes internos.
 - Selecione **Sempre** para usar seu contador de passos independentemente da configuração do GPS.

tempe™

O tempe é um sensor de temperatura ANT+ sem fio. Você pode fixar o sensor a correia ou loop seguro onde esteja exposto ao ar ambiente e, portanto, forneça uma fonte consistente de dados de temperatura precisos. É necessário emparelhar tempe com o seu dispositivo para exibir os dados de temperatura do tempe.

Informações sobre o dispositivo

Especificações

Tipo de pilha	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Duração da pilha	Até 24 dias no modo relógio inteligente
Classificação de impermeabilidade	10 ATM ¹
Faixa de temperatura operacional e de armazenamento	De -20° a 60 °C (de -4° a 140 °F)
Intervalo de temperatura do carregamento USB	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Intervalo de temperatura do carregamento solar	De 0° a 60 °C (de 32° a 140 °F)
Frequência/protocolo sem fio	2,4 GHz a 0 dBm nominal

¹ O dispositivo é resistente à pressão equivalente a uma profundidade de 100 m. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

Informações sobre a vida útil da bateria

A duração real da vida útil da bateria depende dos recursos ativados em seu dispositivo, como monitoramento de atividades, frequência cardíaca medida no pulso, notificações do smartphone, GPS, sensores internos e sensores conectados ([Aumentando a vida útil da bateria, página 65](#)).

Duração da bateria	Duração da bateria com energia solar	Modo
Até 24 dias	Até 24 dias, mais 30 dias ²	Modo Smartwatch com monitorização de atividade e monitorização da frequência cardíaca medida no pulso 24 horas por dia, 7 dias por semana
Até 30 horas	Até 30 horas, mais 8 horas ³	Modo GPS com frequência cardíaca no pulso
Até 70 horas	Até 70 horas, mais 75 horas ³	Bateria máx. no modo GPS
Até 28 dias	Até 28 dias, mais 40 dias ²	Modo GPS de Expedição
Até 56 dias	Até 56 dias, mais uso ilimitado ²	Economia da bateria, modo relógio

Gerenciamento de dados

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

Desconectando o cabo USB

Se seu dispositivo estiver conectado a um computador como uma unidade removível ou volume, você deverá desconectá-lo com segurança do computador para evitar perda de dados. Se o dispositivo estiver conectado ao computador Windows como um dispositivo portátil, não será necessário desconectá-lo com segurança.

1 Execute uma ação:

- Em computadores Windows selecione o ícone **Remover hardware com segurança** na bandeja do sistema e selecione seu dispositivo.
- Para computadores Apple®, selecione o dispositivo e selecione **Arquivo > Ejetar**.

2 Desconecte o cabo do computador.

Excluindo arquivos

AVISO

Se você não souber a finalidade de um arquivo, não o exclua. A memória do dispositivo contém arquivos do sistema importantes que não devem ser excluídos.

1 Abra a unidade **Garmin** ou o volume.

2 Se necessário, uma pasta ou o volume.

3 Selecione um arquivo.

4 Pressione a tecla **Excluir** no teclado.

OBSERVAÇÃO: se você está usando um computador Apple, é necessário esvaziar a pasta Lixo para remover os arquivos completamente.

² Uso diário com 3 horas/dia ao ar livre em condições de 50.000 lux.

³ Com uso em condições de 50.000 lux.

Manutenção do dispositivo

Cuidados com o dispositivo

AVISO

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

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

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

Evite pressionar as teclas debaixo de água.

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

Não coloque o dispositivo em locais com exposição prolongada a temperaturas extremas, pois isso pode causar danos permanentes.

Limpando o dispositivo

AVISO

Mesmo pequenas quantidades de suor ou umidade podem causar corrosão dos contatos elétricos quando conectados a um carregador. A corrosão pode interferir no carregamento e na transferência de dados.

1 Limpe o dispositivo usando um pano umedecido com solução de detergente neutro.

2 Seque-o com um pano.

Após a limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

DICA: para obter mais informações, acesse www.garmin.com/fitandcare.

Trocar as pulseiras

Você pode substituir as pulseiras com novas pulseiras Instinct ou pulseiras 22 QuickFit® compatíveis.

- 1 Use um clipe de papel para empurrar o pino do relógio.



- 2 Remova a pulseira do relógio.



- 3 Selecione uma opção:

- Para instalar as pulseiras Instinct, alinhe um dos lados da nova pulseira com os orifícios no dispositivo, empurre o pino exposto do relógio e pressione a pulseira no lugar.



OBSERVAÇÃO: certifique-se de que a pulseira está presa. O pino do relógio deve estar alinhado com os orifícios no dispositivo.

- Para instalar as pulseiras 22 QuickFit, remova o pino do relógio da pulseira do Instinct, substitua o pino no dispositivo e pressione a nova pulseira no lugar.



OBSERVAÇÃO: certifique-se de que a pulseira está presa. A trava deve se fechar por cima do pino do relógio.

- 4 Repita as etapas para substituir a outra pulseira.

Solução de problemas

Meu dispositivo está com o idioma errado

Você pode alterar a seleção de idioma do dispositivo se tiver selecionado o idioma incorreto no dispositivo por engano.

- 1 Mantenha **MENU** pressionado.
- 2 Role para baixo até o último item na lista e pressione **GPS**.
- 3 Role para baixo até o penúltimo item na lista e pressione **GPS**.
- 4 Pressione **GPS**.
- 5 Selecione seu idioma.
- 6 Pressione **GPS**.

Gerenciar arquivos de idioma

É possível remover arquivos de idioma do dispositivo para aumentar o espaço de armazenamento disponível. Se necessário, você pode instalar os arquivos de idioma novamente mais tarde.

- 1 Mantenha **MENU** pressionado.
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Idioma**.
- 3 Selecionar um idioma.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para remover o arquivo de idioma, selecione **Excluir**.
 - Para instalar um arquivo de idioma, selecione **Instalar**, conecte o dispositivo ao computador por meio de um cabo USB e sincronize com o aplicativo Garmin Express.

Meu smartphone é compatível com meu dispositivo?

O dispositivo Instinct Solar Surf é compatível com smartphones que usam tecnologia Bluetooth.

Acesse www.garmin.com/ble para obter informações de compatibilidade.

Meu telefone não se conecta ao dispositivo

Se o seu telefone não estiver se conectando ao dispositivo, tente estas dicas.

- Desligue o smartphone e o dispositivo e ligue-os novamente.
- Ative a tecnologia Bluetooth em seu smartphone.
- Atualize o aplicativo Garmin Connect para a versão mais recente.
- Remova seu dispositivo do app Garmin Connect e as configurações de Bluetooth no seu smartphone para tentar o emparelhamento novamente.
- Se você comprou um novo smartphone, remova seu dispositivo do aplicativo Garmin Connect no smartphone que você pretende parar de usar.
- Coloque seu smartphone em um raio de até 10 metros (33 pés) do seu dispositivo.
- Em seu smartphone, abra o aplicativo Garmin Connect, selecione  ou  e selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** para iniciar o modo de emparelhamento.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Configurações > Telefone > Emparelhar com o telefone**.

Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio?

O dispositivo é compatível com alguns sensores Bluetooth. A primeira vez em que você conectar um sensor ao dispositivo Garmin, será necessário emparelhar o dispositivo e o sensor. Após o emparelhamento, o dispositivo se conectará ao sensor automaticamente sempre que você iniciar uma atividade e o sensor estiver ativo e dentro da área de alcance.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Sensores e acessórios > Adicionar novo**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Buscar todos**.
 - Selecione o tipo de sensor.

É possível personalizar os campos de dados opcionais (*Personalizando telas de dados, página 45*).

Reiniciar o dispositivo

- 1 Mantenha **CTRL** pressionado até o dispositivo desligar.
- 2 Mantenha **CTRL** pressionado para ligar o dispositivo.

Como redefinir todas as configurações padrão

Você pode redefinir todas as configurações do dispositivo para os valores padrão de fábrica.

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Restaurar**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para redefinir todas as configurações do dispositivo para os valores padrão de fábrica e excluir todas as informações inseridas pelo usuário e o histórico de atividades, selecione **Apagar dados e rest. padrões**.
 - Para redefinir todas as configurações do dispositivo para os valores padrão de fábrica e salvar todas as informações inseridas pelo usuário e o histórico de atividades, selecione **Restaurar config. padrão**.

Obtendo sinais de satélite

O dispositivo deve ter uma visão limpa do céu para captar os sinais de satélite. A hora e a data são definidas automaticamente de acordo com a posição do GPS.

DICA: para obter mais informações sobre o GPS, acesse www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Dirija-se a uma área aberta.

A parte da frente do dispositivo deve estar voltada para cima.
- 2 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.

Poderá levar de 30 a 60 segundos para localizar os sinais do satélite.

Aprimorando a recepção de satélite do GPS

- Sincronize o dispositivo à sua Garmin Connect conta:
 - Conecte seu dispositivo a um computador usando o cabo USB e o aplicativo Garmin Express.
 - Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect por meio do Bluetooth ativado em seu smartphone.
- Enquanto você estiver conectado à Garmin Connect conta, o dispositivo baixará vários dias de dados do satélite, permitindo localizar rapidamente os sinais do satélite.
- Leve o seu dispositivo a uma área aberta, distante de prédios altos e árvores.
 - Fique parado por alguns minutos.

A leitura da temperatura não é exata

A temperatura do corpo afeta a leitura da temperatura no sensor de temperatura interna. Para obter leituras de temperatura mais precisas, você deve remover o relógio do seu pulso e aguardar de 20 a 30 minutos.

Você também pode utilizar um sensor de temperatura externa tempe opcional para visualizar as leituras de temperatura no ambiente enquanto usa o relógio.

Aumentando a vida útil da bateria

Você pode fazer diversas coisas para estender a duração da bateria.

- Altere o modo de energia durante uma atividade (*Modos de alimentação*, página 6).
- Ative o recurso de economia de bateria no menu de controles (*Visualizando o menu de controles*, página 3).
- Reduza o tempo limite da luz de fundo (*Alterar as configurações da luz de fundo*, página 56).
- Reduzir o brilho da luz de fundo.
- Usar o modo de GPS do UltraTrac em sua atividade (*UltraTrac*, página 49).
- Desligar a tecnologia Bluetooth quando não estiver utilizando recursos conectados (*Recursos conectados*, página 30).
- Ao pausar sua atividade por um longo período, use a opção retomar mais tarde (*Parar uma atividade*, página 6).
- Desativar a monitorização de atividade (*Desligar o monitoramento de atividades*, página 17).
- Use uma interface de relógio que não seja atualizada a cada segundo.
Por exemplo, use uma interface de relógio sem o ponteiro de segundos (*Personalizar a interface do relógio*, página 50).
- Limitar as notificações do smartphone exibidas pelo dispositivo (*Gerenciando as notificações*, página 31).
- Interrompa a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos Garmin emparelhados (*Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin*, página 36).
- Desative o monitoramento da frequência cardíaca no pulso (*Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso*, página 37).

OBSERVAÇÃO: a pulseira medidora de frequência cardíaca é usada para calcular minutos intensos e calorias queimadas.

- Ativar as leituras manuais do oxímetro de pulso.

Monitoramento de atividades

Para obter mais informações sobre precisão do rastreamento de atividades, acesse garmin.com/ataccuracy.

Minha contagem de passos diários não aparece

A contagem de passos diários é reiniciada diariamente, à meia noite.

Se aparecem traços em vez de sua contagem de passos, permita que o dispositivo obtenha sinais de satélite e defina a hora automaticamente.

A contagem de passos não está precisa.

Se a sua contagem de passos não está precisa, você pode tentar as dicas a seguir.

- Utilizar o dispositivo no seu pulso dominante.
- Carregue o dispositivo no bolso enquanto empurra um carrinho ou cortador de grama.
- Carregue o dispositivo no bolso enquanto usa ativamente as mãos ou braços.

OBSERVAÇÃO: o dispositivo pode interpretar alguns movimentos repetitivos como lavar a louça, dobrar roupa ou bater palmas, como passos.

A contagem de passos no meu dispositivo e minha conta do Garmin Connect não correspondem

A contagem de passos na sua conta do Garmin Connect é atualizada quando você sincroniza o dispositivo.

1 Selecione uma opção:

- Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect ([Usar o Garmin Connect em seu computador, página 33](#)).
- Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect ([Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 33](#)).

2 Aguarde enquanto o dispositivo sincroniza seus dados.

A sincronização pode levar vários minutos.

OBSERVAÇÃO: a atualização do app Garmin Connect ou do app Garmin Connect não sincroniza os dados nem atualiza sua contagem de passos.

A quantidade de andares subidos não parece estar precisa

O dispositivo utiliza um barômetro interno para medir as alterações de elevação enquanto você sobe os andares. Um andar subido é igual a 3 m (10 pés).

- Evite segurar os corrimãos ou pular degraus enquanto sobe as escadas.
- Em ambiente com muito vento, cubra o dispositivo com a manga ou com a jaqueta, uma vez que rajadas fortes podem causar leituras erradas.

Meus minutos de intensidade estão piscando

Quando você se exercita em um nível de intensidade e atinge o objetivo, os minutos de intensidade piscam.

Faça exercícios por pelo menos 10 minutos consecutivos a um nível moderado ou intenso.

Como obter mais informações

Você pode encontrar mais informações sobre este produto no site da Garmin.

- Acesse support.garmin.com para manuais adicionais, artigos e atualizações de software.
- Acesse buy.garmin.com ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de reposição.
- Acesse www.garmin.com/ataccuracy para obter informações sobre a precisão do recurso.

Este não é um dispositivo médico.

Apêndice

Campos de dados

%FCR média: a porcentagem média de reserva da frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a atividade atual.

%FCR na última volta: a porcentagem média de reserva da frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a última volta concluída.

%FCR na volta: a porcentagem média de reserva da frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a volta atual.

%HRR máxima no intervalo: a porcentagem máxima de reserva da frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.

%HRR média no intervalo: a porcentagem média de reserva da frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.

% RFC: a porcentagem de reserva da frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso).

Andares descidos: o número total de andares descidos no dia.

Andares por minuto: o número de andares subidos por minuto.

Andares subidos: o número total de andares subidos no dia.

Braç. do interv/compr: o número médio de braçadas por extensão da piscina durante o intervalo atual.

Braçadas: natação. O número total de remadas para a atividade atual.

Braçadas na última volta: natação. O número total de remadas para a última volta concluída.

Braçadas na última volta: remo. O número total de remadas para a última volta concluída.

Braçadas na volta: natação. O número total de remadas para a volta atual.

Braçadas na volta: remo. O número total de remadas para a volta atual.

Braçadas no último tiro: o número total de braçadas para a última extensão concluída.

Bússola Hdg.: a direção para onde se desloca com base na bússola.

Cadência: ciclismo. Número de rotações do braço da manivela. O dispositivo tem de estar conectado a um acessório de cadência para esses dados serem exibidos.

Cadência: corrida. Passos por minuto (direito e esquerdo).

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

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

CHEG: o tempo previsto para chegar ao destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

D de braç ant da últ vol: natação. A média da distância percorrida por remada durante a última volta concluída.

Descida da última volta: a distância vertical de descida para a última volta concluída.

Descida da volta: a distância vertical de descida para a volta atual.

Descida máxima: a taxa máxima de descida em pés por minuto ou metros por minuto desde a última zerada.

Descida total: a distância de elevação total de descida desde a última zerada.

Direção: a direção para onde se desloca.

Direção: a direção da sua posição atual até um destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Direção do GPS: a direção para onde se desloca com base no GPS.

Dist. média por remada: remo. A média da distância percorrida por braçada durante a atividade atual.

Dist. vert. ao dest.: a distância de elevação entre a sua posição atual e o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Distância: a distância percorrida do trajeto ou da atividade atual.

Distância até próximo: a distância restante até a próxima parada na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

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

Distância da volta: a distância percorrida para a volta atual.

Distância de intervalo: a distância percorrida para o intervalo atual.

Distância náutica: a distância percorrida em metros náuticos ou pés náuticos.

Distância por remada: remo. A distância percorrida por remada.

Distância restante: a distância que falta até o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Distância total estimada: a distância estimada desde o início até o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Dist braç ant últ volta: remo. A média da distância percorrida por remada durante a última volta concluída.

Dist méd remada: natação. A média da distância percorrida por braçada durante a atividade atual.

Dist volta por remada: remo. A média da distância percorrida por remada durante a volta atual.

Dist vt p remada: natação. A média da distância percorrida por remada durante a volta atual.

Duração: tempo total registrado. Por exemplo, se você iniciar o temporizador e correr por 10 minutos, depois pará-lo por 5 minutos e, em seguida, iniciá-lo e correr por mais 20 minutos, seu tempo transcorrido será de 35 minutos.

Elevação: a altitude da sua localização atual acima ou abaixo do nível do mar.

Elevação do GPS: a altitude da sua localização atual usando GPS.

Elevação máxima: a maior distância de elevação atingida desde a última zerada.

Elevação mín.: a menor distância de elevação atingida desde a última zerada.

Extensões: o número de extensões concluídas para a atividade atual.

Extensões no intervalo: o número de extensões concluídas para o intervalo atual.

FC %Max. volta: a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a última volta concluída.

FC méd %Max.: a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a atividade atual.

Fora do percurso: a distância para a esquerda ou para a direita pela qual você se desviou do percurso original. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Fq braç últ volta: natação. O número médio de remadas por minuto (spm) durante a última volta concluída.

Fr. braçada do interv.: o número médio de remadas por minuto (spm) durante o intervalo atual.

Freq. card. %máx. na volta: a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a volta atual.

Freq. card. média int.: a frequência cardíaca média do intervalo de natação atual.

Freq. cardíaca %máxima: a porcentagem máxima de frequência cardíaca.

Freq. cardíaca máx. int.: a frequência cardíaca máxima do intervalo de natação atual.

Freq. cardíaca na última volta: a frequência cardíaca média para a última volta concluída.

Freq. cardíaca na volta: a frequência cardíaca média para a volta atual.

Freq braç últ volt: remo. O número médio de remadas por minuto (spm) durante a última volta concluída.

Freq de braç da volta: natação. O número médio de remadas por minuto (spm) durante a volta atual.

Freq média de braç.: natação. O número médio de remadas por minuto (spm) durante a atividade atual.

Freq média de remada: remo. O número médio de remadas por minuto (spm) durante a atividade atual.

Freq remadas da volta: remo. O número médio de remadas por minuto (spm) durante a volta atual.

Frequência cardíaca: sua frequência cardíaca em batidas por minuto (bpm). O dispositivo deve estar conectado a um monitor de frequência cardíaco compatível.

Frequência cardíaca média: a frequência cardíaca média para a atividade atual.

GPS: a intensidade do sinal de satélite GPS.

Grau: o cálculo de aumento (elevação) sobre a corrida (distância). Por exemplo, se para cada 3 metros (10 pés) você escalar 60 metros (200 pés), o grau será de 5%.

HEC no próximo: o horário previsto do dia que você chegará à próxima parada na rota (ajustado para o horário local da parada). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

HORA DE NADAR: o tempo de natação para a atividade atual, não incluindo o tempo de descanso.

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

HPC: a hora do dia prevista para chegada no destino final (ajustado à hora local do destino). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Índice de braçadas: natação. O número de remadas por minuto (spm).

Índice de remadas: remo. O número de remadas por minuto (spm).

Máxima em 24h: a temperatura máxima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.

Méd de braç./comprim: o número médio de braçadas por extensão da piscina durante a atividade atual.

Média %Max. no intervalo: a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.

Média %Max. no intervalo: a porcentagem máxima da frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.

Média da descida: a distância vertical média de descida desde a última zerada.

Média da subida: a distância vertical média de subida desde a última zerada.

Média Swolf: a pontuação swolf média para a atividade atual. A pontuação swolf é a soma do tempo para uma extensão mais o número de braçadas para essa extensão ([Terminologia da natação, página 12](#)). No nado em águas abertas, são usados 25 metros para calcular sua pontuação swolf.

Mínima em 24h: a temperatura mínima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.

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

Nível da bateria: bateria restante.

Percurso: a direção da sua posição de partida até um destino. O curso pode ser visto como uma rota planejada ou definida. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

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

P par dest: o último ponto na rota até o destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Pressão barométrica: a pressão atual calibrada.

Pressão do ambiente: pressão não calibrada do ambiente.

Prop de desliz até des.: a proporção de deslize necessária para decrescer de sua posição atual até a elevação de destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Proporção de deslize: a proporção de distância horizontal percorrida até a mudança na distância vertical.

Próximo ponto de parada: o próximo ponto na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Remadas: remo. O número total de remadas para a atividade atual.

Repetições: durante uma atividade de treino de intensidade, o número de repetições em um conjunto de exercícios.

Repetir em: o temporizador para o último intervalo mais o descanso atual (natação).

Ritmo: o ritmo atual.

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

Ritmo da volta: o ritmo médio para a volta atual.

Ritmo médio: o ritmo médio para a atividade atual.

Ritmo no intervalo: o ritmo médio para o intervalo atual.

Ritmo no último tiro: o ritmo médio para a última extensão concluída.

Subida da última volta: a distância vertical de subida para a última volta concluída.

Subida da volta: a distância vertical de subida para a volta atual.

Subida máxima: a taxa máxima de subida em pés por minuto ou metros por minuto desde a última zerada.

Subida total: a distância de elevação total de subida desde a última zerada.

Swolf da últ. extensão: a pontuação swolf para a última extensão concluída.

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

Swolf na última volta: a pontuação swolf para a última volta concluída.

Swolf na volta: a pontuação swolf para a volta atual.

Temperatura: a temperatura do ar. A temperatura do corpo afeta o sensor de temperatura. Você pode emparelhar um sensor tempe com o seu dispositivo para fornecer uma consistente fonte de dados precisos de temperatura.

Tempo: a hora atual do temporizador de contagem regressiva.

Tempo até o próximo: a estimativa de tempo restante antes de chegar à próxima parada na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Tempo da última volta: o tempo do cronômetro para a última volta concluída.

Tempo da volta: o tempo do cronômetro para a volta atual.

Tempo da volta médio: o tempo médio da volta para a atividade atual.

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

Tempo de parada: o tempo total de parada para a atividade atual.

Tempo do intervalo: o tempo do cronômetro para o intervalo atual.

Tempo na zona: o tempo transcorrido em cada zona de frequência cardíaca.

Temporizador da série: durante uma atividade de treino de intensidade, o tempo gasto no conjunto de exercícios atual.

Timer de descanso: o temporizador para o descanso atual (natação em piscina).

Tipo bra. últ. tiro: o tipo de braçada utilizado durante a última extensão concluída.

Tipo braçada interv.: o tipo atual de remada para o intervalo.

Tx braç. últ. tiro: o número médio de remadas por minuto (spm) durante a última extensão concluída.

Veloc. vertical até o destino: a taxa de subida ou descida a uma altitude predefinida. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

Velocidade: a taxa atual do percurso.

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

Velocidade da volta: a velocidade média para a volta atual.

Velocidade máxima: a velocidade máxima para a atividade atual.

Velocidade média: a velocidade média para a atividade atual.

Velocidade média geral: a velocidade média para a atividade atual, incluindo as velocidades de movimento e de parada.

Velocidade náutica: a velocidade atual em nós.

Velocidade náutica máxima: a velocidade máxima em nós para a atividade atual.

Velocidade náutica média: a velocidade média em nós para a atividade atual.

Velocidade vertical: a taxa de subida ou descida ao longo do tempo.

Veloci de movi média: a velocidade média durante o movimento para a atividade atual.

VMG: a velocidade que se encontra ao aproximar-se de um destino ao longo da rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

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

Zona freq.cardíaca: a faixa atual de sua frequência cardíaca (1 a 5). As zonas padrão baseiam-se no seu perfil de usuário e na frequência cardíaca máxima (220 menos a sua idade).

Tamanho da roda e circunferência

Seu sensor de velocidade detecta automaticamente o tamanho da roda. Se necessário, você pode inserir manualmente a circunferência da roda nas configurações do sensor de velocidade.

O tamanho do pneu está indicado nos dois lados do pneu. Esta não é uma lista abrangente. Você também pode medir a circunferência da roda ou usar uma das calculadoras disponíveis na internet.

Tamanho do pneu	Circunferência da roda (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × Tubular de 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Tamanho do pneu	Circunferência da roda (mm)
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
Tubular de 700C	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Definições de símbolos

Esses símbolos podem aparecer nas etiquetas do dispositivo ou do acessório.



Descarte WEEE (Descarte de Equipamentos Eletroeletrônicos) e símbolo de reciclagem. O símbolo WEEE está anexado ao produto em conformidade com a diretiva da UE 2012/19/EC sobre Descarte de Equipamentos Eletroeletrônicos (WEEE). Recomenda-se seu uso na prevenção do descarte impróprio desse produto e na promoção da reutilização e da reciclagem.

