

**GARMIN**<sup>®</sup>



# DESCENT™ G2

---

## Manual do proprietário

© 2025 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](http://www.garmin.com) para conferir as atualizações mais recentes e obter mais informações sobre o uso do produto.

Garmin®, o logotipo da Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® e Xero® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias, registradas nos EUA e em outros países. Descent™, Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™ e Vector™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

Android™ é uma marca registrada da Google LLC. iPhone® é uma marca registrada da Apple Inc., registrada nos Estados Unidos 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. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas são propriedade da Cooper Institute. iOS® é uma marca registrada da Cisco Systems, Inc. usada sob licença pela Apple Inc. Iridium® é uma marca registrada da Iridium Satellite LLC. Overwolf™ é uma marca registrada da Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) e Normalized Power™ (NP) são marcas registradas da Peakware, LLC. Wi-Fi® é uma marca registrada da Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ é uma marca comercial da Zwift, Inc. Outras marcas comerciais e nomes de marcas pertencem a seus respectivos proprietários.

Este produto possui certificação da ANT+. Acesse [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) para obter uma lista de produtos e de aplicativos compatíveis.

M/N: A04952

# Sumário

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Introdução.....</b>  | <b>1</b>  |
| Introdução .....  | 1         |
| Visão geral do dispositivo .....                                    | 1         |
| Ativar e desativar a tela sensível ao toque .....                   | 2         |
| <b>Mergulho.....</b>  | <b>3</b>  |
| Avisos de mergulho .....  | 3         |
| Modos de mergulho .....   | 4         |
| Utilização do modos de mergulho de piscina .....                    | 4         |
| Configuração do mergulho .....                                      | 5         |
| Definições avançadas do modo de mergulho .....                      | 6         |
| Configuração dos gases respiratórios .....                          | 6         |
| Alertas de mergulho personalizados .....                            | 7         |
| Configurar um alerta de mergulho personalizado .....                | 8         |
| Configurar um alerta de apneia em piscina .....                     | 8         |
| Definir limites de PO2 .....  | 9         |
| Definir pontos de ajuste de CCR.....                                | 9         |
| Tempo sem realização de voos.....                                   | 10        |
| Telas de dados de mergulho .....                                    | 10        |
| Visores de dados de Gás único, Multigás e CCR.....                  | 11        |
| Visores de dados de medidores.....                                  | 12        |
| Telas de dados de apneia e de caça com apneia.....                  | 12        |
| Visores de dados de apneia em piscina .....                         | 13        |
| Personalizar os visores de dados de mergulho .....                  | 13        |
| Mergulho .....  | 14        |
| Navegando com a bússola de mergulho .....                           | 15        |
| Utilizar o cronômetro de mergulho com medidor.....                  | 15        |
| Utilizar o cronômetro básico de mergulho .....                      | 16        |
| Troca de gases durante um mergulho .....                            | 16        |
| Alternar entre mergulho com CC e OC para procedimento de saída..... | 16        |
| Realizar uma parada de segurança .....                              | 17        |
| Realizar uma parada de descompressão .....                          | 18        |
| Iniciar uma atividade de apneia em piscina .....                    | 19        |
| Criar um treino personalizado de apneia em piscina .....            | 19        |
| Editar um treino de apneia em piscina .....                         | 20        |
| Configuração de mergulho em apneia na piscina .....                 | 20        |
| Visualizar o mini widget Intervalo de superfície .....              | 21        |
| Visualizar o mini widget Registro de mergulho .....                 | 22        |
| Disponibilidade para mergulho .....                                 | 23        |
| Plano de mergulho .....   | 23        |
| Calcular tempo NDL .....  | 24        |
| Cálculo do gás respiratório .....                                   | 24        |
| Criar um plano de descompressão ..                                  | 25        |
| Usar planos de descompressão ..                                     | 25        |
| Mergulho em altitude .....  | 25        |
| Dicas para usar o relógio com um traje de exposição .....           | 25        |
| Alertas de mergulho .....   | 26        |
| Terminologia de mergulho .....                                      | 28        |
| <b>Atividades e aplicativos.....</b>                                | <b>28</b> |
| Lista de atividades e apps .....                                    | 29        |
| Iniciar uma atividade .....   | 30        |
| Dicas para gravação de atividades ..                                | 30        |
| Ícones de status e status do GPS ..                                 | 30        |
| Parar uma atividade .....   | 32        |
| Avaliar uma atividade .....   | 32        |
| Atividades ao ar livre .....  | 33        |
| Golfe .....   | 33        |
| Jogando golfe .....   | 33        |
| Visualizando obstáculos .....                                       | 33        |
| Menu de golfe .....   | 34        |
| Movendo a bandeira .....  | 34        |
| Ver tacadas medidas .....   | 34        |
| Medir uma tacada manualmente .....                                  | 35        |
| Pontuando .....   | 35        |
| Gravação de estatísticas .....                                      | 35        |
| Configurações de pontuação ..                                       | 35        |

|   |    |   |    |
|---|----|---|----|
| Sobre a pontuação do Stableford .....                         | 36 | Dados de potência de esqui cross-country .....              | 47 |
| Modo números grandes .....                                    | 36 | Esportes aquáticos .....                                    | 47 |
| Gravar uma atividade de escalada boulder .....                | 36 | Surfe .....   | 47 |
| Iniciar uma expedição .....                                   | 37 | Como ver suas corridas de esportes aquáticos .....          | 48 |
| Gravar um ponto de trajeto manualmente .....                  | 37 | Outras atividades e apps .....                              | 48 |
| Visualizar pontos de trajeto .....                            | 37 | Jumpmaster .....  | 48 |
| Ir à pesca .....  | 37 | Tipos de salto .....  | 48 |
| Ir à caça .....   | 38 | Inserir informações de salto .....                          | 49 |
| Corrida .....   | 38 | Inserir informações do vento para saltos HAHO e HALO .....  | 49 |
| Fazer uma corrida em pista .....                              | 38 | Redefinir informações do vento .....                        | 49 |
| Dicas para gravar uma corrida em pista .....                  | 38 | Inserir informações do vento para um salto estático .....   | 49 |
| Começar uma corrida virtual .....                             | 39 | Configurações constantes .....                              | 50 |
| Calibrando a distância na esteira .....                       | 39 | Jogos .....   | 50 |
| Registrar uma atividade de corrida com obstáculos .....       | 39 | Usando o aplicativo Garmin GameOn™ .....                    | 50 |
| Treino do PacePro™ .....                                      | 39 | Gravar uma atividade de jogos manual .....                  | 51 |
| Baixando um plano PacePro para o Garmin Connect .....         | 40 | Visualização de informações sobre a maré .....              | 51 |
| Iniciar um plano do PacePro .....                             | 41 | Definir um alerta de maré .....                             | 52 |
| Ciclismo .....  | 42 | Treinos .....   | 52 |
| Uso do rolo de treinamento em ambiente fechado .....          | 42 | Iniciar um treino .....                                     | 52 |
| Natação .....   | 42 | Como seguir um treino do Garmin Connect .....               | 53 |
| Terminologia da natação .....                                 | 42 | Seguir um treino sugerido diariamente .....                 | 53 |
| Tipos de braçadas .....                                       | 42 | Iniciar um treino intervalado .....                         | 53 |
| Dicas para atividades de natação .....                        | 43 | Personalizar um treino intervalado .....                    | 54 |
| Descanso automático e descanso manual .....                   | 43 | Usar o Virtual Partner® .....                               | 54 |
| Treinando com o registro de exercícios .....                  | 43 | Definindo uma meta de treinamento .....                     | 54 |
| Multiesportes .....   | 44 | Corrida anterior .....                                      | 55 |
| Treinamento de triatlo .....                                  | 44 | Sobre o calendário de treinamento .....                     | 55 |
| Criando uma atividade multiesportes .....                     | 44 | Usar planos de treinamento do Garmin Connect .....          | 55 |
| Atividades de academia .....                                  | 44 | Personalizar atividades e aplicativos ..                    | 55 |
| Registrar uma atividade de treinamento de força .....         | 45 | Adição ou remoção de uma atividade favorita .....           | 55 |
| Registrar uma atividade de HIIT .....                         | 45 | Alterar a ordem de uma atividade na lista de aplicativos .. | 56 |
| Registrar uma atividade de escalada indoor .....              | 46 | Personalizando telas de dados .....                         | 56 |
| Esportes de inverno .....                                     | 46 |   |    |
| Visualizar as corridas de esqui .....                         | 46 |   |    |
| Registrar uma atividade de snowboard ou esqui off-piste ..... | 47 |   |    |

|  |           |   |    |
|--|-----------|---|----|
| Adicionar um mapa a uma atividade.....             | 56        | Body Battery.....   | 72 |
| Criando uma atividade personalizada.....           | 57        | Dicas para dados aprimorados de Body Battery.....             | 72 |
| Configurações de Atividades e apps.....            | 57        | Medições de desempenho.....                                   | 73 |
| Alertas de atividade.....                          | 60        | Sobre estimativas de VO2 máximo.....                          | 74 |
| Configurar um alerta.....                          | 61        | Obter seu VO2 máximo estimado para corrida.....               | 75 |
| Ativar elevação automática.....                    | 61        | Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo.....              | 75 |
| Configurações do satélite.....                     | 62        | Exibir seus tempos de corrida previstos.....                  | 75 |
| <b>Relógios.....</b>                               | <b>62</b> | Status da variabilidade da frequência cardíaca.....           | 75 |
| Como configurar um alarme.....                     | 62        | Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse..... | 76 |
| Editar um alarme.....                              | 62        | Condição de desempenho.....                                   | 76 |
| Iniciar o temporizador de contagem regressiva..... | 63        | Exibir a condição do desempenho.....                          | 76 |
| Excluir um temporizador.....                       | 63        | Obtendo estimativa de FTP.....                                | 77 |
| Utilizar o cronômetro.....                         | 64        | Limiar de lactato.....  | 77 |
| Adicionar fusos horários alternativos.....         | 64        | Status de treino.....   | 78 |
| Editar um fuso horário alternativo ...             | 65        | Níveis de status do treino.....                               | 78 |
| <b>Histórico.....</b>                              | <b>65</b> | Dicas para obter o status de treino.....                      | 79 |
| Utilizar histórico.....                            | 65        | Carga aguda.....  | 79 |
| Histórico de multiesporte.....                     | 65        | Foco da carga do treinamento.....                             | 79 |
| Excluir histórico.....                             | 65        | Proporção de carga.....                                       | 79 |
| Recordes pessoais.....                             | 66        | Sobre o Training Effect.....                                  | 80 |
| Visualizando seus recordes pessoais.....           | 66        | Tempo de recuperação.....                                     | 81 |
| Restaurando um recorde pessoal....                 | 66        | Frequência cardíaca de recuperação.....                       | 81 |
| Excluir recordes pessoais.....                     | 66        | Aclimatação de desempenho de calor e altitude.....            | 81 |
| Visualizando totais de dados.....                  | 66        | Pausar e retomar seu status de treinamento.....               | 82 |
| Usando o odômetro.....                             | 66        | Disponibilidade.....  | 82 |
| <b>Configurações de notificações e alerta.....</b> | <b>67</b> | Como usar o Jet Lag Adviser.....                              | 83 |
| <b>Aparência.....</b>                              | <b>67</b> | Como planejar uma viagem no Garmin Connect app.....           | 83 |
| Configurações da interface do relógio.....         | 67        | Controles.....  | 83 |
| Personalizar o visor do relógio.....               | 67        | Personalizando o Menu de controles.....                       | 86 |
| Informações rápidas.....                           | 68        | Usar a tela da lanterna.....                                  | 86 |
| Visualizar o loop de informações rápidas.....      | 71        | Garmin Pay.....   | 86 |
| Personalizar o loop de mini Widgets.....           | 72        | Configurar sua carteira Garmin Pay.....                       | 86 |
| Criando pastas de mini Widgets..                   | 72        | Garmin Pay.....   | 86 |

|  |           |  |            |
|--|-----------|--|------------|
| Pagamento de uma compra usando o seu relógio.....                    | 87        | Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância.....      | 98         |
| Adicionar um cartão à sua carteira                                   |           | Dinâmica de corrida.....                                     | 99         |
| Garmin Pay.....  | 87        | Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida.....        | 99         |
| Gerenciar seus cartões   |           | Potência de corrida.....                                     | 100        |
| Garmin Pay.....  | 87        | Configurações de potência de corrida.....                    | 100        |
| Alteração da sua senha   |           | Controle remoto da inReach.....                              | 100        |
| Garmin Pay.....  | 87        | Usando o inReach remoto.....                                 | 100        |
| Relatório matinal.....   | 88        | Controle remoto da VIRB.....                                 | 100        |
| Personalizar seu relatório matinal.....                              | 88        | Controlando uma câmera de ação VIRB.....                     | 101        |
| <b>Sensores e acessórios.....</b>                                    | <b>88</b> | Controlar uma câmera de ação VIRB durante uma atividade..... | 101        |
| Freq. cardíaca de pulso.....   | 88        | Configurações de localização do laser Xero.....              | 102        |
| Usar o relógio.....  | 89        |  |            |
| Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....                 | 89        | <b>Mapa.....</b>   | <b>102</b> |
| Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso.....        | 90        | Panorama e zoom do mapa.....                                 | 102        |
| Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal.....             | 90        | Configurações de mapa.....                                   | 102        |
| Transmissão de dados de frequência cardíaca.....                     | 91        |  |            |
| Oxímetro de pulso.....   | 91        | <b>Connectivity.....</b>                                     | <b>102</b> |
| Obter leituras do oxímetro de pulso.....                             | 92        | Recursos de conectividade do telefone.....                   | 103        |
| Configuração do modo do oxímetro de pulso.....                       | 92        | Emparelhando o telefone.....                                 | 103        |
| Dicas para dados do oxímetro de pulso.....                           | 93        | Ativar notificações via Bluetooth...                         | 103        |
| Bússola.....   | 93        | Visualizar notificações.....                                 | 103        |
| Configurar a direção da bússola.....                                 | 93        | Recebendo uma chamada telefônica.....                        | 104        |
| Configurações da bússola.....  | 93        | Responder a uma mensagem de texto.....                       | 104        |
| Calibrando a bússola manualmente.....                                | 93        | Gerenciar notificações.....                                  | 104        |
| Definindo referência como Norte.....                                 | 94        | Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth.....          | 104        |
| Altímetro e barômetro.....   | 94        | Ligar e desligar os alertas de conexão com o smartphone..... | 104        |
| Configuração do altímetro.....                                       | 94        | Aplicativos de telefone e de computador.....                 | 105        |
| Calibrando o altímetro barométrico.....                              | 94        | Garmin Connect.....  | 105        |
| Configurações do barômetro.....                                      | 95        | Usar o aplicativo Garmin Connect.....                        | 105        |
| Calibrar o barômetro.....  | 95        | Atualizar o software usando o app Garmin Connect.....        | 106        |
| Definir um alerta de tempestade.....                                 | 95        | Status de treinamento unificado.....                         | 106        |
| Sensores sem fio.....  | 96        | Usar o Garmin Connect em seu computador.....                 | 106        |
| Emparelhar seus sensores sem fio.....                                | 98        |  |            |
| Ritmo de corrida e distância do acessório de frequência cardíaca.... | 98        |  |            |

|  |            |   |     |
|--|------------|---|-----|
| Atualização de software usando o Garmin Express.....             | 106        | Configurações de saúde e bem-estar .....                        | 116 |
| Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect.....          | 107        | Meta automática.....  | 116 |
| Assinatura Garmin Connect+.....                                  | 107        | Utilizando o alerta de movimento.....                           | 116 |
| Recursos do Connect IQ.....                                      | 107        | Minutos de intensidade.....                                     | 116 |
| Download de recursos do Connect IQ.....                          | 107        | Obter minutos de intensidade.....                               | 117 |
| Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador ..... | 107        | Monitoramento do sono.....                                      | 117 |
| App Garmin Dive.....   | 108        | Usar monitoramento automático do sono.....                      | 117 |
| Garmin Explore™ .....  | 108        | Variações de respiração.....                                    | 117 |
| App Garmin Messenger.....  | 108        | Navegação.....  | 118 |
| Usar o recurso Messenger.....                                    | 109        | Exibir e editar localizações salvas.....                        | 118 |
| App Garmin Golf™ .....   | 109        | Definição de um ponto de referência .....                       | 118 |
| Garmin Share.....  | 109        | Navegar até um destino.....                                     | 118 |
| Compartilhamento de dados com o Garmin Share.....                | 110        | Navegando para o ponto de partida de uma atividade salva .....  | 119 |
| Receber dados com o Garmin Share.....                            | 110        | Navegando para seu ponto de partida durante uma atividade ..... | 119 |
| Configurações do Garmin Share....                                | 110        | Navegar com o Sight 'N Go .....                                 | 119 |
| <b>Perfil de usuário.....</b>                                    | <b>110</b> | Interrompendo a navegação .....                                 | 119 |
| Configurando seu perfil de usuário... ..                         | 110        | Percursos .....   | 120 |
| Configurações de gênero.....                                     | 111        | Criando e seguindo um percurso no dispositivo .....             | 120 |
| Visualizar sua idade de condicionamento físico.....              | 111        | Criar um percurso no Garmin Connect.....                        | 120 |
| Sobre zonas de frequência cardíaca. ....                         | 111        | Enviando um percurso para o seu dispositivo.....                | 120 |
| Objetivos de treino.....   | 111        | Exibir ou editar os detalhes do percurso .....                  | 121 |
| Configurando suas zonas de frequência cardíaca .....             | 112        | Projetando um ponto de parada .....                             | 121 |
| Deixar o relógio definir suas zonas de frequência cardíaca ..... | 112        | Configurações de navegação .....                                | 121 |
| Cálculos da zona de frequência cardíaca.....                     | 113        | Personalizar visor de dados de navegação .....                  | 121 |
| Configurando zonas de potência.....                              | 113        | Configurações de direção .....                                  | 122 |
| Como detectar automaticamente medições de desempenho.....        | 113        | Configurando um indicador de proa .....                         | 122 |
| <b>Recursos de monitoramento e segurança.....</b>                | <b>114</b> | Configurar alertas de navegação... ..                           | 122 |
| Adicionar contatos de emergência....                             | 114        |   |     |
| Adicionar contatos.....  | 114        |   |     |
| Ligar e desligar a detecção de incidente.....                    | 115        |   |     |
| Solicitar assistência .....                                      | 115        |   |     |
| <b>Configurações do gerenciador de energia.....</b>              | <b>122</b> |   |     |
| Personalização do Recurso de Economia de Bateria .....           | 123        |   |     |
| Alterando o modo de energia .....                                | 123        |   |     |
| Personalizar modos de energia.....                               | 123        |   |     |
| Restaurando um modo de energia....                               | 123        |   |     |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Configurações do sistema.....</b>   | <b>124</b> |
| Configurações de hora.....   | 125        |
| Configurar alertas do relógio.....   | 125        |
| Sincronizando a hora.....  | 125        |
| Alterar as configurações da tela.....  | 126        |
| Personalizar o modo sono.....  | 126        |
| Personalizando as teclas de atalho.....  | 126        |
| Definir a senha do relógio.....  | 127        |
| Alterar a senha do relógio.....  | 127        |
| Alterar as unidades de medida.....   | 127        |
| Fazer backup e restaurar configurações.....  | 127        |
| Restaurar suas configurações e dados do Garmin Connect.....                            | 128        |
| Visualizar informações do dispositivo.....   | 128        |
| Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico.....      | 128        |
| <b>Informações sobre o dispositivo... 128</b>  | <b>128</b> |
| Sobre o visor AMOLED.....  | 128        |
| Carregar o relógio.....  | 129        |
| Especificações.....  | 129        |
| Informações sobre duração da bateria.....  | 130        |
| Cuidados com o dispositivo.....  | 130        |
| Limpeza do relógio.....  | 130        |
| Trocando as pulseiras QuickFit®.....   | 131        |
| <b>Solução de problemas..... 131</b>   | <b>131</b> |
| Atualizações do produto.....   | 131        |
| Como obter mais informações.....   | 131        |
| Meu dispositivo está com o idioma errado.....  | 132        |
| Meu telefone é compatível com meu relógio?.....  | 132        |
| Meu telefone não se conecta ao relógio.....  | 132        |
| Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio?.....                          | 132        |
| Reiniciar o relógio.....   | 132        |
| Restaurar todas as configurações padrão.....   | 133        |
| Mergulho.....  | 133        |
| Redefinir carga de tecido.....   | 133        |
| Redefinir a pressão da superfície..  | 133        |
| Dicas para prolongar a vida útil da bateria.....                                       | 134        |
| Como desfazer a ação de pressionar o botão de voltas?.....                             | 134        |
| Obtendo sinais de satélite.....  | 134        |
| Melhorar a recepção do satélite de GPS.....  | 135        |
| A frequência cardíaca no meu relógio não é precisa.....                                | 135        |
| A leitura da temperatura da atividade não é exata.....                                 | 135        |
| Sair do modo de demonstração.....  | 135        |
| Monitoramento de atividades.....   | 135        |
| A contagem de passos não está precisa.....   | 135        |
| A contagem de passos no meu relógio e minha conta Garmin Connect não correspondem..... | 135        |
| A quantidade de andares subidos não parece estar precisa.....                          | 136        |
| <b>Apêndice..... 136</b>   | <b>136</b> |
| Campos de dados.....   | 136        |
| Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida.....                              | 152        |
| Dados de equilíbrio de tempo de contato com o solo.....                                | 153        |
| Oscilação vertical e os dados de proporção vertical.....                               | 153        |
| Classificações padrão do VO2 máximo.....   | 154        |
| Classificações FTP.....  | 154        |
| Classificações para pontuação de resistência.....                                      | 155        |
| Tamanho da roda e circunferência....   | 156        |

# 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 Mantenha **LIGHT** pressionado para ativar o relógio (*Visão geral do dispositivo*, página 1).

2 Siga as instruções na tela para concluir a configuração inicial.

Durante a configuração inicial, você pode emparelhar seu telefone com o relógio para receber notificações, sincronizar atividades e muito mais (*Emparelhando o telefone*, página 103). Se você estiver atualizando a partir de um relógio compatível, será possível migrar as configurações do relógio, os percursos salvos e muito mais ao emparelhar seu novo relógio Descent G2 com o telefone.

3 Carregar o relógio (*Carregar o relógio*, página 129).

4 Verifique se há atualizações de software (*Configurações do sistema*, página 124).

Para obter a melhor experiência, mantenha o software do seu relógio atualizado. As atualizações de software fornecem mudanças e melhorias para as funções, a segurança e a privacidade.

5 Iniciar uma atividade (*Iniciar uma atividade*, página 30).

## Visão geral do dispositivo



|   |   |
|---|---|
| <b>1</b><br><b>LIGHT</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenha-o pressionado para ligar o dispositivo.</li> <li>Pressione para iluminar a tela.</li> <li>Pressione rapidamente duas vezes para ligar ou desligar a lanterna (<i>Usar a tela da lanterna, página 86</i>).</li> <li>Mantenha pressionado por dois segundos para visualizar o menu de controles (<i>Controles, página 83</i>).</li> <li>Pressione por cinco segundos para solicitar assistência (<i>Solicitar assistência, página 115</i>).</li> </ul>  |
| <b>2</b><br><b>MENU-UP</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pressione para navegar pelo loop de informações rápidas e pelos menus.</li> <li>No visor do relógio, pressione para acessar o menu principal.</li> <li>Mantenha pressionado para acessar um menu contextual, quando disponível nessa parte da interface do usuário.</li> </ul>   |
| <b>3</b><br><b>DOWN</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pressione para percorrer o loop de mini widgets e os menus (<i>Visualizar o loop de informações rápidas, página 71</i>).</li> <li>Durante uma atividade, pressione para percorrer os visores de dados.</li> <li>Mantenha pressionado para visualizar a tela do altímetro, barômetro e bússola (ABC).</li> </ul>  |
| <b>4</b><br><b>START·STOP</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pressione para escolher uma opção em um menu.</li> <li>No visor do relógio, pressione para abrir o menu de aplicativos e atividades (<i>Atividades e aplicativos, página 28</i>).</li> <li>Pressione para iniciar ou interromper uma atividade (<i>Iniciar uma atividade, página 30</i>).</li> </ul>   |
| <b>5</b><br><b>BACK</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pressione para retornar à tela anterior.</li> <li>Durante uma atividade, pressione para registrar uma volta, descansar e avançar para a próxima etapa do treino.</li> <li>Mantenha pressionado para visualizar uma lista de apps usados recentemente.</li> </ul>   |
| <b>6</b><br><b>Tela sensível ao toque</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Toque na tela para escolher uma opção em um menu.</li> <li>Mantenha os dados do visor do relógio pressionados para abrir o mini Widget ou o recurso.</li> </ul> <p><b>OBSERVAÇÃO:</b> este recurso não está disponível em todos os visores de relógio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passe o dedo na tela para cima ou para baixo a fim de navegar pelo loop de informações rápidas e pelos menus.</li> <li>Passe o dedo na tela para a direita a fim de voltar à tela anterior.</li> <li>Cubra a tela com a palma da sua mão para voltar ao visor do relógio e diminuir o brilho da tela.</li> </ul> |

## Ativar e desativar a tela sensível ao toque

- Mantenha **DOWN** e **START** pressionados.
- Mantenha **LIGHT** pressionado e selecione 
- Mantenha **MENU** pressionado, selecione **Sistema > Toque** e escolha uma opção.

# Mergulho

## Avisos de mergulho

### ATENÇÃO

- Os recursos de mergulho deste dispositivo são somente para o uso de mergulhadores profissionais. Este dispositivo não deve ser usado como único computador de mergulho. A falha na inserção das informações adequadas relacionadas ao mergulho no dispositivo pode resultar em lesões graves ou morte.
- Não exceda a profundidade máxima de funcionamento para atividade de mergulho do dispositivo ([Especificações, página 129](#)).
- Certifique-se de que você entenda totalmente o uso, as exibições e as limitações de seu dispositivo. Se você tiver perguntas sobre este manual ou sobre o dispositivo, sempre resolva quaisquer discrepâncias ou dúvidas antes de mergulhar com o dispositivo. Lembre-se sempre de que você é responsável por sua própria segurança.
- O risco de incidência da doença de descompressão (DCI) para qualquer perfil de mergulho está sempre presente, mesmo se você seguir o plano de mergulho fornecido pelas tabelas ou por um dispositivo de mergulho. Nenhum procedimento, dispositivo de mergulho ou tabela de mergulho eliminará a possibilidade de DCI ou toxicidade do oxigênio. A constituição fisiológica de um indivíduo pode variar a cada dia. Este dispositivo não é responsável por essas variações. É altamente recomendável permanecer bem dentro dos limites fornecidos por esse dispositivo para minimizar o risco de DCI. Você deve consultar um médico a respeito de seu condicionamento físico antes de mergulhar.
- Sempre use instrumentos de backup, incluindo medidor de profundidade, medidor de pressão submersível e temporizador ou relógio. Você deve ter acesso a tabelas de descompressão ao mergulhar com este dispositivo.
- Faça verificações de segurança pré-mergulho, como da função e das configurações do dispositivo adequadas, função de exibição, nível da bateria, pressão do tanque e verificação de bolhas para prevenir vazamentos nas mangueiras e conexões.
- Este dispositivo não deve ser compartilhado entre vários usuários para fins de mergulho. Os perfis de mergulhadores são específicos para cada usuário e usar o perfil de outro mergulhador pode resultar em informações enganosas, que podem causar lesões ou morte.
- Por motivos de segurança, você nunca deve mergulhar sozinho. Mergulhe em parceria com alguém, mesmo que seu mergulho esteja sendo monitorado da superfície. Você também deve permanecer na presença de outras pessoas por um tempo prolongado após um mergulho, pois o possível aparecimento de doença de descompressão (DCI) pode ser atrasado ou desencadeado por atividades na superfície.
- O mergulho em apneia requer treinamento adequado. O mergulho em apneia em piscina acarreta muitos dos mesmos riscos que o mergulho em apneia em águas abertas. Nunca mergulhe sozinho.
- Este dispositivo não é destinado a atividades de mergulho comercial ou profissional. É apenas para fins de lazer. Atividades de mergulho comerciais ou profissionais podem expor o usuário a profundidades extremas ou condições que aumentam o risco de DCI.
- Não mergulhe com um tanque de gás se você não verificou pessoalmente seu conteúdo e inseriu o valor analisado no dispositivo. A falha em verificar o conteúdo do tanque e inserir os valores de gás adequados no dispositivo resultará em informações de planejamento de mergulho incorretas, podendo resultar em lesões graves ou morte.
- Mergulhar com mais de uma mistura de gás apresenta um risco muito maior do que mergulhar com uma única mistura de gás. Erros relacionados ao uso de diversas misturas de gás podem resultar em lesões graves ou morte.
- Sempre garanta uma subida segura. Uma subida rápida aumenta o risco de DCI.
- Desativar o recurso de bloqueio de descompressão no dispositivo pode resultar em um maior risco de DCI, o que pode resultar em lesões pessoais ou morte. Desative este recurso por sua própria conta em risco.
- Violar uma parada de descompressão necessária pode resultar em lesões graves ou morte. Nunca suba acima da profundidade de parada de descompressão exibida.

- Sempre efetue uma parada de segurança entre 3 e 5 metros (9,8 e 16,4 pés) por 3 minutos, mesmo se nenhuma parada de descompressão for necessária.
- Para dispositivos que suportam o recurso de disponibilidade para mergulho, o recurso calcula as pontuações de disponibilidade para mergulho com base em um conjunto limitado de fatores e não mede se é ou não seguro para você mergulhar. É responsabilidade do mergulhador julgar sua própria disponibilidade para mergulho e planejar e conduzir um mergulho com segurança. O não cumprimento dessas instruções pode resultar em acidentes e causar lesões pessoais graves ou morte.

---

## Modos de mergulho

O dispositivo Descent G2 oferece suporte a sete modos de mergulho. Cada modo de mergulho tem quatro fases: pré-verificação de mergulho, visualização de superfície, durante o mergulho e pós-mergulho. Durante a verificação pré-mergulho, é possível confirmar as definições de mergulho antes de iniciar o mergulho ([Configuração do mergulho, página 5](#)). A fase de superfície exibe os visores de dados do modo de mergulho ([Telas de dados de mergulho, página 10](#)). A fase de mergulho exibe dados sobre o mergulho em andamento, e outros recursos de relógio, como GPS, são desativados ([Mergulho, página 14](#)). Durante a revisão pós-mergulho, você pode visualizar um resumo do mergulho concluído ([Visualizar o mini widget Registro de mergulho, página 22](#)).

**Gás único:** este modo permite que você mergulhe com uma única mistura de gás. É possível configurar até 11 gases adicionais como gases de reserva.

**Multigás:** este modo permite que você configure diversas misturas de gases e alterne entre gases durante o mergulho. É possível definir o conteúdo de oxigênio de 5 a 100%. Este modo suporta um gás de fundo e até 11 gases adicionais para descompressão ou reserva.

**OBSERVAÇÃO:** gases de backup não são usados em cálculos de limite de não descompressão (NDL) e descompressão de tempo de superfície (TTS) até que você os ative durante um mergulho.

**CCR:** este modo para mergulho com rebreather de circuito fechado (CCR) permite configurar dois pontos de ajuste de pressão parcial de oxigênio (PO2), gases diluentes de circuito fechado (CC) e gases de descompressão de circuito aberto (OC) e de reserva.

**Medidor:** este modo permite que você mergulhe com recursos de temporizador de fundo básicos.

**OBSERVAÇÃO:** depois de mergulhar no modo de marcador, o dispositivo só pode ser usado em modo de marcador ou apneia por 24 horas.

**Apneia:** este modo permite que você faça mergulho livre com dados de mergulho específicos de apneia. Este modo tem uma taxa mais alta de atualização de dados.

**Caça com apneia:** este modo é semelhante ao modo de mergulho de Apneia, mas sintonizado especificamente para pescadores com lança. Ele desativa os tons de inicialização e parada.

**Apneia em piscina:** este modo permite realizar um mergulho em apneia dinâmica ou estática em uma piscina, com dados de mergulho específicos da atividade.

## Utilização do modos de mergulho de piscina

Quando o dispositivo estiver no modo de mergulho de piscina, os recursos de bloqueio de carga de tecido e de descompressão funcionarão normalmente, mas os mergulhos não serão salvos no registro de mergulho.

**1** Mantenha **LIGHT** pressionado para visualizar o menu de controles.

**2** Selecione .

O modo de mergulho de piscina será desligado automaticamente à meia noite.

## Configuração do mergulho

Você pode personalizar as configurações de mergulho com base em suas necessidades. Nem todas as configurações são aplicáveis para todos os modos de mergulho. Você também pode editar as configurações antes de começar um mergulho.

Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Conf merg.**

**Gases:** define as misturas de gases utilizadas nos modos de mergulho com cilindro (*Configuração dos gases respiratórios, página 6*). Você pode ter até doze gases para cada modo de mergulho com cilindro.

**Conservadorismo:** define o nível de conservadorismo para cálculos de descompressão. Maior conservadorismo fornece um tempo de fundo menor e tempo de subida mais longo. A opção Personalizado que você defina um fator gradiente personalizado.

**OBSERVAÇÃO:** certifique-se de que você entendeu os fatores gradientes antes de inserir um nível personalizado de conservadorismo.

**Mergulho automático:** define o tipo de atividade de mergulho que inicia automaticamente ao começar a descida. Você pode usar a opção Soneca para desativar temporariamente esse recurso.

**Tipo de água:** define o tipo de água.

**PO2:** define os limites de pressão parcial de oxigênio (PO2), em bares, para profundida máxima de operação (MOD), descompressão, avisos e alertas críticos (*Definir limites de PO2, página 9*).

**Alertas de mergulho:** define alertas personalizados para mergulhos com gás (*Alertas de mergulho personalizados, página 7*).

**Alertas de apneia:** define alertas personalizados para mergulhos em apneia (*Alertas de mergulho personalizados, página 7*).

**Configurações do visor:** personaliza os visores de dados para cada modo de mergulho (*Telas de dados de mergulho, página 10*).

**Parada seg:** altera a duração da parada de segurança.

**Última parada de descomp.:** define a profundidade da parada de descompressão final.

**Disciplina de apneia:** define o tipo de disciplina para o mergulho em apneia.

**Atraso fim merg.:** define o intervalo de tempo antes do dispositivo finalizar e salva um mergulho depois de subir à superfície.

**Pontos de ajuste CCR:** define pontos de ajuste de PO2 altos e baixos para mergulhos de rebreather de circuito fechado (CCR) (*Definir pontos de ajuste de CCR, página 9*).

**Atalhos de mergulho:** atribui atalhos de botão para uso durante mergulhos.

**Configurações avançadas:** personaliza as definições avançadas do modo de mergulho (*Definições avançadas do modo de mergulho, página 6*).

## Definições avançadas do modo de mergulho

Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Conf merg > Configurações avançadas**.

**Bata 2x para mudar de tela:** ativa um toque duplo no computador de mergulho para percorrer os visores de dados de mergulho. Se notar navegação accidental, use a opção Sensibilidade para ajustar a capacidade de resposta.

**Chave UP:** desativa o botão UP durante atividades de mergulho para evitar que ele seja pressionado acidentalmente.

**Mergulho silencioso:** desativa todos os tons e as vibrações de alerta durante atividades de mergulho.

**Frequência cardíaca:** ativa o monitor de frequência cardíaca para mergulhos. A opção Dados armazenados na cinta permite que você ative um monitor de frequência cardíaca medida no peito, como o acessório da série HRM-Pro™, que armazena dados de frequência cardíaca com o mergulho. Você pode visualizar os dados do monitor de frequência cardíaca torácico no app Garmin Dive™ após concluir o mergulho.

**Bússola:** calibra e define a referência de norte da bússola de mergulho ([Calibrando a bússola manualmente, página 93](#)).

**Tempo sem realização de voos:** define o modo de temporizador de contagem sem realização de voo ([Tempo sem realização de voos, página 10](#)).

**Satélites:** define o sistema de satélite a ser utilizado para locais de entrada e saída de mergulho para cada modo de mergulho ([Configurações do satélite, página 62](#)).

**Unidades:** define as unidades de medida de distância, profundidade, temperatura e pressão do tanque para mergulho.

**Bloqueio de descompressão:** desativa o recurso de bloqueio de descompressão. Este recurso impedirá mergulhos com cilindro de gás único, multigás e CCR por 24 horas se você violar um limite de descompressão por mais de três minutos.

**OBSERVAÇÃO:** você ainda poderá desativar o recurso de bloqueio de descompressão depois de violar um limite de descompressão.

## Configuração dos gases respiratórios

Você pode inserir até doze gases para cada modo de mergulho com gás. Os cálculos de descompressão incluem os gases de descompressão, mas não incluem os gases de reserva.

**1** Mantenha pressionado **MENU**.

**2** Selecione **Conf merg > Gases**.

**3** Selecione um modo de mergulho.

**4** Selecione o primeiro gás da lista.

Para os modos de mergulho com gás único ou multigás, este é o gás de fundo. Para o modo de mergulho com rebreather de circuito fechado (CCR), este é o gás diluente.

**5** Selecione **Oxigênio** e insira a porcentagem de oxigênio da mistura de gás.

**6** Selecione **Hélio** e insira a porcentagem de hélio da mistura de gases.

O dispositivo calcula a porcentagem restante como teor de nitrogênio.

**7** Pressione **BACK**.

**8** Selecione uma opção:

**OBSERVAÇÃO:** nem todas as opções estão disponíveis para todos os modos de mergulho.

- Selecione **Adicionar reserva** e insira a porcentagem de oxigênio e hélio para o gás de reserva.
- Selecione **Adicionar novo**, insira a porcentagem de oxigênio e hélio e selecione **Modo** para definir o uso pretendido do gás, como descompressão ou reserva.

**OBSERVAÇÃO:** para o modo de mergulho multigás, você pode selecionar **Definir como gás de trajeto** para definir um gás de descompressão como o gás pretendido para a descida.

## Alertas de mergulho personalizados

Você pode definir alertas de mergulho personalizados para ajudar você a treinar em direção a um objetivo específico ou aumentar sua percepção do ambiente.

| Nome do alerta             | Modo de mergulho   | Descrição  |
|----------------------------|--|--|
| Respirar                   | Apneia em piscina  | O alerta ocorre quando o intervalo de tempo selecionado se encerra durante a preparação para a apneia.     |
| Profundidade               | Gás único, multigás, CCR, medidor, apneia ou caça com apneia | O alerta ocorre quando você atinge a profundidade selecionada.   |
| Mergulho                   | Apneia em piscina  | O alerta ocorre quando o intervalo de tempo selecionado se encerra durante um mergulho dinâmico em apneia. |
| Alta velocidade            | Apneia ou caça com apneia                                    | O alerta ocorre quando a velocidade vertical excede a velocidade selecionada.                              |
| Baixa velocidade           | Apneia ou caça com apneia                                    | O alerta ocorre quando a velocidade vertical cai abaixo da velocidade selecionada.                         |
| Flutuação neutra           | Apneia ou caça com apneia                                    | O alerta ocorre quando você atinge a profundidade selecionada.   |
| Descanso                   | Apneia em piscina  | O alerta ocorre quando o intervalo de tempo selecionado se encerra durante um descanso.                    |
| STA                        | Apneia em piscina  | O alerta ocorre quando o intervalo de tempo selecionado se encerra durante um mergulho estático em apneia. |
| Start/Stop                 | Apneia ou caça com apneia                                    | O alerta ocorre quando você inicia ou interrompe um mergulho.  |
| Temporizador de superfície | Apneia ou caça com apneia                                    | O alerta ocorre quando o intervalo de tempo selecionado encerra.   |
| Profundidade alvo          | Apneia ou caça com apneia                                    | O alerta ocorre quando você atinge a profundidade selecionada.   |
| Hora                       | Gás único, multigás, CCR, medidor, apneia ou caça com apneia | O alerta ocorre quando o intervalo de tempo selecionado encerra.   |
| Variômetro                 | Apneia ou caça com apneia                                    | O alerta ocorre sempre que você atinge o intervalo de profundidade selecionado.                            |

## Configurar um alerta de mergulho personalizado

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Conf merg**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Alertas de mergulho**.
  - Selecione **Alertas de apneia**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Selecione **Adicionar alerta** para adicionar um novo alerta.
  - Selecione o nome do alerta para editar um alerta existente.

5 Se necessário, ative o alerta.

6 Selecione uma opção:

**OBSERVAÇÃO:** nem todas as opções estão disponíveis para todos os tipos de alerta.

- Selecione **Profundidade** para especificar a profundidade que deve acionar o alerta.
- Selecione **Tempo** para especificar o intervalo de tempo que deve acionar o alerta.
- Selecione **Velocidade** para especificar o limite de velocidade vertical que deve acionar o alerta.
- OBSERVAÇÃO:** você pode definir o alerta para ser acionado quando a velocidade vertical exceder ou cair abaixo da velocidade selecionada.
- Selecione **Intervalo** para especificar se o alerta deve ser acionado uma vez ou em um intervalo de repetição.
- Selecione **Direção** para especificar se o alerta deve ser ativado para subir, descer ou ambos.
- Selecione **Tipos de mergulho** para especificar quais modos de mergulho devem permitir que o alerta seja acionado.
- Selecione **Som e vibração** para definir o alerta sonoro, vibração ou nenhum.
- Selecione **Pop-up** para ativar uma notificação pop-up para o alerta.
- Selecione **Visualizar alerta** para ver como o alerta aparece e soa durante um mergulho.

## Configurar um alerta de apneia em piscina

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Apneia em piscina**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Livre** para iniciar um treino não estruturado.
  - Selecione um treino existente e toque em **Fazer o treinamento**.
- 4 Pressione **MENU**.
- 5 Selecione **Alertas**.
- 6 Selecione uma categoria de alerta.
- 7 Selecione uma opção:
  - Selecione **Adicionar alerta** para adicionar um novo alerta.
  - Selecione o nome do alerta para editar um alerta existente.
- 8 Selecione uma opção:

**OBSERVAÇÃO:** nem todas as opções estão disponíveis para todos os tipos de alerta.

- Selecione **Tempo** para especificar o tempo total de uma série de respiração.
- Selecione **Em %1** para definir o tempo após o início da etapa de treino que deve acionar o alerta.
- Selecione **A cada %1** para especificar o intervalo de tempo que deve acionar o alerta.
- Selecione **Último %1** para definir o tempo antes do fim da etapa de treino que deve acionar o alerta.
- Selecione **Contagem regressiva %1** para definir o número de segundos restantes a ser contados regressivamente antes do final da etapa de treino.

## Definir limites de PO2

Você pode configurar a mensagem de alerta da pressão parcial de oxigênio (PO2), em bares.

**1** Mantenha pressionado **MENU**.

**2** Selecione **Conf merg > PO2**.

**3** Selecione uma opção:

- Selecione **MOD/PO2 de descompressão** para definir a profundidade máxima de operação (MOD) e o limite de descompressão PO2 para o gás de fundo planejado antes de iniciar a subida e mudar para o gás de descompressão com a porcentagem mais alta de oxigênio.

**OBSERVAÇÃO:** o computador de mergulho não muda os gases para você automaticamente. Você deve selecionar o gás.

- Selecione **Aviso de PO2** para definir o limite para o nível mais alto de concentração de oxigênio que você se sente confortável em atingir.
- Selecione **PO2 crítico** para definir o limite para o nível máximo de concentração de oxigênio que você deve atingir.

**4** Insira um valor.

Se você atingir o valor limite PO2 crítico durante um mergulho, o computador de mergulho exibirá uma mensagem de alerta (*Alertas de mergulho*, página 26).

## Definir pontos de ajuste de CCR

Você pode configurar os pontos de ajuste de pressão parcial do oxigênio (PO2) alta e baixa para mergulhos com rebreather de circuito fechado (CCR).

**1** Mantenha pressionado **MENU**.

**2** Selecione **Conf merg > Pontos de ajuste CCR**.

**3** Selecione uma opção:

- Para configurar o ponto de ajuste da PO2 mais baixa, selecione **Ponto baixo de ajuste**.
- Para configurar o ponto de ajuste da PO2 mais alta, selecione **Ponto alto de ajuste**.

**4** Selecione **Modo**.

**5** Selecione uma opção:

- Para alterar automaticamente o ponto de ajuste com base na profundidade atual, selecione **Automático**.

**OBSERVAÇÃO:** por exemplo, se você estiver descendo através da profundidade do ponto de ajuste alto ou subindo através da do ponto de ajuste baixo, o limite de PO2 será alternado para o ponto de ajuste alto ou baixo, respectivamente. As profundidades do ponto de ajuste automático devem estar pelo menos 6,1 m (20 pés) afastadas.

- Para alterar manualmente os pontos de ajuste durante um mergulho, selecione **Manual**.

**OBSERVAÇÃO:** se você alterar manualmente os pontos de ajuste em um intervalo de 1,8 m (6 pés) de um profundidade de alteração automática, a alteração de ponto de ajuste automática será desativada até que você esteja a mais de 1,8 m (6 pés) ou abaixo da profundidade de alteração automática. Isso evita a alteração acidental do ponto de ajuste.

**6** Selecione **PO2** e insira um valor.

**7** Se necessário, selecione **Profundidade** e insira um valor de profundidade para a alteração automática de ponto de ajuste.

## Tempo sem realização de voos

Após um mergulho, você pode precisar esperar várias horas antes de voar em um avião. Para indicar o tempo sem realização de voo restante,  aparece no visor padrão do relógio, juntamente com uma estimativa do tempo sem realização de voo em horas. Você pode visualizar mais detalhes no mini Widget de intervalo de superfície ([Visualizar o mini widget Intervalo de superfície, página 21](#)).

**DICA:** é possível adicionar o indicador sem realização de voos a um visor do relógio personalizado ([Personalizar o visor do relógio, página 67](#)).

Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Conf merg > Configurações avançadas > Tempo sem realização de voos**.

| Modo Tempo sem realização de voos | Tipo de mergulho  | Tempo sem realização de voos |
|-----------------------------------|---|------------------------------|
| Padrão ou 24 horas                | Duração do mergulho de 3 minutos ou menos ou profundidade de 5 m (15 pés) ou menos. | 0 horas                      |
| Padrão                            | Mergulho sem descompressão por mais de 48 horas desde o mergulho anterior.          | 12 horas                     |
| Padrão                            | Vários mergulhos sem descompressão dentro de 48 horas.                              | 18 horas                     |
| Padrão                            | Mergulho com uma parada de descompressão concluída.                                 | 24 horas                     |
| 24 horas                          | Mergulho sem medidor que não violou o plano de descompressão.                       | 24 horas                     |
| Padrão ou 24 horas                | Mergulho com medidor ou um mergulho que violou o plano de descompressão.            | 48 horas                     |

## Telas de dados de mergulho

Pressione **DOWN** ou toque duas vezes no dispositivo para rolar pelas telas de dados.

Nas definições de atividade, é possível reordenar as telas de dados predefinidos, adicionar um cronômetro de mergulho e adicionar telas de dados personalizados ([Personalizando telas de dados, página 56](#)). É possível personalizar os campos de dados em algumas telas de dados.

## Visores de dados de Gás único, Multigás e CCR

O visor de dados principal para os modos de mergulho de gás único, multigás e CCR apresenta os principais dados do mergulho, incluindo o seu gás de respiração, a taxa de subida ou descida, profundidade máxima e tempo até a superfície (TTS). Você pode pressionar **DOWN** para percorrer dados adicionais e visualizar a bússola de mergulho ([Navegando com a bússola de mergulho, página 15](#)).



|   |  |
|---|--|
|   | Sua taxa de subida.  |
| ① | <span style="background-color: green; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Verde: boa. A subida é menor que 7,9 m (26 pés) por minuto.<br><span style="background-color: orange; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Amarelo: um pouco alta. A subida está entre 7,9 e 10,1 m (26 e 33 pés) por minuto.<br><span style="background-color: red; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Vermelho: muito alta. A subida é maior que 10,1 m (33 pés) por minuto. |
| ② | Indica se o mergulho em circuito fechado (CC) ou circuito aberto (OC) está ativo em um mergulho com CCR.   |
| ③ | Sua pressão parcial do nível de oxigênio (PO2).<br><b>OBSERVAÇÃO:</b> no modo de mergulho de gás único, esse campo não aparece se você estiver usando ar para o seu gás de respiração.   |

## Visores de dados de medidores

O visor de dados primários para o modo de mergulho do medidor apresenta dados para o mergulho atual, incluindo a profundidade atual, máxima e média e o cronômetro ([Utilizar o cronômetro de mergulho com medidor, página 15](#)). Você pode pressionar **DOWN** para percorrer dados adicionais, incluindo a hora do dia e o ritmo cardíaco, e visualizar a bússola de mergulho ([Navegando com a bússola de mergulho, página 15](#)).



## Telas de dados de apneia e de caça com apneia

O visor de mergulho para mergulho nos modos de apneia e caça com apneia apresenta informações sobre o mergulho atual, incluindo o tempo decorrido, a profundidade máxima atual e a taxa de subida ou descida. Durante os intervalos na superfície, você pode pressionar **DOWN** para percorrer dados adicionais, incluindo a última profundidade de mergulho e a hora, ver a tela do mapa, e usar o cronômetro ([Utilizar o cronômetro básico de mergulho, página 16](#)).



## Visores de dados de apneia em piscina

O visor de mergulho para o modo de apneia em piscina exibe informações sobre o mergulho atual, incluindo sua frequência cardíaca atual, a distância-alvo, a série de treinamento, o tempo decorrido e uma prévia da próxima etapa da atividade de treinamento. Durante os intervalos de superfície, é possível pressionar **DOWN** para visualizar informações sobre o último mergulho. É possível pressionar **START** para interromper, alterar ou visualizar a atividade de treinamento atual ou acessar as configurações da atividade.



## Personalizar os visores de dados de mergulho

É possível reordenar os visores de dados padrão, personalizar alguns dos campos de dados padrão e adicionar visores de dados personalizados.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Conf merg > Configurações do visor**.
- 3 Selecione um modo de mergulho.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para modos de mergulho com gás, selecione **Visor de dados**.
  - Para modos de mergulho em apneia, selecione **Dive Screen** ou **Surface Screens**.
- 5 Percorra até um visor e pressione **START**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione **Layout** para ajustar a quantidade de campos de dados na tela de dados.
  - Selecione **Campos de dados** e selecione um campo para alterar os dados que aparecem no campo.  
**DICA:** para obter uma lista de todos os campos de dados disponíveis, acesse [Campos de dados, página 136](#). Nem todos os campos de dados estão disponíveis para todos os tipos de atividade.
  - Selecione **Reordenar** para alterar o local da tela de dados no loop.
  - Selecione **Remover** para remover a tela de dados do loop.
- 7 **OBSERVAÇÃO:** nem todas as opções estão disponíveis para todos os modos de mergulho.
- 7 Se necessário, selecione **Adicionar** para adicionar um visor de dados no loop.

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

## Mergulho

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione um modo de mergulho (*Modos de mergulho*, página 4).
- 3 Se necessário, pressione **UP** para editar as configurações de mergulho, como gases, tipo de água e alertas (*Configuração do mergulho*, página 5).
- 4 Com o pulso fora da água, aguarde até o relógio obter sinais de GPS e a barra de status estar completa (opcional).  
O relógio precisa dos sinais de GPS para salvar o local de entrada do mergulho.
- 5 Pressione **START** até que o visor de dados de mergulho principal seja exibido.
- 6 Desça para começar seu mergulho.  
O temporizador de atividades começa automaticamente quando você alcança uma profundidade de 1,2 m (4 pés).  
**OBSERVAÇÃO:** se você iniciar um mergulho sem selecionar um modo de mergulho, o relógio usará o modo e as configurações que foram usados por último, e seu local de entrada do mergulho não será salvo.
- 7 Selecione uma opção:
  - Pressione **DOWN** para percorrer os visores de dados e a bússola de mergulho.  
**DICA:** você também pode tocar duas vezes no relógio para navegar pelos visores de dados. Para um mergulho **Apneia** ou **Caça com apneia**, você só pode percorrer os visores de dados durante um intervalo na superfície.
  - Pressione **START** para ver o menu de mergulho.
- 8 Quando estiver pronto para finalizar o mergulho, suba até a superfície.
- 9 Mantenha seu pulso fora da água para que o relógio possa obter sinais de GPS e salvar sua localização de saída do mergulho (opcional).
- 10 Selecione uma opção:
  - Para um mergulho **Gás único**, **Multigás**, **CCR** ou **Medidor**, aguarde o temporizador **FIM MER** finalizar a contagem regressiva.  
**OBSERVAÇÃO:** quando você sobe para 1 m (3,3 pés), o temporizador **FIM MER** começa a contagem regressiva (*Configuração do mergulho*, página 5). Você pode pressionar **START** e selecionar **Parar mergulho** para salvar o mergulho antes que o temporizador finalize.
  - Para um mergulho **Apneia** ou **Caça com apneia**, pressione **BACK** e selecione **Salvar**.  
O relógio salva a atividade de mergulho.  
**DICA:** você pode visualizar seu histórico no mini Widget de registro de mergulho (*Visualizar o mini widget Registro de mergulho*, página 22).

## Navegando com a bússola de mergulho

- 1 Durante um mergulho com **Gás único**, **Multigás**, **CCR** ou **Medidor**, role até a bússola de mergulho.



A bússola indica seu rumo direcional ①.

- 2 Pressione **START** para definir a direção.

A bússola indica desvios ② do rumo definido ③.

**DICA:** você pode definir o rumo a partir de qualquer uma das telas de dados de mergulho mantendo **START** e **DOWN** pressionados.

- 3 Pressione **START** e selecione uma opção:

- Para redefinir o rumo, selecione **Redefinir direção**.
- Para alterar o rumo em 180 graus, selecione **Def p/ recíproco**.

**OBSERVAÇÃO:** a bússola indica o rumo recíproco com uma marca vermelha.

- Para definir um rumo de 90 graus para a direita ou para a esquerda, selecione **Definir para 90L** ou **Definir para 90R**.
- Para limpar o rumo, selecione **Apagar direção**.

## Utilizar o cronômetro de mergulho com medidor

- 1 Iniciar um mergulho com **Medidor**.
- 2 Pressione **START** e selecione **Redef prof média** para definir a profundidade média de sua profundidade atual.
- 3 Pressione **START** e selecione **Inic cronômetro**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para parar de usar o cronômetro, pressione **START** e selecione **Parar cronômetro**.
  - Para reiniciar o cronômetro, pressione **START** e selecione **Redef cronômet**.

## Utilizar o cronômetro básico de mergulho

- 1 Selecione uma opção:
  - Adicione o visor de dados **Timer do cronômetro** ao modo de mergulho com **Gás único, Multigás, CCR ou Medidor**.
  - Ative o visor de dados de superfície **Cronômetro** ao modo de mergulho **Apneia** ou **Caça com apneia**.
- 2 Durante um mergulho com gás ou intervalo de superfície com apneia, role até o visor do cronômetro.  
**DICA:** durante um intervalo de superfície de apneia, você pode pressionar START para abrir o cronômetro e iniciar o temporizador, mesmo que a tela não esteja ativada.
- 3 Pressione **START** para iniciar o temporizador.
- 4 Pressione **STOP** para parar o temporizador.
- 5 Pressione **BACK** para reiniciar o temporizador.

## Troca de gases durante um mergulho

- 1 Inicie um mergulho de gás único, multigás ou com rebreather de circuito fechado (CCR).
- 2 Selecione uma opção:
  - Pressione **START**, selecione **Gás** e selecione um gás de reserva ou descompressão.  
**OBSERVAÇÃO:** se necessário, você pode selecionar **Adicionar novo** e inserir um novo gás.
  - Mergulhe até atingir o limite de **MOD/PO2 de descompressão** (*Definir limites de PO2*, página 9).  
O dispositivo solicita que você alterne para o gás com a porcentagem mais alta de oxigênio.  
**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo não muda os gases para você automaticamente. Você deve selecionar o gás.

## Alternar entre mergulho com CC e OC para procedimento de saída

Durante um mergulho com rebreather de circuito fechado (CCR), você poderá alternar entre mergulho de circuito fechado (CC) e de circuito aberto (OC) ao executar um procedimento de saída.

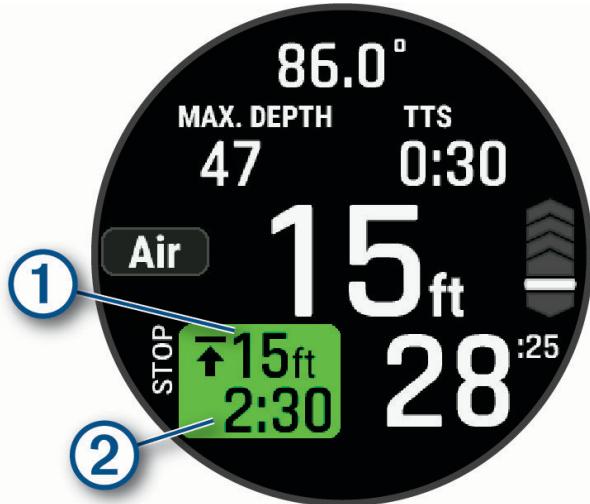
- 1 Iniciar um mergulho com CCR.
- 2 Pressione **START**.
- 3 Selecione **Alternar para circuito aberto**.  
As linhas divisórias nas telas de dados ficarão vermelhas e o dispositivo alternará o gás respiratório ativo para o gás de descompressão OC.  
**OBSERVAÇÃO:** se você não tiver configurado um gás de descompressão OC, o dispositivo alternará para gás diluente.
- 4 Se necessário, pressione **START** e selecione **Gás** para alternar manualmente para um gás de reserva.
- 5 Pressione **START** e selecione **Alternar para circuito fechado** para retornar ao mergulho CC.

## Realizar uma parada de segurança

Você sempre deve realizar uma parada de segurança a cada mergulho para reduzir o risco de doença descompressiva.

- 1 Após um mergulho de pelo menos 11 m (35 pés), suba até 5 m (15 pés).

As informações de parada de segurança são exibidas nos visores de dados.



|          |   |
|----------|---|
| <b>1</b> | O limite de profundidade da parada de segurança.  |
| <b>2</b> | O temporizador da parada de segurança.<br>Quando você estiver a 1 m (5 pés) do limite de profundidade, o cronômetro começará a contagem regressiva. |

- 2 Mantenha-se a 2 m (8 pés) do limite de profundidade da parada de segurança até que o temporizador da parada de segurança atinja zero.

**OBSERVAÇÃO:** se você subir mais de 3 m (8 pés) acima do limite de profundidade da parada de segurança, o temporizador da parada de segurança será pausado e o dispositivo alertará você para que desça abaixo da profundidade limite. Se você descer abaixo de 11 m (35 pés), o temporizador de parada de segurança será redefinido.

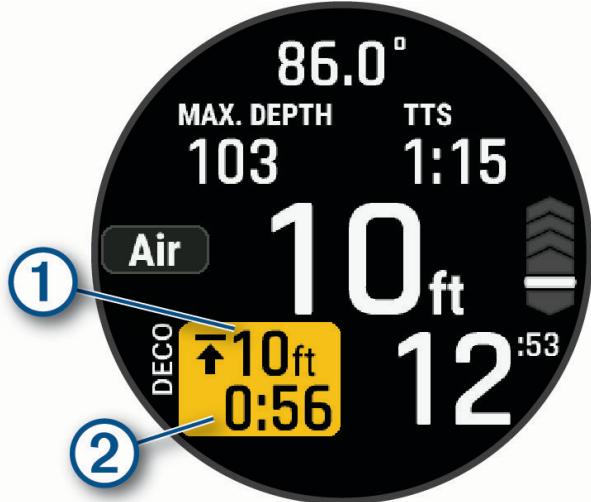
- 3 Continue subindo até a superfície.

## Realizar uma parada de descompressão

Você deve sempre realizar todas as paradas de descompressão necessárias durante um mergulho para reduzir o risco da doença descompressiva. Não fazer uma parada de descompressão acrescenta um risco significativo.

- 1 Quando você exceder o tempo limite de não-descompressão (NDL), comece sua subida.

As informações de parada de descompactação aparecem nos visores de dados.



|   |   |
|---|---|
| ① | A profundidade limite da parada de descompressão. |
| ② | O temporizador da parada de descompressão.        |

- 2 Mantenha-se a 0,6 m (2 pés) da profundidade limite da parada de descompressão até que o temporizador da parada de descompressão atinja zero.

**OBSERVAÇÃO:** se você subir mais de 0,6 m (2 pés) acima da profundidade limite da parada de descompressão, o temporizador da parada de descompressão será pausado e o dispositivo alertará você para que desça abaixo da profundidade limite. A profundidade e a profundidade limite piscam em vermelho até que você esteja dentro da margem segura.

- 3 Continue subindo até a superfície ou até a próxima parada de descompressão.

# Iniciar uma atividade de apneia em piscina

## ATENÇÃO

O mergulho em apneia requer treinamento adequado. O mergulho em apneia em piscina acarreta muitos dos mesmos riscos que o mergulho em apneia em águas abertas. Nunca mergulhe sozinho.

**OBSERVAÇÃO:** o recurso de mergulho automático não inicia automaticamente uma atividade de apneia em piscina.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Apneia em piscina**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Livre** para iniciar um treino não estruturado.
  - Selecione um treino existente e toque em **Fazer o treinamento**.
  - Selecione **Criar** para criar um novo treino (*Criar um treino personalizado de apneia em piscina, página 19*).
- 4 Se necessário, pressione **MENU** para editar as configurações de mergulho, como o tamanho da piscina ou a profundidade de início automático (*Configuração de mergulho em apneia na piscina, página 20*).
- 5 Pressione **START**.
- 6 Se necessário, selecione uma disciplina de apneia.
- 7 Se necessário, pressione **START** para iniciar o temporizador de respiração.
- 8 Desça para começar seu mergulho.  
O temporizador de mergulho inicia automaticamente ao atingir a Profundidade inicial da configuração Início automático (*Configuração de mergulho em apneia na piscina, página 20*).
- 9 Quando estiver pronto para finalizar o mergulho atual, suba até a superfície.  
O temporizador de mergulho para e o temporizador de descanso inicia automaticamente ao atingir Profundidade final da configuração Início automático (*Configuração de mergulho em apneia na piscina, página 20*).
- 10 Se necessário, insira a distância de nado e pressione **START**.
- 11 Selecione uma opção:
  - Pressione **START** para ver o menu de mergulho.
  - Pressione **DOWN** para percorrer até o cronômetro de apneia estática durante um treino **Livre**.
  - Durante um intervalo de superfície, pressione **DOWN** para visualizar informações sobre seu último mergulho e os detalhes restantes do treino.
- 12 Para encerrar a atividade de mergulho, pressione **START** e selecione **Parar treinamento > Salvar**.

**DICA:** você pode visualizar seu histórico no mini Widget de registro de mergulho (*Visualizar o mini widget Registro de mergulho, página 22*).

## Criar um treino personalizado de apneia em piscina

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Apneia em piscina > Criar**.
- 3 Insira um nome personalizado para o treino.
- 4 Selecione uma opção:
  - Selecione **Total de séries** para editar o número de séries.
  - Selecione **Apneia** para definir a disciplina, o tipo e a alteração do intervalo da apneia.
  - Selecione **Descanso** para definir o tipo de descanso e a alteração do intervalo.
  - Selecione **Visualização** para ver os detalhes do treino personalizado atual.
- 5 Selecione **Aplicar** para salvar o treino personalizado.

## **Editar um treino de apneia em piscina**

- 1** No visor do relógio, pressione **START**.
- 2** Selecione **Apneia em piscina**.
- 3** Selecione um exercício na lista.
- 4** Pressione **START**.
- 5** Selecione uma opção:
  - Selecione **Editar** para editar os detalhes do treino (*Criar um treino personalizado de apneia em piscina, página 19*).
  - Selecione **Copiar** para criar uma cópia deste treino e gerar um novo treino.
  - Selecione **Renomear** para renomear o treino.
  - Selecione **Excluir** para excluir o treino.

## **Configuração de mergulho em apneia na piscina**

No visor do relógio, pressione **START**, selecione **Apneia em piscina**, selecione um treino e pressione **MENU**.

**DICA:** durante um mergulho, pressione **START** e selecione **Configurações** para acessar essas configurações.

**Tamanho da piscina:** define a extensão da piscina para treinos de apneia dinâmica.

**Início automático:** define a profundidade que inicia e encerra automaticamente o temporizador para um mergulho.

**Biblioteca de treinamento:** exibe a lista de treinos de apneia em piscina disponíveis. É possível criar e editar treinos personalizados (*Criar um treino personalizado de apneia em piscina, página 19*).

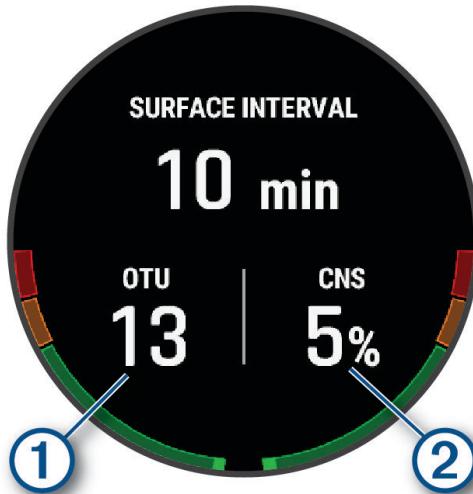
**Alertas:** define alertas de mergulho e descanso em apneia na piscina (*Configurar um alerta de apneia em piscina, página 8*).

**Frequência cardíaca:** ativa o monitor de frequência cardíaca para mergulhos. A opção Dados armazenados na cinta permite que você ative um monitor de frequência cardíaca medida no peito, como o acessório da série HRM-Pro, que armazena dados de frequência cardíaca com o mergulho. Você pode visualizar os dados do monitor de frequência cardíaca torácico no app Garmin Dive após concluir o mergulho.

## Visualizar o mini widget Intervalo de superfície

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini widget Intervalo de superfície.
- 2 Pressione **START** para visualizar suas unidades de toxicidade no oxigênio (OTU) e a porcentagem no sistema nervoso central (SNC) atuais.

**OBSERVAÇÃO:** a OTU acumulada durante um mergulho expira após 24 horas.



|   |           |  |
|---|-----------|--|
| ① | Verde:    | 0 a 249 OTU.                                   |
|   | Amarelo:  | 250 a 299 OTU.                                 |
|   | Vermelho: | 300 OTU ou superior.                           |
| ② | Verde:    | de 0 a 79% de toxicidade de oxigênio no SNC.   |
|   | Amarelo:  | de 80 a 99% de toxicidade de oxigênio no SNC.  |
|   | Vermelho: | 100% ou mais de toxicidade de oxigênio no SNC. |

- 3 Pressione **DOWN** para visualizar os detalhes da carga de tecido.
- 4 Pressione **DOWN** para visualizar o tempo sem realização de voo restante e a hora do dia em que o período do tempo sem realização de voo termina.

## Visualizar o mini widget Registro de mergulho

O mini widget exibe resumos dos seus mergulhos registrados recentemente.

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini widget Registro de mergulho.
- 2 Pressione **START** para visualizar seu mergulho mais recente.
- 3 Pressione **DOWN** > **START** para visualizar outro mergulho (opcional).
- 4 Pressione **START** e selecione uma opção:
  - Para visualizar mais informações sobre a atividade, selecione **Todas estat..**
  - Para visualizar mais informações sobre um de diversos mergulhos de apneia na atividade, selecione **Mergulhos** e escolha um mergulho.
  - Para visualizar o tempo de descanso entre mergulhos de apneia em piscina, selecione **Descanso**.
  - Para salvar o local de entrada ou saída de um mergulho, selecione **Salvar local**.
  - Para visualizar o gráfico de profundidade da atividade, selecione **Profundidade**.
  - Para visualizar o gráfico de temperatura da atividade, selecione **Temperatura**.
  - Para visualizar um gráfico de velocidade para cada mergulho em apneia, selecione **Velocidade**.
  - Para visualizar os gases usados, selecione **Alt. gás**.

**OBSERVAÇÃO:** esta opção só aparece se os gases foram trocados durante o mergulho.

- Para remover a atividade do seu relógio, selecione **Excluir**.

**OBSERVAÇÃO:** excluir uma atividade do mini widget de registro de mergulho não afeta os cálculos de carregamento de tecidos.

## Disponibilidade para mergulho

### ATENÇÃO

O recurso de disponibilidade para mergulho calcula as pontuações de disponibilidade para mergulho com base em um conjunto limitado de fatores e não mede se é ou não seguro para você mergulhar. É responsabilidade do mergulhador julgar sua própria disponibilidade para mergulho e planejar e conduzir um mergulho com segurança. O não cumprimento dessas instruções pode resultar em acidentes e causar lesões pessoais graves ou morte.

Sua disponibilidade para mergulho é uma pontuação e uma mensagem curta que podem ajudar você a decidir se está pronto para mergulhar. A pontuação é continuamente calculada e atualizada ao longo do dia usando estes fatores:

- Pontuação do sono (última noite)
- Tempo de recuperação
- Body Battery
- Jet Lag
- Histórico de mergulho
- Histórico de sono (últimas 3 noites)
- Status de treino

| Zonas coloridas  | Pontuação | Descrição                            |
|--|-----------|--------------------------------------|
|  Verde      | 75 a 100  | Bom<br>Pronto para mergulhar         |
|  Amarelo   | 50 a 74   | Moderada<br>Mantenha o foco          |
|  Laranja  | 25 a 49   | Baixo<br>Tenha cuidado               |
|  Vermelho | 1 a 24    | Fraco<br>Descanse antes de mergulhar |

Para ver suas tendências de disponibilidade para mergulho ao longo do tempo, acesse o app Garmin Dive.

## Plano de mergulho

Você pode planejar mergulhos futuros usando seu relógio, como calcular os tempos de gás de respiração ou de limite de não descompressão (NDL). Ao planejar um mergulho, o relógio usa sua carga de tecido residual de mergulhos recentes nos cálculos.

## Calcular tempo NDL

É possível calcular o tempo limite de não compressão (NDL) ou a profundidade máxima para um mergulho futuro. Esses cálculos não são salvos ou aplicados ao seu próximo mergulho.

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Plan mergu > Computar NDL**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para calcular o NDL com base em sua carga de tecido atual, selecione **Mergulhando agora**.
  - Para calcular o NDL com base em sua carga de tecido em um momento futuro, selecione **Inserir intervalo de superfície** e informe o tempo de intervalo de superfície.
- 4 Insira uma porcentagem de oxigênio.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para calcular o tempo de NDL, selecione **Inserir profundidade** e insira a profundidade planejada para o seu mergulho.
  - Para calcular a profundidade máxima, selecione **Inserir tempo** e insira o seu tempo de mergulho planejado.

O relógio de contagem regressiva de NDL, profundidade e profundidade operacional máxima (MOD) são exibidos.

**OBSERVAÇÃO:** se a profundidade planejada exceder a MOD do computador de mergulho ou do gás de respiração, uma mensagem de atenção será exibida e a MOD do gás aparecerá em vermelho.

- 6 Pressione **DOWN**.
- 7 Selecione uma opção:
  - Para sair, selecione **Concluído**.
  - Para adicionar intervalos ao seu mergulho, selecione **Ad. merg. repetido** e siga as instruções na tela.

## Cálculo do gás respiratório

Você pode calcular o valor PO2, a porcentagem de oxigênio ou a profundidade máxima para um mergulho ajustando dois dos três valores. Os cálculos são afetados pela definição do tipo de água no menu Conf merg menu ([Configuração do mergulho, página 5](#)).

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Plan mergu > Calcular gás**.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** e selecione uma opção para calcular:
  - Selecione **PO2**.
  - Selecione **O2%**.
  - Selecione **Profundidade**.
- 4 Pressione **UP** ou **DOWN** editar o primeiro valor.
- 5 Pressione **START**, depois pressione **UP** ou **DOWN** para editar o segundo valor.  
Conforme você edita os valores, o dispositivo calcula um valor ajustado para a opção destacada.
- 6 Se necessário, pressione **BACK** para calcular o valor para uma opção diferente.

## Criar um plano de descompressão

É possível criar planos de descompressão de circuito aberto e salvá-los para mergulhos futuros.

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Plan mergu > Planos de descompressão > Adicionar novo**.
- 3 Digite um nome para o plano de descompressão.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para inserir a pressão parcial máxima de oxigênio em barras, selecione **PO2**.  
**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo utiliza o valor PO2 para troca de gás.
  - Para inserir seu nível de conservadorismo para cálculos de descompressão, selecione **Conservadorismo**.
  - Para inserir as misturas de gases, selecione **Gases**.
  - Para inserir a profundidade de sua última parada de descompressão, selecione **Última parada de descomp..**.
  - Para inserir a profundidade máxima de mergulho, selecione **Profundidade inferior**.
  - Para inserir a hora na profundidade inferior, selecione **Tempo no fundo**.
- 5 Selecione **Salvar**.

## Usar planos de descompressão

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Plan mergu > Planos de descompressão**.
- 3 Selecione um plano de descompressão.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para exibir o plano de descompactação, selecione **Exibir**.
  - Para usar as configurações do plano de descompactação para um modo de mergulho, selecione **Aplicar**.
  - Para alterar os detalhes do plano de descompactação, selecione **Editar**.
  - Para editar o nome do plano de descompressão, selecione **Renomear**.
  - Para remover o plano de descompactação, selecione **Excluir > ✓**.

## Mergulho em altitude

Em altitudes mais elevadas, a pressão atmosférica é mais baixa e o seu corpo contém uma quantidade maior de nitrogênio do que no início de um mergulho ao nível do mar. O dispositivo considera as alterações de altitude automaticamente usando o sensor de pressão barométrica. O valor de pressão absoluta usado pelo modelo de descompressão não é afetado pela altitude ou pela pressão do medidor exibida no relógio.

## Dicas para usar o relógio com um traje de exposição

- Use a pulseira de mergulho de silicone extralonga para usar o relógio sobre um traje de exposição espesso.
- Desative o monitoramento da frequência cardíaca medida no pulso para aumentar a vida útil da bateria (*Definições avançadas do modo de mergulho*, página 6).

## Alertas de mergulho

| Mensagem de alerta                                      | Causa   | Ações no relógio  |
|---|---|---|
| Nenhum  | Você completou a parada de descompressão.   | A profundidade de parada e o tempo da descompressão piscam em azul por cinco segundos.  |
| Nenhum  | Sua pressão parcial do valor de oxigênio (PO2) está acima do valor de aviso especificado.   | Seu valor do PO2 pisca na cor amarela.  |
| %1 OTU acumulada(s). Encerre seu mergulho agora.        | Suas unidades de toxicidade de oxigênio estão acima do limite seguro. Durante um mergulho, "%1" é substituído pelo número de unidades acumuladas.         | O alerta aparece a cada dois minutos, até três vezes.   |
| 250 OTU acumuladas.                                     | Suas unidades de toxicidade de oxigênio (OTU) estão em 250, você está se aproximando do limite seguro (300 unidades).                                     | Nenhum  |
| Chegando na parada de descompressão                     | Você está dentro de um intervalo de parada (3 m ou 9,8 pés) da profundidade de parada da descompressão.   | Nenhum  |
| Aproximando do NDL                                      | Você possui 10 minutos de tempo limite de não descompressão (NDL) restantes.  | O alerta aparece novamente quando estiver em 5 minutos de tempo NDL restantes.  |
| Subindo muito rápido. Suba mais vagarosamente.          | Você está subindo mais do que 9,1 m/min. (30 pés/min.) por mais de 5 segundos.  | Nenhum  |
| Bateria criticamente baixa. Encerre seu mergulho agora. | Menos de 10% da carga da bateria restante.  | O alerta aparece quando a carga da bateria do relógio está abaixo de 10%, na tela de pré-verificação de mergulho de seu próximo mergulho. |
| Bateria está fraca.                                     | Menos de 20% da carga da bateria restante.  | O alerta aparece quando a carga da bateria do relógio está abaixo de 20%, na tela de pré-verificação de mergulho de seu próximo mergulho. |
| Cont. em %1. Trocar a qualquer momento.                 | Você selecionou Agora não quando solicitado a mudar para um gás de oxigênio mais alto, ou você ignorou a solicitação.                                     | O relógio marca o gás como um backup e atualiza a orientação de descompressão em conformidade.  |
| Toxicidade do SNC a %1%. Encerre seu mergulho agora.    | A toxicidade de oxigênio de seu sistema nervoso central (SNC) está alta demais. Durante um mergulho, "%1" é substituído por sua porcentagem atual no SNC. | O alerta aparece a cada dois minutos, até três vezes.   |
| Toxicidade do SNC a 80%.                                | A toxicidade de oxigênio de seu sistema nervoso central (SNC) é a 80% do limite seguro.   | O alerta aparece durante um mergulho e na tela de pré-verificação de mergulho para o seu próximo mergulho.                                |
| Descompressão finalizada                                | Você completou todas as paradas de descompressão.   | Nenhum  |
| Desça abaixo do teto de descompressão.                  | Você está a mais de 0,6 m (2 pés) do limite de descompressão.   | A profundidade atual e a de parada piscam em vermelho.  |

| Mensagem de alerta   | Causa   | Ações no relógio   |
|--|---|--|
|  |   | Se você permanecer acima do limite de descompressão por mais de três minutos, o recurso de bloqueio de descompressão irá entrar em ação.   |
| Desça para concluir a parada de segurança.                       | Você está a mais de 2 m (8 pés) acima do limite de parada de segurança.   | A profundidade atual e de parada piscam em vermelho.   |
| Diluente de PO2 baixo. Lavagem perigosa.                         | A PO2 do gás diluente está muito baixa e encher o circuito respiratório de rebreather com o gás diluente pode ser perigoso. | Nenhum   |
| O mergulho vai terminar em %1 segundos.                          | O relógio terminará automaticamente e salvará o mergulho. Durante um mergulho, "%1" é substituído pelo número de segundos.  | Nenhum   |
| Não mergulhe. Falha ao ler sensor de profundidade.               | O relógio tem dados de sensor de profundidade inválidos ou ausentes antes de você iniciar uma atividade de mergulho.        | Não comece um mergulho. Entre em contato com o Suporte a Produtos Garmin®.   |
| Falha ao ler sensor de profundidade. Encerre seu mergulho agora. | O relógio tem dados de sensor de profundidade inválidos ou ausentes do depois de você iniciar uma atividade de mergulho.    | Use um computador de mergulho ou plano de mergulho reserva e termine o mergulho. Entre em contato com o Suporte a Produtos Garmin.   |
| NDL excedido. Descompressão necessária agora.                    | Você excedeu o seu tempo NDL.   | O relógio começa a fornecer orientação de parada de descompressão.   |
| Nenhum alerta para trocar o gás será emitido.                    | Você selecionou Nunca quando solicitado a mudar para um gás de oxigênio mais alto.  | O relógio marca o gás como um backup e atualiza a orientação de descompressão em conformidade. Ele não irá mais solicitar para mudar para o gás.   |
| PO2 está alto. Suba ou troque para um gás com O2 menor.          | Seu valor do PO2 está acima do valor crítico especificado.  | Seu valor do PO2 pisca em vermelho. O alerta aparece a cada 30 segundos, até três vezes, até que você suba a um nível seguro ou troque os gases.   |
| PO2 está baixo. Desça ou troque para um gás com O2 maior.        | Seu valor do PO2 está abaixo de 0,18 bar.   | Se você estiver nos primeiros dois minutos do seu mergulho, seu valor do PO2 piscará em amarelo. Caso contrário, o seu valor do PO2 pisca em vermelho. O alerta aparece a cada 30 segundos, até três vezes, até que você desça a um nível seguro ou troque os gases. |
| Parada de segurança finalizada                                   | Você completou a parada de segurança.   | Nenhum   |
| Parada de segurança iniciada                                     | Você ascendeu acima de 6 m (20 pés) sem outra orientação de descompressão.  | O temporizador de contagem decrescente de parada de segurança é iniciado, se configurado.  |
| Seguro trocar para %1. Trocar agora?                             | Em um mergulho multigás, agora é seguro respirar um gás com maior   | Você pode mudar os gases agora ou esperar para mudar os gases mais tarde   |

| Mensagem de alerta                                      | Causa  | Ações no relógio  |
|---|--|---|
|   | conteúdo de oxigênio. Durante um mergulho, "%1" é substituído pelo nome do gás.        | no mergulho. Uma mensagem de confirmação de sua escolha é exibida.  |
| Alternado para ponto alto de ajuste.                    | O relógio mudou automaticamente para o ponto de ajuste mais alto do CCR especificado.  | Nenhum  |
| Alternado para ponto baixo de ajuste.                   | O relógio mudou automaticamente para o ponto de ajuste mais baixo do CCR especificado. | Nenhum  |
| Mergulho de pisc não será salvo no reg merg.            | O relógio está no modo de mergulho de piscina.   | O relógio não salvará o mergulho atual no registro de mergulho.   |
| Relógio reiniciado.<br>Avalie as condições de mergulho. | O relógio reinicializou durante o mergulho.  | O relógio simula o mergulho durante o tempo em que estava reiniciando. Uma vez que outros alertas podem não ter sido acionados, avalie a profundidade atual e as condições de mergulho. |

## Terminologia de mergulho

**Sistema nervoso central (SNC):** uma medida de toxicidade ao oxigênio no sistema nervoso central causada pela exposição à pressão parcial aumentada de oxigênio (PO2) durante o mergulho.

**Rebreather de circuito fechado (CCR):** um modo de mergulho usado para mergulhos realizados com um respirador que recircula o gás exalado e remove o dióxido de carbono.

**Profundidade máxima de operação (MOD):** a maior profundidade em que um gás de respiração pode ser usado antes que a pressão parcial de oxigênio (PO2) exceda o limite seguro.

**Sem limite de descompressão (NDL):** um mergulho que não requer tempo de descompressão ao subir para a superfície.

**Unidades de toxicidade de oxigênio (OTU):** uma medida de toxicidade pulmonar do oxigênio causada pela exposição à pressão parcial aumentada de oxigênio (PO2) durante o mergulho. Uma OTU equivale a respirar oxigênio a 100% em 1 ATM por 1 minuto.

**Pressão parcial de oxigênio (PO2):** a pressão do oxigênio no gás de respiração, com base na profundidade e na porcentagem de oxigênio.

**Intervalo de superfície (IS):** o tempo decorrido desde a conclusão do último mergulho.

**Tempo para a superfície (TTS):** o tempo estimado que levará para subir até a superfície, incluindo as paradas de descompressão.

## Atividades e aplicativos

O seu relógio pode ser usado em ambientes internos, externos, atividades atléticas e de condicionamento físico ([Lista de atividades e apps](#), página 29). Ao iniciar uma atividade, o relógio exibe e registra os dados do sensor. Você pode criar atividades personalizadas ou novas atividades com base em atividades padrão ([Criando uma atividade personalizada](#), página 57). Ao concluir suas atividades, você pode salvá-las e compartilhá-las com a comunidade Garmin Connect™.

Você também pode adicionar aplicativos e atividades do Connect IQ™ ao seu relógio usando o app Connect IQ ([Recursos do Connect IQ](#), página 107).

Para obter mais informações sobre o monitoramento de atividades e a precisão das métricas de condicionamento físico, acesse [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## **Lista de atividades e apps**

No visor do relógio, selecione START e DOWN para navegar pela lista de atividades e apps. Sua lista de atividades favoritas aparece na parte superior da lista (*Adição ou remoção de uma atividade favorita, página 55*).

**OBSERVAÇÃO:** algumas atividades aparecem em mais de uma categoria.

| <b>Categoria</b>     | <b>Atividades</b>   |
|----------------------|---|
| Mergulho             | Apneia, Caça com apneia, CCR, Medidor, Multigás, Apneia em piscina, Gás único   |
| Externo              | Corr. aventura, Cavalgar, Bouldering, Disc Golf, Expedição, Pesca, Golfe, Trilha, Cavalgar, Caça, Patina. rodas, Montanhismo, Caminhada   |
| Corrida              | Pista fechada, Corrida com obstáculos, Corrida, Atletismo, Corrida trilha, Esteira, Corrida virtual, Caminh. Interna,   |
| Ciclismo             | Pedalar, Bike (comute), Bicicleta Indoor, Cicloturismo, BMX, Ciclocross, Bike gravel, eBike, eMTB, MTB, Ciclismo de rua   |
| Natação              | Alto mar, Natação em piscina, SwimRun, Triatlo  |
| Academia             | Boxe, Cardio, Escal. interior, Elíptico, Subir andares, HIIT, Pular corda, Artes marciais mistas, Pilates, Remo int., Subir escada, Força, loga   |
| Esportes de inverno  | Esqui off-piste, Snowboard off-piste, Patinação no gelo, Esqui, Snowboard, Raquete de neve, Esqui XC Clás., Es cro-cou pat  |
| Esportes aquáticos   | Barco, Caiaque, Kiteboard, Remo, Snorkel, SUP, Surf, Tubulação, Wakeboard, Esqui aquático, Rafting corredeira, Windsurf   |
| Esportes em equipe   | Futebol americano, Beisebol, Basquete, Críquete, Hóquei de campo, Hóquei no gelo, Lacrosse, Rúgbi, Futebol, Softball, Disco definitivo, Vôlei   |
| Esportes com raquete | Badminton, Pádel, Pickleball, Tênis de plataforma, Raquetebol, Squash, Tênis de mesa, Tênis   |
| Esportes motorizados | ATV, Motocross, Motocicleta, Via terrestre, Snowmobile  |
| Outros               | Respiração, Jogos, Garmin Share, Jumpmaster, Navegar, Tático, Rastreie-me   |
| Aplicativos          | ABC, FC transmissão, Calendário, Relógios, Histórico, Messenger, Fase da lua, Controles de música, Health Snapshot™, Notificações, Plan mergu, Lançar ponto, Oximetria de pulso, Ponto de referência, Configurações, NASCER & PÔR DO SOL, Marés, Carteira, Tempo, Treinos |

## Iniciar uma atividade

Quando você iniciar uma atividade, o GPS será ligado automaticamente (se necessário).

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Selecione uma atividade dos seus favoritos.
  - Selecione  e escolha uma atividade na ampla lista de atividades.
- 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 relógio estar pronto para uso.  
O relógio 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 **START** para iniciar o temporizador de atividade.  
O relógio grava os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.

## Dicas para gravação de atividades

- Carregue o relógio antes de iniciar uma atividade ([Carregar o relógio](#), página 129).
- Pressione **BACK** para gravar voltas, iniciar uma nova série ou postura ou avançar para a próxima etapa do treino.
- Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar outros visores de dados.
- Arraste para cima ou para baixo para visualizar os outros visores de dados.
- Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Modo de aliment.** para utilizar um modo de alimentação para prolongar a vida útil da bateria ([Personalizar modos de energia](#), página 123).

## Ícones de status e status do GPS

Para atividades ao ar livre, a barra de status fica verde quando o GPS está pronto. O ícone intermitente significa que o relógio está procurando sinal. Um ícone sólido significa que o sinal foi encontrado ou sensor está conectado.

|   |   |
|---|---|
| GPS   | Status do GPS                             |
|    | Status da bateria                         |
|    | Status da conexão do telefone             |
|    | Status do LiveTrack                       |
|    | Status da frequência cardíaca             |
|    | Status do Running Dynamics Pod            |
|    | Status do sensor de cadência e velocidade |
|    | Status dos faróis da bicicleta            |
|    | Status do radar da bicicleta              |
|    | Status do modo de exibição estendida      |
|   | Status do rolo de treinamento inteligente |
|  | Status do medidor de potência             |
|  | Status do sensor tempe™                   |
|  | Status da câmera VIRB®                    |

## Parar uma atividade

1 Pressione **STOP**.

2 Selecione uma opção:

- Para retomar a atividade, selecione **Retomar**.

- Para salvar a atividade e visualizar os detalhes, selecione **Salvar**, pressione **START** e escolha uma opção.

**OBSERVAÇÃO:** depois de salvar a atividade, você pode inserir dados de autoavaliação (*Avaliar uma atividade*, página 32).

- Para suspender a atividade e retomá-la mais tarde, selecione **Contin. depois**.

- Para marcar uma volta, selecione **Volta**.

Você pode selecionar  para descartar uma volta para determinadas atividades (*Como desfazer a ação de pressionar o botão de voltas?*, página 134).

- 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 medir a diferença entre a sua frequência cardíaca no final da atividade e a sua frequência cardíaca dois minutos mais tarde, selecione **FC recuperação** e aguarde enquanto o temporizador faz a contagem regressiva.

- Para descartar a atividade, selecione **Descartar**.

**OBSERVAÇÃO:** depois de parar a atividade, o relógio a salva automaticamente após 30 minutos.

## Avaliar uma atividade

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

Você pode personalizar a configuração de autoavaliação para determinadas atividades (*Configurações de Atividades e apps*, página 57).

1 Depois de concluir uma atividade, selecione **Salvar** (*Parar uma atividade*, página 32).

2 Selecione um número que corresponda à sua percepção de esforço.

**OBSERVAÇÃO:** você pode selecionar  para pular a autoavaliação.

3 Selecione como você se sentiu durante a atividade.

Você pode visualizar avaliações no app Garmin Connect.

## Atividades ao ar livre

## Golfe

## Jogando golfe

Antes de jogar pela primeira vez, você deve fazer o download no app Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [página 105](#)). Os campos baixados pelo aplicativo Garmin Connect são atualizados automaticamente.

Antes de jogar golfe, você deve carregar o dispositivo ([Carregar o relógio](#), página 129).

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Golfe**.
- 3 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 4 Selecione um campo a partir da lista de campos disponíveis.
- 5 Selecione  para fazer contagem de pontos.
- 6 Selecionar ponto de partida.
- 7 Pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pelos buracos.

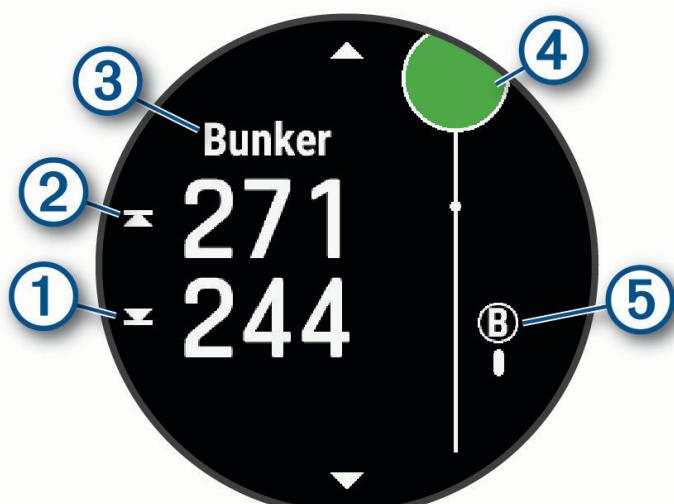
O dispositivo faz as transições automaticamente quando você passar para o buraco seguinte.

8 Depois de concluir sua rodada, pressione o **START** e selecione **Finalizar rodada**.

## Visualizando obstáculos

Você pode visualizar as distâncias de obstáculos ao longo das jogadas para buracos de par 4 e 5. Os obstáculos que afetam a seleção da jogada são exibidos individualmente ou em grupos para ajudar a determinar a distância de layup ou carry.

- 1 Na tela de informação do buraco, pressione o **START**.
- 2 Selecione **Armadilhas**.



- As distâncias até a parte dianteira **①** e traseira **②** do obstáculo mais próximo aparecem na tela.
- O tipo de obstáculo **③** está listado na parte superior da tela.
- O green é representado como um meio círculo **④** na parte superior da tela. A linha abaixo do campo representa o centro do campo aberto.
- Os obstáculos **⑤** são indicados por uma letra que significa a ordem dos mesmos no buraco e são mostrados abaixo do green em locais aproximados em relação ao fairway.

3 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar outros obstáculos para o buraco atual.

## Menu de golfe

Durante uma partida, você pode pressionar **START** para acessar recursos adicionais no menu de golfe.

**Finalizar rodada:** finaliza a partida atual.

**Exibir green:** permite mover a localização do pino para obter uma medição de distância mais precisa (*Movendo a bandeira, página 34*).

**Armadilhas:** mostra os obstáculos do buraco atual (*Visualizando obstáculos, página 33*).

**Medir tacadas:** mostra a distância da última tacada registrada com o recurso Garmin AutoShot™ (*Ver tacadas medidas, página 34*). Você também pode registrar uma tacada manualmente (*Medir uma tacada manualmente, página 35*).

**Layups:** mostra o layups do buraco atual.

**Tabela de classificação:** abre a tabela de classificação da partida (*Pontuando, página 35*).

**Odômetro:** mostra o tempo, a distância e os passos registrados. É iniciado e interrompido automaticamente quando você começa ou termina uma rodada.

**Estatísticas do taco:** mostra as estatísticas com cada taco de golfe, como informações de distância e precisão. Aparece quando você emparelha os sensores de monitoramento de taco compatíveis do Approach® ou habilita a configuração Prompt de taco.

**NASCER & PÔR DO SOL:** mostra os horários do nascer do sol, do pôr do sol e do crepúsculo do dia atual.

**Configurações:** personaliza as configurações da atividade de golfe (*Configurações de Atividades e apps, página 57*).

### Movendo a bandeira

Você pode visualizar o campo e alterar a localização do pino.

- 1 Na tela de informações do buraco, pressione **START**.
- 2 Selecione **Exibir green**.
- 3 Pressione **UP** or **DOWN** para mover a localização do pino.
- 4 Pressione **BACK**.

As distâncias na tela de informações do buraco são atualizadas para mostrar a nova localização do pino. A localização do pino foi salva somente para a rodada atual.

### Ver tacadas medidas

Antes que o dispositivo detecte automaticamente e meça as tacadas, você deve ativar a pontuação.

Seu dispositivo tem uma detecção automática e registro de tacadas. Sempre que você dá uma tacada ao longo do campo aberto, o dispositivo registra as distâncias para que você possa vê-las mais tarde.

**DICA:** a detecção automática de tacadas funciona melhor quando você utiliza o dispositivo no pulso principal e tem um bom contato com a bola. Putts não são detectados.

- 1 Enquanto joga golfe, pressione **START**.
- 2 Selecione **Medir tacadas**.  
A distância de sua última tacada aparece.
- 3 Pressione **DOWN**.
- 4 Selecione **Tacadas anteriores** para visualizar todas as distâncias de tacadas registradas.

## Medir uma tacada manualmente

Você pode adicionar manualmente uma tacada se o relógio não a detectar. Você deve adicionar a tacada a partir do local da tacada perdida.

- 1 Dê uma tacada e observe onde a bola cairá.
- 2 Na tela de informações do buraco, pressione **START**.
- 3 Selecione **Medir tacadas**.
- 4 Pressione **DOWN**.
- 5 Selecione **Adicionar tacada** > .
- 6 Se necessário, insira o taco usado na tacada.
- 7 Caminhe ou dirija-se até a bola.

Na próxima tacada, o relógio registrará automaticamente a distância da última tacada. Se necessário, você pode adicionar outra tacada manualmente.

## Pontuando

- 1 Na tela de informação do buraco, pressione o **START**.
- 2 Selecione um **Tabela de classificação**.  
O cartão de pontuação é exibido quando você está no green.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pelos buracos.
- 4 Pressione o **START** para selecionar um buraco.
- 5 Pressione **UP** ou **DOWN** para ajustar a pontuação.  
Sua pontuação total foi atualizada.

## Gravação de estatísticas

Antes de poder gravar as estatísticas, você deve ativar o monitoramento de estatísticas ([Configurações de Atividades e apps, página 57](#)).

- 1 Na tabela de classificação, selecione um buraco.
- 2 Insira o número total de tacadas feitas, incluindo as tacadas suaves, e pressione **START**.
- 3 Defina o número de putts feitos e pressione **START**.  
**OBSERVAÇÃO:** o número de tacadas suaves necessárias é usado apenas para o rastreamento de estatísticas e não aumenta sua pontuação.
- 4 Se necessário, selecione uma opção:  
**OBSERVAÇÃO:** se você estiver em um buraco de par 3, as informações do fairway não serão exibidas.
  - Se a sua bola atingir o fairway, selecione **Em Fairway**.
  - Se sua bola perdeu o fairway, selecione **Perdeu à direita** ou **Perdeu à esquerda**.
- 5 Se necessário, insira o número de tacadas de penalidade.

## Configurações de pontuação

Durante uma ronda, pressione START e selecione **Configurações > Pontuação**.

**Método de pontuação:** altera o método de pontuação no dispositivo.

**Pontuação de handicap:** ativa a pontuação de handicap.

**Definir handicap:** define seu handicap quando a pontuação de handicap está ativada.

**Mostrar pontuação:** exibe sua pontuação total para a rodada na parte superior da tabela de classificação ([Pontuando, página 35](#)).

**Monitoramento de estatísticas:** permite o monitoramento de estatísticas para o número de putts, greens no regulamento e fairways atingidos durante a partida de golfe.

**Penalidades:** permite o rastreamento de penalidades ao jogar golfe ([Gravação de estatísticas, página 35](#)).

**Aviso:** ativa o aviso no início de uma rodada perguntando se você deseja manter a pontuação.

## Sobre a pontuação do Stableford

Quando você seleciona o método de pontuação do Stableford ([Configurações de Atividades e apps, página 57](#)), os pontos são dados com base no número de tacadas necessárias com relação ao par. Ao fim de uma rodada, a pontuação mais alta ganha. O dispositivo atribui pontos conforme especificado pela United States Golf Association.

A pontuação para o jogo Stableford mostra pontos ao invés dos cursos.

| Pontos | Tacadas necessárias com relação ao par |
|--------|--|
| 0      | 2 ou mais acima                        |
| 1      | 1 acima                                |
| 2      | Par                                    |
| 3      | 1 abaixo                               |
| 4      | 2 abaixo                               |
| 5      | 3 abaixo                               |

## Modo números grandes

Você pode alterar o tamanho dos números exibidos na tela de visualização do buraco.

- 1 Durante uma rodada, pressione **START**.
- 2 Selecione **Configurações > Números grandes**.

As distâncias até a frente, o meio e a parte de trás do green aparecem em fonte grande na tela de informações do buraco.

- 3 Pressione **START** para exibir dados e configurações adicionais.

## Gravar uma atividade de escalada boulder

Você pode registrar rotas durante uma atividade de escalada boulder. Uma rota é um caminho de escalada ao longo de uma rocha ou pequena formação rochosa.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Bouldering**.
- 3 Selecione um sistema de classificação.

**OBSERVAÇÃO:** da próxima vez que você iniciar uma atividade de escalada de boulder, o relógio usará esse sistema de classificação. Você pode manter pressionado MENU, selecionar as configurações da atividade e, em seguida, **Sistema de classificação** para alterar o sistema.
- 4 Selecione o nível de dificuldade da rota.
- 5 Pressione **START** para iniciar o temporizador da rota.
- 6 Inicie sua primeira rota.
- 7 Pressione **BACK** para finalizar a rota.
- 8 Selecione uma opção:
  - Para salvar uma rota bem-sucedida, selecione **Concluído**.
  - Para salvar uma rota malsucedida, selecione **Tentada**.
  - Para excluir a rota, selecione **Descartar**.
- 9 Ao terminar o descanso, pressione **BACK** para iniciar a próxima rota.
- 10 Repita esse processo para cada rota até que sua atividade esteja concluída.
- 11 Depois da última rota, pressione **STOP** para parar o temporizador da rota.
- 12 Selecione **Salvar**.

## Iniciar uma expedição

Você pode usar as atividades do tipo **Expedição** para prolongar a vida útil da bateria enquanto registra uma atividade por vários dias.

1 No visor do relógio, pressione **START**.

2 Selecione **Expedição**.

3 Pressione **START** 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.

## 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 **START**.

2 Selecione **Adicionar ponto**.

## Visualizar pontos de trajeto

1 Durante uma expedição, pressione **START**.

2 Selecione **Ver pontos**.

3 Selecione um ponto de trajeto na lista.

4 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 pesca

1 No visor do relógio, pressione **START**.

2 Selecione **Pesca**.

3 Pressione **START**.

4 Pressione **START** 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 **Temporiz d pesca**.
- Para voltar até o ponto de partida da sua atividade, selecione **De volta ao início**, e selecione uma opção.
- Para exibir seus locais salvos, selecione **Localizações salvas**.
- Para navegar até um destino, selecione **Navegação**, e selecione uma opção.
- Para editar as configurações da atividade, selecione **Configurações** e selecione uma opção ([Configurações de Atividades e apps, página 57](#)).

5 Após concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Encerrar pesca**.

## Ir à caça

Você pode salvar locais relevantes à sua caça e visualizar um mapa dos locais salvos. Durante uma atividade de caça, o dispositivo usa um modo GNSS que conserva a vida útil da bateria.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Caça**.
- 3 Pressione **START** e selecione **Iniciar caça**.
- 4 Pressione **START** e selecione uma opção:
  - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade, selecione **De volta ao início**, 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**.
  - Para navegar até um destino, selecione **Navegação**, e selecione uma opção.
- 5 Após concluir sua caça, pressione **STOP** e selecione **Encerrar caça**.

## Corrida

### Fazer uma corrida em pista

Antes de começar uma corrida em pista, certifique-se de que você esteja correndo em uma pista de 400 m em formato padrão.

Você pode utilizar a atividade de corrida em pista para registrar seus dados de pista ao ar livre, incluindo a distância em metros e as divisões das voltas.

- 1 Fique na pista ao ar livre.
- 2 No visor do relógio, pressione **START**.
- 3 Selecione **Atletismo**.
- 4 Aguarde enquanto o relógio localiza satélites.
- 5 Se estiver correndo na raia 1, avance para a etapa 11.
- 6 Pressione **MENU**.
- 7 Selecione as configurações da atividade.
- 8 Selecione **Número da pista**.
- 9 Selecione um número de raia.
- 10 Pressione **BACK** duas vezes voltar ao temporizador de atividade.
- 11 Pressione **START**.
- 12 Corra pela pista.
- 13 Após concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

### Dicas para gravar uma corrida em pista

- Espere até que o relógio adquira sinais de satélite antes de iniciar uma corrida.
- Durante sua primeira corrida em uma pista desconhecida, corra quatro voltas para calibrar a distância da pista.  
Você deve correr um pouco além do ponto de partida para concluir a volta.
- Corra cada volta na mesma faixa.

**OBSERVAÇÃO:** a distância padrão do Auto Lap® é de 1.600 m ou quatro voltas ao redor da pista.

- Se estiver correndo em uma faixa diferente da primeira faixa, defina o número da faixas nas configurações da atividade.

## Começar uma corrida virtual

Você pode emparelhar seu relógio com um app de terceiros compatível para transmitir dados de ritmo, frequência cardíaca ou cadência.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Corrida virtual**.
- 3 Em seu tablet, laptop ou smartphone, abra o app Zwift™ ou outro app de treinamento virtual.
- 4 Siga as instruções na tela para iniciar uma atividade de corrida e emparelhar os dispositivos.
- 5 Pressione **START** para iniciar o temporizador da atividade.
- 6 Após concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

## 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 2,4 km (1,5 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 30).
- 2 Corra na esteira até que seu relógio registre pelo menos 2,4 km (1,5 milha).
- 3 Ao terminar a atividade, pressione **STOP** para parar o temporizador da atividade.
- 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** > 
- 5 Verifique o visor da esteira para ter a distância percorrida e insira essa distância no seu relógio.

## Registrar uma atividade de corrida com obstáculos

Quando participa de uma corrida com obstáculos, você pode usar a atividade Corrida com obstáculos para registrar o tempo gasto em cada obstáculo e entre os obstáculos.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Corrida com obstáculos**.
- 3 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 4 Pressione o **BACK** para marcar manualmente o início e o fim de cada obstáculo.

**OBSERVAÇÃO:** você pode definir a configuração **Rastreamento de obstáculo** para salvar os locais dos obstáculos a partir da primeira volta do percurso. Em voltas repetidas do percurso, o relógio usa os locais salvos para alternar entre obstáculos e intervalos de corrida.

- 5 Após concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

## Treino do PacePro™

Muitos corredores gostam de usar uma pulseira de ritmo durante a corrida para ajudar a atingir as metas de corrida. O PacePro recurso permite criar uma pulseira de ritmo personalizada com base na distância e no ritmo, ou na distância e no tempo. Você também pode criar uma pulseira de ritmo para um percurso conhecido para otimizar seu esforço de ritmo com base nas mudanças de elevação.

Você pode criar um plano PacePro usando o app Garmin Connect. Você pode visualizar as frações e o plano de elevação antes de iniciar o percurso.

## Baixando um plano PacePro para o Garmin Connect

Para baixar um plano PacePro do Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect, página 105](#)).

**1** Selecione uma opção:

- Abra o app Garmin Connect e selecione .
- Acesse [connect.garmin.com](#).

**2** Selecione **Treinam. e Planej.** > **Estratégias de ritmo PacePro**.

**3** Siga as instruções na tela para criar e salvar um plano PacePro.

**4** Selecione  ou **Enviar para dispositivo**.

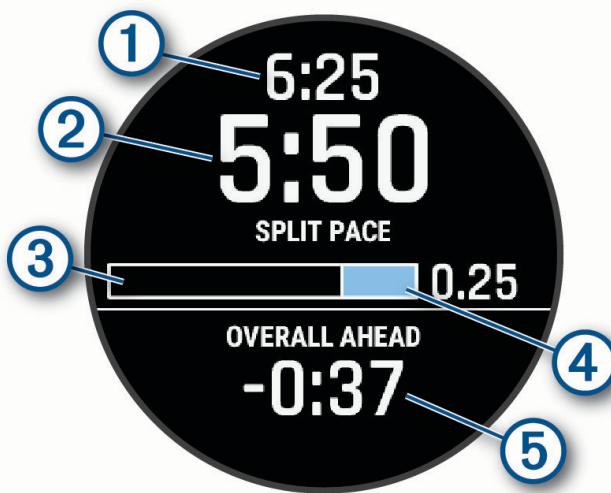
## Iniciar um plano do PacePro

Antes de iniciar um plano PacePro, você deve baixar um plano de sua conta Garmin Connect.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de corrida em ambientes externos.
- 3 Mantenha pressionado **MENU**.
- 4 Selecione **Treino > Planos do PacePro**.
- 5 Selecione um plano.
- 6 Pressione **START**.

**DICA:** você pode visualizar as divisões, o gráfico de elevação e o mapa antes de aceitar o plano PacePro.

- 7 Selecione **Aceitar plano** para iniciar o plano.
- 8 Se necessário, selecione  para ativar a navegação no percurso.
- 9 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.



|   |   |
|---|---|
| ① | Meta de ritmo na fração                         |
| ② | Ritmo atual na fração                           |
| ③ | Progresso da conclusão da fração                |
| ④ | Distância restante na fração                    |
| ⑤ | Tempo total à frente ou atrás do tempo desejado |

**DICA:** mantenha **MENU** pressionado e selecione **Parar o PacePro >**  para parar o planoPacePro. O temporizador de atividade continua em execução.

## Ciclismo

### Uso do rolo de treinamento em ambiente fechado

Para poder usar um rolo de treinamento em ambiente fechado compatível, você deve emparelhar o acessório com o relógio usando a tecnologia ANT+® ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 98](#)).

É possível usar o relógio com um rolo de treinamento para simular a resistência ao seguir um percurso, uma pedalada ou um treino. Ao usar um rolo de treinamento em ambiente fechado, o GPS será desativado automaticamente.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Bicicleta Indoor**.
- 3 Mantenha pressionado **MENU**.
- 4 Selecione **Opções de rolo de treino inteligente**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Treino livre** para começar um percurso.
  - Selecione **Acompanhar treino** para seguir um treino salvo ([Treinos, página 52](#)).
  - Selecione **Seguir percurso** para seguir um percurso salvo ([Percursos, página 120](#)).
  - Selecione **Definir potência** para definir o valor de potência desejado.
  - Selecione **Definir grau** para definir o valor do grau simulado.
  - Selecione **Definir resistência** para definir a força de resistência aplicada pelo rolo de treinamento.
- 6 Pressione **START** para iniciar o temporizador da atividade.

O rolo de treinamento aumentará ou diminuirá a resistência com base nas informações de elevação do percurso ou do trajeto.

## Natação

**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 relógio 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. Em mar aberto, a pontuação swolf é calculada sobre 25 metros. 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 56](#)).

|           |  |
|-----------|--|
| 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 ( <a href="#">Treinando com o registro de exercícios, página 43</a> ) |

## Dicas para atividades de natação

- Pressione **BACK** para gravar um intervalo durante a natação em águas abertas.
- Antes de iniciar uma atividade de piscina, siga as instruções na tela para selecionar o tamanho da piscina ou digite um tamanho personalizado.

O relógio mede e registra a distância de acordo com as extensões concluídas da piscina. O tamanho da piscina tem que estar correto para exibir a distância com precisão. Da próxima vez que você iniciar uma atividade de natação em piscina, o relógio usará esse tamanho da piscina. Mantenha pressionado **MENU**, selecione as configurações da atividade e selecione **Tamanho da piscina** para alterar o tamanho.

- Para obter resultados precisos, nade a extensão inteira e use o mesmo tipo de braçada em toda a extensão. Deixe o temporizador da atividade pausado enquanto estiver descansando.
- Pressione **BACK** para gravar um descanso durante a natação (*Descanso automático e descanso manual, página 43*).

O relógio registra automaticamente os intervalos de natação e as distâncias da natação na piscina.

- Para ajudar o relógio a contar suas extensões, pressione a parede com força e deslize antes de começar suas braçadas.
- Ao fazer um exercício, pause o temporizador na atividade ou use o recurso de registro de exercícios (*Treinando com o registro de exercícios, página 43*).

## Descanso automático e descanso manual

**OBSERVAÇÃO:** os dados de natação não são registrados durante o descanso. Para exibir outros visores de dados, pressione UP ou DOWN.

O recurso de descanso automático está disponível apenas para natação em piscina. O relógio detecta automaticamente quando você está descansando, e a tela de descanso é exibida. Se você repousar por mais de 15 segundos, o relógio criará automaticamente um intervalo de descanso. Quando voltar a nadar, o relógio iniciará automaticamente um novo intervalo de natação. Você pode ativar o recurso de descanso automático nas opções da atividade (*Configurações de Atividades e apps, página 57*).

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

Durante uma atividade de natação em piscina ou mar aberto, você pode marcar manualmente um intervalo de descanso pressionando **BACK**.

## 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 sua atividade de natação em piscina, role para cima ou para baixo 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, role para cima ou para baixo para retornar às telas de treinamento de natação.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para retomar a atividade, pressione **BACK**.
  - Para finalizar a atividade, pressione **START**.

## Multiesportes

Triatletas, biatletas e outros competidores multiesportes podem aproveitar as vantagens das atividades multiesportes, como Triatlo ou SwimRun. Durante uma atividade multiesportiva, você pode fazer a transição entre as atividades e continuar visualizando o tempo total. Por exemplo, você pode alternar entre ciclismo e corrida, e visualizar seu tempo total durante toda a atividade multiesportiva.

Você pode personalizar uma atividade multiesportes ou usar uma atividade predefinida para o triatlo padrão.

### Treinamento de triatlo

Ao participar de um triatlo, use a atividade de triatlo para transicionar rapidamente para cada um dos segmentos do esporte, marcar cada tempo e salvar a atividade.

1 No visor do relógio, pressione **START**.

2 Selecione **Triatlo**.

3 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.

**OBSERVAÇÃO:** **Auto Sport Change** é a configuração padrão para atividades multiesportivas (*Configurações de Atividades e apps*, página 57).

4 Se necessário, pressione **BACK** no início e no final de cada transição (*Como desfazer a ação de pressionar o botão de voltas?*, página 134).

O recurso de transição está ativado por padrão, e o tempo de transição é registrado separadamente do tempo de atividade. O recurso de transição pode ser ativado ou desativado nas configurações da atividade de triatlo. Se as transições estiverem desativadas, pressione BACK para alterar os esportes.

5 Após concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

### Criando uma atividade multiesportes

1 No visor do relógio, pressione **START**.

2 Selecione **Adicionar > Multiesporte**.

3 Selecione um tipo de atividade multiesportes ou insira um nome personalizado.

Nomes de atividades duplicadas incluem um número. Por exemplo, Triatlo(2).

4 Selecione duas ou mais atividades.

5 Selecione uma opção:

- Selecione uma opção para personalizar as configurações de uma atividade específica. Por exemplo, você pode selecionar se as transições devem ser incluídas.
- Selecione **Concluído** para salvar e usar a atividade multiesportes.

6 Selecione  para adicionar a atividade à sua lista de favoritos.

## Atividades de academia

O relógio pode ser usado para treino em ambientes fechados, como corrida em pistas cobertas ou em bicicletas ergométricas e em rolos de treinamento. O GPS permanece desligado durante atividades em ambientes fechados (*Configurações de Atividades e apps*, página 57).

Ao correr ou caminhar com o GPS desativado, a velocidade e a distância são calculadas usando o acelerômetro do relógio. O acelerômetro apresenta calibração automática. A precisão dos dados de velocidade e distância melhora após algumas corridas ou caminhadas ao ar livre utilizando o GPS.

**DICA:** segurar os corrimãos da esteira reduz a precisão.

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 relógio, como um sensor de velocidade ou cadêncio.

## 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 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Força**.
- 3 Selecione um treino.
- 4 Pressione **DOWN** para visualizar uma lista de passos de treino (opcional).

**DICA:** durante a exibição das etapas do treino, você pode pressionar START e DOWN para exibir uma animação do exercício selecionado, se disponível.

- 5 Quando terminar de visualizar os passos do treino, prima **START** e selecione **Realizar treino**.
- 6 Pressione **START** e selecione **Iniciar treino**.
- 7 Inicie sua primeira série.

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

**DICA:** o relógio 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.

- 8 Pressione **BACK** para concluir a série e passar para o próximo exercício, se disponível.
- 9 Se necessário, pressione **UP** ou **DOWN** para editar o número de repetições.
- 10 Se necessário, pressione **BACK** quando terminar o descanso para iniciar a próxima série.
- 11 Repita o procedimento para cada série de treinamento de força até que a sua atividade esteja concluída.
- 12 Depois da última série, pressione **START** e selecione **Parar treino**.
- 13 Selecione **Salvar**.

## Registrar uma atividade de HIIT

Você pode usar temporizadores especializados para registrar uma atividade de treino intervalado de alta intensidade (HIIT).

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **HIIT**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Livre** para registrar uma atividade de HIIT aberta e não estruturada.
  - Selecione **Temporizadores de HIIT > AMRAP** para registrar o máximo possível de séries durante um período definido.
  - Selecione **Temporizadores de HIIT > EMOM** para registrar um número definido de movimentos por minuto.
  - Selecione **Temporizadores de HIIT > Tabata** para alternar entre intervalos de 20 segundos de esforço máximo e 10 segundos de descanso.
  - Selecione **Temporizadores de HIIT > Personalizado** para definir o tempo de movimentação, o tempo de descanso, o número de movimentos e o número de séries.
  - Selecione **Treinos** para seguir um treino salvo.
- 4 Se necessário, siga as instruções na tela.
- 5 Pressione o **START** para iniciar sua primeira série.

O relógio exibe um temporizador de contagem regressiva e sua frequência cardíaca atual.

- 6 Se necessário, pressione o **BACK** para passar manualmente para a próxima série ou descansar.
- 7 Ao terminar a atividade, pressione o **STOP** para parar o temporizador da atividade.
- 8 Selecione **Salvar**.

## Registrar uma atividade de escalada indoor

Você pode registrar rotas durante uma atividade de escalada indoor. Uma rota é uma trilha de escalada ao longo de uma parede de pedra em ambiente fechado.

1 No visor do relógio, pressione **START**.

2 Selecione **Escal. interior**.

3 Selecione  para registrar estatísticas da rota.

4 Selecione um sistema de classificação.

**OBSERVAÇÃO:** da próxima vez que você iniciar uma atividade de escalada indoor, o dispositivo usará esse sistema de classificação. Mantenha MENU pressionado, selecione as configurações da atividade e selecione **Sistema de classificação** para alterar o sistema.

5 Selecione o nível de dificuldade da rota.

6 Pressione **START**.

7 Inicie sua primeira rota.

**OBSERVAÇÃO:** quando o temporizador da rota está em funcionamento, o dispositivo bloqueia automaticamente os botões para evitar que sejam pressionados acidentalmente. Você pode pressionar qualquer botão para desbloquear o relógio.

8 Ao concluir o percurso, desça até o solo.

O temporizador de descanso começa automaticamente quando você está no solo.

**OBSERVAÇÃO:** se necessário, você pode pressionar BACK para concluir a rota.

9 Selecione uma opção:

- Para salvar uma rota bem-sucedida, selecione **Concluído**.
- Para salvar uma rota malsucedida, selecione **Tentada**.
- Para excluir a rota, selecione **Descartar**.

10 Insira o número de quedas na rota.

11 Ao terminar o descanso, pressione **BACK** e inicie sua próxima rota.

12 Repita esse processo para cada rota até que sua atividade esteja concluída.

13 Pressione **STOP**.

14 Selecione **Salvar**.

## Esportes de inverno

### Visualizar as corridas de esqui

O relógio 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 pistas de esqui quando você começa a descer a colina.

1 Inicie uma atividade de esqui ou snowboard.

2 Mantenha pressionado **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.

## Registrar uma atividade de snowboard ou esqui off-piste

A atividade de snowboard ou esqui off-piste permite que você alterne entre os modos de pista em subida ou descida, para que você possa controlar suas estatísticas com precisão. Você pode personalizar a configuração Rastreamento de modo para alternar automática ou manualmente os modos de rastreamento ([Configurações de Atividades e apps, página 57](#)).

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Selecione **Esqui off-piste**.
  - Selecione **Snowboard off-piste**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Se estiver iniciando sua atividade em uma subida, selecione **Subindo**.
  - Se estiver iniciando sua atividade descendo a pista, selecione **Descendo**.
- 4 Pressione **START** para iniciar o temporizador da atividade.
- 5 Se necessário, pressione **BACK** para alternar entre os modos de pista em subida ou descida.
- 6 Após concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

## Dados de potência de esqui cross-country

**OBSERVAÇÃO:** o acessório da série HRM-Pro deve ser emparelhado com o relógio Descent usando a tecnologia ANT+.

Você pode usar seu relógio Descent compatível emparelhado com o acessório da série HRM-Pro para fornecer feedback em tempo real sobre sua performance de esqui cross-country. A potência é medida em watts. Os fatores que afetam a potência incluem sua velocidade, mudanças de elevação, vento e condições de neve. Você pode usar a saída de potência para medir e melhorar seu desempenho no esqui.

**OBSERVAÇÃO:** os valores de potência de esqui são geralmente mais baixos do que os valores de potência de ciclismo. Isso é normal e ocorre porque os seres humanos são menos eficientes ao esquiar do que ao pedalar. É comum que os valores da potência de esqui sejam 30 a 40% mais baixos que os valores da potência de ciclismo na mesma intensidade de treino.

## Esportes aquáticos

### 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 **START**.
- 2 Selecione **Surf**.
- 3 Aguarde na praia até que o relógio adquira sinais de GPS.
- 4 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 5 Quando terminar a atividade, pressione **STOP** para parar o temporizador da atividade.
- 6 Selecione **Salvar** para analisar o resumo da sua sessão de surfe.

## Como ver suas corridas de esportes aquáticos

O seu relógio registra os detalhes de cada corrida de esporte aquático usando o recurso de corrida automática. Esse recurso registra automaticamente novas corridas com base no seu movimento. O temporizador de atividade é pausado quando você para de se mover. O temporizador de atividade começa automaticamente quando a velocidade do movimento aumenta. Você pode visualizar os detalhes das corridas na tela pausada ou enquanto o temporizador da atividade estiver em funcionamento.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todos os tipos de atividades esportivas na água.

- 1 Inicie uma atividade esportiva na água.
- 2 Mantenha pressionado **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 e velocidade média.

## Outras atividades e apps

### Jumpmaster

#### ATENÇÃO

O recurso jumpmaster deve ser utilizado somente por paraquedistas experientes. O recurso jumpmaster não deve ser usado como o principal altímetro de paraquedismo. Falha na inserção das informações corretas sobre o salto pode resultar em ferimentos graves ou morte.

O recurso jumpmaster segue orientações militares para o cálculo do ponto de salto de alta altitude (HARP). O relógio detecta automaticamente quando você tiver saltado e inicia a navegação em direção ao ponto de impacto desejado (DIP) usando o barômetro e bússola eletrônica.

#### Tipos de salto

O recurso Jumpmaster permite que você defina o tipo de salto entre um dos três tipos: HAHO, HALO ou estático. O tipo de salto selecionado determina quais informações adicionais de configuração são necessárias. Para todos os tipos de salto, as altitudes de queda livre e de abertura são medidas em pés acima do nível do mar (AGL).

**HAHO:** salto de grande altitude com abertura em grande altitude. O Jumpmaster salta de uma altitude muito grande e abre o paraquedas a uma grande altitude. É necessário definir um DIP e uma altitude de queda livre de pelo menos 1.000 pés. A altitude de queda livre é presumida como a mesma da altitude de abertura. Os valores comuns para altitude de queda livre variam entre 12.000 e 24.000 pés AGL.

**HALO:** salto de grande altitude com abertura em baixa altitude. O Jumpmaster salta de uma altitude muito grande e abre o paraquedas a uma altitude baixa. As informações necessárias são as mesmas que as do salto tipo HAHO, com a adição de uma altitude de abertura. A altitude de abertura não pode ser maior que a altitude de queda livre. Os valores comuns para altitude de abertura variam entre 2.000 e 6.000 pés AGL.

**Estático:** a velocidade e a direção do vento são presumidas como constantes durante o salto. A altitude de queda livre deve ser pelo menos 1.000 pés.

## Inserir informações de salto

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Jumpmaster**.
- 3 Selecione um tipo de salto (*Tipos de salto*, página 48).
- 4 Conclua uma ou mais ações para inserir as suas informações de salto:
  - Selecione **DIP** para definir um ponto de parada para o local de pouso desejado.
  - Selecione **Altitude da queda** para definir a altitude de queda AGL (em pés) quando o paraquedista sair da aeronave.
  - Selecione **Altitude aberto** para definir a altitude de abertura AGL (em pés) quando o jumpmaster abrir o paraquedas.
  - Selecione **Arremesso para frente** para definir a distância horizontal percorrida (em metros) devido à velocidade da aeronave.
  - Selecione **Curso para HARP** para definir a direção percorrida (em graus) devido à velocidade da aeronave.
  - Selecione **Vento** para definir a velocidade do vento (em nós) e a direção (em graus).
  - Selecione **Constante** para ajudar algumas informações para o salto planejado. Dependendo do tipo de salto, você pode selecionar **Porcentagem máxima**, **Fator de segurança**, **K-Abrir**, **K-Queda livre** ou **K-Estático** e inserir informações adicionais (*Configurações constantes*, página 50).
  - Selecione **Automático para DIP** para ativar a navegação para o DIP automaticamente após o salto.
  - Selecione **Ir para HARP** para iniciar uma navegação até o HARP.

## Inserir informações do vento para saltos HAHO e HALO

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Jumpmaster**.
- 3 Selecione um tipo de salto (*Tipos de salto*, página 48).
- 4 Selecione **Vento > Adicionar**.
- 5 Selecione uma altitude.
- 6 Insira uma velocidade do vento em nós e selecione **Concluído**.
- 7 Insira uma direção do vento em graus e selecione **Concluído**.

O valor do vento é adicionado à lista. Somente valores do vento incluídos na lista são usados em cálculos.

- 8 Repita as etapas 5 a 7 para cada altitude disponível.

## Redefinir informações do vento

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Jumpmaster**.
- 3 Selecione **HAHO ou HALO**.
- 4 Selecione **Vento > Redefinir**.

Todos os valores de vento são removidos da lista.

## Inserir informações do vento para um salto estático

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Jumpmaster > Estático > Vento**.
- 3 Insira uma velocidade do vento em nós e selecione **Concluído**.
- 4 Insira uma direção do vento em graus e selecione **Concluído**.

## Configurações constantes

Selecione Jumpmaster, selecione um tipo de salto e selecione Constante.

**Porcentagem máxima:** define o alcance do salto para todos os tipos de saltos. Uma configuração menor que 100%, diminui a distância de deriva ao DIP e uma configuração maior que 100% aumenta a distância de deriva. Jumpmasters mais experientes podem querer usar números menores e paraquedistas menos experientes podem querer usar números maiores.

**Fator de segurança:** define a margem de erro para um salto (somente HAHO). Fatores de segurança, geralmente, são valores inteiros de dois ou mais, e são determinados pelo jumpmaster, com base nas especificações do salto.

**K-Queda livre:** define o valor da resistência do vento para um paraquedas durante uma queda livre, com base na classificação da cobertura do paraquedas (somente HALO). Cada paraquedas deve ser classificado com um valor K.

**K-Abrir:** define o valor da resistência do vento para um paraquedas aberto, com base na classificação da cobertura do paraquedas (HAHO e HALO). Cada paraquedas deve ser classificado com um valor K.

**K-Estático:** define o valor da resistência do vento para um paraquedas durante um salto estático, com base na classificação da cobertura do paraquedas (somente Estático). Cada paraquedas deve ser classificado com um valor K.

## Jogos

### Usando o aplicativo Garmin GameOn™

Ao emparelhar o relógio com o computador, você pode gravar uma atividade de jogos no relógio e visualizar métricas de desempenho em tempo real no computador.

- 1 Em seu computador, acesse [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) e baixe o app Garmin GameOn.
- 2 Siga as instruções na tela para concluir a instalação.
- 3 Inicie o app Garmin GameOn.
- 4 Quando o app Garmin GameOn solicitar o emparelhamento do seu relógio, pressione **START** e selecione **Jogos** no seu relógio.

**OBSERVAÇÃO:** enquanto seu relógio Garmin GameOn estiver conectado ao app, as notificações e outros recursos Bluetooth® serão desativados no relógio.

- 5 Selecione **Emparelhar agora**.
- 6 Selecione seu relógio na lista e siga as instruções na tela.  
**DICA:** você pode clicar em  > **Configurações** para personalizar as configurações, revisar o tutorial ou remover um relógio. O app Garmin GameOn reconhece seu relógio e configurações na próxima vez que você abrir o app. Se necessário, você pode emparelhar o relógio com outro computador ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 98](#)).
- 7 Selecione uma opção:
  - No seu computador, inicie um jogo suportado para iniciar automaticamente a atividade de jogos.
  - No seu relógio, inicie uma atividades de jogos manual ([Gravar uma atividade de jogos manual, página 51](#)).

O app Garmin GameOn mostra suas métricas de desempenho em tempo real. Quando você conclui sua atividade, o app Garmin GameOn exibe o resumo da atividade de jogos e as informações da partida.

## Gravar uma atividade de jogos manual

Você pode gravar uma atividade de jogos no seu relógio e inserir estatísticas manualmente para cada partida.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Jogos**.
- 3 Pressione **DOWN** e selecione um tipo de jogo.
- 4 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 5 Pressione **BACK** no final da partida para registrar o resultado da partida ou a colocação.
- 6 Pressione **BACK** para iniciar uma nova partida.
- 7 Após concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

## Visualização de informações sobre a maré

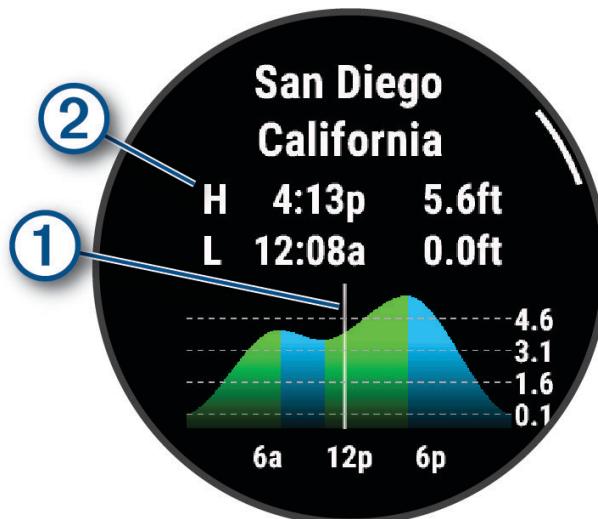
### ATENÇÃO

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.

Ao emparelhar seu dispositivo com um telefone compatível, 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 **START**.
- 2 Selecione **Marés**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione uma estação de maré favorita ou usada recentemente.
  - Para usar sua localização atual quando estiver próximo de uma estação de maré, selecione **Adicionar > Local atual**.
  - Para selecionar um local salvo, selecione **Adicionar > Salvo**.
  - Para inserir coordenadas para um local, selecione **Adicionar > Coordenadas**.

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.
- 5 Pressione **START** e selecione **Definir como favorito** para definir esse local como sua estação de marés favorita.

Sua estação de marés favorita aparece no topo da lista no app e no mini Widget.

## Definir um alerta de maré

- 1 No app **Marés**, selecione uma estação de maré salva.
- 2 Pressione **START**, e selecione **Definir alertas**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para definir um alarme para soar antes da maré alta, selecione **Até a maré alta**.
  - Para definir um alarme para soar antes da maré baixa, selecione **Até a maré baixa**.

## Treinos

Você pode criar treinos personalizados que incluem metas para cada etapa e para diferentes distâncias, tempos e calorias. Durante a sua atividade, você pode ver visores de dados específicos do treino, que contêm informações sobre a etapa do treino, como a distância da etapa do treino ou o ritmo atual.

**No relógio:** você pode abrir o app de treinos na lista de atividades para mostrar todos os treinos atualmente carregados em seu relógio ([Atividades e aplicativos](#), página 28).

Você também pode visualizar seu histórico de exercícios.

**No aplicativo:** você pode criar e encontrar mais treinos ou selecionar um plano de treino que tenha treinos integrados e transferi-los para o seu relógio ([Como seguir um treino do Garmin Connect](#), página 53).

Você pode programar treinos.

Você pode atualizar e editar seus treinos atuais.

## Iniciar um treino

O seu dispositivo pode orientá-lo nas várias etapas de um exercício.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **MENU** e selecione **Treino**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para iniciar um treino intervalado ou um treino com uma meta de treinamento, selecione **Treino rápido** ([Iniciar um treino intervalado](#), página 53, [Definindo uma meta de treinamento](#), página 54).
  - Para iniciar um treino pré-carregado ou salvo, selecione **Biblioteca de exercícios** ([Como seguir um treino do Garmin Connect](#), página 53).
  - Para iniciar um exercício programado a partir do seu calendário de treinamento Garmin Connect, selecione **Calendário de treino** ([Sobre o calendário de treinamento](#), página 55).

**OBSERVAÇÃO:** nem todas as opções estão disponíveis para todos os tipos de atividade.

- 5 Selecione um treino.

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

- 6 Se necessário, selecione **Realizar treino**.

- 7 Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.

Após você iniciar um exercício, o dispositivo exibe cada uma das etapas, notas sobre passos (opcional), o objetivo (opcional) e os dados atuais do treino. Para atividades de força, ioga, cardio ou pilates, é incluída uma animação educativa.

## Como seguir um treino do Garmin Connect

Para baixar um treino do Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect, página 105](#)).

**1** Selecione uma opção:

- Abra o app Garmin Connect e selecione .
- Acesse [connect.garmin.com](#).

**2** Selecione **Treinam. e Planej.** > **Exercícios**.

**3** Encontre um treino ou crie e salve um novo treino.

**4** Selecione  ou **Enviar para dispositivo**.

**5** Siga as instruções na tela.

## Seguir um treino sugerido diariamente

Antes que o relógio possa sugerir um treino diário, você deve ter um status de treino e uma estimativa de VO2 máx. ([Status de treino, página 78](#)).

**1** No visor do relógio, pressione **START**.

**2** Selecione **Corrida** ou **Pedalar**.

A sugestão de treino diária é exibida.

**3** Selecione **START** e uma das opções:

- Para iniciar o treino, selecione **Realizar treino**.
- Para descartar o treino, selecione **Rejeitar**.
- Para visualizar as etapas do treino, selecione **Passos**.
- Para atualizar a configuração de objetivo do treino, selecione **Tipo de meta**.
- Para desativar futuras notificações de treino, selecione **Desativar prompt**.

O treino sugerido é atualizado automaticamente para alterações nos hábitos de treinamento, tempo de recuperação e VO2 máx.

## Iniciar um treino intervalado

**1** No visor do relógio, pressione **START**.

**2** Selecione uma atividade.

**3** Mantenha pressionado **MENU**.

**4** Selecione **Treino** > **Treino rápido** > **Intervalos**.

**5** Selecione uma opção:

- Selecione **Abrir repetições** para marcar seus intervalos e períodos de descanso manualmente pressionando **BACK**.
- Selecione **Repetições estruturadas** > **Realizar treino** para usar um treino intervalado com base em distância ou tempo.

**6** Se necessário, selecione  para incluir um aquecimento antes do treino.

**7** Pressione **START** para iniciar o temporizador de atividade.

**8** Quando o treino intervalado tiver um aquecimento, selecione **BACK** para iniciar o primeiro intervalo.

**9** Siga as instruções na tela.

**10** 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 (opcional).

Após concluir todos os intervalos, uma mensagem será exibida.

## Personalizar um treino intervalado

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Atividades** e selecione uma atividade.
- 3 Pressione **DOWN**.
- 4 Selecione **Treino > Treino rápido > Intervalos > Repetições estruturadas**.
- 5 Pressione **START** e selecione **Editar**.
- 6 Selecione uma ou mais opções:
  - Para definir a duração e o tipo do intervalo, selecione **Intervalo**.
  - Para definir a duração e o tipo do descanso, selecione **Descanso**.
  - Para definir o número de repetições, selecione **Repetir**.
  - Para adicionar um aquecimento aberto ao seu treino, selecione **Aquecimento > Ligado**.
- 7 Pressione **BACK**.

O relógio salva seu treino intervalado personalizado até a próxima edição do treino.

## Usar o Virtual Partner<sup>®</sup>

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 **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 30).
- 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 relógio dá feedback em tempo real sobre o quanto falta para você atingir sua meta de treinamento.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha pressionado **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 **START** para iniciar o temporizador de atividade.

**DICA:** mantenha **MENU** pressionado e selecione **Cancelar meta > ✓** para cancelar o objetivo do treinamento.

## 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 No visor do relógio, pressione **START**.
- 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 **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 8 Após concluir sua atividade, pressione **STOP** e selecione **Salvar**.

## Sobre o calendário de treinamento

O calendário de treinamento em seu relógio é uma extensão do calendário de treinamento ou da agenda que você configurou em sua conta 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 mini Widget do calendário. Ao selecionar um dia no calendário, você pode visualizar ou fazer o treino. O treino programado permanece no relógio independentemente de você concluí-lo ou ignorá-lo. Quando você envia treinos programados do Garmin Connect, eles substituem o calendário de treinamento existente.

## Usar planos de treinamento do Garmin Connect

Antes de poder baixar e usar um plano de treinamento, você precisa ter uma conta do Garmin Connect ([Garmin Connect, página 105](#)), e deve emparelhar o relógio Descent com um telefone compatível.

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

## Personalizar atividades e aplicativos

Você pode personalizar a lista de atividades e aplicativos, visores de dados, campos de dados e outras configurações.

## Adição ou remoção de uma atividade favorita

A lista das suas atividades favoritas é exibida ao pressionar **START** no visor do relógio e fornece acesso rápido às atividades que você mais utiliza. Você pode adicionar ou remover atividades a qualquer momento.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.  
As suas atividades favoritas aparecem no topo da lista.
- 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**.

## Alterar a ordem de uma atividade na lista de aplicativos

- 1 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione **Reordenar**.
- 5 Pressione **UP** ou **DOWN** para ajustar a posição da atividade na lista de aplicativos.

## Personalizando telas de dados

Você pode exibir, ocultar e alterar o layout e o conteúdo dos visores de dados para a maioria das atividades.

**OBSERVAÇÃO:** para atividades de mergulho, é possível personalizar os visores de dados no menu **Conf merg** ([Personalizar os visores de dados de mergulho, página 13](#)).

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **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 **Campos de dados** e selecione um campo para alterar os dados que aparecem no campo.  
**DICA:** para obter uma lista de todos os campos de dados disponíveis, acesse [Campos de dados, página 136](#). Nem todos os campos de dados estão disponíveis para todos os tipos de atividade.
  - 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 um visor 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 **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione a atividade a ser personalizada.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Visor de dados > Adicionar > Mapa**.

## Criando uma atividade personalizada

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Adicionar**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Copiar atividade** para criar uma atividade personalizada a partir de suas atividades salvas.
  - Selecione **Outros > 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  para adicionar a atividade à sua lista de favoritos.

## Configurações de Atividades e apps

Estas configurações permitem que você personalize cada aplicativo 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.

No visor do relógio, mantenha **MENU** pressionado, selecione **Atividades e aplicativos**, selecione uma atividade e selecione as configurações da atividade.

**Distância 3D**: calcula a distância percorrida usando a mudança de elevação, bem como o seu movimento horizontal sobre o solo.

**Velocidade 3D**: calcula sua velocidade usando a mudança de elevação, bem como o seu movimento horizontal sobre o solo.

**Cor destacada**: define a cor de destaque para o ícone da atividade.

**Adicionar atividade**: adiciona um tipo de atividade a uma atividade poliesportiva.

**Alertas**: define os alertas de treinamento ou navegação para a atividade ([Alertas de atividade, página 60](#)).

**Elevação automática**: detecta alterações de elevação usando o altímetro incorporado e exibe automaticamente os dados de escalada relevantes ([Ativar elevação automática, página 61](#)).

**Auto Lap**: define as opções para o recurso Auto Lap para marcar as voltas automaticamente. A opção Distância automática marca as voltas a uma distância específica. A opção Auto Lap por posição marca voltas em um local onde você pressionou BACK anteriormente. Ao concluir uma volta, uma mensagem de alerta de volta personalizável é exibida. Esse recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade.

**Auto Pause**: define as opções do recurso Auto Pause<sup>®</sup> para parar de registrar dados quando você parar de mover ou quando estiver abaixo de uma velocidade específica. Este recurso é útil se a sua atividade incluir semáforos ou outros locais onde você deverá parar.

**Descanso automático**: cria automaticamente um intervalo de descanso quando você para de se mover durante uma atividade de natação em piscina ([Descanso automático e descanso manual, página 43](#)).

**Corrida automática**: detecta automaticamente pistas de esqui ou windsurf usando o acelerômetro integrado. Para a atividade de windsurf, você pode definir limites de velocidade e distância para iniciar automaticamente uma corrida.

**Definir automaticamente**: inicia e interrompe treinos automaticamente durante uma atividade de treinamento de força.

**Rolagem automática**: percorre automaticamente todos os visores de dados de atividade enquanto o cronômetro de atividade está em execução.

**Auto Sport Change**: detecta automaticamente a transição para o próximo esporte em uma atividade poliesportiva, como o triatlo.

**Início automático:** inicia automaticamente uma atividade de motocross ou BMX quando você começa a se mover.

**Números grandes:** altera o tamanho dos números exibidos no visor de dados da atividade.

**Transmissão freq. cardíaca:** transmite automaticamente os dados de frequência cardíaca do seu relógio para dispositivos emparelhados quando você inicia a atividade ([Transmissão de dados de frequência cardíaca, página 91](#)).

**Transmitir para GameOn:** transmite automaticamente os dados biométricos para o app Garmin GameOn quando você inicia uma atividade de jogo ([Usando o aplicativo Garmin GameOn™, página 50](#)).

**Prompt de taco:** solicita que você insira o taco de golfe usado após cada tacada detectada para registrar as estatísticas sobre o taco ([Gravação de estatísticas, página 35](#)).

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

**Visor de dados:** personaliza os visores de dados e adiciona novos visores de dados para a atividade ([Personalizando telas de dados, página 56](#)).

**Distância do Driver:** define a distância média que a bola percorre do ponto de partida até sua tacada ao jogar golfe.

**Editar peso:** solicita que você adicione a carga usada em uma série de exercícios durante um treino de força ou atividade de cardio.

**Distância de golfe:** define a unidade de medida usada para a distância ao jogar golfe.

**Sistema de classificação:** define o sistema de classificação da dificuldade da rota para atividades de escalada.

**Modo de pular corda:** define a meta de atividade de pular corda como aberta, com tempo definido ou por número de repetições.

**Número da pista:** define o número da pista para corrida em pista.

**Tecla de voltas:** ativa o botão BACK para registrar uma volta, rodada ou descanso durante uma atividade.

**Bloquear dispositivo:** bloqueia a tela sensível ao toque e os botões durante uma atividade poliesportiva para evitar pressionar acidentalmente os botões e a tela sensível ao toque.

**Metrônomo:** emite sons ou vibrações de forma regular para ajudar você a melhorar seu desempenho, treinando com uma cadência mais rápida, mais lenta, ou mais consistente. Você pode definir os batimentos por minuto (bpm) da cadência que deseja manter, a frequência dos batimentos e as configurações de som.

**Rastreamento de modo:** define o rastreamento do modo de subida e descida como automático ou manual para esqui e snowboarding em áreas remotas.

**Rastreamento de obstáculo:** salva os locais dos obstáculos a partir da primeira volta do percurso. Em voltas repetidas do percurso, o relógio usa os locais salvos para alternar entre obstáculos e intervalos de corrida ([Registrar uma atividade de corrida com obstáculos, página 39](#)).

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

**Potência média:** controla se o relógio inclui valores de zero para dados de potência que ocorrem quando você não está pedalando.

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

**Lim. econ. energ.:** define o tempo limite para o relógio permanecer no modo de atividade enquanto espera que você inicie a atividade, por exemplo, enquanto você aguarda o início de uma corrida. A opção Normal define o relógio para entrar no modo de baixo consumo após 5 minutos de inatividade. A opção Estendido define o relógio para entrar no modo de baixo consumo após 25 minutos de inatividade. O modo estendido pode resultar em vida útil mais curta da bateria entre as cargas.

**Registrar atividade:** habilita o arquivo FIT para o registro de atividades de golfe. Os arquivos FIT registram informações sobre condicionamento físico adaptadas para o app e site Garmin Connect.

**Gravar após pôr do sol:** define o relógio para registrar pontos de trajeto após o pôr do sol durante uma expedição.

**Registrar temperatura:** registra a temperatura ambiente ao redor do relógio durante determinadas atividades.

**Registrar VO2 máximo:** permite a gravação de VO2 máximo para corrida em trilha.

**Intervalo de gravação:** define a frequência de gravação dos pontos de trajeto durante uma expedição. Por padrão, os pontos de trajeto do GPS são registrados uma vez por hora e não são registrados após o pôr do sol. Registrar pontos de trajeto com menos frequência maximiza a vida útil da bateria.

**Renomear:** define o nome da atividade.

**Cont. rep:** permite a contagem de repetições durante um treino. A opção Somente treinos permite a contagem de repetições somente durante treinos guiados.

**Repetir:** ativa a opção Repetir para atividades multiesportivas. Por exemplo, você pode usar essa opção para atividades que incluem múltiplas transições, como swimrun.

**Repor predefinições:** redefine as configurações da atividade.

**Estatísticas da rota:** ativa o monitoramento de estatísticas de rota para atividades de escalada indoor.

**Potência de corrida:** registra os dados de energia em execução e personaliza as configurações ([Configurações de potência de corrida, página 100](#)).

**Satélites:** define o sistema de satélite a ser utilizado na atividade ([Configurações do satélite, página 62](#)).

**Autoavaliação:** define com que frequência você avalia sua percepção de esforço da atividade ([Avaliar uma atividade, página 32](#)).

**Pontuação:** define suas preferências de pontuação de golfe, ativa o rastreamento de estatísticas e define seu handicap ([Configurações de pontuação, página 35](#)).

**SpeedPro:** permite métricas de velocidade avançadas para corridas de windsurf.

**Monitoramento de estatísticas:** permite o acompanhamento estatístico do número de putts, greens no regulamento e fairways atingidos durante o jogo de golfe ([Gravação de estatísticas, página 35](#)).

**Detecção de braçadas:** detecta automaticamente o seu tipo de braçada para natação em piscina.

**Toque:** ativa a tela sensível ao toque durante uma atividade.

**Transições:** habilita transições para atividades multiesportivas.

**Unidades:** define as unidades de medida para a atividade.

**Alertas vibratórios:** notificam você para inspirar ou expirar durante uma atividade de respiração.

**Vídeos de treino:** reproduzem animações educativas de treino para uma atividade de força, cardio, ioga ou pilates. As animações estão disponíveis para treinos e treinos pré-instalados baixados da sua conta Garmin Connect.

## Alertas de atividade

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 vez. O evento é um valor específico. Por exemplo, é possível definir o relógio para alertar você após ter queimado um determinado número de calorias.

**Alerta de intervalo:** um alerta de intervalo notifica você sempre que o relógio estiver acima ou abaixo de um determinado intervalo de valores. Por exemplo, é possível configurar o relógio 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 relógio registrar um intervalo ou valor especificado. Por exemplo, é possível definir o relógio 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.   |
| Distância             | Evento, 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 <a href="#">Sobre zonas de frequência cardíaca</a> , página 111 e <a href="#">Cálculos da zona de frequência cardíaca</a> , página 113. |
| Ritmo                 | Alcance            | Você pode definir valores mínimo e máximo de ritmo.   |
| Liga/desliga          | Alcance            | Você pode definir o nível alto e baixo de potência.   |
| 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.  |
| Potência de corrida   | Evento, alcance    | Você pode definir valores mínimo e máximo da zona de potência.  |
| 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.  |
| Temporizador de pista | Recorrente         | Você pode definir um intervalo de tempo da pista em segundos.   |

## Configurar um alerta

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **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).

## 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 **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**.
- 6 Selecione **Sempre** ou **Fora da navegação**.
- 7 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.

**OBSERVAÇÃO:** a opção Tela atual permite que você alterne automaticamente para a última tela que estava visualizando antes que a transição de escalada automática tenha ocorrido.

## Configurações do satélite

Você pode alterar as configurações de satélite para personalizar os sistemas de satélite usados em cada atividade. Para obter mais informações sobre sistema de satélite, acesse [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

Mantenha **MENU** pressionado, selecione **Atividades e aplicativos**, escolha uma atividade, defina as configurações da atividade e selecione **Satélites**.

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

**Desligado:** desativa os sistemas de satélite da atividade.

**Usar padrão:** permite que o relógio use a configuração padrão do sistema de satélites (*Configurações do sistema*, [página 124](#)).

**Somente GPS:** ativa o sistema de satélite do GPS.

**Todos os sistemas:** ativa vários sistemas de satélite. Usar vários sistema de satélite juntos 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.

**UltraTrac:** registra os pontos de trajeto e dados do sensor com menos frequência. 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.

## Relógios

### Como configurar um alarme

Você pode definir vários alarmes.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Relógios > Alarmes > Adicionar alarme**.
- 3 Insira o horário do alarme.

### Editar um alarme

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Relógios > Alarmes > Editar**.
- 3 Selecione um alarme.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para ligar ou desligar o alarme, selecione **Estado**.
  - Para alterar a hora do alarme, selecione **Hora**.
  - Para definir a repetição regular do alarme, selecione **Repetir** e selecione quando o alarme deve repetir.
  - Para selecionar o tipo de notificação do alarme, selecione **Som e vibração**.
  - Para selecionar uma descrição para o alarme, selecione **Etiqueta**.
  - Para excluir o alarme, selecione **Excluir**.

## Iniciar o temporizador de contagem regressiva

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Relógios > Temporizadores**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para definir e salvar um temporizador pela primeira vez, insira a hora, pressione **MENU** e selecione **Salvar timer**.
  - Para definir e salvar temporizadores adicionais, selecione **Adicionar timer** e insira a hora.
  - Para definir um temporizador sem salvá-lo, selecione **Timer rápido** e insira a hora.
- 4 Se necessário, pressione **MENU**, e selecione uma opção:
  - Selecione **Hora** para alterar a hora.
  - Selecione **Reiniciar > Ligado** para reiniciar o temporizador automaticamente após ele ter expirado.
  - Selecione **Som e vibração** e escolha um tipo de notificação.
- 5 Pressione **START** para iniciar o temporizador.

## Excluir um temporizador

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Relógios > Temporizadores > Editar**.
- 3 Selecione um temporizador.
- 4 Selecione **Excluir**.

## Utilizar o cronômetro

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Relógios > Cronômetro**.
- 3 Pressione **START** para iniciar o temporizador.
- 4 Pressione **BACK** para reiniciar o temporizador de voltas ①.



O tempo total do cronômetro ② continua correndo.

- 5 Pressione **STOP** para parar os dois temporizadores.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para redefinir os dois temporizadores, pressione **DOWN**.
  - Para salvar o tempo do cronômetro como uma atividade, pressione **MENU** e selecione **Salvar atividade**.
  - Para reiniciar os temporizadores e sair do cronômetro, pressione **MENU** e selecione **Concluído**.
  - Para avaliar os temporizadores de voltas, pressione **MENU** e selecione **Rever**.  
**OBSERVAÇÃO:** a opção **Rever** só aparece se houver várias voltas.
  - Para voltar para o visor do relógio sem reiniciar os temporizadores, pressione **MENU** e selecione **Ir para Visor do relógio**.
  - Para ativar ou desativar o registro das voltas, pressione **MENU** e selecione **Tecla de voltas**.

## Adicionar fusos horários alternativos

Você pode exibir a hora atual do dia em fusos horários adicionais.

**OBSERVAÇÃO:** você pode visualizar seus fusos horários alternativos no loop de mini widgets ([Personalizar o loop de mini Widgets](#), página 72).

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Relógios > Fusos horários alternativos > Ad. fuso hor. altern..**
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para destacar uma região e pressione **START** para selecioná-la.
- 4 Selecione um fuso horário.
- 5 Se necessário, renomeie a zona.

## Editar um fuso horário alternativo

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Relógios > Fusos horários alternativos**.
- 3 Selecione um fuso horário.
- 4 Pressione **START**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para definir o fuso horário a ser exibido no loop de mini widgets, selecione **Definir como favorito**.
  - Para inserir um nome personalizado para o fuso horário, selecione **Renomear**.
  - Para inserir uma abreviação personalizada para o fuso horário, selecione **Abreviar**.
  - Para alterar o fuso horário, selecione **Alterar zona**.
  - Para excluir o fuso horário, selecione **Excluir**.

## 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 o total de dados salvos de atividades e de registros.

O relógio tem um mini Widget de histórico para acesso rápido aos dados de suas atividades (*Informações rápidas*, página 68).

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para visualizar seu histórico de atividades, pressione **Atividades** e selecione uma atividade.
  - Para visualizar seus registros pessoais por esporte, selecione **Registros** (*Recordes pessoais*, página 66).
  - Para visualizar seus totais semanais ou mensais, selecione **Totais** (*Visualizando totais de dados*, página 66).
  - Para excluir dados históricos, selecione **Opções** (*Excluir histórico*, página 65).

## Histórico de multiesporte

Seu dispositivo armazena o resumo geral de multiesporte da atividade, incluindo distância total, tempo, calorias e dados do acessório opcional. Além disso, ele separa os dados da atividade para cada segmento e transição de esporte, para que possa comparar atividades semelhantes de treinamento e controlar a rapidez com que você se move pelas transições. O histórico de transição inclui distância, tempo, velocidade média e calorias.

## 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.

## Recordes pessoais

Ao concluir uma atividade, o relógio exibirá todos os novos recordes pessoais atingidos por você durante essa atividade. Os registros pessoais incluem o seu tempo mais rápido em diversas distâncias típicas da corrida, o maior peso de atividade de força para grandes movimentos e corrida, pedalada, natação ou percurso mais longo.

**OBSERVAÇÃO:** para o ciclismo, os registros pessoais também incluem a maior elevação e melhor potência (necessário medidor de potência).

### 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 > ✓**.

**OBSERVAÇÃO:** isso não exclui quaisquer atividades salvas.

### Excluir recordes pessoais

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para excluir um recorde, selecione um recorde e selecione **Limpar registro > ✓**.
  - Para excluir todos os recordes do esporte, selecione **Limpar todos os registros > ✓**.

**OBSERVAÇÃO:** isso não exclui quaisquer atividades salvas.

## Visualizando totais de dados

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

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o **MENU**.
- 2 Selecione **Histórico > Totais**.
- 3 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.

# Configurações de notificações e alerta

No visor do relógio, mantenha **MENU** pressionado e selecione Notificações e alertas.

**Notificações inteligentes:** personaliza as notificações inteligentes que aparecem no seu relógio ([Ativar notificações via Bluetooth, página 103](#)).

**Alertas do sistema:** defina a hora ([Configurar alertas do relógio, página 125](#)), barômetro ([Definir um alerta de tempestade, página 95](#)), conexão do celular ([Ligar e desligar os alertas de conexão com o smartphone, página 104](#)), saúde e bem-estar ([Configurações de saúde e bem-estar, página 116](#)), frequência cardíaca anormal ([Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal, página 90](#)) e alertas da bateria ([Personalização do Recurso de Economia de Bateria, página 123](#)).

## Aparência

Você pode personalizar a aparência do visor do relógio e os recursos de acesso rápido no loop de mini Widgets e no menu de controles.

### Configurações da interface do relógio

Você pode personalizar a aparência da interface do relógio selecionando layout, cores e dados adicionais. Além disso, é possível fazer download personalizado de interfaces na loja do Connect IQ.

#### Personalizar o visor do relógio

Antes de poder ativar uma interface do relógio Connect IQ, é necessário instalar uma interface do relógio na loja Connect IQ ([Recursos do Connect IQ, página 107](#)).

Você pode personalizar as informações e a aparência da interface do relógio ou ativar uma interface do relógio Connect IQ instalada.

- 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 Selecione **Adicionar novo** para criar um visor de relógio digital ou analógico personalizado.
- 5 Pressione **START**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para ativar o visor do relógio, selecione **Aplicar**.
  - Para alterar o estilo dos números para a interface do relógio analógica, selecione **Seletor**.
  - Para alterar o estilo das mãos para a interface do relógio analógica, selecione **Ponteiros**.
  - Para alterar o estilo dos números da tela do relógio digital, selecione **Layout**.
  - Para alterar o estilo dos segundos da tela do relógio digital, selecione **Segundos**.
  - Para mudar os dados exibidos no visor do relógio, selecione **Dados**.
  - Para adicionar ou alterar uma cor de destaque para a tela do relógio, selecione **Cor destacada**.
  - Para ativar um modo de baixo brilho para o visor do relógio em ambientes escuros, selecione **Luz**.
  - Para mudar a cor dos dados exibidos no visor do relógio, selecione **Cor dos dados**.
  - Para remover o visor do relógio, selecione **Excluir**.

## Informações rápidas

O relógio vem pré-carregado com mini widgets que fornecem informações rápidas ([Visualizar o loop de informações rápidas, página 71](#)). Alguns mini Widgets exigem conexão Bluetooth com um smartphone compatível.

Algumas informações rápidas não estão visíveis por padrão. Você pode adicioná-las à lista de mini widgets manualmente ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 72](#)).

| Nome                          | Descrição   |
|-------------------------------|---|
| ABC                           | Exibe informações combinadas de altímetro, barômetro e bússola.   |
| Fusos horários alternativos   | Exibe a hora atual do dia em outros fusos horários ( <a href="#">Adicionar fusos horários alternativos, página 64</a> ).  |
| Aclimatação de altitude       | Em altitudes acima de 800 m (2625 pés), exibe gráficos que mostram os valores corrigidos pela altitude para a leitura média do oxímetro de pulso, frequência respiratória e frequência cardíaca em repouso nos últimos sete dias.   |
| Altímetro                     | Exibe sua elevação aproximada com base nas alterações de pressão.   |
| Barômetro                     | Exibe os dados de pressão ambiental com base na elevação.   |
| Body Battery™                 | Com uso diário, exibe o seu nível de Body Battery atual e um gráfico do seu nível nas últimas horas ( <a href="#">Body Battery, página 72</a> ).  |
| Calendário                    | Exibe reuniões futuras salvas no calendário do seu smartphone.  |
| Calorias                      | Exibe suas informações de calorias para o dia atual.  |
| Bússola                       | Exibe uma bússola eletrônica.   |
| Uso do dispositivo            | Exibe a versão atual do software e as estatísticas de uso do dispositivo.   |
| Registro do mergulho          | Exibe um breve resumo do último mergulho registrado ( <a href="#">Visualizar o mini widget Registro de mergulho, página 22</a> ).   |
| Disponibilidade para mergulho | Exibe uma pontuação e uma mensagem curta que ajuda a determinar o quanto você está pronto para o mergulho a cada dia ( <a href="#">Disponibilidade para mergulho, página 23</a> ).  |
| Monitoramento de cães         | Exibe as informações de localização do seu cão quando você tiver um dispositivo de monitoramento de cães compatível com o seu relógio Descent.  |
| Andares subidos               | Registra os andares subidos e o progresso em direção ao seu objetivo.   |
| Garmin coach                  | Exibe os treinos programados ao selecionar um plano de treino adaptativo Garmin do coach a em sua conta Garmin Connect. O plano se ajusta ao seu nível atual de condicionamento, preferências de treino e agenda, e a data da corrida.  |
| Golfe                         | Exibe pontuações e estatísticas da sua última partida de golfe.   |
| Health Snapshot               | Inicia uma sessão Health Snapshot em seu relógio que registra várias métricas importantes de saúde enquanto você fica parado por dois minutos. Ele fornece uma visão geral do seu estado cardiovascular. O relógio registra métricas como frequência cardíaca média, nível de estresse e frequência respiratória.<br>Exibe resumos de suas sessões de Health Snapshot salvas. |
| Frequência cardíaca           | Exibe sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e um gráfico da sua frequência cardíaca média em repouso (RHR).  |
| Histórico                     | Exibe seu histórico de atividades e um gráfico de suas atividades gravadas.   |
| Status do HRV                 | Exibe sua média de sete dias da variabilidade da frequência cardíaca durante a noite ( <a href="#">Status da variabilidade da frequência cardíaca, página 75</a> ).   |
| 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 ( <a href="#">Usando o inReach remoto, página 100</a> ).  |

| Nome  | Descrição   |
|---|---|
| Jet Lag Adviser                                     | Exibe seu relógio interno durante a viagem e fornece orientações para ajudá-lo a se aclimatizar ao fuso horário de seu destino ( <a href="#">Como usar o Jet Lag Adviser</a> , página 83).  |
| Última atividade                                    | Exibe um breve resumo da última atividade registrada.   |
| Último percurso<br>Última corrida<br>Última natação | Exibe um breve resumo da sua última atividade gravada e do histórico do esporte especificado.   |
| Messenger   | Apresenta as conversas do seu app Garmin Messenger™ e permite que você responda às mensagens a partir do seu relógio ( <a href="#">App Garmin Messenger</a> , página 108).  |
| 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.   |
| Música  | Oferece controles do reproduutor de músicas de seu smartphone.  |
| Cochilos  | Exibe o tempo total de cochilo e os ganhos do nível da Body Battery. Você pode iniciar o temporizador de cochilo e definir um alarme para acordar ( <a href="#">Personalizar o modo sono</a> , página 126).   |
| Notificações  | Exibe alertas de chamadas recebidas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais com base nas configurações de notificação do smartphone ( <a href="#">Ativar notificações via Bluetooth</a> , página 103).  |
| Desempenho  | Exibe medições de desempenho que ajudam você a monitorar e entender suas atividades físicas e desempenho de corrida ( <a href="#">Medições de desempenho</a> , página 73).  |
| Corrida principal                                   | Exibe o evento de corrida que você designar como a corrida principal em seu calendário Garmin Connect ( <a href="#">Sobre o calendário de treinamento</a> , página 55).   |
| Oxímetro de pulso                                   | Permite fazer uma leitura manual do oxímetro de pulso ( <a href="#">Obter leituras do oxímetro de pulso</a> , página 92). Se você estiver muito ativo para o relógio determinar a leitura do oxímetro de pulso, as medições não serão registradas.                      |
| Calendário de corrida                               | Exibe seus próximos eventos de corrida definidos em seu calendário Garmin Connect ( <a href="#">Sobre o calendário de treinamento</a> , página 55).   |
| Recuperação   | Exibe seu tempo de recuperação. O tempo máximo é de quatro dias.  |
| Respiração  | Sua frequência respiratória atual em respirações por minuto e a média de sete dias. Você pode fazer uma atividade de respiração para ajudar a relaxar.  |
| Sleep Score   | Exibe o tempo total de sono, uma classificação do sono e informações sobre as fases do sono da noite anterior.  |
| Treinador do sono                                   | Fornece recomendações para sua necessidade de sono com base no histórico de sono e atividade, status de VFC e cochilos.   |
| Degraus   | 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. Se você estiver muito ativo para o relógio determinar seu nível de estresse, as medições de estresse não serão registradas. |
| Nascer e Pôr-do-sol                                 | Exibe os horários do nascer do sol, pôr-do-sol e crepúsculo civil.  |

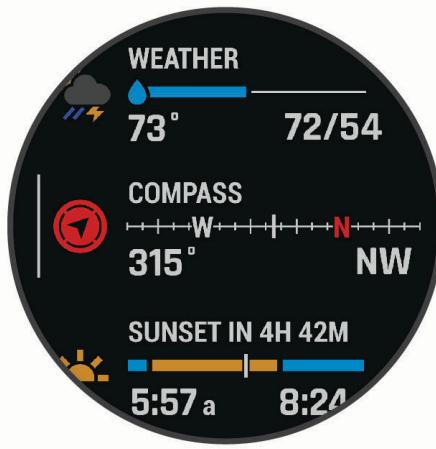
| Nome                    | Descrição  |
|-------------------------|--|
| Intervalo de superfície | Exibe o tempo de intervalo na superfície, as unidades de toxicidade de oxigênio (OTU), a porcentagem de toxicidade de oxigênio do sistema nervoso central (SNC), a carga nos tecidos e o tempo restante de espera para voar, após um mergulho ( <a href="#">Visualizar o mini widget Intervalo de superfície</a> , página 21). |
| Temperatura             | Exibe os dados de temperatura do sensor de temperatura interno.  |
| Marés                   | Exibe informações sobre uma estação de marés, como a altura da maré e quando as próximas marés alta e baixa irão ocorrer ( <a href="#">Visualização de informações sobre a maré</a> , página 51).  |
| Disposição              | Exibe uma pontuação e uma mensagem curta que ajuda a determinar o quanto você está pronto para o treinamento a cada dia ( <a href="#">Disponibilidade</a> , página 82).  |
| Status de treino        | Exibe o status de treino atual e carga de treinamento, que mostra como o treino afeta seu nível de condicionamento e desempenho ( <a href="#">Status de treino</a> , página 78).   |
| Controles VIRB          | Fornece controles de câmera quando um dispositivo VIRB está emparelhado com seu relógio Descent ( <a href="#">Controle remoto da VIRB</a> , página 100).   |
| 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 relógio ( <a href="#">Configurações de localização do laser Xero</a> , página 102).   |

## Visualizar o loop de informações rápidas

Os mini Widgets dão acesso rápido a dados de saúde, informações de atividade, sensores integrados e muito mais. Ao emparelhar o relógio, você pode visualizar dados do seu smartphone, como notificações, previsão do tempo e eventos do calendário.

### 1 Pressione UP ou DOWN.

O relógio navega pelo loop de informações rápidas e exibe dados resumidos de cada mini Widget.



**DICA:** você também pode passar o dedo na tela para navegar pelas opções ou tocar em uma opção para selecioná-la.

### 2 Pressione START para visualizar mais informações.

### 3 Selecione uma opção:

- Pressione DOWN para visualizar detalhes sobre uma informação rápida.
- Pressione START para visualizar outras opções e funções de uma informação rápida.

## Personalizar o loop de mini Widgets

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Aparência > Mini Widgets**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para alterar o local do Mini Widget no loop, selecione um Mini Widget e pressione **UP** ou **DOWN**.
  - Para remover um Mini Widget no loop, selecione um Mini Widget e selecione .
  - Para adicionar um Mini Widget no loop, selecione **Adicionar** e, em seguida, selecione um Mini Widget.

**DICA:** você pode selecionar **Criar pasta** para criar pastas que contenham vários Mini Widgets (*Criando pastas de mini Widgets*, página 72).

## Criando pastas de mini Widgets

Você pode personalizar o loop de mini Widgets para criar pastas de mini Widgets relacionadas.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Aparência > Mini Widgets > Adicionar > Criar pasta**.
- 3 Selecione os mini Widgets a serem incluídos na pasta e **Concluído**.

**OBSERVAÇÃO:** se os mini Widgets já estiverem no loop de mini Widgets, você pode movê-los ou copiá-los para a pasta.

- 4 Selecione ou insira um nome para a pasta.
- 5 Selecione um ícone para a pasta.
- 6 Se necessário, selecione uma opção:
  - Para editar a pasta, role até a pasta no loop de mini Widgets e mantenha **MENU** pressionado.
  - Para editar os mini Widgets na pasta, abra a pasta e selecione **Editar** (*Personalizar o loop de mini Widgets*, página 72).

## Body Battery

O relógio 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 5 e 100, em que de 5 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 relógio 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 aprimorados de Body Battery*, página 72).

## Dicas para dados aprimorados de Body Battery

- Para obter resultados mais precisos, use o relógio enquanto dorme.
- Uma boa noite de sono recarrega sua Body Battery.
- A atividade extenuante e o estresse elevado podem fazer com que sua Body Battery seja drenada mais rapidamente.
- Ingestão de comida, bem como estimulantes como cafeína, não têm impacto em seu Body Battery.

## Medições de desempenho

Essas medições de desempenho são estimativas que podem ajudá-lo a monitorar e entender suas atividades físicas e desempenho de corrida. As medições requerem algumas atividades usando frequência cardíaca medida no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. Medições de desempenho de ciclismo exigem um monitor de frequência cardíaca e um medidor de potência.

Essas estimativas são fornecidas e compatíveis com Firstbeat Analytics™. Para obter mais informações, acesse [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

**OBSERVAÇÃO:** no início, as estimativas podem parecer imprecisas. O relógio requer que algumas atividades sejam concluídas para saber mais sobre seu desempenho.

**Potência de limite funcional (FTP):** o relógio usa as informações do seu perfil de usuário da configuração inicial para estimar o seu FTP ([Obtendo estimativa de FTP, página 77](#)).

**Status de VFC:** o relógio analisa as leituras da frequência cardíaca do pulso enquanto você dorme para determinar o status da variabilidade da frequência cardíaca (VFC) com base em suas médias pessoais de VFC de longo prazo ([Status da variabilidade da frequência cardíaca, página 75](#)).

**Limiar de lactato:** o limiar de lactato é o ponto em que os músculos começam a fatigar rapidamente. Seu relógio mede o nível limiar de lactato usando dados de frequência cardíaca e ritmo ([Limiar de lactato, página 77](#)).

**Tempos de corrida previstos:** o relógio usa o VO2 máximo estimado e o seu histórico de treinos para fornecer uma meta de tempo de corrida com base em seu condicionamento físico atual ([Exibir seus tempos de corrida previstos, página 75](#)).

**Condição de desempenho:** a sua condição de desempenho é uma avaliação em tempo real após 6 a 20 minutos de atividade. Ela pode ser adicionada como um campo de dados para que você possa ver sua condição de desempenho durante o repouso em sua atividade. Ela compara sua condição ao nível de condicionamento médio em tempo real ([Condição de desempenho, página 76](#)).

**VO2 máximo:** o VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 74](#)).

## Sobre estimativas de VO2 máximo

O VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo. Simplificando, o VO2 máximo é uma indicação de desempenho atlético e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora. O dispositivo Descent G2 exige um monitor de frequência cardíaca medida no pulso ou um monitor de frequência cardíaca medida no peito que seja compatível para exibir sua estimativa de VO2 máximo. O dispositivo apresenta estimativas de VO2 máximo separadas para corrida e ciclismo. Você precisa correr em uma área externa com GPS ou pedalar com um medidor de potência compatível em um nível moderado de intensidade por vários minutos para obter uma estimativa precisa de VO2 máximo.

No dispositivo, a estimativa de seu VO2 máximo aparece em numeral, descrição e posição no medidor colorido. Em sua conta Garmin Connect, você pode visualizar outros detalhes sobre sua estimativa de VO2 máximo, como a classificação para sua combinação de idade e gênero.



|   |          |           |
|---|----------|-----------|
| <span style="background-color: #805080; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span> | Roxo     | Superior  |
| <span style="background-color: #0070C0; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span> | Azul     | Excelente |
| <span style="background-color: #50A040; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span> | Verde    | Bom       |
| <span style="background-color: #E69138; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span> | Laranja  | Razoável  |
| <span style="background-color: #E63838; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span> | Vermelho | Fraco     |

Os dados do VO2 máximo são fornecidos por Firstbeat Analytics. Os dados e a análise do VO2 máximo são fornecidos com permissão do The Cooper Institute®. Para obter mais informações, consulte o apêndice (*Classificações padrão do VO2 máximo*, página 154), e acesse [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Obter seu VO2 máximo estimado para corrida

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. Se você estiver usando um monitor de frequência cardíaca torácico, é necessário colocá-lo e emparelhá-lo com seu relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 98).

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário](#), página 110), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca](#), página 112). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O relógio requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida. Você pode desativar a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e de corrida em trilhas se não quiser que esses tipos de corrida afetem sua estimativa de VO2 máximo ([Configurações de Atividades e apps](#), página 57).

- 1 Comece a corrida.
- 2 Corra por no mínimo 10 minutos em um ambiente externo.
- 3 Após a corrida, selecione **Salvar**.
- 4 Pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pelas medições de desempenho.

## Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo

Esse recurso requer um medidor de potência e um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. O medidor de potência deve ser emparelhado com seu relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 98). Se estiver usando um monitor de frequência cardíaca no tórax, você deverá colocá-lo e emparelhá-lo com seu relógio.

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário](#), página 110) e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca](#), página 112). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O relógio requer algumas pedaladas para saber mais sobre seu desempenho no ciclismo.

- 1 Inicie uma atividade de ciclismo.
- 2 Pedale de forma regular, com alta intensidade por, pelo menos, 20 minutos.
- 3 Após a pedalada, selecione **Salvar**.
- 4 Pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pelas medições de desempenho.

## Exibir seus tempos de corrida previstos

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário](#), página 110), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca](#), página 112).

O relógio utiliza o VO2 máximo estimado e o seu histórico de treino para fornecer uma meta de tempo de corrida ([Sobre estimativas de VO2 máximo](#), página 74). O relógio analisa diversas semanas de seus dados de treino para refinar as estimativas de tempo de corrida.

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini Widget de desempenho.
- 2 Pressione **START** para visualizar mais detalhes do mini Widget.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar um tempo de corrida previsto.
- 4 Pressione **START** para visualizar as previsões de outras distâncias.

**OBSERVAÇÃO:** no início, as previsões podem parecer imprecisas. O relógio requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida.

## Status da variabilidade da frequência cardíaca

Seu relógio analisa as leituras de frequência cardíaca no pulso enquanto você dorme para determinar a variabilidade da frequência cardíaca (VFC). Treinamento, atividade física, sono, nutrição e hábitos saudáveis afetam a variabilidade de sua frequência cardíaca. Os valores de VFC podem variar muito com base no gênero, idade e nível de condicionamento físico. Um status equilibrado de VFC pode ser um bom indicativo em relação à sua saúde, como bom equilíbrio entre treino e recuperação, maior condicionamento físico cardiovascular e mais resiliência ao estresse. Um status ruim ou desequilibrado pode ser um sinal de fadiga, maiores necessidades de recuperação ou aumento de estresse. Para melhores resultados, você deve utilizar o relógio ao dormir. O relógio requer três semanas de dados de sono consistentes para exibir seu status de variabilidade da frequência cardíaca.

| Zonas coloridas  | Status              | Descrição  |
|--|---------------------|--|
|  Verde    | Equilibrado         | Sua VFC média de sete dias está dentro da sua faixa de base.   |
|  Laranja  | Desequilibrada      | Sua VFC média de sete dias está acima ou abaixo da sua faixa de base.  |
|  Vermelho | Baixo               | Sua VFC média de sete dias está bem abaixo da sua faixa de base.   |
| Sem cor  | Fraco<br>Sem status | Seus valores de VFC estão em média bem abaixo da faixa normal para a sua idade.<br>Nenhum status significa que não há dados suficientes para gerar uma média de sete dias. |

Você pode sincronizar o relógio com sua conta Garmin Connect para visualizar seu status atual de variabilidade de frequência cardíaca, tendências e feedback educacional.

## Variabilidade da frequência cardíaca e nível de estresse

O nível de estresse é o resultado de um teste de três minutos realizado em repouso, no qual o dispositivo Descent analisa a variabilidade da frequência cardíaca para determinar seu estresse geral. Treinamento, sono, nutrição e estresse do dia a dia em geral podem causar um impacto no desempenho de um corredor. O intervalo do nível de estresse vai de 1 a 100, onde 1 é um estado de stress muito baixo e 100 é um estado de stress muito elevado. Saber o seu nível de estresse pode ajudá-lo a decidir se o seu corpo está pronto para um treinamento de corrida pesado ou para ioga.

## Condição de desempenho

Ao concluir sua atividade, tal como correr ou andar de bicicleta, o recurso de condição de desempenho analisa seu ritmo, sua frequência cardíaca e a variabilidade de sua frequência cardíaca para fazer uma avaliação em tempo real de sua capacidade de desempenho em comparação com seu nível médio de condicionamento físico. É aproximadamente o seu desvio percentual em tempo real a partir da estimativa de VO2 máx. da sua linha de base.

Os valores de condição de desempenho variam de -20 a +20. Após os primeiros 6 a 20 minutos da atividade, o dispositivo exibe sua pontuação referente à condição de desempenho. Por exemplo, uma pontuação superior a 5 significa que você está descansado, renovado e que pode desempenhar uma boa corrida ou andar de bicicleta. Você pode adicionar uma condição de desempenho como um campo de dados a uma de suas telas de treino para monitorar sua capacidade em toda a atividade. A condição de desempenho também pode ser um indicador de nível de fadiga, especialmente ao final de um longo treino de corrida ou ciclismo.

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo requer algumas corridas ou pedaladas com o monitor de frequência cardíaca para obter um VO2 máx. estimado e identificar sua capacidade de corrida ou ciclismo ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 74](#)).

## Exibir a condição do desempenho

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível.

- 1 Adicione **Condição de desempenho** a uma tela de dados ([Personalizando telas de dados, página 56](#)).
- 2 Vá para uma corrida ou percurso.
- Após 6 a 20 minutos, sua condição de desempenho é exibida.
- 3 Role a tela de dados para visualizar sua condição de desempenho durante a corrida ou percurso.

## Obtendo estimativa de FTP

Para poder obter sua estimativa de Potência de limite funcional (FTP), você deve emparelhar um medidor de potência com seu relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 98) e precisa obter seu VO2 máximo estimado ([Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo](#), página 75).

O relógio utiliza as informações do seu perfil de usuário a partir da configuração inicial e o VO2 máximo estimado para calcular sua FTP. O relógio detectará automaticamente seu FTP durante pedaladas de alta intensidade e ritmo constante com um medidor de potência. Para melhores resultados, é recomendável usar também um monitor de frequência cardíaca durante a pedalada.

**1** No visor do relógio, pressione o **UP** ou **DOWN** para ver o Mini Widget de desempenho.

**2** Pressione o **START**.

**3** Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar sua estimativa de FTP.

Sua estimativa de FTP aparece como um valor medido em watts por quilograma, sua liberação de energia em watts e uma posição no medidor colorido.

|  |          |            |
|--|----------|------------|
|   | Roxo     | Superior   |
|   | Azul     | Excelente  |
|   | Verde    | Bom        |
|   | Laranja  | Razoável   |
|  | Vermelho | Sem treino |

Para obter mais informações, consulte o apêndice ([Classificações FTP](#), página 154).

## Limiar de lactato

O limiar de lactato é a intensidade do exercício em que o lactato (ácido láctico) começa a acumular no sangue. Na corrida, esse nível de intensidade é estimado em termos de ritmo, frequência cardíaca ou potência. Quando um corredor ultrapassa o limiar, a fadiga começa a aumentar a uma velocidade cada vez maior. Para corredores experientes, o limite ocorre a cerca de 90% de sua frequência cardíaca máxima e entre o ritmo de corrida de 10 km e de meia-maratona. Para corredores comuns, o limiar de lactato ocorre abaixo dos 90% de sua frequência cardíaca máxima. Conhecer seu limiar de lactato pode ajudar você a determinar a intensidade de seu treino ou quando você deve se esforçar mais durante uma corrida.

Se já sabe seu valor de frequência cardíaca de limiar de lactato, você poderá inserí-lo nas configurações de seu perfil de usuário ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca](#), página 112). Você pode ativar o recurso **Deteção automática** para registrar automaticamente o seu limiar de lactato durante uma atividade.

## Status de treino

Essas medições são estimativas que podem ajudá-lo a monitorar e entender suas atividades físicas. As medições requerem que você conclua atividades por duas semanas usando frequência cardíaca medida no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. Medições de desempenho de ciclismo exigem um monitor de frequência cardíaca e um medidor de potência. As medições podem parecer imprecisas no início quando o relógio ainda está aprendendo sobre seu desempenho.

Essas estimativas são fornecidas e compatíveis com Firstbeat Analytics. Para obter mais informações, acesse [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

**Status de treino:** o status de treino mostra como o treino afeta seu desempenho e condicionamento físico. Seu status de treinamento se baseia em mudanças no VO2 máximo, carga aguda e status de VFC durante um período prolongado.

**VO2 máximo:** o VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 74](#)). Seu relógio exibe valores corrigidos de VO2 máximo de calor e altitude quando você está se adaptando a ambientes muito quentes ou com altitude elevada ([Aclimatação de desempenho de calor e altitude, página 81](#)).

**VFC:** vFC é o seu estado de variabilidade da frequência cardíaca nos últimos sete dias ([Status da variabilidade da frequência cardíaca, página 75](#)).

**Carga aguda:** a carga aguda é uma soma ponderada de suas pontuações de carga de exercício recentes, incluindo a duração e intensidade. ([Carga aguda, página 79](#)).

**Tempo de recuperação:** o tempo de recuperação exibe o tempo restante para sua recuperação total para o próximo exercício exaustivo ([Tempo de recuperação, página 81](#)).

## Níveis de status do treino

O status de treinamento mostra como o treinamento afeta seu nível de desempenho e condicionamento físico. Seu status de treinamento se baseia em mudanças no VO2 máximo, carga aguda e status de VFC durante um período prolongado. Você pode usar seu status de treinamento para ajudar a planejar treinamentos futuros e continuar melhorando seu nível de condicionamento físico.

**Nenhum status:** o relógio precisa que você registre várias atividades a cada duas semanas, com resultados de VO2 máximo de corrida ou ciclismo, para determinar seu status de treinamento.

**Ausência de treino:** você tem uma pausa em sua rotina de treinamento ou está treinando muito menos do que o habitual por uma semana ou mais. A ausência de treino significa que você não consegue manter seu nível de condicionamento físico. Você pode tentar aumentar sua carga de treinamento para ver uma melhora.

**Recuperação:** uma carga de treinamento mais leve permite que seu corpo se recupere, o que é essencial durante longos períodos de treinamento pesado. Você pode retornar a uma carga de treinamento mais alta quando se sentir pronto.

**Mantendo:** sua carga de treinamento atual é suficiente para manter o seu nível de condicionamento físico. Para ver uma melhora, tente adicionar mais variedade aos seus exercícios ou aumentar o seu volume de treinamento.

**Produtivo:** sua carga de treinamento atual está levando seu nível de condicionamento físico e desempenho para a direção certa. Planeje períodos de recuperação no seu treinamento para manter o seu nível de condicionamento físico.

**Pico:** você está em condição ideal para corrida. Uma carga de treinamento recém-reduzida permite que seu corpo se recupere e compense totalmente treinos anteriores. Você deve planejar com antecedência, uma vez que esse estado de pico só pode ser mantido por um curto período.

**Excepcional:** sua carga de treinamento está muito alta, o que é contraproducente. Seu corpo precisa de descanso. Você deve se dar um tempo de recuperação adicionando treinos mais leves na sua programação.

**Não produtivo:** sua carga de treinamento está em um bom nível, mas seu condicionamento físico está diminuindo. Tente se concentrar em repouso, nutrição e gerenciamento de estresse.

**Esforço:** há um desequilíbrio entre a carga de recuperação e treinamento. É um resultado normal após um treinamento pesado ou grande evento. Seu corpo pode estar com dificuldade para se recuperar. Por isso, é preciso dar atenção à saúde no geral.

## Dicas para obter o status de treino

O recurso do status do treinamento depende de avaliações atualizadas de seu nível de condicionamento físico, incluindo, pelo menos, duas medições de VO2 máximo por semana ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 74](#)). As atividades de corrida em ambiente fechado não geram uma estimativa de VO2 máximo a fim de preservar a precisão da sua tendência de nível de condicionamento. Você pode desativar a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e de corrida em trilhas se não quiser que esses tipos de corrida afetem sua estimativa de VO2 máximo ([Configurações de Atividades e apps, página 57](#)).

Para tirar o máximo proveito do recurso de status de treinamento, você pode tentar estas dicas.

- Pelo menos uma vez por semana, corra ou pedale ao ar livre com um medidor de potência e alcance uma frequência cardíaca superior a 70% de sua frequência cardíaca máxima durante pelo menos 10 minutos. Depois de usar o relógio por uma ou duas semanas, o status de treinamento deverá ficar disponível.
- Registre no seu dispositivo de treinamento principal todas as atividades físicas que você praticar para que o relógio obtenha informações sobre o seu desempenho ([Sincronização medições de atividades e de desempenho, página 106](#)).
- Use o relógio de forma consistente enquanto dorme para continuar gerando um status de VFC atualizado. Ter um status de VFC válido pode ajudar a manter um status de treinamento válido quando você não tem tantas atividades com medições de VO2 máximo.

## Carga aguda

A carga aguda é a soma do consumo de oxigênio excessivo pós-exercício (EPOC) nos últimos dias. O medidor indica se a carga atual está baixa, ideal, alta ou muito alta. A faixa ideal é determinada com base no seu condicionamento físico individual e no histórico de treinamento. A faixa é ajustada conforme o seu tempo e intensidade de treinamento aumentam ou diminuem.

## Foco da carga do treinamento

Para maximizar o desempenho e os ganhos de condicionamento, o treino deve ser distribuído em três categorias: aeróbica baixa, aeróbica alta e anaeróbica. O foco da carga do treinamento mostra a você quanto do seu treinamento está atualmente em cada categoria e fornece metas de treinamento. O foco da carga do treinamento exige pelo menos 7 dias de treinamento para determinar se a carga está baixa, ideal ou alta. Depois de 4 semanas de histórico de treino, a estimativa de carga do treino terá informações de metas mais detalhadas para ajudar você a equilibrar suas atividades.

**Metas abaixo:** sua carga de treinamento é menor que a ideal em todas as categorias de intensidade. Tente aumentar a duração ou a frequência de seus treinos.

**Déficit de aeróbica baixa:** tente adicionar mais atividades aeróbicas baixas para fornecer recuperação e equilíbrio para as suas atividades com intensidade mais alta.

**Déficit de aeróbica alta:** tente adicionar mais atividades aeróbicas altas para ajudar a melhorar o seu limite de lactato e VO2 máx. ao longo do tempo.

**Déficit anaeróbico:** tente adicionar algumas atividades anaeróbicas mais intensas para melhorar sua velocidade e capacidade anaeróbica ao longo do tempo.

**Equilibrado:** sua carga de treino está equilibrada e fornece benefícios de condicionamento completos enquanto continua a treinar.

**Foco em atividade aeróbica de baixo impacto:** sua carga de treino é, na maioria, atividade aeróbica baixa. Isso fornece uma base sólida e prepara você para adicionar treinos mais intensos.

**Foco em atividade aeróbica de alto impacto:** sua carga de treino é, na maioria, atividade aeróbica alta. Essas atividades ajudam a melhorar o limite de lactato, VO2 máx. e resistência.

**Foco em atividade anaeróbica:** sua carga de treino é, na maioria, atividade intensa. Isso leva a ganhos rápidos de condicionamento, mas deve ser equilibrado com atividades aeróbicas baixas.

**Metas acima:** sua carga de treino é mais alta que a ideal e você deve considerar reduzir a duração e a frequência de seus treinos.

## Proporção de carga

A proporção de carga é a relação entre sua carga de treinamento aguda (de curto prazo) e sua carga de treinamento crônica (de longo prazo). É útil para monitorar as alterações de carga de treinamento.

| Status   | Valor           | Descrição  |
|--|-----------------|--|
| Nenhum status  | Nenhum          | A taxa de carga ficará visível após 2 semanas de treinamento.  |
| <b>Baixo</b>   | Inferior a 0,8  | Sua carga de treinamento de curto prazo é menor do que sua carga de treinamento de longo prazo.  |
| <b>Optimal</b>  | 0,8 a 1,4       | As cargas de treinamento de curto e longo prazo estão equilibradas. A faixa ideal é determinada com base no seu condicionamento físico individual e no histórico de treinamento. |
| <b>Alto</b>  | 1,5 a 1,9       | Sua carga de treinamento de curto prazo é maior do que sua carga de treinamento de longo prazo.  |
| <b>Muito alto</b>  | 2,0 ou superior | Sua carga de treinamento de curto prazo é muito maior do que sua carga de treinamento de longo prazo.  |

## Sobre o Training Effect

O Training Effect mede o impacto de uma atividade no seu condicionamento físico aeróbico ou anaeróbico. Ele acumula durante a atividade. À medida que a atividade progride, o valor do Training Effect aumenta. O Training Effect é determinado pelas informações do perfil do usuário e histórico de treino, pela frequência cardíaca, a duração e a intensidade de sua atividade. Há sete etiquetas diferentes de Efeito de treino para descrever o principal benefício da sua atividade. Cada etiqueta é identificada por uma cor e corresponde ao foco da sua carga de treinamento ([Foco da carga do treinamento, página 79](#)). Cada frase de feedback, por exemplo, "Impactando muito o VO2 máximo." possui uma descrição correspondente nos detalhes da atividade no seu Garmin Connect.

O Training Effect aeróbico baseia-se em sua frequência cardíaca para medir como a intensidade acumulada de um exercício afeta seu condicionamento físico aeróbico e indica se o treino está mantendo o nível de condicionamento físico igual ou se está elevando. Seu consumo de oxigênio pós-exercício excessivo (EPOC) acumulada durante o exercício é mapeada para uma faixa de valores que consideram o seu nível de condicionamento físico e hábitos de treinamento. Exercícios regulares com esforço moderado ou treinos envolvendo intervalos mais longos (mais de 180 segundos) têm um impacto positivo no metabolismo aeróbico e resultam em um Training Effect aeróbico melhorado.

O Training Effect anaeróbico usa a frequência cardíaca e a velocidade (ou potência) para determinar como um exercício afeta sua capacidade de desempenhar sob alta intensidade. Você recebe um valor baseado na contribuição anaeróbica à EPOC e o tipo de atividade. Intervalos repetidos de alta intensidade de 10 a 120 segundos têm um impacto altamente benéfico na sua capacidade anaeróbica e resultam em um Training Effect anaeróbico melhorado.

Você pode adicionar Training Effect aeróbico e Training Effect anaeróbico como campos de dados para uma de suas telas de treino, para monitorar seus números durante a atividade.

| Training Effect | Benefício aeróbico  | Benefício anaeróbico  |
|-----------------|---|---|
| De 0,0 a 0,9    | Sem benefício.  | Sem benefício.  |
| De 1,0 a 1,9    | Pequeno benefício.  | Pequeno benefício.  |
| De 2,0 a 2,9    | Mantém seu condicionamento físico aeróbico.                               | Mantém seu condicionamento físico anaeróbico.                             |
| De 3,0 a 3,9    | Impacta seu condicionamento físico aeróbico.                              | Impacta seu condicionamento físico anaeróbico.                            |
| De 4,0 a 4,9    | Impacta muito seu condicionamento físico aeróbico.                        | Impacta muito seu condicionamento físico anaeróbico.                      |
| 5,0             | Excedente e potencialmente nocivo sem um tempo de recuperação suficiente. | Excedente e potencialmente nocivo sem um tempo de recuperação suficiente. |

A tecnologia de efeito de treino é fornecida e suportada pela Firstbeat Analytics. Para obter mais informações, acesse [firstbeat.com](http://firstbeat.com).

## Tempo de recuperação

Você pode utilizar seu dispositivo Garmin com um monitor de frequência cardíaca no pulso ou com um monitor de frequência cardíaca torácico compatível para exibir o tempo restante até que você esteja totalmente recuperado e pronto para o próximo treino pesado.

**OBSERVAÇÃO:** o tempo de recuperação recomendado utiliza o VO2 máximo estimado e pode parecer impreciso no início. O dispositivo requer que algumas atividades sejam concluídas para saber mais sobre seu desempenho.

O tempo de recuperação aparece imediatamente após uma atividade. Há uma contagem regressiva que indica o melhor estado para você prosseguir com o treino pesado. O dispositivo atualiza seu tempo de recuperação ao longo do dia com base nas alterações de sono, estresse, relaxamento e atividade física.

## Frequência cardíaca de recuperação

Se você estiver treinando com um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um de frequência cardíaca torácico compatível, poderá verificar o valor de sua frequência cardíaca de recuperação após cada atividade. A frequência cardíaca de recuperação é a diferença entre a frequência cardíaca do exercício e a frequência cardíaca dois minutos após a interrupção do exercício. Por exemplo, depois de um típico treinamento, você para o timer. Sua frequência cardíaca está em 140 bpm. Após dois minutos de inatividade ou arrefecimento, sua frequência cardíaca está em 90 bpm. Sua frequência cardíaca de recuperação é de 50 bpm (140 menos 90). Alguns estudos relacionam a frequência cardíaca de recuperação com a saúde cardíaca. Números mais elevados geralmente indicam coração mais saudável.

**DICA:** para melhores resultados, você deve parar de se mexer por dois minutos enquanto o dispositivo calcula o valor de sua frequência cardíaca de recuperação.

**OBSERVAÇÃO:** a sua frequência cardíaca de recuperação não é calculada para atividades de baixo impacto, como ioga.

## Aclimatação de desempenho de calor e altitude

Fatores ambientais, como alta temperatura e altitude, afetam seu treino e desempenho. Por exemplo, o treinamento de altitude elevada pode ter um impacto positivo no seu condicionamento, mas você pode notar um declínio temporário de VO2 máx. quando exposto a altas altitudes. Seu relógio Descent G2 fornece notificações e correções de aclimatação para a sua estimativa de VO2 máx. e status de treino quando a temperatura estiver acima de 22 °C (72 °F) e quanto a altitude estiver acima de 800 m (2625 pés). Você pode acompanhar sua aclimatação de altitude e calor no mini Widget de status de treinamento.

**OBSERVAÇÃO:** o recurso de aclimatação de calor está disponível somente para atividades de GPS e requer dados do clima de seu smartphone conectado.

## Pausar e retomar seu status de treinamento

Se você estiver ferido ou doente, poderá pausar o status do treinamento. Você pode continuar a registrar atividades de condicionamento físico, mas seu status de treinamento, foco da carga de treino, feedback de recuperação e recomendações de treino serão temporariamente desativados.

Você pode retomar seu status de treino quando a postos para começar o treino novamente. Para melhores resultados, você precisa de pelo menos uma medição de VO2 máximo por semana (*Sobre estimativas de VO2 máximo, página 74*).

1 Quando quiser pausar o status do treinamento, selecione uma opção:

- No Mini Widget de status do treinamento, mantenha pressionado **MENU**, e selecione **Opções > Pausar status do treinamento**.
- Nas configurações do Garmin Connect, selecione **Estatísticas de desempenho > Status de treinamento > ⋮ > Pausar status do treinamento**.

2 Sincronize seu relógio com sua conta Garmin Connect.

3 Quando quiser retomar o status do treinamento, selecione uma opção:

- No Mini Widget de status do treinamento, mantenha pressionado **MENU**, e selecione **Opções > Retomar status do treinamento**.
- Nas configurações do seu Garmin Connect, selecione **Estatísticas de desempenho > Status de treinamento > ⋮ > Retomar status do treinamento**.

4 Sincronize seu relógio com sua conta Garmin Connect.

## Disponibilidade

Sua disponibilidade é uma pontuação e uma breve mensagem que ajuda a determinar o quanto você está pronto para o treinamento todos os dias. A pontuação é continuamente calculada e atualizada ao longo do dia usando estes fatores:

- Pontuação do sono (última noite)
- Tempo de recuperação
- Status de VFC
- Carga aguda
- Histórico de sono (últimas 3 noites)
- Histórico de estresse (últimos 3 dias)

| Zonas coloridas | Pontuação | Descrição                               |
|-----------------|-----------|---|
| Roxo            | 95 a 100  | Principal<br>O melhor possível          |
| Azul            | 75 a 94   | Alto<br>Pronto para os desafios         |
| Verde           | 50 a 74   | Moderada<br>Bom                         |
| Laranja         | 25 a 49   | Baixo<br>Hora de ir com calma           |
| Vermelho        | 1 a 24    | Fraco<br>Deixe o seu corpo se recuperar |

Para ver suas tendências de disponibilidade ao longo do tempo, acesse sua conta Garmin Connect.

## Como usar o Jet Lag Adviser

Antes de utilizar o mini widget Jet Lag Adviser, você deve planejar uma viagem no Garmin Connect app ([Como planejar uma viagem no Garmin Connect app, página 83](#)).

Você pode usar o mini widget Jet Lag Adviser enquanto viaja para ver como seu relógio interno se compara ao horário local e para receber orientação sobre como reduzir os efeitos do jet lag.

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini widget **Jet Lag Adviser**.
- 2 Pressione **START** para ver como o relógio interno se compara com o horário local e o nível geral do seu jet lag.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para ver uma mensagem informativa sobre o seu nível atual de jet lag, pressione **START**.
  - Para ver uma linha do tempo de ações recomendadas para ajudar a reduzir os sintomas de jet lag, pressione **DOWN**.

## Como planejar uma viagem no Garmin Connect app

- 1 No app Garmin Connect, selecione **•••**.
- 2 Selecione **Treinam. e Planej. > Jet Lag Adviser > Adicionar detalhes da viagem**.
- 3 Siga as instruções na tela.

## Controles

O menu de controles permite que você accesse rapidamente os recursos e as opções do relógio. Você pode adicionar, reordenar e remover opções do menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 86](#)). Em qualquer tela, mantenha **LIGHT** pressionado.



| Ícone   | Nome                        | Descrição   |
|---|-----------------------------|---|
|    | ABC                         | Selecione para abrir o app de altímetro, barômetro e bússola.   |
|    | Modo de avião               | Selecione para ativar o modo avião e desativar todas as comunicações sem fio.   |
|    | Despertador                 | Selecione para adicionar ou editar um alarme ( <a href="#">Como configurar um alarme, página 62</a> ).  |
|    | Altímetro                   | Selecione para abrir a tela do altímetro.   |
|    | Fusos horários alternativos | Selecione para visualizar a hora atual do dia em outros fusos horários ( <a href="#">Adicionar fusos horários alternativos, página 64</a> ).  |
|    | Assistência                 | Selecione para enviar uma solicitação de assistência ( <a href="#">Solicitar assistência, página 115</a> ).   |
|    | Mergulho automático         | Selecione para definir o tipo de atividade de mergulho que inicia automaticamente ao começar a descida. Você pode usar a opção Soneca para desativar temporariamente esse recurso.  |
|    | Barômetro                   | Selecione para abrir a tela do barômetro.   |
|    | Economia de bateria         | Selecione para ativar o recurso de economia de bateria ( <a href="#">Personalização do Recurso de Economia de Bateria, página 123</a> ).  |
|   | Brilho                      | Selecione para ajustar o brilho da tela ( <a href="#">Alterar as configurações da tela, página 126</a> ).   |
|  | Transmissão freq. cardíaca  | Selecione para ativar a transmissão de frequência cardíaca para um dispositivo emparelhado ( <a href="#">Transmissão de dados de frequência cardíaca, página 91</a> ).  |
|  | Calendário                  | Selecione para exibir os próximos eventos no calendário do seu telefone.  |
|  | Relógios                    | Selecione para abrir o app Relógios para definir um alarme, temporizador, cronômetro ou visualizar fusos horários alternativos ( <a href="#">Relógios, página 62</a> ).   |
|  | Bússola                     | Selecione para abrir a tela da bússola.   |
|  | Visor                       | Desativa a tela para alertas, gestos e modo Sempre no visor ( <a href="#">Alterar as configurações da tela, página 126</a> ).   |
|  | Não perturbe                | Selecione para ativar o modo não perturbe para escurecer a tela e desativar alertas e notificações. Por exemplo, você pode utilizar este modo enquanto estiver assistindo a um filme.   |
|  | Encontrar meu telefone      | Selecione para reproduzir um alerta sonoro em seu telefone emparelhado, se ele estiver dentro do alcance do Bluetooth. A intensidade do sinal do Bluetooth aparece no visor do relógio Descent e aumenta à medida que você se aproxima do telefone. |
|  | Lanterna                    | Selecione para ligar o visor e usar seu relógio como lanterna ( <a href="#">Usar a tela da lanterna, página 86</a> ).   |
|  | Garmin Share                | Selecione para abrir o app Garmin Share ( <a href="#">Garmin Share, página 109</a> ).   |

| Ícone   | Nome                  | Descrição   |
|---|-----------------------|---|
|    | Histórico             | Selecione para visualizar seu histórico de atividades, registros e totais.  |
|    | Bloquear dispositivo  | Selecione para bloquear os botões e a tela sensível ao toque para evitar pressionamentos e deslizamentos indesejáveis.  |
|    | Messenger             | Selecione para abrir o app Messenger ( <a href="#">Usar o recurso Messenger</a> , página 109).  |
|    | Fase da lua           | Selecione para visualizar os horários do nascer e pôr da lua, juntamente com a fase da lua, com base em sua posição de GPS.   |
|    | Controles de música   | Para controlar a reprodução de músicas em seu smartphone.   |
|    | Notificações          | Selecione para exibir chamadas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais com base nas configurações de notificação do telefone ( <a href="#">Ativar notificações via Bluetooth</a> , página 103).   |
|    | Telefone              | Selecione para desativar o Bluetooth e a conexão com o telefone emparelhado.  |
|    | Modo piscina          | Selecione para ativar o modo mergulho de piscina. Quando o relógio estiver no modo de mergulho de piscina, os recursos de bloqueio de carga de tecido e de descompressão funcionarão normalmente, mas os mergulhos não serão salvos no registro de mergulho. O modo de mergulho de piscina será desligado automaticamente à meia noite. |
|  | Desligar              | Selecione para desligar o relógio.  |
|  | Oximetria de pulso    | Selecione para abrir o app de oxímetro de pulso ( <a href="#">Oxímetro de pulso</a> , página 91).   |
|  | Red Shift             | Selecione para mudar a tela para tons de vermelho para usar o relógio em condições de pouca luz.  |
|  | Ponto de referência   | Selecione para definir um ponto de referência para navegação ( <a href="#">Definição de um ponto de referência</a> , página 118).   |
|  | Salvar local          | Selecione para salvar sua localização atual para retomá-la posteriormente.  |
|  | Configurações         | Selecione para abrir o menu de configurações.   |
|  | Monit. sono           | Selecione para ativar ou desativar Monit. sono ( <a href="#">Personalizar o modo sono</a> , página 126).  |
|  | Cronômetro            | Selecione para iniciar o cronômetro ( <a href="#">Utilizar o cronômetro</a> , página 64).   |
|  | NASCER & PÔR DO SOL   | Selecione para visualizar o nascer do sol, o pôr do sol e o crepúsculo.   |
|  | Sincronizar           | Selecione para sincronizar seu relógio com seu telefone emparelhado.  |
|  | Sincronização de hora | Selecione para sincronizar seu relógio com a hora no telefone ou usando satélites.  |

| Ícone   | Nome           | Descrição  |
|---|----------------|--|
|  | Temporizadores | Selecione para definir um temporizador de contagem regressiva ( <i>Iniciar o temporizador de contagem regressiva</i> , página 63). |
|  | Toque          | Selecione para desativar os controles da tela sensível ao toque.   |
|  | Carteira       | Selecione para abrir a carteira do Garmin Pay™ e pagar compras com o seu relógio ( <i>Garmin Pay</i> , página 86).                 |
|  | Tempo          | Selecione para visualizar a previsão do tempo e as condições atuais.   |

## Personalizando o Menu de controles

Você pode adicionar, remover e alterar a ordem das opções do menu de atalho no menu de controles (*Controles*, página 83).

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Aparência > 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.

## Usar a tela da lanterna

Usar a lanterna reduz a vida útil da bateria.

- 1 Pressione **LIGHT**.
- 2 Selecione .
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para ajustar o brilho e a cor.

**DICA:** pressione LIGHT duas vezes rapidamente para ativar a lanterna nessa configuração no futuro.

## Garmin Pay

O recurso Garmin Pay permite que você use seu relógio para pagar compras em lojas participantes usando cartões de crédito ou de débito de uma instituição financeira participante.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todos os modelos de produtos.

## Configurar sua carteira Garmin Pay

É possível adicionar um ou mais cartões de crédito ou débito na sua carteira Garmin Pay. Acesse [garmin.com/garminpay/banks](http://garmin.com/garminpay/banks) para encontrar instituições financeiras participantes.

- 1 No app Garmin Connect, selecione **•••**.
- 2 Selecione **Garmin Pay > Introdução**.
- 3 Siga as instruções na tela.

## Pagamento de uma compra usando o seu relógio

Antes de poder usar o seu relógio para pagar compras, você deve definir pelo menos um cartão de pagamento. Você pode usar o seu relógio para pagar compras em uma loja participante.

1 Mantenha pressionado **LIGHT**.

2 Selecione .

3 Insira uma senha de quatro dígitos.

**OBSERVAÇÃO:** se você inserir sua senha incorretamente três vezes, a carteira será bloqueada e você deverá redefinir sua senha no app Garmin Connect.

O cartão utilizado da última vez será exibido.

4 Se você tiver adicionado vários cartões à sua carteira Garmin Pay, deslize para alterar para outro cartão (opcional).

5 Se você tiver adicionado vários cartões à sua carteira Garmin Pay, selecione **DOWN** para alterar para outro cartão (opcional).

6 Em 60 segundos, mantenha o relógio próximo ao leitor de pagamento, voltado para ele.

O relógio vibra e exibe uma marca de confirmação quando tiver terminado de se comunicar com o leitor.

7 Se necessário, siga as instruções no leitor de cartão para concluir a transação.

**DICA:** depois de ter inserido com êxito a sua senha, você pode fazer pagamentos sem uma senha por 24 horas, sem tirar o relógio. Se você remover o relógio do pulso ou desativar o monitoramento de frequência cardíaca, será preciso inserir a senha novamente antes de fazer um pagamento.

## Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay

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

1 No app Garmin Connect, selecione .

2 Selecione **Garmin Pay** >  > **Adicionar cartão**.

3 Siga as instruções na tela.

Depois que o cartão é adicionado, você pode selecioná-lo no relógio ao fazer um pagamento.

## Gerenciar seus cartões Garmin Pay

Você pode suspender temporariamente ou excluir um cartão.

**OBSERVAÇÃO:** em alguns países, as instituições financeiras participantes podem restringir os recursos do Garmin Pay.

1 No app Garmin Connect, selecione .

2 Selecione **Garmin Pay**.

3 Selecione um cartão.

4 Selecione uma opção:

- Para suspender temporariamente um cartão ou cancelar uma suspensão, selecione **Suspender cartão**.

O cartão deve estar ativo para fazer compras usando o relógio Descent G2.

- Para excluir o cartão, selecione .

## Alteração da sua senha Garmin Pay

Você deve saber a sua senha atual para poder mudá-la. Se você esquecer a sua senha, deverá redefinir o recurso Garmin Pay do relógio Descent G2, criar uma nova senha e reinserir as informações do seu cartão.

1 No app Garmin Connect, selecione .

2 Selecione **Garmin Pay** > **Alterar código de acesso**.

3 Siga as instruções na tela.

A próxima vez que você efetuar um pagamento usando o relógio Descent G2, deverá inserir a nova senha.

## Relatório matinal

O relógio exibe um relatório matinal com base na hora que você acorda. Pressione **DOWN** para visualizar o relatório que inclui clima, sono, status da variabilidade da frequência cardíaca durante a noite e muito mais ([Personalizar seu relatório matinal](#), página 88).

### Personalizar seu relatório matinal

**OBSERVAÇÃO:** você pode personalizar essas configurações no seu relógio ou em sua conta Garmin Connect.

**1** Mantenha pressionado **MENU**.

**2** Selecione **Aparência > Relatório matinal**.

**3** Selecione uma opção:

- Selecione **Mostrar relatório** para ativar ou desativar o relatório matinal.
- Selecione **Editar relatório** para personalizar a ordem e o tipo de dados que aparecem no seu relatório matinal.

## Sensores e acessórios

O relógio Descent G2 tem vários sensores internos e você pode emparelhar outros sensores sem fio para suas atividades.

### Freq. cardíaca de pulso

Seu relógio tem um monitor de frequência cardíaca medida no pulso e você pode visualizar seus dados de frequência cardíaca no mini Widget de frequência cardíaca ([Visualizar o loop de informações rápidas](#), página 71).

O relógio também é compatível com monitores de frequência cardíaca no tórax. Se os dados da frequência cardíaca medida no pulso e da frequência cardíaca no tórax estiverem disponíveis, seu relógio usará os dados da frequência cardíaca do tórax.

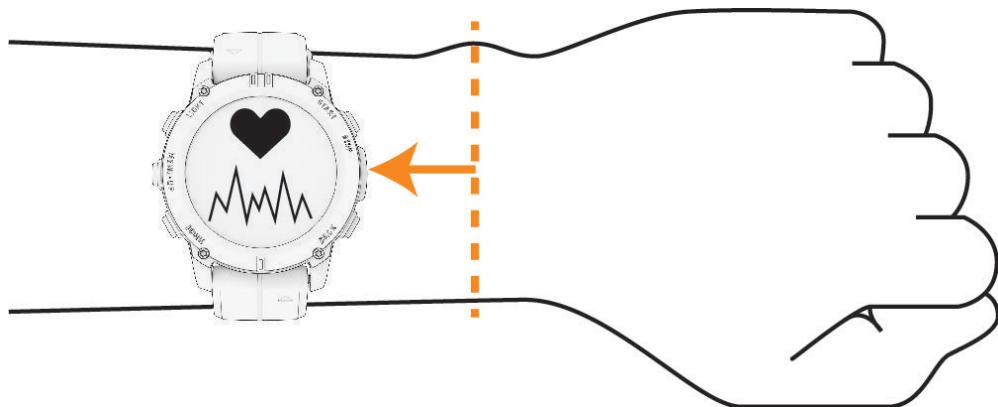
## Usar o relógio

### CUIDADO

Alguns usuários podem sofrer irritação na pele após o uso prolongado do relógio, especialmente se o usuário tiver pele sensível ou alergias. Se você notar alguma irritação na pele, remova o relógio e dê um tempo para que a pele se cure. Para evitar irritação na pele, certifique-se de que o relógio esteja limpo e seco e não o utilize muito apertado em seu pulso. Para obter mais informações, acesse [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- Use o relógio acima do seu pulso.

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



**OBSERVAÇÃO:** durante o mergulho, o relógio deve permanecer em contato com a sua pele e não deve esbarrar em outros dispositivos utilizados no pulso.

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

- Consulte *Dicas para dados de frequência cardíaca errados*, página 89 para obter mais informações sobre frequência cardíaca medida no pulso.
- Consulte *Dicas para dados do oxímetro de pulso*, página 93 para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Para obter mais informações sobre o uso e os cuidados a ter com o relógio, acesse [garmin.com/fitandcare](http://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 relógio.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o relógio.
- Evite danificar o sensor de frequência cardíaca na parte posterior do relógio.
- Use o relógio acima do seu pulso. O relógio deve ficar 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 relógio com água fresca após cada exercício.

## Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso

Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Sensores e acessórios > Freq. cardíaca de pulso**.

**Estado:** ativa ou desativa o monitor de frequência cardíaca de pulso. O valor padrão é Automático, que usa automaticamente o monitor de frequência cardíaca de pulso, a menos que você emparelhe um monitor de frequência cardíaca externo.

**OBSEVAÇÃO:** desativar o monitor de frequência cardíaca medida de pulso também desativa o sensor de oxímetro medido no pulso. Você pode fazer uma leitura manual no mini Widget de oxímetro de pulso.

**Alteração da fonte:** permite que o relógio selecione a melhor fonte de dados de frequência cardíaca quando você usa o relógio e um monitor externo. Para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/dynamicsourceswitching/](http://www.garmin.com/dynamicsourceswitching/).

**Durante a natação:** ativa ou desativa o monitor de frequência cardíaca de pulso durante atividades de natação.

**Alertas freq. cardíaca anormal:** permite configurar o relógio para alertar você quando sua frequência cardíaca excede ou cair abaixo do valor definido (*Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal*, página 90).

**Transmissão freq. cardíaca:** permite começar a transmitir seus dados de frequência cardíaca para um dispositivo emparelhado (*Transmissão de dados de frequência cardíaca*, página 91).

### 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. Esse recurso não notifica você quando sua frequência cardíaca cai abaixo do limite selecionado durante a janela do sono escolhida configurada no app Garmin Connect. Esse recurso não notifica você sobre qualquer problema cardíaco potencial e não se destina a tratar ou diagnosticar qualquer problema médico ou doença. Sempre consulte um médico em caso de problemas cardíacos.

Você pode definir o valor do limite de frequência cardíaca.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sensores e acessórios > Freq. cardíaca de pulso > Alertas freq. 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 excede ou ficar abaixo do valor limite, uma mensagem será exibida e o relógio vibrará.

## Transmissão de dados de frequência cardíaca

Você pode transmitir os dados da sua frequência cardíaca do seu relógio e visualizá-los em dispositivos emparelhados. A transmissão de dados da frequência cardíaca diminui a vida útil da bateria.

**DICA:** pode personalizar as definições de atividade para transmitir automaticamente os seus dados de frequência cardíaca ao iniciar uma atividade (*Configurações de Atividades e apps*, página 57). Por exemplo, é possível transmitir os dados de sua frequência cardíaca para um dispositivo Edge® enquanto anda de bicicleta.

**OBSERVAÇÃO:** a transmissão dos dados de frequência cardíaca não está disponível para atividades de mergulho.

1 Selecione uma opção:

- Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Sensores e acessórios > Freq. cardíaca de pulso > Transmissão freq. cardíaca**.
- Mantenha **LIGHT** pressionado para abrir o menu de controles e selecione .

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles (*Personalizando o Menu de controles*, página 86).

2 Pressione **START**.

O relógio começará a transmitir os dados da sua frequência cardíaca.

3 Emparelhe seu relógio com o seu dispositivo compatível.

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

4 Pressione **STOP** para parar de transmitir os dados da sua frequência cardíaca.

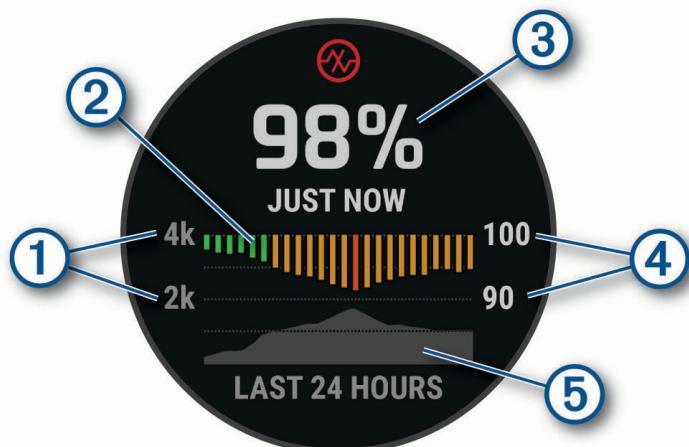
## Oxímetro de pulso

O relógio tem um oxímetro medido no pulso para aferir a saturação periférica do oxigênio no sangue (SpO2). Conforme a altitude aumenta, o nível de oxigênio no seu sangue pode diminuir. Conhecer sua saturação de oxigênio pode ajudar a determinar como seu corpo está se adaptando a altitudes elevadas para esportes alpinos e de expedição.

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso visualizando o mini Widget do oxímetro de pulso (*Obter leituras do oxímetro de pulso*, página 92). Você também pode ativar as leituras durante todo o dia (*Configuração do modo do oxímetro de pulso*, página 92). Ao visualizar o mini widget do oxímetro de pulso enquanto não estiver em movimento, seu relógio analisa a sua saturação de oxigênio e sua elevação. O perfil de elevação ajuda a indicar como as suas leituras do oxímetro de pulso estão mudando, em relação à sua elevação.

No relógio, a sua leitura do oxímetro de pulso aparece como uma porcentagem de saturação de oxigênio e cor no gráfico. Em sua conta Garmin Connect, você pode visualizar detalhes adicionais sobre as suas leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências sobre diversos dias.

Para obter mais informações sobre precisão do oxímetro de pulso, acesse [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).



|   |   |
|---|---|
| ① | A escala de elevação.   |
| ② | Um gráfico de suas leituras de saturação de oxigênio médias nas últimas 24 horas. |
| ③ | Sua leitura de saturação de oxigênio mais recente.                                |
| ④ | A escala de porcentagem de saturação de oxigênio.                                 |
| ⑤ | Um gráfico de suas leituras de elevação das últimas 24 horas.                     |

## Obter leituras do oxímetro de pulso

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso ao visualizar o mini Widget de oxímetro de pulso. O mini Widget exibe a sua porcentagem de saturação de oxigênio no sangue mais recente, um gráfico de leituras médias por hora das últimas 24 horas e um gráfico de sua elevação das últimas 24 horas.

**OBSERVAÇÃO:** a primeira vez que você abrir o mini Widget de oxímetro de pulso, o relógio deve adquirir sinais de satélite para determinar a sua elevação. Vá para uma área externa e aguarde enquanto o relógio localiza os satélites.

- 1 Enquanto estiver sentado ou inativo, pressione **UP** ou **DOWN** no visor do relógio para visualizar o mini Widget do oxímetro de pulso.
- 2 Pressione **START** para visualizar os detalhes do mini Widget e iniciar uma 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 relógio no nível do coração enquanto o relógio lê sua saturação de oxigênio no sangue.
- 4 Pressione **DOWN** para visualizar um gráfico de suas leituras do oxímetro de pulso dos últimos 7 dias.

## Configuração do modo do oxímetro de pulso

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sensores e acessórios > Oxímetro de pulso > Modo de oximetria de pulso**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para desligar as medições automáticas, selecione **Verificação manual**.
  - Para ativar as medições contínuas enquanto você dorme, selecione **Durante o sono**.

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

  - Para ativar as medidas enquanto estiver inativo durante o dia, selecione **O dia todo**.

**OBSERVAÇÃO:** ligar o modo **O dia todo** diminui a duração da bateria.

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

## Bússola

O relógio 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 93).

### Configurar a direção da bússola

- 1 No mini Widget de bússola, pressione **START**.
- 2 Selecione **Bloquear curso**.
- 3 Aponte a parte superior do relógio no sentido de sua direção e pressione **START**.

Quando você se desvia da direção, a bússola exibe a direção a partir da direção e do grau de desvio.

### Configurações da bússola

Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Sensores e acessórios > Bússola**.

**Calibrar**: permite calibrar o sensor da bússola manualmente ([Calibrando a bússola manualmente](#), página 93).

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

**Referência ao Norte**: define a referência para norte na bússola ([Definindo referência como Norte](#), página 94).

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

### 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 relógio já foi calibrado na fábrica e usa calibração automática como 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 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sensores e acessórios > Bússola > Calibrar**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para executar uma calibração que gira o relógio em todas as orientações, selecione **Calibração completa**.
  - Para executar uma calibração curta que gira o relógio em uma figura de oito movimentos, selecione **Calibração rápida > Iniciar**.
- 4 OBSERVAÇÃO: a opção **Calibração completa** proporciona melhor precisão para mergulho. A opção **Calibração rápida** é adequada para outras atividades.

4 Siga as instruções na tela.

## Definindo referência como Norte

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

1 Mantenha pressionado **MENU**.

2 Selecione **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, selecione **Usuário > Variação magnética**, digite a variação magnética e selecione **Concluído**.

## Altímetro e barômetro

O relógio contém um altímetro e um barômetro internos. O relógio 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 94](#)).

### Configuração do altímetro

Mantenha **MENU** pressionado e selecione **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.

**Elevação:** define as unidades de medida usadas para elevação.

### Calibrando o altímetro barométrico

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

1 Mantenha pressionado **MENU**.

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

3 Selecione uma opção:

- Para calibrar automaticamente a partir do ponto de partida do seu GPS, selecione **Calibragem automática**.
- Para inserir a elevação atual manualmente, selecione **Calibrar > Ins manualm..**
- Para inserir a elevação atual do modelo de elevação digital, selecione **Calibrar > Usar DEM**.

**OBSERVAÇÃO:** alguns relógios requerem uma conexão telefônica para usar o DEM para calibragem.

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

## Configurações do barômetro

Pressione **MENU** e selecione **Sensores e acessórios > Barômetro**.

**Calibrar**: permite calibrar manualmente o sensor do barômetro.

**Plano**: define a escala de tempo para a carta no mini Widget de barômetro.

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

**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.

**Pressão**: define como o relógio exibe dados de pressão.

### Calibrar o barômetro

Seu relógio 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 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sensores e acessórios > Barômetro > Calibrar**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para inserir a elevação atual e a pressão do nível do mar (opcional), selecione **Ins manualm..**
  - Para calibrar automaticamente do modelo de elevação digital, selecione **Usar DEM**.

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

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

### Definir um alerta de tempestade

#### ATENÇÃO

Este alerta é um recurso informativo e não se destina a ser a principal fonte de informações para o acompanhamento de alterações meteorológicas. É de sua responsabilidade analisar os boletins e as condições meteorológicas, estar ciente do seu entorno e usar o bom senso, especialmente em momentos de condições meteorológicas severas. O não cumprimento deste aviso poderá resultar em ferimentos graves ou morte.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Notificações e alertas > Alertas do sistema > Barômetro > Alerta de tempestade**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Estado** para ligar ou desligar o alerta.
  - Selecione **Taxa** para atualizar a taxa de mudança da pressão barométrica que aciona um alerta de tempestade.

## Sensores sem fio

O relógio pode ser emparelhado e usado com sensores sem fio por meio da tecnologia ANT+ ou Bluetooth ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 98). Após o emparelhamento de dispositivo, é possível personalizar os campos de dados opcionais ([Personalizando telas de dados](#), página 56). Caso seu relógio tenha sensores, eles já estão emparelhados.

Para obter informações sobre compatibilidade de um sensor Garmin específico, compras ou manual do proprietário, acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) para esse sensor.

| Tipo de sensor              | Descrição  |
|-----------------------------|--|
| Sensores de taco            | Você pode usar sensores de tacos de golfe Approach para monitorar automaticamente suas tacadas de golfe, incluindo a localização, a distância e o tipo de taco.  |
| DogTrack                    | Permite receber dados de um dispositivo portátil compatível de rastreamento de cães.   |
| eBike                       | Você pode usar seu relógio com sua eBike e visualizar os dados da bicicleta, como informações sobre bateria e autonomia, durante suas pedaladas.   |
| Monitor estendido           | Use o modo Monitor estendido para exibir o visor de dados do seu relógio em um computador para bicicletas Edge compatível durante uma pedalada ou triatlo.   |
| Frequência cardíaca externa | Você pode usar um sensor externo, como o monitor de frequência cardíaca das séries HRM 200, HRM-Fit™ ou HRM-Pro, para visualizar os dados de frequência cardíaca durante as atividades.  |
| Contador de passos          | Você pode utilizar um 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.  |
| inReach                     | A função remota do inReach permite que você controle o comunicador via satélite inReach usando o relógio Descent ( <a href="#">Usando o inReach remoto</a> , página 100).  |
| Luzes                       | Você pode usar faróis inteligentes Varia™ para bicicleta a fim de melhorar a percepção situacional.  |
| PC                          | Você pode jogar videogames em seu computador e ver estatísticas em tempo real em seu dispositivo ( <a href="#">Usando o aplicativo Garmin GameOn™</a> , página 50).  |
| Potência                    | Você pode usar os pedais da bicicleta do medido de potênciaRally™ ou Vector™ para visualizar os dados de potência em seu dispositivo. Você pode ajustar suas zonas de potência para que correspondam às suas metas e capacidades ( <a href="#">Configurando zonas de potência</a> , página 113) ou usar alertas de alcance para ser notificado quando atingir uma zona de potência especificada ( <a href="#">Configurar um alerta</a> , página 61). |
| Radar                       | Pode utilizar um radar retrovisorVaria para bicicleta a fim de melhorar a percepção situacional e enviar alertas sobre veículos que se aproximam.  |
| Sensor RD                   | Você pode usar um Running Dynamics Pod para registrar dados de dinâmica de corrida e visualizá-los no seu relógio ( <a href="#">Dinâmica de corrida</a> , página 99).  |
| Rolo inteligente            | Você pode usar seu relógio com um rolo de treinamento inteligente para simular a resistência enquanto segue um percurso, uma corrida ou um exercício ( <a href="#">Uso do rolo de treinamento em ambiente fechado</a> , página 42).  |
| Velocidade/Cadência         | Você pode fixar sensores de velocidade ou cadência à sua bicicleta e visualizar os dados durante a sua pedalada. Se necessário, você pode inserir manualmente a circunferência da roda ( <a href="#">Tamanho da roda e circunferência</a> , página 156).   |
| Tempe                       | Você pode fixar o sensor dados de temperatura tempe à correia ou ao loop seguro onde esteja exposto ao ar ambiente para fornecer uma fonte consistente de dados de temperatura precisos.   |
| VIRB                        | A função remota VIRB permite que você controle a câmera de ação VIRB pelo seu relógio ( <a href="#">Controle remoto da VIRB</a> , página 100).   |
| Localizações do laser XERO  | Você pode visualizar e compartilhar informações de localização do laser a partir de um dispositivo Xero ( <a href="#">Configurações de localização do laser Xero</a> , página 102).  |

## Emparelhar seus sensores sem fio

A primeira vez em que você conectar um sensor sem fio ao relógio usando a tecnologia ANT+ ou Bluetooth, será necessário emparelhar o relógio e o sensor. Após o emparelhamento, o relógio se conectará ao sensor automaticamente sempre que você iniciar uma atividade e o sensor estiver ativo e dentro da área de alcance. Para mais informações sobre tipos de conexão, acesse [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://garmin.com/hrm_connection_types).

**1** Coloque o monitor de frequência cardíaca, instale o sensor ou pressione o botão para ativar o sensor.

**OBSERVAÇÃO:** consulte o manual do proprietário do seu sensor sem fio para informações sobre o emparelhamento.

**2** Coloque o relógio 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** Mantenha pressionado **MENU**.

**4** Selecione **Sensores e acessórios > Adicionar novo**.

**5** Selecione uma opção:

- Selecione **Pesquisar todos os sensores**.
- Selecione o tipo de sensor.

Após emparelhar o sensor com o relógio, o status mudará de Pesquisando para Conectado. Os dados do sensor são exibidos no loop da tela dados ou em um campo de dados personalizado. É possível personalizar os campos de dados opcionais ([Personalizando telas de dados, página 56](#)).

## Ritmo de corrida e distância do acessório de frequência cardíaca

O acessório de série HRM-Fit e HRM-Pro calcula o ritmo de corrida e a distância com base no perfil do usuário e no movimento medido pelo sensor em cada passada. O monitor de frequência cardíaca apresenta o ritmo de corrida e a distância quando o GPS não está disponível, como durante uma corrida na esteira. Você pode visualizar seu ritmo de corrida e distância em seu relógio Descent compatível quando conectado usando a tecnologia ANT+. Você também pode visualizar em aplicativos de treinamento compatíveis de terceiros quando conectado usando a tecnologia Bluetooth.

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

**Calibração automática:** a configuração padrão para o relógio é **Calibragem automática**. O acessório de frequência cardíaca é calibrado sempre que você corre em ambiente externo com ele conectado ao seu relógio Descent compatível.

**OBSERVAÇÃO:** a calibração automática não funciona para perfis de atividade em ambientes internos, trilhas ou ultramaratona ([Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância, página 98](#)).

**Calibração manual:** você pode selecionar **Calibrar e salvar** após uma corrida em esteira com o acessório de frequência cardíaca ([Calibrando a distância na esteira, página 39](#)).

### Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância

- Atualize o software do seu relógio Descent ([Atualizações do produto, página 131](#)).
- Complete várias corridas ao ar livre com GPS e seu acessório da série HRM-Fit ou HRM-Pro conectado. É importante que o seu alcance de passos ao ar livre corresponda ao seu alcance de passos na esteira.
- Se a sua corrida incluir areia ou neve profunda, vá para as configurações do sensor e desative **Calibragem automática**.
- Se você já conectou um contador de passos ANT+ compatível, defina o estado do contador de passos como **Desligado** ou retire-o da lista de sensores conectados.
- Complete uma corrida na esteira com calibração manual ([Calibrando a distância na esteira, página 39](#)).
- Se as calibrações automática e manual não parecerem precisas, vá para as configurações do sensor e selecione **Ritmo e distância HRM > Redefinir dados de calibração**.

**OBSERVAÇÃO:** você pode tentar desativar **Calibragem automática** e, em seguida, calibrar manualmente novamente ([Calibrando a distância na esteira, página 39](#)).

## Dinâmica de corrida

A dinâmica de corrida é um feedback em tempo real sobre sua forma de corrida. O seu relógio Descent tem um acelerômetro para calcular cinco métricas de formas de corrida. Para obter as seis métricas de formas de corrida, você precisa emparelhar seu relógio Descent com o acessório da série HRM-Fit, HRM-Pro ou outro acessório de dinâmica de corrida que meça o movimento do torso. Para obter mais informações, acesse [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

| Medida   | Tipo de sensor                  | Descrição  |
|--|---------------------------------|--|
| <b>Cadência</b>                                  | Relógio ou acessório compatível | Cadência é o número de passos por minuto. Exibe o número total de passos (direitos e esquerdos combinados).  |
| <b>Oscilação vertical</b>                        | Relógio ou acessório compatível | Oscilação vertical é o movimento durante a corrida. Exibe o movimento vertical do torso, medido em centímetros.  |
| <b>Tempo de contato com o solo</b>               | Relógio ou acessório compatível | Tempo de contato com o solo é o tempo de cada passo no chão durante a corrida. Ele é medido em milissegundos.<br><b>OBSERVAÇÃO:</b> o tempo de contato com o solo e o equilíbrio não estão disponíveis durante caminhadas.                   |
| <b>Equilíbrio de tempo de contato com o solo</b> | Somente acessório compatível    | O equilíbrio do tempo de contato com o solo exibe o equilíbrio para esquerda/direita do tempo de contato com solo durante a execução. Uma porcentagem é exibida. Por exemplo, 53,2 com uma seta apontando para a esquerda ou para a direita. |
| <b>Comprimento de passo</b>                      | Relógio ou acessório compatível | O comprimento de passos é o comprimento de seus passos de um passo para o próximo. Ele é medido em metros.   |
| <b>Proporção vertical</b>                        | Relógio ou acessório compatível | A proporção vertical é a razão entre a oscilação vertical e o comprimento de passo. Uma porcentagem é exibida. Um número mais baixo geralmente indica uma melhor forma de corrida.   |

## Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida

Este tópico fornece dicas para usar um acessório compatível de dinâmica de corrida. Se o acessório não estiver conectado ao seu relógio, o relógio alternará automaticamente para a dinâmica de corrida com base no pulso.

- Certifique-se de ter um acessório de dinâmica de corrida, como o acessório da série HRM-Fit ou HRM-Pro.
- Emparelhe o acessório de dinâmica de corrida com seu relógio novamente, de acordo com as instruções.
- Se você estiver usando o acessório da série HRM-Fit ou HRM-Pro, emparelhe-o com seu relógio usando a tecnologia ANT+ em vez da tecnologia Bluetooth.
- Se a tela de dados de dinâmica da corrida mostrar apenas zeros, certifique-se de que o acessório foi vestido voltado para cima.

**OBSERVAÇÃO:** o tempo de contato com o solo e o equilíbrio só aparecem durante a corrida. Ele não é calculado durante caminhadas.

**LEMBRE-SE:** o equilíbrio do tempo de contato com o solo não é calculado com a dinâmica de corrida com base no pulso.

## Potência de corrida

A potência da corrida Garmin é calculada usando as informações de dinâmica de corrida medidas, o peso do usuário, os dados ambientais e outros dados do sensor. A medida de potência estima a quantidade de potência que um corredor aplica à superfície da estrada e é exibida em watts. Usar a potência de corrida como um medidor de esforço pode ser melhor para alguns corredores do que usar ritmo ou frequência cardíaca. A potência de corrida pode ser mais responsiva do que a frequência cardíaca para indicar o nível de esforço, e é relevante para subidas, descidas e vento, o que uma medição de ritmo não é. Para obter mais informações, visite [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

A potência de funcionamento pode ser medida usando um acessório de dinâmica de funcionamento compatível ou os sensores do relógio. Você pode personalizar os campos de dados da potência de corrida para ver o seu gasto de energia e fazer ajustes no seu treino ([Campos de dados, página 136](#)). Defina alertas de potência para receber uma notificação ao chegar a uma zona de potência especificada ([Alertas de atividade, página 60](#)).

As zonas de potência de corrida são semelhantes às zonas de potência de ciclismo. Os valores para as zonas são valores padrão com base no gênero, peso e capacidade média, e podem não corresponder a suas capacidades pessoais. É possível ajustar manualmente as suas zonas no relógio ou usando sua conta Garmin Connect ([Configurando zonas de potência, página 113](#)).

## Configurações de potência de corrida

Mantenha **MENU** pressionado, selecione **Atividades e aplicativos**, escolha uma atividade de corrida, defina as configurações da atividade e selecione **Potência de corrida**.

**Estado:** ativa ou desativa a gravação Garmin dos dados de potência de corrida. Você pode usar essa configuração se preferir usar dados de potência de corrida de terceiros.

**Origem:** permite selecionar qual dispositivo usar para gravar dados de potência de corrida. A opção **Modo inteligente** detecta automaticamente e usa o acessório de dinâmica de corrida, quando disponível. O relógio usa dados de potência de corrida com base no pulso quando um acessório não está conectado.

**Considerar vento:** ativa ou desativa o uso de dados de vento ao calcular sua potência de corrida. Os dados do vento são uma combinação dos dados de velocidade, direção e barômetro do seu relógio e dos dados disponíveis do vento no seu telefone.

## Controle remoto da inReach

A função inReach remoto permite que você controle o comunicador via satélite inReach usando o relógio Descent. Acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) para obter mais informações sobre os dispositivos compatíveis.

### Usando o inReach remoto

Antes de usar a função remota do inReach, defina que o mini Widget inReach seja mostrado no loop do mini Widget ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 72](#)).

- 1 Ligue o comunicador via satélite inReach.
- 2 Em seu relógio Descent, pressione **UP** ou **DOWN** no visor do relógio para visualizar o mini Widget inReach.
- 3 Pressione **START** para procurar seu comunicador via satélite inReach.
- 4 Pressione **START** para emparelhar seu comunicador via satélite inReach.
- 5 Pressione **START** 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**.

## Controle remoto da VIRB

A função de controle remoto da VIRB permite a você controlar a câmera de ação VIRB pelo seu dispositivo.

## 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 Descent ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 98). O mini Widget VIRB será adicionada automaticamente ao loop de mini Widgets.
- 3 Pressione **UP** or **DOWN** no visor do relógio para visualizar o mini 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 Descent.
  - Para tirar uma foto durante a gravação do vídeo, pressione **DOWN**.
  - Para parar a gravação do vídeo, pressione **STOP**.
  - 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 **Colocar 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 Descent ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 98). Quando a câmera estiver emparelhada, uma tela de dados do VIRB será adicionada automaticamente às atividades.

**OBSERVAÇÃO:** a tela de dados VIRB não está disponível para atividades de mergulho.
- 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**.
- 7 Selecione uma opção:
  - Para controlar a câmera usando o temporizador de atividades, selecione **Configurações > Modo de gravação > Início/Término 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 Descent.
  - Para tirar uma foto durante a gravação do vídeo, pressione **DOWN**.
  - Para interromper manualmente a gravação de um vídeo, pressione **STOP**.
  - Para tirar várias fotos no modo várias fotos, selecione **Obter sequência**.
  - Para enviar a câmera para o modo de descanso, selecione **Colocar câmera em espera**.
  - Para tirar a câmera do modo de descanso, selecione **Tirar câmera da espera**.

## Configurações de localização do laser Xero

Para poder personalizar as configurações de localização do laser, você deve emparelhar um dispositivo Xero compatível ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 98](#)).

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

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

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

## 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 102](#))
- Configurações do mapa ([Configurações de mapa, página 102](#))

## Panorama e zoom do mapa

1 Ao navegar, pressione **UP** ou **DOWN** para exibir o mapa.

2 Mantenha pressionado **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 **START**.
- Para panorama ou zoom do mapa, pressione **UP** e **DOWN**.
- Para sair, pressione **BACK**.

## Configurações de mapa

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

Mantenha pressionado **MENU** e selecione **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 de viagem atual 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.

## Connectivity

Os recursos de conectividade estão disponíveis para o relógio ao emparelhar com o telefone compatível ([Emparelhando o telefone, página 103](#)).

## Recursos de conectividade do telefone

Os recursos de conectividade do telefone estão disponíveis para o relógio Descent quando você o emparelhar usando o app Garmin Dive ([Emparelhando o telefone, página 103](#)).

- Funcionalidades do app Garmin Dive ([App Garmin Dive, página 108](#))
- Recursos do app Garmin Connect, do app Connect IQ, e muitos outros ([Aplicativos de telefone e de computador, página 105](#))
- Mini Widgets ([Informações rápidas, página 68](#))
- Recursos do menu de controles ([Controles, página 83](#))
- Recursos de segurança e monitoramento ([Recursos de monitoramento e segurança, página 114](#))
- Interações do telefone, como notificações ([Ativar notificações via Bluetooth, página 103](#))

## Emparelhando o telefone

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

- 1 Durante a configuração inicial do relógio, selecione  quando for emparelhar com seu smartphone.
- OBSERVAÇÃO:** se você ignorou o processo de emparelhamento anteriormente, você pode manter **MENU** pressionado e selecionar **Conectividade > Telefone > Emparelhar telefone**.
- 2 Digitalize o código QR com seu telefone e siga as instruções na tela para concluir o processo de emparelhamento e configuração.

## Ativar notificações via Bluetooth

Para ativar notificações, você deve antes emparelhar o relógio com um telefone compatível ([Emparelhando o telefone, página 103](#)).

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Conectividade > Telefone > Notificações inteligentes > Estado > Ligado**.
- 3 Selecione **Uso geral** ou **Durante a atividade**.
- 4 Selecione um tipo de notificação.
- 5 Selecione as preferências de status, tom e vibração.
- 6 Pressione **BACK**.
- 7 Selecione as preferências de privacidade e tempo limite.
- 8 Pressione **BACK**.
- 9 Selecione **Assinatura** para adicionar uma assinatura às suas respostas de mensagens.

## Visualizar notificações

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

## Recebendo uma chamada telefônica

Quando você receber uma chamada telefônica em seu smartphone conectado, o relógio Descent exibe o nome ou o número do telefone de quem está chamando.

- Para aceitar a chamada, selecione **Aceitar**.

**OBSERVAÇÃO:** para falar com a pessoa que está ligando, você deve usar o seu smartphone conectado.

- Para recusar a chamada, selecione **Rejeitar**.

- Para recusar a chamada e imediatamente enviar uma resposta com mensagem de texto, selecione **Responder** e escolha uma mensagem na lista.

**OBSERVAÇÃO:** para enviar uma resposta com mensagem de texto, você deve estar conectado a um telefone Android™ compatível usando a tecnologia Bluetooth.

## Responder a uma mensagem de texto

**OBSERVAÇÃO:** esse recurso está disponível somente para smartphones Android compatíveis.

Quando você receber uma notificação de mensagem de texto no seu relógio, você pode enviar uma resposta rápida selecionada em uma lista de mensagens. Você pode personalizar mensagens no aplicativo Garmin Connect.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso envia mensagens de texto utilizando o seu telefone. A mensagem de texto comum é limitada e pode haver cobrança de sua operadora e de seu plano de telefone. Entre em contato com sua operadora para obter mais informações sobre limites e cobranças de mensagens de texto.

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mini Widget de notificações.
- 2 Pressione **START** e selecione uma notificação de mensagem de texto.
- 3 Pressione **START**.
- 4 Selecione **Responder**.
- 5 Selecione uma mensagem na lista.

Seu telefone envia a mensagem selecionada como uma mensagem de texto SMS.

## Gerenciar notificações

Você pode usar o seu telefone compatível para gerenciar notificações que aparecem em seu relógio Descent G2.

Selecione uma opção:

- Se você estiver usando um iPhone®, acesse as configurações de notificação iOS® e selecione as notificações a serem exibidas no telefone e no relógio.

**OBSERVAÇÃO:** todas as notificações que você ativar em seu iPhone também aparecerão no relógio.

- Se você estiver usando um telefone Android, no app Garmin Connect, selecione **••• > Configurações > Notificações > Notificações do app** e selecione as notificações que deseja exibir no relógio.

## Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth

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

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 86](#)).

- 1 Mantenha **LIGHT** pressionado para visualizar o menu de controles.
- 2 Selecione  para desativar a conexão com o telefone Bluetooth no seu relógio Descent.

Consulte o manual do proprietário do seu smartphone para desativar a tecnologia Bluetooth.

## Ligar e desligar os alertas de conexão com o smartphone

Você pode configurar o relógio Descent G2 para enviar um alerta quando o smartphone emparelhado se conectar e se desconectar usando a tecnologia Bluetooth.

**OBSERVAÇÃO:** por padrão, os alertas de conexão com smartphone estão desligados.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Conectividade > Telefone > Alertas**.

## Aplicativos de telefone e de computador

Você pode conectar seu relógio a vários aplicativos de telefone e de computador Garmin usando a mesma conta Garmin.

### Garmin Connect

Você pode se conectar com seus amigos no Garmin Connect. O 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, escaladas, triatlo e muito mais. Para se inscrever em uma conta gratuita, você pode baixar o app da loja de aplicativos em seu telefone ([garmin.com/connectapp](http://garmin.com/connectapp)) ou acessar [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

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

**Analise suas informações:** você pode visualizar informações mais detalhadas sobre a sua atividade, incluindo tempo, distância, elevação, frequência cardíaca, calorias queimadas, cadência, dinâmica de corrida, visualização elevada do mapa, gráficos de ritmo e de velocidade, além de relatórios personalizáveis.

**OBSERVAÇÃO:** algumas informações exigem acessórios opcionais, como um monitor de frequência cardíaca.



**Planeje seu treinamento:** você pode escolher uma meta de condicionamento físico e carregar um dos planos de treinamento diário.

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

**Compartilhe suas atividades:** você e seus amigos podem se conectar e seguir as atividades uns dos outros ou compartilhar links para suas atividades.

**Gerencie suas configurações:** você pode personalizar seu relógio e suas configurações de usuário na conta do Garmin Connect.

### Usar o aplicativo Garmin Connect

Depois de emparelhar o seu relógio com o smartphone ([Emparelhando o telefone](#), página 103), é possível usar o aplicativo Garmin Connect para carregar todos os dados da sua atividade na sua conta Garmin Connect.

- 1 Verifique se o aplicativo Garmin Connect está funcionando no seu smartphone.
- 2 Coloque o relógio em um raio de até 10 metros (30 pés) do seu smartphone.  
O seu relógio sincroniza automaticamente os seus dados com o aplicativo Garmin Connect e sua conta Garmin Connect.

## Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Para poder atualizar o software do seu relógio usando o app Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect e deve emparelhar o relógio com um smartphone compatível ([Emparelhando o telefone, página 103](#)).

Sincronize seu relógio com o app Garmin Connect ([Usar o aplicativo Garmin Connect, página 105](#)).

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

## Status de treinamento unificado

Ao usar mais de um dispositivo Garmin com sua conta Garmin Connect, você pode escolher qual dispositivo é a principal fonte de dados para uso diário e para fins de treinamento.

No app Garmin Connect, selecione **••• > Configurações**.

**Dispositivo de treinamento principal:** define a principal fonte de dados para métricas de treinamento, como seu status de treinamento e foco em carga.

**Wearable principal:** define sua principal fonte de dados para métricas diárias de saúde, como passos e sono. Deve ser o relógio que você usa com mais frequência.

**DICA:** para obter resultados mais precisos, a Garmin recomenda que você faça a sincronização frequente com a conta Garmin Connect.

## Sincronização medições de atividades e de desempenho

Você pode sincronizar medições de atividades e de desempenho de outros dispositivos Garmin para o seu relógio Descent G2 usando sua conta Garmin Connect. Isso permite que o relógio reflita com mais precisão seu treino e condicionamento físico. Por exemplo, você pode registrar uma pedalada com um computador para bicicletas Edge e visualizar os detalhes da sua atividade e tempo de recuperação em seu relógio Descent G2.

Sincronize seu relógio Descent G2 e outros dispositivos Garmin com a conta Garmin Connect.

**DICA:** você pode definir um dispositivo de treinamento principal e um wearable principal no app Garmin Connect ([Status de treinamento unificado, página 106](#)).

Atividades recentes e medições de desempenho de outros dispositivos Garmin aparecem no relógio Descent G2.

## Usar o Garmin Connect em seu computador

O app Garmin Express™ conecta o seu relógio à sua conta Garmin Connect usando um computador. Você pode usar o app 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 relógio. Você também pode instalar atualizações de software e gerenciar seus apps Connect IQ.

- 1 Conecte o relógio ao computador utilizando o cabo USB.
- 2 Acesse [garmin.com/express](http://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.

## Atualização de software usando o Garmin Express

Antes de poder atualizar o software do seu dispositivo, é necessário ter uma conta do Garmin Connect e fazer o download do aplicativo Garmin Express.

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.
- 2 Siga as instruções na tela.
- 3 Não desconecte o dispositivo do computador durante o processo de atualização.

## Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 86](#)).

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

## Assinatura Garmin Connect+

Você pode aprimorar os dados, as conexões e os treinos disponíveis em sua conta Garmin Connect com uma assinatura Garmin Connect+. Para se inscrever, você pode baixar o app Garmin Connect pela loja de apps em seu telefone ou acessar [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

**Active Intelligence (IA):** receba insights de IA sobre os seus dados e atividades, incluindo nutrição.

**LiveTrack+:** envie mensagens de texto do LiveTrack, receba uma página personalizada de perfil e visualize sessões anteriores do LiveTrack.

**Siga Garmin Trails:** acesse trilhas e percursos ao ar livre recomendados por bancos de dados do Garmin e outros usuários do Garmin, com fotos, classificações, relatórios do trajeto e muito mais.

**Acompanhe atividades em ambientes internos:** visualize em tempo real os dados da atividade e do treino em ambiente interno para que você possa ajustar seu desempenho durante a atividade.

**Orientações de treino:** obtenha suporte e orientações adicionais para determinados planos de treino do Garmin Coach.

**Painel de desempenho:** visualize os dados do treino do seu jeito com tabelas e gráficos personalizados, incluindo métricas de nutrição.

**Recursos sociais:** tenha acesso a distintivos exclusivos, desafios de distintivos e pontos duplos para desafios. Você pode atualizar seu avatar de perfil com quadros personalizáveis.

## Recursos do Connect IQ

Você pode adicionar apps Connect IQ, campos de dados, mini widgets e visores do relógio usando a loja Connect IQ no seu relógio ou telefone ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**OBSERVAÇÃO:** para a sua segurança, os recursos Connect IQ não estão disponíveis durante o mergulho. Isso garante que todos os recursos de mergulho funcionem como projetados.

**Interfaces do relógio:** personalize a aparência do relógio.

**Aplicativos de dispositivo:** adiciona recursos interativos ao seu relógio, como mini Widgets, novos tipos de atividades de condicionamento físico e atividades em ambientes externos.

**Campos de dados:** faça o download de novos campos de dados que mostrem informações de sensor, atividade e histórico de novas formas. Você pode adicionar campos de dados do Connect IQ a recursos e páginas integrados.

## Download de recursos do Connect IQ

Para fazer o download de recursos do app Connect IQ, é necessário emparelhar seu relógio Descent G2 com seu smartphone ([Emparelhando o telefone, página 103](#)).

- 1 Na loja de apps do seu smartphone, instale e abra o app Connect IQ.
- 2 Se necessário, selecione seu relógio.
- 3 Selecione um recurso do Connect IQ.
- 4 Siga as instruções na tela.

## Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador

- 1 Conecte o relógio ao computador usando um cabo USB.
- 2 Acesse [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) e efetue login.
- 3 Selecione um recurso do Connect IQ e faça o download.
- 4 Siga as instruções na tela.

## App Garmin Dive

O app Garmin Dive permite que você carregue seus registros de mergulho de seu dispositivo Garmin compatível. Você pode adicionar informações mais detalhadas sobre seus mergulhos, incluindo condições ambientais, fotos, notas e amigos de mergulho. Você pode usar o mapa para procurar novos locais de mergulho e visualizar os detalhes de localização e as fotos compartilhadas por outros usuários.

O app Garmin Dive sincroniza seus dados com sua conta do Garmin Connect. Você pode baixar o app Garmin Dive pela loja de aplicativos do seu smartphone ([garmin.com/diveapp](http://garmin.com/diveapp)).

## Garmin Explore™

O Garmin Explore site e o app permitem criar percursos, pontos de parada e coleções, planejar viagens e usar o armazenamento em nuvem. 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 app para fazer o download de mapas para acesso off-line e navegar em qualquer lugar, sem usar o serviço de celular.

Faça download do app Garmin Explore na app store no seu telefone ([garmin.com/exploreapp](http://garmin.com/exploreapp)) ou acesse [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com).

## App Garmin Messenger

### ATENÇÃO

Os recursos inReach do app Garmin Messenger, incluindo SOS, rastreamento e Meteorologia inReach™, não estão disponíveis sem um comunicador por satélite inReach conectado e uma assinatura de satélite ativa. Sempre teste o app em um ambiente externo antes de usá-lo em uma viagem.

### CUIDADO

Os recursos de mensagens sem satélite do app Garmin Messenger não devem ser usados como método principal para obter assistência de emergência.

### AVISO

O app funciona tanto por meio da Internet (usando uma conexão sem fio ou dados móveis em seu telefone) como pela rede de satélites Iridium®. Se você estiver usando dados celulares, o telefone emparelhado deverá ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estejam disponíveis. Se estiver em uma área sem cobertura de rede, deverá ter uma assinatura de satélite ativa para o seu comunicador por satélite inReach usar a rede de satélites Iridium.

Você pode usar o app para enviar mensagens a outros usuários do aplicativo Garmin Messenger, incluindo amigos e familiares sem dispositivos Garmin. Qualquer pessoa pode baixar o app e conectar seu telefone, permitindo a comunicação com outros usuários do app através da Internet (sem a necessidade de fazer login). Os usuários do aplicativo também podem criar mensagens de grupo com outros números de telefone SMS. Novos membros adicionados à mensagem de grupo podem baixar o app para ver o que os outros estão dizendo.

As mensagens enviadas usando uma conexão sem fio ou dados móveis em seu telefone não incorrem em cobranças de dados ou taxas adicionais em sua assinatura de satélite. As mensagens recebidas podem incorrer em cobranças se houver tentativa de entrega de mensagens tanto pela rede de satélite Iridium quanto pela Internet. Aplicam-se taxas padrão de mensagens de texto para seu plano de dados de celular.

Você pode baixar o app Garmin Messenger pela loja de apps do seu smartphone ([garmin.com/messengerapp](http://garmin.com/messengerapp)).

## Usar o recurso Messenger

### CUIDADO

Os recursos de mensagens sem satélite do app Garmin Messenger não devem ser usados como método principal para obter assistência de emergência.

### AVISO

Para usar o recurso Messenger, o relógio Descent G2 deve estar conectado ao app Garmin Messenger em seu telefone compatível usando a tecnologia Bluetooth.

O recurso Messenger no relógio permite visualizar, compor e responder mensagens a partir do app do telefone Garmin Messenger.

**1** No visor do relógio, pressione o **UP** ou **DOWN** para ver o Mini Widget **Messenger**.

**DICA:** o recurso Messenger está disponível como uma opção de menu de mini widget, app ou controles no seu relógio.

**2** Pressione o **START** para abrir o Mini Widget.

**3** Se esta for a primeira vez que você usa o recurso **Messenger**, digitalize o código QR com seu telefone e siga as instruções na tela para concluir o processo de emparelhamento e configuração.

**4** No relógio, selecione uma opção:

- Para compor uma nova mensagem, selecione **Nova mensagem**, selecione um destinatário e selecione uma mensagem predefinida ou componha a sua própria mensagem.
- Para exibir uma conversa, pressione o **UP** ou **DOWN**, e selecione uma conversa.
- Para responder a uma mensagem, selecione uma conversa, selecione **Responder** e selecione uma mensagem predefinida ou componha a sua própria mensagem.

## App Garmin Golf™

O app Garmin Golf permite que você carregue tabelas de classificação do seu dispositivo Descent G2 compatível para visualizar estatísticas detalhadas e análises de tacadas. Os jogadores de golfe podem competir uns com os outros em diferentes campos usando o app Garmin Golf. Mais de 43.000 campos têm tabelas de pontuação nas quais qualquer pessoa pode participar. Você pode configurar um evento de torneio e convidar jogadores para competir. Com uma assinatura Garmin Golf você pode visualizar dados de contorno de green no telefone. Recursos adicionais estão disponíveis para seu dispositivo Descent G2 com uma assinatura Garmin Golf, como mapas de percursos, dados de contorno de green, toque no alvo e PlaysLike distância.

O app Garmin Golf sincroniza seus dados com sua conta do Garmin Connect. Você pode baixar o app Garmin Golf pela loja de apps do seu smartphone ([garmin.com/golfapp](http://garmin.com/golfapp)).

## Garmin Share

### AVISO

É sua responsabilidade usar de discrição ao compartilhar informações com outras pessoas. Certifique-se sempre de estar ciente e confortável com a pessoa com quem você compartilha informações.

O recurso Garmin Share permite usar a tecnologia Bluetooth para compartilhar seus dados sem fio com outros dispositivos compatíveis Garmin. Com dispositivos compatíveis e habilitados para o Garmin Share Garmin ao alcance um do outro, você pode selecionar locais salvos, cursos e exercícios para transferir para outro dispositivo por meio de uma conexão direta e segura de dispositivo para dispositivo, sem a necessidade de um telefone ou de um dispositivo de armazenamento com conectividade Wi-Fi®.

## Compartilhamento de dados com o Garmin Share

Para poder usar esse recurso, você deve ter a tecnologia Bluetooth ativada em ambos os dispositivos compatíveis, e devem estar a uma distância de 3 m (10 pés) um do outro. Quando solicitado, você também deve consentir em compartilhar seus dados com outros dispositivos Garmin usando o Garmin Share.

Seu relógio Descent pode enviar e receber dados quando conectado a outro dispositivo Garmin compatível (*Receber dados com o Garmin Share*, página 110). Você também pode transferir seus dados entre diferentes dispositivos. Por exemplo, você pode compartilhar um percurso favorito do seu computador para bicicleta Edge para o seu relógio Garmin compatível.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Garmin Share > Compartilhar**.
- 3 Selecione uma categoria, depois, um item.
- 4 Selecione uma opção:
  - Selecione **Compartilhar**.
  - Selecione **Adicionar mais > Compartilhar** para escolher mais de um item para compartilhar.
- 5 Aguarde enquanto o dispositivo localiza os dispositivos compatíveis.
- 6 Selecione um dispositivo.
- 7 Confirme se o PIN de seis dígitos corresponde em ambos os dispositivos e selecione .
- 8 Aguarde enquanto os dispositivos transferem os dados.
- 9 Selecione **Compart. de novo** para compartilhar os mesmos itens com outro usuário (opcional).
- 10 Selecione **Concluído**.

## Receber dados com o Garmin Share

Para poder usar esse recurso, você deve ter a tecnologia Bluetooth ativada em ambos os dispositivos compatíveis, e devem estar a uma distância de 3 m (10 pés) um do outro. Quando solicitado, você também deve consentir em compartilhar seus dados com outros dispositivos Garmin usando o Garmin Share.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Garmin Share**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza os dispositivos compatíveis dentro do alcance.
- 4 Selecione .
- 5 Confirme se o PIN de seis dígitos corresponde em ambos os dispositivos e selecione .
- 6 Aguarde enquanto os dispositivos transferem os dados.
- 7 Selecione **Concluído**.

## Configurações do Garmin Share

Mantenha pressionado **MENU** e selecione **Conectividade > Garmin Share**.

**Estado**: permite que o relógio envie e receba itens através do Garmin Share.

**Esquecer dispositivos**: remove todos os dispositivos com os quais o relógio compartilhou itens anteriormente.

## Perfil de usuário

Você pode atualizar seu perfil de usuário no relógio ou no app Garmin Connect.

## Configurando seu perfil de usuário

Você pode atualizar o gênero, a data de nascimento, a altura, o peso, o pulso, a zona de frequência cardíaca e a zona de potência. O relógio utiliza essas informações para calcular dados precisos de treinamento.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Perfil de usuário**.
- 3 Selecione uma opção.

## Configurações de gênero

Ao configurar o relógio pela primeira vez, você precisa escolher um gênero. A maioria dos algoritmos de condicionamento físico e treinamento é binária. Para obter resultados mais precisos, a Garmin recomenda selecionar o gênero atribuído no seu nascimento. Após a configuração inicial, você pode personalizar as configurações de perfil na conta Garmin Connect.

**Perfil & Privacidade:** permite personalizar os dados em seu perfil público.

**Definições do usuário:** define seu gênero. Se você selecionar Não especificado, os algoritmos que exigem uma entrada binária usarão o gênero especificado quando você configurou o relógio pela primeira vez.

## Visualizar sua idade de condicionamento físico

Sua idade de condicionamento físico dá a você uma ideia de como seu físico se compara ao de alguém do mesmo sexo. Seu relógio usa informações como idade, índice de massa corporal (IMC), dados de frequência cardíaca em repouso e histórico de atividades vigorosas para chegar a uma idade de condicionamento físico. Se você tiver uma balança Index™, seu relógio usará a porcentagem de gordura corporal em vez do IMC para determinar sua idade de condicionamento físico. Exercícios e mudanças no estilo de vida podem ter um impacto positivo na sua idade de condicionamento físico.

**OBSERVAÇÃO:** para obter a idade de condicionamento físico mais precisa possível, complete a configuração do seu perfil de usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 110](#)).

1 Mantenha pressionado **MENU**.

2 Selecione **Perfil de usuário > Idade física**.

## 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.

## 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 113](#)) 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.

## Configurando suas zonas de frequência cardíaca

O relógio 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 relógio ou usando sua conta Garmin Connect.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Perfil de usuário > Zonas de FC e de potência > Frequência cardíaca**.
- 3 Selecione **Frequência cardíaca máxima** e insira sua frequência cardíaca máxima.  
Você pode usar o recurso Deteção automática para registrar automaticamente sua frequência cardíaca máxima durante uma atividade (*Como detectar automaticamente medições de desempenho*, página 113).
- 4 Selecione **LTHR** e insira sua frequência cardíaca no limiar de lactato (*Limiar de lactato*, página 77).  
Você pode usar o recurso Deteção automática para registrar automaticamente seu limiar de lactato durante uma atividade (*Como detectar automaticamente medições de desempenho*, página 113).
- 5 Selecione **FC no descanso > Definir personalização** e insira sua frequência cardíaca em repouso.  
Você pode usar sua média de frequência cardíaca em repouso medida por seu relógio ou pode também definir uma frequência cardíaca em repouso personalizada.
- 6 Selecione **Zonas > Com base em**.
- 7 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).
  - Selecione **%LTHR** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca de limite de lactato.
- 8 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.
- 9 Selecione **FC por esporte** e escolha um perfil esportivo para adicionar zonas de frequência cardíaca separadas (opcional).
- 10 Repita as etapas para adicionar zonas de frequência cardíaca esportivas (opcional).

## Deixar o relógio definir suas zonas de frequência cardíaca

As configurações padrão permitem que o relógio detecte sua frequência cardíaca máxima e defina suas zonas de frequência cardíaca como uma porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.

- Verifique se as configurações de seu perfil de usuário estão corretas (*Configurando seu perfil de usuário*, página 110).
- Corra com o monitor de frequência cardíaca no pulso ou no tórax.
- 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         |

## Configurando zonas de potência

As zonas de potência usam valores padrão com base no gênero, peso e capacidade média, e podem não corresponder a suas capacidades pessoais. Se você souber o valor de sua potência de limite funcional (FTP) ou potência limite (TP), insira-o e deixe que o software calcule automaticamente as suas zonas de potência. É possível ajustar manualmente as suas zonas no relógio ou usando sua conta Garmin Connect.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Perfil de usuário > Zonas de FC e de potência > Potência**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione **Com base em**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Watts** para visualizar e editar as zonas em watts.
  - Selecione **% FTP** ou **% P L** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem da sua potência limite.
- 6 Selecione **FTP** ou **Potência limite** e digite seu valor.  
Você pode usar o recurso Deteção automática para registrar automaticamente sua potência limite durante uma atividade ([Como detectar automaticamente medições de desempenho](#), página 113).
- 7 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.
- 8 Se necessário, selecione **Mínimo**, e insira um valor mínimo de potência.

## Como detectar automaticamente medições de desempenho

O recurso Deteção automática é ativado por padrão. O relógio pode detectar automaticamente sua frequência cardíaca máxima e o limiar de lactato durante uma atividade. Ao emparelhar com um medidor de potência compatível, o relógio poderá detectar automaticamente a sua potência de limite funcional (FTP) durante uma atividade.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Perfil de usuário > Zonas de FC e de potência > Deteção automática**.
- 3 Selecione uma opção.

# Recursos de monitoramento e segurança

## ⚠ CUIDADO

Os recursos de monitoramento e segurança são complementares e não devem ser considerados como um método principal para obter assistência de emergência. O app Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

## AVISO

Para usar esses recursos de segurança e monitoramento, o relógio Descent G2 deve estar conectado ao app Garmin Connect usando a tecnologia Bluetooth. Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Você pode informar contatos de emergência na sua conta Garmin Connect.

Para obter mais informações sobre recursos de monitoramento e segurança, acesse [garmin.com/safety](http://garmin.com/safety).

**Assistência:** permite que você envie uma mensagem automática com seu nome, sua localização GPS (se disponível) e o link LiveTrack para seus contatos de emergência.

**Detecção de incidente:** quando o relógio Descent G2 detecta um incidente durante uma atividade ao ar livre específica, ele envia para seus contatos de emergência uma mensagem automática com o link LiveTrack e sua localização do GPS (se disponível).

**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 redes sociais, permitindo que eles visualizem seus dados ao vivo em uma página da Web.

**Live Event Sharing:** permite que você envie mensagens aos seus amigos e familiares durante um evento, fornecendo atualizações em tempo real.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso está disponível somente se o seu relógio estiver conectado a um smartphone Android compatível.

## Adicionar contatos de emergência

Os números de telefone de contato de emergência são usados para os recursos de monitoramento e segurança.

- 1 No app Garmin Connect, selecione •••.
- 2 Selecione **Segurança e monitoramento > Recursos de segurança > Contatos de emergência > Adicionar contatos de emergência**.
- 3 Siga as instruções na tela.

Seus contatos de emergência recebem uma notificação quando você os adiciona como um contato de emergência e eles podem aceitar ou recusar a solicitação. Se um contato recusar, escolha outro contato de emergência.

## Adicionar contatos

Você pode adicionar até 50 contatos ao app Garmin Connect. E-mails de contato podem ser usados com o recurso LiveTrack. Três desses contatos podem ser usados como contatos de emergência (*Adicionar contatos de emergência*, página 114).

- 1 No app Garmin Connect, selecione •••.
- 2 Selecione **Contatos**.
- 3 Siga as instruções na tela.

Depois de adicionar contatos, você deve sincronizar seus dados para aplicar as alterações ao dispositivo Descent G2 (*Usar o aplicativo Garmin Connect*, página 105).

## Ligar e desligar a detecção de incidente

### CUIDADO

A detecção de incidentes é um recurso suplementar disponível apenas para determinadas atividades ao ar livre. A detecção de incidente não deve ser considerada o método principal de obtenção de assistência de emergência. O app Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

### AVISO

Para ativar a detecção de incidente no seu relógio, você precisa configurar contatos de emergência no app Garmin Connect ([Adicionar contatos de emergência, página 114](#)). Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Segurança > Detecção de incidente**.
- 3 Selecione uma atividade com GPS.

**OBSERVAÇÃO:** a detecção de incidentes está disponível somente para determinadas atividades ao ar livre.

Quando o seu relógio Descent G2 detecta um incidente e seu telefone está conectado, o app Garmin Connect pode enviar automaticamente uma mensagem de texto e um e-mail com o seu nome e a sua localização GPS (se disponível) para os seus contatos de emergência. Uma mensagem é exibida no seu dispositivo e no telefone emparelhado, indicando que seus contatos serão informados depois de 15 segundos. Se a assistência não for necessária, você pode cancelar a mensagem de emergência automática.

## Solicitar assistência

### CUIDADO

O Assistance é um recurso complementar, e não deve ser considerado o método principal de obtenção de assistência de emergência. O app Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

### AVISO

Antes de solicitar assistência, você deve definir os contatos de emergência no app Garmin Connect ([Adicionar contatos de emergência, página 114](#)). Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

- 1 Mantenha pressionado **LIGHT**.
- 2 Quando sentir três vibrações, solte o botão para ativar o recurso de assistência.  
A tela de contagem regressiva é exibida.

**DICA:** você pode selecionar **Cancelar** antes de acabar a contagem regressiva para cancelar a mensagem.

# Configurações de saúde e bem-estar

Mantenha **MENU** pressionado e selecione **Saúde & bem-estar**.

**Frequência cardíaca:** permite personalizar as configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso ([Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso, página 90](#)).

**Modo de oximetria de pulso:** permite selecionar um modo de oxímetro de pulso ([Configuração do modo do oxímetro de pulso, página 92](#)).

**Resumo diário:** ativa o resumo diário Body Battery que aparece algumas horas antes do início da janela do sono. O resumo diário fornece insights de como o estresse diário e o histórico de atividades impactaram seu nível de Body Battery ([Body Battery, página 72](#)).

**Alertas de estresse:** notifica você quando os períodos de estresse drenaram seu nível de Body Battery.

**Alertas de descanso:** notifica você após um período de descanso e o impacto em seu nível de Body Battery.

**Alerta de movimento:** ativa ou desativa o recurso Alerta de movimento ([Utilizando o alerta de movimento, página 116](#)).

**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®. 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.

## Meta automática

Seu dispositivo cria automaticamente um objetivo diário de passos, de acordo com seus níveis de atividade anteriores. À medida que você se movimenta durante o dia, o dispositivo mostra seu progresso em direção ao seu objetivo diário.

Se você optar por não usar o recurso de objetivo automático, poderá definir um objetivo de passos personalizado 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 124](#)).

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

## 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 relógio monitora a intensidade da atividade e controla o tempo gasto em atividades de intensidade moderada à alta (são necessários dados de frequência cardíaca para quantificar a intensidade alta). O relógio adiciona a quantidade de minutos de atividade moderada com os minutos de atividade intensa. Seu total de minutos em atividade intensa é dobrado quando adicionado.

## Obter minutos de intensidade

Seu relógio Descent G2 calcula os minutos de intensidade comparando seus dados de frequência cardíaca com sua média de frequência cardíaca em repouso. Se a frequência cardíaca for desativada, o relógio calculará minutos de intensidade moderados analisando seus passos por minuto.

- Inicie uma atividade cronometrada para o cálculo mais preciso dos minutos de intensidade.
- Utilize seu relógio dia e noite para frequência cardíaca em repouso mais precisas.

## Monitoramento do sono

Enquanto você está dormindo, o relógio automaticamente detecta o seu sono e monitora seus movimentos durante o horário normal de sono. Você pode definir suas horas normais de sono no app Garmin Connect nas ou nas configurações do relógio ([Personalizar o modo sono, página 126](#)). As estatísticas de sono incluem total de horas de sono, estágios do sono, movimento durante o sono e classificação de sono. Seu treinador do sono fornece recomendações de sono com base em seu histórico de sono e de atividades, estado da VFC e cochilos ([Informações rápidas, página 68](#)). Os cochilos são adicionados às suas estatísticas de sono e também podem afetar sua recuperação. Você pode visualizar estatísticas de sono detalhadas na sua conta do Garmin Connect.

**OBSERVAÇÃO:** É possível usar o modo Não perturbe para desligar notificações e alertas, com exceção dos alarmes ([Controles, página 83](#)).

### Usar monitoramento automático do sono

- 1 Use o relógio enquanto estiver dormindo.
- 2 Carregue os dados de monitoramento do sono para a sua conta Garmin Connect ([Usar o aplicativo Garmin Connect, página 105](#)).  
Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.  
Você pode visualizar informações sobre o sono, incluindo cochilos, no seu relógio Descent G2 ([Informações rápidas, página 68](#)).

## Variações de respiração

### ATENÇÃO

O dispositivo Descent G2 não é um dispositivo médico e não é destinado para uso no diagnóstico ou monitoramento de qualquer condição médica. Para obter mais informações sobre a precisão do oxímetro de pulso, acesse [garmin.com/ataccuracy](#).

O sensor ótico de frequência cardíaca no dispositivo Descent G2 tem um recurso de oxímetro de pulso que pode medir suas variações respiratórias durante a noite. As informações sobre a variação respiratória são fornecidas para aumentar a conscientização sobre o seu ambiente de sono e bem-estar geral. Variações respiratórias ocasionais ou frequentes podem ser devidas a fatores de estilo de vida individuais ou ao ambiente de sono. Entre em contato com um médico ou profissional de saúde se tiver preocupações com o seu nível de variações respiratórias.

O mini widget Sleep Score apresenta os dados atuais das variações de respiração.

**OBSERVAÇÃO:** talvez seja preciso adicionar os mini widgets à lista de mini widgets ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 72](#)).

Em sua conta Garmin Connect, você pode visualizar detalhes adicionais sobre as leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências com base em diversos dias.

# Navegação

## Exibir e editar localizações salvas

**DICA:** você pode salvar uma localização no menu de controles (*Controles*, página 83).

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Navegar > Localizações salvas**.
- 3 Selecione um local salvo.
- 4 Selecione uma opção para visualizar ou editar os detalhes da localização.

## Definição de um ponto de referência

Você pode definir um ponto de referência para fornecer a direção e a distância para um local ou direção.

- 1 Selecione uma opção:
  - Pressione **LIGHT**.  
**DICA:** você pode definir um ponto de referência enquanto estiver registrando uma atividade.
  - No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Ponto de referência**.
- 3 Aguarde enquanto o relógio localiza satélites.
- 4 Pressione **START** e selecione **Adicionar ponto**.
- 5 Selecione um local ou direção para usar como ponto de referência para navegação.  
A seta da bússola e a distância até o destino são exibidas.
- 6 Aponte a parte superior do relógio no sentido de sua direção.  
Quando você se desvia da direção, a bússola exibe a direção a partir da direção e do grau de desvio.
- 7 Se necessário, pressione **START** e selecione **Ponto de mudança** para definir um ponto de referência diferente.

## Navegar até um destino

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

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha pressionado **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 **START** para iniciar a navegação.

## 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 No visor do relógio, pressione **START**.
- 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.

## 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, pressione **STOP**.
- 2 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**.

Sua localização atual, a trilha a ser seguida e seu destino aparecem no mapa.

## Navegar com o Sight 'N Go

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

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Selecione **Navegar > Sight 'N Go**.
  - Selecione uma atividade, mantenha **MENU** pressionado e selecione **Navegação > Sight 'N Go**.
- 3 Aponte a parte superior do relógio para um objeto e pressione **START**.  
As informações de navegação são exibidas.
- 4 Pressione **START** para começar a navegar.

## Interrompendo a navegação

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

# Percursos

## ATENÇÃO

Este recurso permite aos usuários baixar percursos criados por outros usuários. A Garmin não faz representações sobre a segurança, precisão, confiabilidade, integridade ou vigência dos percursos criados por terceiros. Qualquer uso ou dependência dos percursos criados por terceiros se dá por seu próprio risco.

Você pode enviar um percurso de sua conta Garmin Connect para seu dispositivo. Você poderá navegar pelo percurso em seu dispositivo, após salvá-lo.

Você pode seguir um percurso salvo simplesmente porque é uma boa rota. Por exemplo, você pode salvar e seguir um percurso tranquilo de bicicleta para chegar ao seu trabalho.

Você também pode seguir um percurso salvo, tentando alcançar ou ultrapassar os objetivos de desempenho predefinidos. Por exemplo, se o percurso original foi concluído em 30 minutos, você poderá competir contra um Virtual Partner tentando concluir o percurso em menos de 30 minutos.

## Criando e seguindo um percurso no dispositivo

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 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 **START** para iniciar a navegação.

## Criar um percurso no Garmin Connect

Para poder criar um percurso no app Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect, página 105](#)).

- 1 No app Garmin Connect, selecione .
- 2 Selecione **Treinam. e Planej. > 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 120](#)).

## 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 120](#)).

- 1 No app Garmin Connect, selecione .
- 2 Selecione **Treinam. e Planej. > Percursos**.
- 3 Selecione um percurso.
- 4 Selecione .
- 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 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha **MENU** pressionado.
- 4 Selecione **Navegação > Percursos**.
- 5 Pressione **START** para selecionar um percurso.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para começar a navegação, selecione **Realizar percurso**.
  - Para criar uma pulseira de ritmo personalizada, selecione **PacePro**.
  - 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**.

## 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 Lançar ponto à lista de atividades e aplicativos.

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Lançar ponto**.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** para definir o destino.
- 4 Pressione o **START**.
- 5 Pressione **DOWN** para selecionar uma unidade de medida.
- 6 Pressione **UP** para inserir a distância.
- 7 Pressione o **START** para salvar.

A parada projetada é salva com um nome padrão.

## Configurações de navegação

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

### Personalizar visor de dados de navegação

- 1 No visor do relógio, pressione **START**.
- 2 Selecione **Navegação > Visor de dados**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Mapa > Estado** para ligar ou desligar o mapa.
  - Selecione **Mapa > Campo de dados** para ativar ou desativar um campo de dados que mostra informações de roteamento no mapa.
  - Selecione **Adiante** para ativar ou desativar as informações sobre os próximos pontos do percurso.
  - Selecione **Guia** para ligar ou desligar a tela de guia que exibe a direção da bússola ou o percurso a seguir durante a navegação.
  - 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.

Pressione **MENU** e selecione **Navegação > Tipo**.

**Direção**: aponta a direção do seu destino.

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

## Configurando um indicador de proa

É possível configurar um indicador de proa para exibir suas páginas de dados durante a navegação. O indicador aponta para a direção desejada.

1 Pressione **MENU**.

2 Selecione **Navegação > Indicador de direção**.

## Configurar alertas de navegação

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

1 Mantenha pressionado **MENU**.

2 Selecione **Navegação > Alertas**.

3 Selecione uma opção:

- Para configurar um alerta para determinada distância do seu destino final, selecione **Distância final**.
- Para configurar um alerta para a estimativa de tempo restante até chegar a seu destino final, selecione **ETE final**.
- Para configurar um alerta emitido ao sair do percurso, selecione **Fora perc..**
- Para ativar avisos de navegação trecho a trecho, selecione **Avisos de curva**.

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

Pressione **MENU** e selecione **Gerenciador 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 123](#)).

**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 123](#)).

**Porcentagem da bateria**: exibe a vida útil restante da bateria como uma porcentagem.

**Estimativas da bateria**: exibe a vida útil restante da bateria como um número estimado de dias ou horas.

## 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.

Você pode ativar o recurso de economia de bateria no menu de controles (*Controles*, página 83).

**1** Mantenha pressionado **MENU**.

**2** Selecione **Gerenciador 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 **Freq. cardíaca de pulso** para desligar o monitor de frequência cardíaca de pulso.
- Selecione **Oximetria de pulso** para desligar o sensor do oxímetro medido no pulso.
- Selecione **Sempre no visor** para desligar a tela quando não estiver em uso.
- Selecione **Brilho** para reduzir o brilho da tela.

O relógio exibe as horas de duração da bateria adquiridas com cada alteração de configuração.

**5** Selecione **Alerta de bateria fraca** para receber um alerta quando a bateria estiver fraca.

## Alterando o modo de energia

Você pode alterar o modo de energia para prolongar a vida útil da bateria durante uma atividade.

**1** Durante uma atividade, pressione a tecla **MENU**.

**2** Selecione **Modo de aliment..**

**3** Selecione uma opção.

O relógio exibe as horas de duração da bateria disponíveis com o modo de energia selecionado.

## 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 **Gerenciador 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 **Gerenciador de energia > Modos de alimentação**.

**3** Selecione um modo de energia pré-carregado.

**4** Selecione **Restaurar > ✓**.

# Configurações do sistema

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

**Idioma**: define o idioma exibido no relógio.

**Hora**: ajusta as definições de hora (*Configurações de hora*, página 125).

**Visor**: ajusta as configurações da tela (*Alterar as configurações da tela*, página 126).

**Toque**: habilita a tela sensível ao toque durante o uso geral, atividades ou sono.

**Satélites**: define o sistema de satélite padrão a ser usado nas atividades. Se necessário, você pode personalizar a configuração de satélite para cada atividade (*Configurações do satélite*, página 62).

**Som e vibração**: define os sons do relógio, como tons dos botões, alertas e vibrações.

**Monit. sono**: define suas preferências de horas de sono e modo de sono (*Personalizar o modo sono*, página 126).

**Não perturbe**: habilita o modo Não perturbe. Você pode editar suas preferências para tela, notificações, alertas e gestos de pulso.

**Teclas de atalho**: atribui atalhos aos botões (*Personalizando as teclas de atalho*, página 126).

**Bloqueio automático**: bloqueia automaticamente os botões e a tela sensível ao toque para evitar acionamentos accidentais. Use a opção Durante a atividade para bloquear os botões e a tela sensível ao toque durante uma atividade cronometrada. Use a opção Uso geral para bloquear os botões e a tela sensível ao toque quando não estiver registrando uma atividade cronometrada.

**Formato**: define as preferências gerais de formato, como unidades de medida, ritmo e velocidade, exibidas durante as atividades, no início da semana e as opções de formato de posição geográfica e dados (*Alterar as unidades de medida*, página 127).

**Código de acesso**: define uma senha de quatro dígitos para proteger suas informações pessoais quando o relógio não está no seu pulso (*Definir a senha do relógio*, página 127).

**Condição de Desempenho**: ativa o recurso de condição de desempenho durante uma atividade (*Condição de desempenho*, página 76).

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

**Modo USB**: configura o relógio para usar o MTP (protocolo de transferência de média) ou modo Garmin quando conectado a um computador.

**Fazer backup e restaurar**: configura backups de dados do relógio (*Fazer backup e restaurar configurações*, página 127).

**Redefinir**: restaura as configurações e dados do usuário (*Restaurar todas as configurações padrão*, página 133).

**Atual. software**: instala atualizações de software baixadas, habilita atualizações automáticas ou verifica manualmente se há atualizações (*Atualizações do produto*, página 131). Você pode selecionar para exibir uma lista de novos recursos da última atualização de software instalada.

**Sobre**: exibe informações de dispositivo, software, licença e regulatórias.

## Configurações de hora

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

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

**Formato da data:** define a ordem de exibição do dia, mês e ano das datas.

**Definir hora:** define o fuso horário do relógio. A opção Automático define automaticamente o fuso horário com base em sua posição de GPS.

**Hora:** permite ajustar a hora se a opção Definir hora estiver definida como 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 (*Configurar alertas do relógio, página 125*).

**Sincronização de hora:** permite sincronizar manualmente a hora ao mudar de fuso horário e atualizar para o horário de verão (*Sincronizando a hora, página 125*).

## Configurar alertas do relógio

**1** Mantenha pressionado **MENU**.

**2** Selecione **Sistema > Tempo > 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 soar a cada hora, selecione **De hora em hora > Ligado**.

## Sincronizando a hora

Sempre que você ativar o dispositivo e obtiver sinais de satélite, ou abrir o app Garmin Connect em seu telefone emparelhado, o dispositivo detectará automaticamente seu fuso horário e a hora atual. Você também pode sincronizar manualmente sua hora atual ao mudar de fuso horário e atualizar para o horário de verão.

**1** Pressione **MENU**.

**2** Selecione **Sistema > Hora > Sincronização de hora**.

**3** Aguarde enquanto o dispositivo conecta-se ao telefone emparelhado ou localiza satélites (*Obtendo sinais de satélite, página 134*).

**DICA:** você pode pressionar **DOWN** para alterar a fonte.

## Alterar as configurações da tela

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sistema > Visor**.
- 3 Selecione **Fontes grandes** para aumentar o tamanho do texto no visor.
- 4 Selecione uma opção:
  - Selecione **Durante o mergulho**.
  - Selecione **Durante a atividade**.
  - Selecione **Uso geral**.
  - Selecione **Durante o sono**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Sempre no visor** para manter os dados do visor do relógio visíveis e diminuir o brilho e o plano de fundo. Essa opção afeta a duração da bateria e do visor (*Sobre o visor AMOLED*, página 128).
  - Selecione **Brilho** para definir o nível de brilho da tela.
  - Selecione **Red Shift** para alterar a tela para tons de vermelho, verde ou laranja, para poder utilizar o relógio em condições de pouca luz e ajudar a preservar a sua visão noturna.
  - Selecione **Alertas** para ativar os alertas na tela.
  - Selecione **Gesto de pulso** para ativar a tela. Levante e gire o braço, e em seguida, olhe para o seu pulso.
  - Selecione **Tempo limite** para definir o tempo em que a tela permanecerá acesa.

## Personalizar o modo sono

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sistema > Monit. sono**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Programação**, escolha um dia e insira suas horas normais de sono.
  - Selecione **Visor do relógio** para usar o visor do relógio de sono.
  - Selecione **Visor** para definir as configurações da tela.
  - Selecione **Alarme do cochilo** para definir alarmes de cochilo para serem reproduzidos como tom, vibração ou ambos.
  - Selecione **Toque** para ligar ou desligar a tela sensível ao toque.
  - Selecione **Não perturbe** para ativar ou desativar o modo Não perturbe.
  - Selecione **Economia de bateria** para ativar ou desativar o modo de economia de bateria (*Personalização do Recurso de Economia de Bateria*, página 123).

## Personalizando as teclas de atalho

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

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sistema > Teclas de atalho**.
- 3 Selecione um botão ou combinação de botões para personalizar.
- 4 Selecione uma função.

## Definir a senha do relógio

### AVISO

Se você inserir sua senha incorretamente três vezes, o relógio será bloqueado temporariamente. Após cinco tentativas incorretas, o relógio ficará bloqueado até que você redefina a senha no app Garmin Connect. Se você não emparelhou o relógio com o telefone, após cinco tentativas incorretas, o relógio excluirá seus dados e redefinirá as configurações com os valores padrão de fábrica.

Você pode configurar uma senha para o relógio para proteger suas informações pessoais quando o relógio não estiver no seu pulso. Se estiver usando o recurso Garmin Pay, o relógio utilizará a mesma senha de quatro dígitos exigida para abrir a sua carteira ([Garmin Pay](#), página 86).

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sistema > Código de acesso > Definir código de acesso**.
- 3 Insira uma senha de quatro dígitos.

Na próxima vez que você remover o relógio do pulso, você deverá inserir a senha para poder visualizar qualquer informação.

## Alterar a senha do relógio

Você deve saber a senha atual do seu relógio para poder mudá-la. Se você esquecer a senha ou fizer muitas tentativas incorretas, deverá redefini-la no app Garmin Connect.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sistema > Código de acesso > Alterar código de acesso**.
- 3 Insira sua senha de quatro dígitos atual.
- 4 Insira uma nova senha de quatro dígitos.

Na próxima vez que você remover o relógio do pulso, você deverá inserir a senha para poder visualizar qualquer informação.

## Alterar as unidades de medida

Você pode personalizar unidades de medida para distância, ritmo, velocidade, elevação e muito mais.

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **Sistema > Formato > Unidades**.
- 3 Selecione um tipo de medida.
- 4 Selecione uma unidade de medida.

## Fazer backup e restaurar configurações

É possível fazer backup das configurações de um relógio Garmin existente e restaurá-las para um relógio Garmin compatível diferente usando o app Garmin Connect ([Restaurar suas configurações e dados do Garmin Connect](#), página 128). As configurações incluem perfis esportivos, widgets, configurações do usuário, treinos e muito mais.

Mantenha pressionado **MENU** e selecione **Sistema > Fazer backup e restaurar**.

**Backups automáticos**: faz backup periódico de suas configurações para a conta Garmin Connect.

**Fazer backup agora**: permite fazer backup manual das suas configurações para a conta Garmin Connect.

**Conteúdo de backup**: exibe os tipos de dados que são salvos.

## Restaurar suas configurações e dados do Garmin Connect

- 1 No app Garmin Connect, selecione .
- 2 Selecione **Dispositivos Garmin**, e selecione seu relógio.
- 3 Selecione **Sistema > Fazer backup e restaurar > Backups de dispositivos**.
- 4 Selecione um backup da lista.
- 5 Selecione **Restaurar a partir do backup > Restaurar**.
- 6 Siga as instruções na tela.
- 7 Aguarde até que o relógio sincronize com o app.
- 8 No relógio, pressione **START** e selecione .

O relógio reinicia e restaura suas configurações e dados.

- 9 Siga as instruções na tela.

## 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 Pressione **MENU**.
- 2 Selecione **Sistema > 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 Pressione **MENU**.
- 2 No menu de sistema, selecione **Sobre**.

## Informações sobre o dispositivo

### Sobre o visor AMOLED

Por padrão, as configurações do relógio são otimizadas para duração da bateria e desempenho ([Dicas para prolongar a vida útil da bateria, página 134](#)).

A persistência da imagem, ou “tela fantasma” dos pixels, é um comportamento normal em dispositivos AMOLED. Para prolongar a vida útil do visor, evite exibir imagens estáticas em altos níveis de brilho por longos períodos. Para minimizar o efeito de tela fantasma, o visor do Descent G2 é desativado após o tempo limite selecionado ([Alterar as configurações da tela, página 126](#)). Você pode virar o pulso na direção de seu corpo, tocar na tela sensível ao toque ou pressionar um botão para ativar o relógio.

## Carregar o relógio

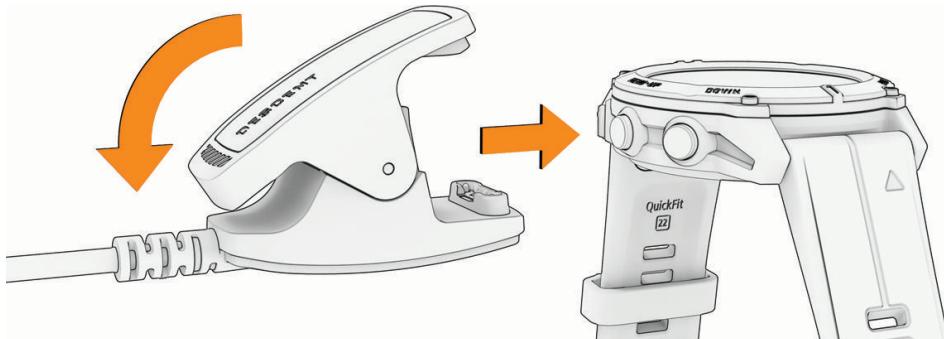
### ⚠ ATENÇÃO

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. Refer to the cleaning instructions (*Cuidados com o dispositivo*, página 130).

- 1 Aperte as laterais do clipe de carregamento.
- 2 Alinhe o clipe com os contatos na parte traseira do relógio e solte o clipe.



- 3 Conecte o cabo USB em uma porta de carregamento USB.  
O relógio exibe o nível atual de carga da bateria.

## Especificações

|   |   |
|---|---|
| Tipo de bateria   | Recarregável, bateria de íon de lítio integrada   |
| Classificação de impermeabilidade                       | 10 ATM <sup>1</sup><br>Mergulho (EN 13319) <sup>2</sup>   |
| Modelo de descompressão                                 | Bühlmann ZHL-16C  |
| Sensor de profundidade                                  | Precisão de 0 m a 100 m (0 pés a 328 pés) em conformidade com a EN 13319<br>Resolução (m): 0,1 m até 99,9 m, 1 m a 100 m<br>Resolução (pés): 1 pé |
| Intervalo de inspeção                                   | Inspecione as peças quanto a danos antes de cada uso.<br>Substitua as peças conforme necessário. <sup>3</sup>                                     |
| Intervalo de temperatura de operação e de armazenamento | De -20 a 60 °C (de -4 a 140 °F)   |
| Intervalo de temperatura operacional sob a água         | De 0° a 40° C (de 32° a 104° F)   |
| Intervalo de temperatura de carregamento                | De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)   |
| Frequências sem fio e potência de transmissão           | 2,4 GHz a 6,89 dBm, no máximo<br>Máximo de 13,56 MHz a -40 dBm  |
| SAR da UE   | 0,06 W/kg torso, 0,06 W/kg membro   |

<sup>1</sup> O dispositivo é resistente a pressão equivalente a uma profundidade de 100 m. Para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> Projetado para atender à CSN EN 13319.

<sup>3</sup> Além do desgaste normal, o desempenho não é afetado pelo envelhecimento.

## Informações sobre duração da bateria

A duração real da vida útil da bateria depende dos recursos ativados em seu relógio, como monitoramento de atividades, frequência cardíaca medida no pulso, notificações do smartphone, GPS, sensores internos e sensores conectados (*Dicas para prolongar a vida útil da bateria*, página 134).

| Modo                                   | Duração da bateria   |
|--|--|
| Modo smartwatch                        | Até 10 dias com Gesto de pulso<br>Até 4 dias com Sempre no visor |
| Modo de mergulho                       | Até 27 horas   |
| Economia da bateria, modo relógio      | Até 12 dias  |
| Modo somente GPS                       | Até 20 horas   |
| Modo Todos os sistemas de satélite     | Até 15 horas   |
| Bateria máx. no modo GPS               | Até 44 horas   |
| Modo de atividade do GPS do Expedition | Até 10 dias  |

## Cuidados com o dispositivo

### AVISO

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

Nunca use um objeto duro ou pontiagudo para operar a tela sensível ao toque. Isso pode causar danos.

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.

Não use jatos de água de alta pressão para lavar o dispositivo, pois, esses jatos ou jatos de ar podem danificar o sensor de profundidade ou o barômetro.

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.

Se o dispositivo estiver danificado ou for armazenado em temperatura diferente do alcance especificado para temperatura de armazenamento, descontinue o uso.

## Limpeza do relógio

### ⚠ CUIDADO

Alguns usuários podem sofrer irritação na pele após o uso prolongado do relógio, especialmente se o usuário tiver pele sensível ou alergias. Se você notar alguma irritação na pele, remova o relógio e dê um tempo para que a pele se cure. Para evitar irritação na pele, certifique-se de que o relógio esteja limpo e seco e não o utilize muito apertado em seu pulso.

### 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.

**DICA:** para obter mais informações, acesse [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- 1 Enxágue com água ou use um pano úmido que não solte fiapos.
- 2 Deixe o relógio secar completamente.

## Trocando as pulseiras QuickFit®

- 1 Deslize a trava na pulseira QuickFit e remova a pulseira do relógio.



- 2 Alinhe a nova pulseira com o relógio.
- 3 Pressione a pulseira até encaixar 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 de 1 a 3 para substituir a outra pulseira.

## Solução de problemas

### Atualizações do produto

O dispositivo verifica automaticamente se há atualizações quando conectado ao Bluetooth. Você pode verificar manualmente se há atualizações nas configurações do sistema (*Configurações do sistema*, [página 124](#)). Em seu computador, instale o Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Em seu smartphone, instale o app Garmin Connect.

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

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

### Como obter mais informações

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

- Acesse [support.garmin.com](http://support.garmin.com) para manuais adicionais, artigos e atualizações de software.
- Acesse [buy.garmin.com](http://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](http://www.garmin.com/ataccuracy) para obter informações sobre a precisão do recurso.

Este não é um dispositivo médico.

## 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 Pressione **MENU**.
- 2 Role para baixo até o último item na lista e pressione **START**.
- 3 Pressione **START**.
- 4 Selecione seu idioma.

## Meu telefone é compatível com meu relógio?

O relógio Descent G2 é compatível com smartphones que usam a tecnologia Bluetooth.

Acesse [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble) para Bluetooth informações sobre compatibilidade.

## Meu telefone não se conecta ao relógio

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

- Desligue o smartphone e o relógio e ligue-os novamente.
- Ative a tecnologia Bluetooth em seu smartphone.
- Atualize o app Garmin Dive para a versão mais recente.
- Remova seu relógio do app Garmin Dive e das configurações Bluetooth do seu smartphone para tentar novamente realizar o processo de emparelhamento.
- Caso tenha comprado um novo smartphone, remova seu relógio do app Garmin Dive presente no smartphone que você pretende parar de usar.
- Coloque seu telefone em um raio de até 10 metros (33 pés) do relógio.
- No seu smartphone, abra o app Garmin Dive e selecione **••• > Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** para entrar no modo de emparelhamento.
- No visor do relógio, mantenha **MENU** pressionado e, em seguida, selecione **Telefone > Emparelhar telefone**.

## Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio?

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

- 1 Mantenha pressionado **MENU**.
- 2 Selecione **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 56).

## Reiniciar o relógio

- 1 Mantenha **LIGHT** pressionado até o relógio desligar.
- 2 Mantenha **LIGHT** pressionado para ligar o relógio.

## Restaurar todas as configurações padrão

Antes de restaurar todas as configurações padrão, você deve sincronizar o relógio com o app Garmin Connect para carregar seus dados de atividade.

Você pode restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio.

**1** Mantenha pressionado **MENU**.

**2** Selecione **Sistema > Redefinir**.

**3** Selecione uma opção:

- Para restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio e salvar as informações inseridas pelo usuário, bem como o histórico de atividades, selecione **Restaurar config. padrão**.
- Para excluir todas as atividades do histórico, selecione **Excluir todas as atividades**.
- Para redefinir todos os totais de distância e tempo, selecione **Redefinir totais**.
- Para excluir seus dados de carga do tecido para mergulho com cilindro, selecione **Redefinir tecidos**.  
**OBSERVAÇÃO:** você somente deve redefinir a carga de tecido se não planejar usar o dispositivo novamente no futuro. Isso pode ser útil para lojas de aluguel de dispositivos para mergulho.
- Para restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio e excluir as informações inseridas pelo usuário, bem como o histórico de atividades, selecione **Apagar dados e restaurar padrões**.  
**OBSERVAÇÃO:** se você configurar uma carteira Garmin Pay, essa opção excluirá a carteiro do seu relógio.

## Mergulho

### Redefinir carga de tecido

É possível redefinir a carga de tecido salva no dispositivo. Você somente deve redefinir a carga de tecido se não planejar usar o dispositivo novamente no futuro. Isso pode ser útil para lojas de aluguel de dispositivos para mergulho.

**1** Mantenha **MENU** pressionado.

**2** Selecione **Sistema > Redefinir > Redefinir tecidos**.

### Redefinir a pressão da superfície

O dispositivo determina automaticamente a pressão da superfície usando o altímetro barométrico. Grandes mudanças de pressão, como durante um voo, podem fazer com que o relógio inicie automaticamente uma atividade de mergulho. Se o relógio iniciar uma atividade de mergulho incorretamente, você poderá redefinir a pressão da superfície conectando o relógio a um computador. Se você não tiver acesso a um computador, poderá redefinir a pressão da superfície manualmente.

**1** Mantenha **LIGHT** pressionado até o relógio desligar.

**2** Mantenha **LIGHT** pressionado para ligar o relógio.

**3** Quando o logotipo do produto aparecer, mantenha **MENU** pressionado até ser solicitado a redefinir a pressão da superfície.

## Dicas para prolongar a vida útil da bateria

Para prolongar a vida útil da bateria, tente estas dicas.

- Altere o modo de energia durante uma atividade ([Alterando o modo de energia](#), página 123).
- Ative o recurso de economia de bateria no menu de controles ([Controles](#), página 83).
- Reduza o tempo limite da tela ([Alterar as configurações da tela](#), página 126).
- Interrompa o uso da opção de tempo limite da tela **Sempre no visor** e selecionar um tempo limite menor ([Alterar as configurações da tela](#), página 126).
- Reduza o brilho da tela ([Alterar as configurações da tela](#), página 126).
- Utilize o modo satélite UltraTrac para a sua atividade ([Configurações do satélite](#), página 62).
- Desative a tecnologia Bluetooth quando você não estiver utilizando recursos conectados ([Controles](#), página 83).
- Ao pausar sua atividade por um longo período, use a opção **Contin. depois** ([Parar uma atividade](#), página 32).
- Use uma interface de relógio que não seja atualizada a cada segundo.  
Por exemplo, use um visor do relógio sem o ponteiro de segundos ([Personalizar o visor do relógio](#), página 67).
- Limite as notificações do smartphone exibidas pelo relógio ([Gerenciar notificações](#), página 104).
- Interrompa a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos emparelhados ([Transmissão de dados de frequência cardíaca](#), página 91).
- Desative o monitoramento da frequência cardíaca medida no pulso ([Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso](#), página 90).

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

- Desligue as leituras automáticas do oxímetro de pulso ([Configuração do modo do oxímetro de pulso](#), página 92).

## Como desfazer a ação de pressionar o botão de voltas?

Durante uma atividade, você pode pressionar accidentalmente o botão de voltas. Na maioria dos casos,  aparece na tela, e você terá alguns segundos para descartar a volta mais recente ou a mudança de esporte. O recurso de desfazer a volta está disponível para atividades que suportam voltas manuais, alterações esportivas manuais e alterações esportivas automáticas. O recurso de desfazer voltas não está disponível para atividades que acionam voltas, corridas, descansos ou pausas automáticas, como atividades em academias, natação em piscina e exercícios.

## 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 [garmin.com/aboutGPS](http://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.

## Melhorar a recepção do satélite de GPS

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

## A frequência cardíaca no meu relógio não é precisa

Para obter mais informações sobre o sensor de frequência cardíaca, acesse [garmin.com/heartrate](http://garmin.com/heartrate).

## A leitura da temperatura da atividade 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.

## Sair do modo de demonstração

O modo de demonstração mostra uma pré-visualização das funcionalidades do seu relógio.

- 1 Pressione **LIGHT** oito vezes.
- 2 Selecione **Concluído**.

## Monitoramento de atividades

Para obter mais informações sobre precisão do rastreamento de atividades, acesse [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## A contagem de passos não está precisa.

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

- Use o relógio no seu pulso não dominante.
- Carregue o relógio no bolso enquanto empurra um carrinho ou cortador de grama.
- Carregue o relógio no bolso enquanto usaativamente as mãos ou braços.

**OBSERVAÇÃO:** o relógio pode interpretar algumas movimentos repetitivos como lavar a louça, dobrar roupa ou bater palmas, como passos.

## A contagem de passos no meu relógio e minha conta Garmin Connect não correspondem

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

- 1 Selecione uma opção:
  - Sincronize sua contagem de passos com o aplicativo Garmin Express ([Usar o Garmin Connect em seu computador, página 106](#)).
  - Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect ([Usar o aplicativo Garmin Connect, página 105](#)).
- 2 Aguarde enquanto os dados são sincronizados.

A sincronização pode levar vários minutos.

**OBSERVAÇÃO:** quando você atualiza o app Garmin Connect ou o aplicativo Garmin Express, seus dados não são sincronizados e sua contagem de passos não é atualizada.

## A quantidade de andares subidos não parece estar precisa

O relógio 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 relógio com a manga ou com a jaqueta, uma vez que rajadas fortes podem causar leituras erradas.

## Apêndice

### Campos de dados

**OBSERVAÇÃO:** nem todos os campos de dados estão disponíveis para todos os tipos de atividade. Alguns campos de dados exigem acessórios ANT+ ou Bluetooth para exibir os dados. Alguns campos de dados aparecem em mais de uma categoria no relógio.

**DICA:** você também pode personalizar os campos de dados nas configurações do relógio no app Garmin Connect.

#### Campos de cadência

| Nome                     | Descrição  |
|--------------------------|--|
| Cadência média           | Ciclismo. A cadência média para a atividade atual.   |
| Cadência média           | Corrida. A cadência média para a atividade atual.  |
| Cadência                 | Ciclismo. O número de rotações da pedivela. O dispositivo deve estar conectado a um acessório de cadência para que esses dados sejam exibidos. |
| Cadência                 | Corrida. Passos por minuto (direito e esquerdo).   |
| Cadência da volta        | Ciclismo. A cadência média para a volta atual.   |
| Cadência da volta        | Corrida. A cadência média para a volta atual.  |
| 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.   |

#### Gráficos

| Nome                      | Descrição   |
|---------------------------|---|
| Gráfico de barômetro      | Um gráfico que mostra a pressão barométrica ao longo do tempo.          |
| Gráfico de elevação       | Um gráfico que mostra a elevação ao longo do tempo.                     |
| Gráf. frequência cardíaca | Um gráfico que mostra sua frequência cardíaca durante toda a atividade. |
| Gráfico de ritmo          | Um gráfico que mostra seu ritmo durante a atividade.                    |
| Gráfico de potência       | Um gráfico que mostra sua potência durante a atividade.                 |
| Gráfico de velocidade     | Um gráfico que mostra sua velocidade durante toda a atividade.          |

### Campos da bússola

| Nome               | Descrição   |
|--------------------|---|
| Direção da Bússola | A direção para onde se desloca com base na bússola. |
| Direção do GPS     | A direção para onde se desloca com base no GPS.     |
| Direção            | A direção para onde se desloca.                     |

### Campos de distância

| Nome                      | Descrição  |
|---------------------------|--|
| Distância                 | A distância percorrida do trajeto ou da atividade atual. |
| Distância de intervalo    | A distância percorrida para o intervalo atual.           |
| Distância da volta        | A distância percorrida para a volta atual.               |
| Distância da última volta | A distância percorrida para a última volta concluída.    |

### Campos de mergulho

| Nome   | Descrição   |
|--|---|
| Taxa de subida                                 | A taxa atual de subida em direção à superfície.   |
| Temperat média                                 | A temperatura média durante a atividade.  |
| SNC  | Sua porcentagem atual de toxicidade de oxigênio no sistema nervoso central.                                       |
| Conservadorismo                                | O nível de conservadorismo para cálculos de descompressão.  |
| Gás atual PO2                                  | A pressão parcial de oxigênio (PO2) do gás diluente durante um mergulho com rebreather de circuito fechado (CCR). |
| Nº de mergulho                                 | O número de mergulhos que você concluiu.  |
| Tempo de subida do último mergulho             | A quantidade de tempo que você passou subindo até a superfície durante o último mergulho.                         |
| Taxa média sub últ mergulho                    | A taxa média de subida durante o último mergulho.   |
| Média subida últ merg Taxa                     | A taxa média de descida durante o último mergulho.  |
| Frequênc card méd últ mergulho                 | Sua frequência cardíaca média durante o último mergulho.  |
| Temp média últ merg                            | A temperatura média durante o último mergulho.  |
| Frequência cardíaca inicial do último mergulho | Sua frequência cardíaca no início do último mergulho.   |
| Profundid últ mergul                           | A profundidade máxima alcançada durante o último mergulho.  |
| Tempo de descida do último mergulho            | A quantidade de tempo que você gastou descendo até a profundidade máxima durante o último mergulho.               |
| Frequênci cardíaca final do último mergulho    | Sua frequência cardíaca no final do último mergulho.  |
| Tempo de permanênci do último mergulho         | A quantidade de tempo que você não gastou nem subindo nem descendo durante o último mergulho.                     |

| Nome  | Descrição   |
|---|---|
| Taxa máx sub últ mergulho                     | A taxa máxima de subida durante o último mergulho.  |
| Desc máx últ merg. Taxa                       | A taxa máxima de descida durante o último mergulho.   |
| Frequência cardíaca máxima do último mergulho | Sua frequência cardíaca máxima durante o último mergulho.   |
| Temperatura máxima do último mergulho         | A temperatura máxima durante o último mergulho.   |
| Frequência cardíaca mínima do último mergulho | Sua frequência cardíaca mínima durante o último mergulho.   |
| Temperatura mínima do último mergulho         | A temperatura mínima durante o último mergulho.   |
| Tempo últ.merg.                               | A quantidade de tempo que você passou abaixo da superfície durante o último mergulho.             |
| Profundid máxima                              | A profundidade máxima atingida durante um mergulho.   |
| Temper. máxima                                | A temperatura máxima durante a atividade.   |
| Temper. mínima                                | A temperatura mínima durante a atividade.   |
| NDL ↑3M/NDL↑10FT                              | Seu tempo sem limite de descompressão (NDL) se você subir 3 m (10 pés) da sua profundidade atual. |
| NDL ↓3M/NDL ↓10FT                             | Seu tempo NDL se você descer 3 m (10 pés) da sua profundidade atual.                              |
| NDL Δ 3M/NDL Δ 10FT                           | Seu tempo NDL se você subir ou descer 3 m (10 pés) da sua profundidade atual.                     |
| OTU   | Suas unidades atuais de toxicidade de oxigênio.   |
| Distância superfície                          | A distância da superfície entre os pontos de entrada e saída durante a atividade de mergulho.     |
| Fator gradiente superf                        | O fator de gradiente esperado se o mergulhador estivesse na superfície instantaneamente.          |
| Tempo de superfície                           | O tempo decorrido desde a criação de superfícies a partir de um mergulho.                         |
| Tempo p/ superfície                           | O tempo necessário para subir com segurança até a superfície.                                     |
| Temp tot mergulho                             | O tempo total gasto abaixo da superfície durante a atividade de mergulho.                         |

## Campos de distância

| Nome                    | Descrição   |
|-------------------------|---|
| Subida média            | A distância vertical média de subida desde a última zerada.   |
| Descida média           | A distância vertical média de descida desde a última zerada.  |
| Elevação                | A altitude da sua localização atual acima ou abaixo do nível do mar.  |
| Proporção de deslize    | A proporção de distância horizontal percorrida até a mudança na distância vertical.   |
| Elevação do GPS         | A altitude da sua localização atual usando 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%. |
| Subida da volta         | A distância vertical de subida para a volta atual.  |
| Descida da volta        | A distância vertical de descida para a volta atual.   |
| Subida da última volta  | A distância vertical de subida para a última volta concluída.   |
| Descida da última volta | A distância vertical de descida para a última volta concluída.  |
| Subida máxima           | A taxa máxima de subida em pés por minuto ou metros por minuto desde a última zerada.   |
| Descida máxima          | A taxa máxima de descida em pés por minuto ou metros por minuto desde a última zerada.  |
| Elevação máxima         | A maior distância de elevação atingida desde a última zerada.   |
| Elevação mínima         | A menor distância de elevação atingida desde a última zerada.   |
| Subida total            | A distância de elevação total de subida desde a última zerada.  |
| Descida total           | A distância de elevação total de descida desde a última zerada.   |

## Campos para andares

| Nome               | Descrição                                  |
|--------------------|--|
| Andares subidos    | O número total de andares subidos no dia.  |
| Andares descidos   | O número total de andares descidos no dia. |
| Andares por minuto | O número de andares subidos por minuto.    |

## Mecanismos

| Nome                   | Descrição   |
|------------------------|---|
| Bateria Di2            | A energia restante da bateria de um sensor Di2.   |
| Bateria da eBike       | A potência restante da bateria de uma eBike.  |
| Alcance da eBIKE       | A distância restante estimada que a eBike pode fornecer assistência.  |
| Frente                 | A engrenagem frontal da bicicleta de um sensor de posição de engrenagem.  |
| Bateria da engrenagem  | O status da bateria de um sensor de posição de engrenagem.  |
| Combinação de marcha   | A combinação da engrenagem atual de um sensor de posição de engrenagem.   |
| Mecanismos             | As engrenagens frontais e traseiras de uma bicicleta de um sensor de posição de engrenagem.                                 |
| Relação de engrenagens | O número de dentes nas engrenagens frontais e traseiras de uma bicicleta, detectado por um sensor de posição de engrenagem. |
| Traseiro               | A engrenagem traseira de uma bicicleta de um sensor de posição de engrenagem.   |

## Visual

| Nome                          | Descrição  |
|-------------------------------|--|
| Mini Widgets                  | Corrida. Um indicador de cor que mostra seu intervalo de cadência atual.   |
| MEDIDOR DA BÚSSOLA            | A direção para onde se desloca com base na bússola.  |
| Medidor de equilíbrio TCS     | Um indicador de cor que mostra o saldo do tempo de contato com o solo à esquerda/direita durante a corrida.                          |
| Medidor tempo contato c/ solo | Um indicador de cor que mostra a quantidade de tempo de contato com o solo de cada passo durante a corrida, medida em milissegundos. |
| Medidor freq. cardíaca        | Um indicador de cor que mostra sua zona de frequência cardíaca atual.  |
| Tempo zonas de freq. card     | Um indicador de cor que mostra a proporção de tempo gasto em cada zona de frequência cardíaca.                                       |
| Medidor do PacePro            | Corrida. Seu ritmo fracionado atual e seu ritmo fracionado desejado.   |
| MEDIDOR DE POTÊNCIA           | Um indicador de cor que mostra sua zona de potência atual.   |
| Ind. total subida/descida     | As distâncias de subidas e descidas totais durante a atividade ou desde a última redefinição.  |
| Medidor de efeito de treino   | O impacto da atividade atual no seu condicionamento físico aeróbico e anaeróbico.  |
| Med. oscilação vert.          | Um indicador de cor que mostra a quantidade de saltos durante a corrida.   |
| Medi proporção vert.          | Um indicador de cor que mostra a proporção da oscilação vertical entre o comprimento do passo.                                       |

## Campos freq. cardíaca

| Nome                          | Descrição  |
|-------------------------------|--|
| % de FC de reserva            | A porcentagem da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso).   |
| Training Effect aeróbico      | O impacto da atividade atual no seu nível de resistência aeróbica.   |
| Training Effect anaeróbico    | O impacto da atividade atual no seu nível de resistência anaeróbica.   |
| % FC média de reserva         | A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a atividade atual.                                      |
| Frequência cardíaca média     | A frequência cardíaca média para a atividade atual.  |
| % máx. freq. cardíaca média   | A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a atividade atual.  |
| Frequência cardíaca           | Sua frequência cardíaca em batidas por minuto (bpm). Seu dispositivo deve ter frequência cardíaca medida no pulso ou estar conectado a um monitor de frequência cardíaca compatível. |
| % máx. freq. cardíaca         | A porcentagem máxima de frequência cardíaca.   |
| Zona de FC                    | 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).                       |
| % freq. card. rep. média int. | A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.                           |
| Média % FC máx. (intervalo)   | A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.   |
| Freq. card. méd. do interv.   | A frequência cardíaca média do intervalo de natação atual.   |
| % máx fr card rep int         | A porcentagem máxima da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.                          |
| Máx. % FC máx. (int.)         | A porcentagem máxima da frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.  |
| Freq. card. máx. intervalo    | A frequência cardíaca máxima do intervalo de natação atual.  |
| % reserva FC na volta         | A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a volta atual.  |
| Freq. cardíaca da volta       | A frequência cardíaca média para a volta atual.  |
| % máx. freq. card. volta      | A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a volta atual.  |
| %FCR na última volta          | A porcentagem média da frequência cardíaca de reserva (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a última volta concluída.                               |
| Freq. card. última volta      | A frequência cardíaca média para a última volta concluída.   |
| % média de FC na última volta | A porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a última volta concluída.   |
| Tempo na zona                 | O tempo transcorrido em cada zona de frequência cardíaca.  |

### Campos de extensões

| Nome                   | Descrição  |
|------------------------|--|
| Extensões no intervalo | O número de extensões concluídas para o intervalo atual. |
| Extensões              | O número de extensões concluídas para a atividade atual. |

### Campos de oxigênio muscular

| Nome                          | Descrição  |
|-------------------------------|--|
| % de saturação de O2 muscular | A porcentagem estimada de saturação de oxigênio do músculo para a atividade atual. |
| Hemoglobina total             | O total estimado de concentração de hemoglobina no músculo.                        |

### Campos de navegação

| Nome                           | Descrição  |
|--------------------------------|--|
| Direção                        | A direção da sua posição atual até um destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.   |
| Percorso                       | A direção da sua posição de partida até um destino. O percurso pode ser visto como uma rota planejada ou definida. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.             |
| Local de destino               | O posicionamento do seu destino final.   |
| Ponto de parada de destino     | O último ponto na rota até o destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.  |
| Distância restante             | A distância que falta até o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.   |
| Distância até próximo          | A distância restante até o próximo ponto de parada na rota. 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.   |
| HPC                            | O horário previsto do dia que você chegará ao destino final (ajustado para a hora local do destino). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.                           |
| HEC no próximo                 | O horário previsto do dia que você chegará ao próximo ponto de parada na rota (ajustado para a hora local do ponto de parada). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos. |
| TEMPO ATÉ CHEGADA              | O tempo previsto para chegar ao destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.   |
| Prop. de deslize até o destino | 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.                               |
| Latitude/Longitude             | A posição atual de latitude e longitude, independentemente da definição de formato da posição selecionada.   |
| Localização                    | A posição atual usando a definição de formato da posição selecionada.  |
| Próximo ponto de parada        | O próximo ponto na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.   |

| Nome                     | Descrição   |
|--------------------------|---|
| Fora perc.               | 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. |
| Tempo até o próximo      | A estimativa de tempo restante até chegar ao próximo ponto de parada na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.                 |
| Velocidade com progresso | 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.                  |
| Dist vert até destino    | A distância de elevação entre a sua posição atual e o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.                          |
| Vel. vert. até o destino | A taxa de subida ou descida a uma altitude predefinida. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.                                       |

#### Outros campos

| Nome                        | Descrição   |
|-----------------------------|---|
| Calorias ativas             | As calorias queimadas durante a atividade.  |
| Pressão ambiente            | Pressão não calibrada do ambiente.  |
| Pressão barométrica         | A pressão do ambiente calibrada atualmente.   |
| Horas da bateria            | O número de horas restantes antes da energia da bateria se esgotar.   |
| Porcentagem da bateria      | A porcentagem de energia restante da bateria.   |
| COG                         | A direção real da viagem, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.   |
| Fluxo                       | A medição da sua consistência na manutenção da velocidade e suavidade nas curvas da atividade atual.  |
| GPS                         | A intensidade do sinal de satélite GPS.   |
| Granularidade               | A medição da dificuldade da atividade atual com base na elevação, no gradiente e nas rápidas mudanças de direção.   |
| Fluxo da volta              | A pontuação geral de fluidez da volta atual.  |
| Granularidade da volta      | A pontuação geral de dificuldade da volta atual.  |
| Voltas                      | O número de voltas concluídas para a atividade atual.   |
| Repetições da última rodada | O número de repetições na última rodada da atividade.   |
| Carga                       | A carga de treino para a atividade atual. A carga de treino é a quantidade de consumo de oxigênio pós-exercício excessivo (EPOC), que indica a intensidade do seu treino. |
| Condição de desempenho      | A pontuação da condição de desempenho é uma avaliação em tempo real do seu desempenho.  |
| Repetições                  | Durante uma atividade na academia, o número de repetições em um conjunto de exercícios.   |
| Frequência respiratória     | Sua frequência respiratória em respirações por minuto (rpm).  |

| Nome                    | Descrição   |
|-------------------------|---|
| Repetições              | O número de grupos de exercícios realizados em uma atividade, como pular corda.                                   |
| Corridas                | O número de corridas da atividade.  |
| Passos                  | O número total de passos realizados durante a atividade atual.  |
| Estresse                | O nível atual de estresse.  |
| Nascer do sol           | A hora do nascer do sol com base na posição do GPS.   |
| Pôr do sol              | A hora do pôr do sol com base na posição do GPS.  |
| Hora do dia             | A hora do dia com base na sua localização atual e definições de hora (formato, fuso horário, o horário de verão). |
| Tempo do dia (segundos) | A hora do dia, incluindo segundos.  |
| Total de calorias       | O valor total de calorias queimadas no dia.   |

#### Campos de ritmo

| Nome                          | Descrição   |
|-------------------------------|---|
| Ritmo de 500 m                | O ritmo de remada atual a cada 500 metros.                        |
| Ritmo médio de 500 m          | O ritmo de remada médio a cada 500 metros para a atividade atual. |
| Ritmo médio                   | O ritmo médio para a atividade atual.                             |
| Ritmo ajustado por inclinação | O ritmo médio ajustado pela inclinação do terreno.                |
| Ritmo no intervalo            | O ritmo médio para o intervalo atual.                             |
| Ritmo de volta de 500 m       | O ritmo de remada médio a cada 500 metros para a volta atual.     |
| Ritmo da volta                | O ritmo médio para a volta atual.                                 |
| Ritmo volt 500 m              | O ritmo de remada médio a cada 500 metros para a última volta.    |
| Ritmo da última volta         | O ritmo médio para a última volta concluída.                      |
| Ritmo no último tiro          | O ritmo médio para a última extensão concluída.                   |
| Ritmo                         | O ritmo atual.  |

#### Campos do PacePro

| Nome                         | Descrição  |
|------------------------------|--|
| Distância da próxima parcial | Corrida. A distância total da próxima fração.    |
| Meta ritmo próx parcial      | Corrida. O ritmo desejado para a próxima fração. |
| Distância fracionada         | Corrida. A distância total da fração atual.      |
| Ext. restante (parcial)      | Corrida. A distância restante da fração atual.   |
| Ritmo fracionado             | Corrida. O ritmo para a fração atual.            |
| Meta de ritmo na parcial     | Corrida. O ritmo desejado para a fração atual.   |

## Campos de potência

| Nome                           | Descrição   |
|--------------------------------|---|
| % FTP                          | A saída de potência atual como porcentagem do limiar de potência funcional.   |
| Saldo 3 s                      | A média móvel do saldo de potência à esquerda/direita durante 3 segundos.   |
| Potência em 3s                 | A média de movimentação de 3 segundos da saída de potência.   |
| Saldo 10 s                     | A média móvel do saldo de potência à esquerda/direita durante 10 segundos.  |
| Potência em 10 s               | A média de movimentação de 10 segundos da saída de potência.  |
| Saldo 30 s                     | A média móvel do saldo de potência à esquerda/direita durante 30 segundos.  |
| Potência em 30 s               | A média de movimentação de 30 segundos da saída de potência.  |
| Saldo médio                    | O saldo médio de potência à esquerda/direita para a atividade atual.  |
| Fase potência média (E)        | O ângulo médio da fase de energia para a perna esquerda na atividade atual.   |
| Potência média                 | A saída média de potência para a atividade atual.   |
| Fase potência média (D)        | O ângulo médio da fase de energia para a perna direita na atividade atual.  |
| Fase energ. pico esq. méd.     | O ângulo médio de pico da fase de energia para a perna esquerda na atividade atual.   |
| Desvio centro plataf. médio    | O ponto médio de aplicação de força na atividade atual.   |
| Fase energ. pico dir. média    | O ângulo médio de pico da fase de energia para a perna direita na atividade atual.  |
| Equilíbrio                     | O atual saldo de potência à esquerda/direita.   |
| Intensity Factor               | O Intensity Factor™ para a atividade atual.   |
| Saldo da volta                 | O saldo médio de potência à esquerda/direita para a volta atual.  |
| Fase energ. pico esq. vt.      | O ângulo médio de pico da fase de energia para a perna esquerda na volta atual.   |
| Fase energ. Esq. vt.           | O ângulo médio da fase de energia para a perna esquerda na volta atual.   |
| Normalized Power da volta      | A Normalized Power™ média para a volta atual.   |
| Desvio centro da plat. volta   | O ponto de aplicação de força na volta atual.   |
| Potência da volta              | A saída média de potência para a volta atual.   |
| Pico fase pot. direita volta   | O ângulo médio de pico da fase de energia para a perna direita na volta atual.  |
| Fase potência direita volta    | O ângulo médio da fase de energia para a perna direita na volta atual.  |
| Energia máxima na última volta | A maior saída de potência para a última volta concluída.  |
| Norm. Power últ. volta         | A Normalized Power média para a última volta concluída.   |
| Potência da última volta       | A saída média de potência para a última volta concluída.  |
| Pico fase pot. esquerda        | O ângulo atual de pico da fase de energia para a perna esquerda. O pico da fase de energia é o alcance do ângulo onde o ciclista produz a porção de pico da força propulsora. |

| Nome                      | Descrição  |
|---------------------------|--|
| Fase pot. lado esquerdo   | O ângulo atual da fase de energia para a perna esquerda. A fase de energia é a região de impulso do pedal onde você produz a energia positiva.                               |
| Potência máxima na volta  | A saída máxima de potência para a volta atual.   |
| Potência máxima           | A saída máxima de potência para a atividade atual.   |
| Normalized Power          | O Normalized Power para a atividade atual.   |
| Suavidade do pedal        | A medida de uniformemente onde o ciclista aplica força nos pedais em cada movimento do pedal.  |
| Desvio centro plataforma  | Ponto de aplicação de força. O ponto de aplicação de força é o local na plataforma do pedal em que você aplica a força.  |
| Potência                  | A saída de potência atual em watts. Para atividades de esqui, o dispositivo deve estar conectado a um monitor de frequência cardíaca compatível.                             |
| Relação peso/potência     | A potência atual medida em watts por quilograma.   |
| Zona de potência          | O intervalo atual da saída de potência com base nas definições de FTP ou personalizadas.   |
| Pico fase pot. direita    | O ângulo atual de pico da fase de energia para a perna direita. O pico da fase de energia é o alcance do ângulo onde o ciclista produz a porção de pico da força propulsora. |
| Fase de pot. lado direito | O ângulo atual da fase de energia para a perna direita. A fase de energia é a região de impulso do pedal onde você produz a energia positiva.                                |
| Tempo na zona             | O tempo transcorrido em cada zona de potência.   |
| Tempo sentado             | O tempo gasto pedalando sentado durante a atividade atual.   |
| Volta de tempo sentado    | O tempo gasto pedalando sentado na volta atual.  |
| Tempo em pé               | O tempo gasto em pé pedalando, durante a atividade atual.  |
| Volta de tempo em pé      | O tempo gasto pedalando em pé durante a volta atual.   |
| Training Stress Score     | O Training Stress Score™ para a atividade atual.   |
| Eficácia do torque        | A medida do grau de eficiência de pedaladas.   |
| Potência (kj)             | O acumulado trabalho desempenhado (saída da potência) em quilojoules.  |

#### Campos de descanso

| Nome              | Descrição   |
|-------------------|---|
| Repetir em        | O temporizador para o último intervalo mais o descanso atual (natação). |
| Timer de descanso | O temporizador para o descanso atual (natação em piscina).              |

## Dinâmica de corrida

| Nome                         | Descrição   |
|------------------------------|---|
| % méd. tempo cont. com solo  | O saldo médio do tempo de contato com o solo da sessão atual.   |
| Tempo méd. contato c/ solo   | O tempo médio de contato com o solo para a atividade atual.   |
| Compr. médio passadas        | O comprimento da passada média da sessão atual.   |
| Oscilação vertical média     | A quantidade média de oscilação vertical para a atividade atual.  |
| Proporção vertical média     | A razão média entre a oscilação vertical e o comprimento de passo da sessão atual.  |
| Equilíbrio no TCS            | O saldo do tempo de contato com o solo à esquerda/direita durante a corrida.  |
| Tempo de contato com o solo  | Tempo de contato com o solo de cada passo durante a corrida, medido em milissegundos. O tempo de contato com o solo não é calculado durante caminhadas. |
| Saldo GCT da volta           | O saldo médio do tempo de contato com o solo da volta atual.  |
| Tempo cont. c/ solo da volta | O tempo médio de contato com o solo para a volta atual.   |
| Comp. passada volta          | O comprimento da passada média da volta atual.  |
| Oscilação vertical da volta  | A quantidade média de oscilação vertical para a volta atual.  |
| Proporção vertical na volta  | A razão média entre a oscilação vertical e o comprimento de passo da volta atual.   |
| Comprimento da passada       | O comprimento da passada de um passo para o próximo, medido em metros.  |
| Oscilação vertical           | A quantidade de saltos durante a corrida. O movimento vertical do torso, medido em centímetros para cada passo.   |
| Proporção vertical           | A razão entre a oscilação vertical e o comprimento de passo.  |

## Campos de velocidade

| Nome                        | Descrição  |
|-----------------------------|--|
| Veloc. méd. de mov.         | A velocidade média durante o movimento para a atividade atual.   |
| Velocidade média geral      | A velocidade média para a atividade atual, incluindo as velocidades de movimento e de parada.  |
| Velocidade média            | A velocidade média para a atividade atual.   |
| Velocidade no solo Média    | A velocidade média da viagem para a atividade atual, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.         |
| Velocidade no solo (volta)  | A velocidade média da viagem para a volta atual, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.             |
| Velocidade da volta         | A velocidade média para a volta atual.   |
| Vel. no solo (última volta) | A velocidade média da viagem para a última volta completada, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção. |
| Velocidade da última volta  | A velocidade média para a última volta concluída.  |
| Velocidade no solo máxima   | A velocidade máxima da viagem para a atividade atual, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.        |
| Velocidade máxima           | A velocidade máxima para a atividade atual.  |
| Velocidade                  | A taxa atual do percurso.  |
| Velocidade no solo          | A velocidade real da viagem, independentemente do curso dirigido e das variações temporárias de direção.                                 |
| Velocidade vertical         | A taxa de subida ou descida ao longo do tempo.   |

## Campos de braçadas

| Nome                           | Descrição   |
|--------------------------------|---|
| Distância média por braçada    | Natação. A média da distância percorrida por remada durante a atividade atual.        |
| Distância média por remada     | Remo. A média da distância percorrida por remada durante a atividade atual.           |
| Fr. média de braçadas          | Remo. O número médio de braçadas por minuto (spm) durante a atividade atual.          |
| Méd. de braçadas p/ ext.       | O número médio de braçadas por extensão da piscina durante a atividade atual.         |
| Distância por remada           | Remo. A distância percorrida por braçada.   |
| Freq. braçadas no intervalo    | O número médio de braçadas por minuto (bpm) durante o intervalo atual.                |
| Braçadas extensão do intervalo | O número médio de braçadas por extensão da piscina durante o intervalo atual.         |
| Tipo de braçada no intervalo   | O tipo atual de braçada para o intervalo.   |
| Dist. p/ braç. da últ. volta   | Natação. A média da distância percorrida por remada durante a volta atual.            |
| Distância por remada na volta  | Remo. A média da distância percorrida por remada durante a volta atual.               |
| Fq média braç. na volta        | Natação. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a volta atual.            |
| Freq. méd. braç na volta       | Remo. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a volta atual.               |
| 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.                                   |
| D de braç ant da últ vol       | Natação. A média da distância percorrida por remada durante a última volta concluída. |
| Dist. remada última volta      | Remo. A média da distância percorrida por remada durante a última volta concluída.    |
| Freq. braçadas na última volta | Natação. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a última volta concluída. |
| Taxa braçadas última volta     | Remo. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a última volta concluída.    |
| 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.                        |
| Freq. braçadas último tiro     | O número médio de braçadas por minuto (bpm) durante a última extensão concluída.      |
| Braçadas no último tiro        | O número total de braçadas para a última extensão concluída.                          |
| Tipo braçada última ext.       | O tipo de braçada utilizado durante a última extensão concluída.                      |
| Índice de braçadas             | Natação. O número de braçadas por minuto (rpm).                                       |
| Índice de remadas              | Remo. O número de braçadas por minuto (rpm).  |
| Braçadas                       | Natação. O número total de braçadas para a atividade atual.                           |

| Nome    | Descrição  |
|---------|--|
| Remadas | Remo. O número total de braçadas para a atividade atual. |

### Campos Swolf

| Nome                     | Descrição  |
|--------------------------|--|
| 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 ( <a href="#">Terminologia da natação, página 42</a> ). No nado em águas abertas, são usados 25 metros para calcular sua pontuação swolf. |
| Swolf do intervalo       | A pontuação swolf média para o intervalo atual.  |
| Swolf na volta           | A pontuação swolf para a volta atual.  |
| Swolf da última volta    | A pontuação swolf para a última volta concluída.   |
| Swolf da última extensão | A pontuação swolf para a última extensão concluída.  |

### Campos de temperatura

| Nome            | Descrição   |
|-----------------|---|
| Máxima 24 horas | A temperatura máxima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.   |
| Mínima 24 horas | A temperatura mínima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.   |
| Temperat média  | A temperatura média durante a atividade.  |
| Temper. máxima  | A temperatura máxima durante a atividade.   |
| Temper. mínima  | A temperatura mínima durante a atividade.   |
| 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. |

### Campos do timer

| Nome                  | Descrição  |
|-----------------------|--|
| Tempo ativo           | O tempo total de movimento ativo para a atividade atual.   |
| Tempo médio da volta  | O tempo médio da volta para a atividade atual.   |
| Duração               | Tempo total registrado. Por exemplo, se você iniciar o temporizador da atividade 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. |
| Tempo do intervalo    | O tempo do cronômetro para o intervalo atual.  |
| Tempo da volta        | O tempo do cronômetro para a volta atual.  |
| Tempo da última volta | O tempo do cronômetro para a última volta concluída.   |
| Tempo de movimento    | O tempo total do movimento para a atividade atual.   |
| Adiant/atrás no geral | O tempo total à frente ou atrás do ritmo ou velocidade desejados.  |
| Temporizador da série | Durante uma atividade de treino de intensidade, o tempo gasto no conjunto de exercícios atual.   |
| Tempo de parada       | O tempo total de parada para a atividade atual.  |
| Tempo de nado         | O tempo de natação para a atividade atual, não incluindo o tempo de descanso.  |
| Temporiz.             | A hora atual do temporizador de atividade.   |

### Campos de exercício

| Nome                | Descrição   |
|---------------------|---|
| Repetição           | O número de repetições restantes para o treino.         |
| Distância do passo  | A distância atual percorrida durante a etapa de treino. |
| Ritmo do passo      | O ritmo atual durante a etapa do treino.                |
| Velocidade do passo | A velocidade atual durante a etapa de treino.           |
| Tempo da etapa      | O tempo decorrido na etapa de treino.                   |

## Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida

As telas da dinâmica de corrida exibem um indicador colorido para a métrica primária. Você pode exibir cadência, oscilação vertical, tempo de contato com o solo, equilíbrio do tempo de contato com o solo ou proporção vertical como a métrica primária. O indicador colorido mostra a comparação de seus dados da dinâmica de corrida com os dados de outros corredores. As zonas coloridas baseiam-se em percentuais.

A Garmin fez uma pesquisa com muitos corredores de todos os níveis. Os valores dos dados nas zonas vermelha ou laranja são típicos de corredores mais lentos ou com menos experiência. Os valores dos dados nas zonas verde, azul ou roxa são típicos de corredores mais rápidos ou com mais experiência. Os corredores com mais experiência tendem a apresentar tempos de contato com o solo mais curtos, menor oscilação vertical e maior cadência do que corredores menos experientes. No entanto, corredores mais altos geralmente possuem cadências um pouco mais lentas, passos mais longos e uma oscilação vertical um pouco maior. A proporção vertical é a oscilação vertical dividida pelo comprimento de passo. Ela não está correlacionada com a altura.

Acesse [garmin.com/runningdynamics](http://garmin.com/runningdynamics) para obter mais informações sobre dinâmica de corrida. Para obter mais informações sobre teorias e interpretações de dados de dinâmica de corrida, você pode pesquisar em publicações e sites confiáveis.

| Zonas coloridas  | Percentuais em zona | Intervalo de cadência | Intervalo de tempo de contato com o solo |
|--|---------------------|-----------------------|--|
|  Roxo       | >95                 | >183 spm              | >218 ms                                  |
|  Azul       | 70 - 95             | 174 - 183 spm         | 218-248 ms                               |
|  Verde     | 30 - 69             | 164 - 173 spm         | 249-277 ms                               |
|  Laranja  | 5 - 29              | 153 - 163 spm         | 278-308 ms                               |
|  Vermelho | <5                  | <153 spm              | >308 ms                                  |

## Dados de equilíbrio de tempo de contato com o solo

O equilíbrio de tempo de contato com o solo mede a simetria de sua corrida e aparece como uma porcentagem de seu tempo total de contato com o solo. Por exemplo, 51,3% com uma seta apontando para a esquerda indica que o corredor está gastando mais tempo no solo quando está apoiado no pé esquerdo. Se sua tela de dados apresentar dois números, por exemplo, 48 - 52, 48% é o pé esquerdo e 52% é o pé direito.

|   |  |   |   |   |  |
|---|--|---|---|---|--|
| Zonas coloridas                           |  Vermelho |  Laranja |  Verde |  Laranja |  Vermelho |
| Simetria                                  | Fraco  | Razoável  | Bom   | Razoável  | Fraco  |
| Porcentagem de outros corredores          | 5%   | 25%   | 40%   | 25%   | 5%   |
| Equilíbrio de tempo de contato com o solo | >52,2% E   | 50,8 a 52,2% E  | 50,7% E - 50,7% D   | 50,8 a 52,2% D  | >52,2% D   |

Ao desenvolver e testar dinâmicas de corrida, a equipe Garmin encontrara correlações entre lesões e maiores desequilíbrios em determinados corredores. Para muitos corredores, o equilíbrio do tempo de contato com o solo tende a desviar mais de 50 - 50 ao subir ou descer ladeiras. A maioria dos treinadores concorda que uma forma de corrida simétrica é boa. Os corredores de elite tendem a apresentar passos rápidos e equilibrados.

Você pode observar o medidor ou o campo de dados durante sua corrida ou visualizar o resumo em sua conta Garmin Connect após a corrida. Como nos outros dados de dinâmica de corrida, o equilíbrio do tempo de contato com o solo é uma medida quantitativa para ajudar você a compreender sua forma de corrida.

## Oscilação vertical e os dados de proporção vertical

Os intervalos de dados para oscilação vertical e proporção vertical são um pouco diferentes dependendo do sensor e de ele estar posicionado no tórax (acessórios da série HRM-Fit ou HRM-Pro) ou na cintura (acessório Running Dynamics Pod).

| Zonas coloridas  | Percentuais em zona | Alcance de oscilação vertical no tórax | Alcance de oscilação vertical na cintura | Proporção vertical no tórax | Proporção vertical na cintura |
|--|---------------------|--|--|-----------------------------|-------------------------------|
|  Roxo     | >95                 | <6,4 cm                                | <6,8 cm                                  | <6,1%                       | <6,5%                         |
|  Azul     | 70 - 95             | 6,4 - 8,1 cm                           | 6,8-8,9 cm                               | 6,1-7,4%                    | 6,5-8,3%                      |
|  Verde    | 30 - 69             | 8,2 - 9,7 cm                           | 9,0-10,9 cm                              | 7,5-8,6%                    | 8,4-10,0%                     |
|  Laranja  | 5 - 29              | 9,8 - 11,5 cm                          | 11,0-13,0 cm                             | 8,7-10,1%                   | 10,1-11,9%                    |
|  Vermelho | <5                  | >11,5 cm                               | >13,0 cm                                 | >10,1%                      | >11,9%                        |

## Classificações padrão do VO2 máximo

Essas tabelas incluem as classificações padrão do VO2 máximo estimado por idade e gênero.

| Homens    | Percentual | 20 - 29 | 30-39 | 40 - 49 | 50 - 59 | 60 - 69 | 70 - 79 |
|-----------|------------|---------|-------|---------|---------|---------|---------|
| Superior  | 95         | 55,4    | 54    | 52,5    | 48,9    | 45,7    | 42,1    |
| Excelente | 80         | 51,1    | 48,3  | 46,4    | 43,4    | 39,5    | 36,7    |
| Bom       | 60         | 45,4    | 44    | 42,4    | 39,2    | 35,5    | 32,3    |
| Razoável  | 40         | 41,7    | 40,5  | 38,5    | 35,6    | 32,3    | 29,4    |
| Fraco     | 0 - 40     | <41,7   | <40,5 | <38,5   | <35,6   | <32,3   | <29,4   |

| Mulheres  | Percentual | 20 - 29 | 30-39 | 40 - 49 | 50 - 59 | 60 - 69 | 70 - 79 |
|-----------|------------|---------|-------|---------|---------|---------|---------|
| Superior  | 95         | 49,6    | 47,4  | 45,3    | 41,1    | 37,8    | 36,7    |
| Excelente | 80         | 43,9    | 42,4  | 39,7    | 36,7    | 33      | 30,9    |
| Bom       | 60         | 39,5    | 37,8  | 36,3    | 33      | 30      | 28,1    |
| Razoável  | 40         | 36,1    | 34,4  | 33      | 30,1    | 27,5    | 25,9    |
| Fraco     | 0 - 40     | <36,1   | <34,4 | <33     | <30,1   | <27,5   | <25,9   |

Dados reimpressos mediante autorização da The Cooper Institute. Para obter mais informações, acesse [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Classificações FTP

Essas tabelas incluem classificações para potência de limite funcional (FTP) estimada por gênero.

| Homens     | Watts por quilograma (W/kg) |
|------------|-----------------------------|
| Superior   | 5,05 e maior                |
| Excelente  | De 3,93 a 5,04              |
| Bom        | De 2,79 a 3,92              |
| Razoável   | De 2,23 a 2,78              |
| Sem treino | Menos que 2,23              |

| Mulheres   | Watts por quilograma (W/kg) |
|------------|-----------------------------|
| Superior   | 4,30 e maior                |
| Excelente  | De 3,33 a 4,29              |
| Bom        | De 2,36 a 3,32              |
| Razoável   | De 1,90 a 2,35              |
| Sem treino | Menos que 1,90              |

As classificações de FTP são baseadas na pesquisa realizada por Hunter Allen e Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Classificações para pontuação de resistência

Essas tabelas incluem classificações para estimativas de pontuação de resistência por idade e gênero.

| Homens                       | Recreacional  | Intermediário | Treinado  | Bem treinado | Especi-<br>lista | Superior  | Elite           |
|------------------------------|---------------|---------------|-----------|--------------|------------------|-----------|-----------------|
| 18–20                        | Menos de 4999 | 5000–5699     | 5700–6299 | 6300–6999    | 7000–7599        | 7600–8299 | 8300 e superior |
| 21–39                        | Menos de 5099 | 5100–5799     | 5800–6599 | 6600–7299    | 7300–8099        | 8100–8799 | 8800 e superior |
| 40–44                        | Menos de 5099 | 5100–5799     | 5800–6499 | 6500–7199    | 7200–7899        | 7900–8599 | 8600 e superior |
| 45–49                        | Menos de 4999 | 5000–5699     | 5700–6399 | 6400–6999    | 7000–7699        | 7700–8399 | 8400 e superior |
| 50–54                        | Menos de 4899 | 4900–5499     | 5500–6099 | 6100–6799    | 6800–7399        | 7400–7999 | 8000 e superior |
| 55–59                        | Menos de 4599 | 4600–5099     | 5100–5699 | 5700–6199    | 6200–6799        | 6800–7299 | 7300 e superior |
| 60–64                        | Menos de 4299 | 4300–4799     | 4800–5299 | 5300–5699    | 5700–6199        | 6200–6699 | 6700 e superior |
| 65–69                        | Menos de 4099 | 4100–4499     | 4500–4899 | 4900–5399    | 5400–5799        | 5800–6199 | 6200 e superior |
| 70–74                        | Menos de 3799 | 3800–4199     | 4200–4599 | 4600–4899    | 4900–5299        | 5300–5699 | 5700 e superior |
| 75–80                        | Menos de 3599 | 3600–3899     | 3900–4299 | 4300–4599    | 4600–4999        | 5000–5299 | 5300 e superior |
| com 80 anos de idade ou mais | Menos de 3299 | 3300–3599     | 3600–3999 | 4000–4299    | 4300–4699        | 4700–4999 | 5000 e superior |

| Mulheres                     | Recreacional  | Intermediário | Treinado  | Bem treinado | Especi-<br>lista | Superior  | Elite           |
|------------------------------|---------------|---------------|-----------|--------------|------------------|-----------|-----------------|
| 18–20                        | Menos de 4599 | 4600–5099     | 5100–5499 | 5500–5999    | 6000–6399        | 6400–6899 | 6900 e superior |
| 21–39                        | Menos de 4699 | 4700–5199     | 5200–5699 | 5700–6299    | 6300–6799        | 6800–7299 | 7300 e superior |
| 40–44                        | Menos de 4699 | 4700–5199     | 5200–5699 | 5700–6199    | 6200–6699        | 6700–7199 | 7200 e superior |
| 45–49                        | Menos de 4599 | 4600–5099     | 5100–5599 | 5600–6099    | 6100–6599        | 6600–7099 | 7100 e superior |
| 50–54                        | Menos de 4499 | 4500–4999     | 5000–5399 | 5400–5899    | 5900–6299        | 6300–6799 | 6800 e superior |
| 55–59                        | Menos de 4299 | 4300–4699     | 4700–5099 | 5100–5599    | 5600–5099        | 6000–6399 | 6400 e superior |
| 60–64                        | Menos de 4099 | 4100–4499     | 4500–4899 | 4900–5299    | 5300–5699        | 5700–6099 | 6100 e superior |
| 65–69                        | Menos de 3799 | 3800–4199     | 4200–4599 | 4600–4899    | 4900–5299        | 5300–5699 | 5700 e superior |
| 70–74                        | Menos de 3699 | 3700–4099     | 4100–4399 | 4400–4799    | 4800–5099        | 5100–5499 | 5500 e superior |
| 75–80                        | Menos de 3499 | 3500–3799     | 3800–4199 | 4200–4499    | 4500–4899        | 4900–5199 | 5200 e superior |
| com 80 anos de idade ou mais | Menos de 3199 | 3200–3499     | 3500–3799 | 3800–4099    | 4100–4399        | 4400–4699 | 4700 e superior |

Essas estimativas são fornecidas e compatíveis com Firstbeat Analytics.

## 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. Você também pode medir a circunferência da roda ou usar uma das calculadoras disponíveis na Internet.



[support.garmin.com](https://support.garmin.com)