

# **APPROACH<sup>®</sup> S60**

---

## **Manual do Utilizador**

© 2017 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias

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

Garmin®, o logótipo Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap® e Auto Pause® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos EUA e noutros países. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, QuickFit™, tempe™ e TruSwing™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das respetivas subsidiárias. Estas marcas comerciais não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

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

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

M/N: A03116

# Índice

<b>Introdução</b> .....	1
Perspetiva geral do dispositivo .....	1
Emparelhar o smartphone .....	1
Carregar o dispositivo .....	1
Sugestões para carregar o dispositivo .....	1
Ver o menu de controlos .....	1
Actualizações de produtos .....	1
Configurar Garmin Express .....	1
<b>Aplicação Garmin Golf™</b> .....	2
<b>Praticar golfe</b> .....	2
Vista do buraco .....	2
Ver a distância PlaysLike .....	2
Visualizar o green .....	2
Ver a direção para o buraco .....	2
Visualizar as distâncias layup e dogleg e as posições guardadas .....	2
Guardar uma posição .....	2
Medir a distância com a função Alvo por Toque .....	2
Medir uma tacada com a funcionalidade Garmin AutoShot™ .....	3
Utilizar o cartão de pontuação .....	3
Monitorizar estatísticas .....	3
Definir o método de pontuação .....	3
Ativar pontuação com handicap .....	3
Ver o historial de tacadas .....	3
Ver métricas TruSwing™ durante uma ronda .....	3
Ver o resumo da ronda .....	4
Terminar uma ronda .....	4
<b>Ritmo da tacada</b> .....	4
O ritmo ideal do swing .....	4
Analisar o ritmo da tacada .....	4
Ver a sequência de dicas .....	4
<b>TruSwing</b> .....	4
Métricas do TruSwing .....	4
Registar e ver métricas TruSwing no dispositivo .....	4
Alterar a mão utilizada .....	5
<b>Widgets</b> .....	5
Ver widgets .....	5
Personalizar a sequência de widgets .....	5
Monitorização de atividade .....	5
Objetivo automático .....	5
Utilizar o alerta de movimento .....	5
Monitorização do sono .....	5
<b>Atividades</b> .....	5
Iniciar uma atividade .....	5
Sugestões para registar atividades .....	6
Parar uma atividade .....	6
Atividades em interiores .....	6
Atividades ao ar livre .....	6
<b>Relógio</b> .....	6
Definir um alarme .....	6
Utilizar o cronómetro de contagem decrescente .....	6
Utilizar o cronómetro .....	6
<b>Funcionalidades que exigem uma ligação</b> .....	6
Ativar as notificações por Bluetooth .....	6
Visualizar notificações .....	7
Gerir notificações .....	7
Desligar a ligação do smartphone Bluetooth .....	7
Ativar o alerta de ligação do smartphone .....	7
Localizar um dispositivo móvel perdido .....	7
Garmin Connect .....	7
Atualizar o software através de Garmin Connect Mobile .....	7
Atualizar o software através do Garmin Express .....	7
Sincronizar dados manualmente com Garmin Connect Mobile .....	7
<b>Connect IQFuncionalidades do</b> .....	8
Transferir funcionalidades Connect IQ .....	8
Transferir funcionalidades Connect IQ com o computador .....	8
<b>Personalizar o seu dispositivo</b> .....	8
Alterar o mostrador do relógio .....	8
Personalizar o menu de controlos .....	8
Definições de golfe .....	8
Definições de pontuação .....	8
Definições de atividades e aplicação .....	8
Personalizar os ecrãs de dados .....	9
Alertas .....	9
Adicionar uma atividade ou aplicação .....	9
Remover uma atividade ou aplicação .....	9
Configurar o perfil do utilizador .....	9
Definições de monitorização de atividade .....	9
Definições do sistema .....	9
Definições da hora .....	10
Definições de retroiluminação .....	10
Alterar as unidades de medida .....	10
<b>Sensores ANT+</b> .....	10
Emparelhar os sensores ANT+ .....	10
Utilizar um sensor de cadência ou de velocidade da bicicleta opcional .....	10
Podómetro .....	10
Melhorar a calibração do podómetro .....	10
tempe™ .....	10
<b>Informação sobre o dispositivo</b> .....	11
Trocar as pulseiras QuickFit™ .....	11
Especificações .....	11
Cuidados a ter com o dispositivo .....	11
Limpar o dispositivo .....	11
Limpar as correias em pele .....	11
Armazenamento de longo prazo .....	11
Ver informações do dispositivo .....	11
Gestão de dados .....	11
Desligar o cabo USB .....	11
Eliminar ficheiros .....	11
<b>Resolução de problemas</b> .....	12
Maximizar a vida útil da pilha .....	12
O meu dispositivo não consegue encontrar campos de golfe próximos .....	12
O meu smartphone é compatível com o meu dispositivo? .....	12
O meu telemóvel não se liga ao dispositivo .....	12
O meu dispositivo está no idioma errado .....	12
O meu dispositivo mostra outras unidades de medidas .....	12
Reposição do dispositivo .....	12
Repor todas as predefinições .....	12
Adquirir sinais de satélite .....	12
Melhorar a receção de satélite GPS .....	12
Monitorização de atividade .....	12
O meu número de passos diário não aparece .....	12
O meu número de passos não parece estar preciso .....	13
O número de passos no meu dispositivo e na minha conta Garmin Connect não corresponde .....	13
Os meus minutos de intensidade estão a piscar .....	13
Obter mais informações .....	13
<b>Anexo</b> .....	13
Campos de dados .....	13
Tamanhos e circunferências das rodas .....	14
Definições de símbolos .....	15
<b>Índice Remissivo</b> .....	16



## Introdução

### ⚠️ ATENÇÃO

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

## Perspetiva geral do dispositivo



① Ecrã tátil	Deslize para percorrer os widgets, funcionalidades e menus. Toque para selecionar.
② Tecla de ação	Selecione para iniciar uma atividade. Enquanto joga, selecione para ver o menu de golfe.
③ ≡	Mantenha premido para ligar o dispositivo. Mantenha premido para ver o menu de controlos. Selecione para ver o menu do ecrã atual.
④ ↶	Selecione para voltar ao ecrã anterior.

## Emparelhar o smartphone

Para utilizar as funcionalidades de conectividade do dispositivo Approach S60, tem de o emparelhar diretamente na aplicação Garmin Connect™ Mobile, em vez de o fazer nas definições de Bluetooth® no seu smartphone.

- 1 Na loja de aplicações do seu smartphone, instale e abra a aplicação Garmin Connect Mobile.
- 2 Mantenha premido ≡ para ligar o dispositivo.  
Quando ligar o dispositivo pela primeira vez, selecione o idioma do dispositivo. O ecrã seguinte solicita o emparelhamento com o seu smartphone.  
**Dica:** pode selecionar ≡ > **Definições** > **Emparelhar telefone** para aceder ao modo de emparelhamento após o processo de configuração inicial.
- 3 Selecione uma opção para adicionar o dispositivo à sua conta Garmin Connect Mobile:
  - Se este é o primeiro dispositivo que emparelha com a aplicação Garmin Connect Mobile, siga as instruções apresentadas no ecrã.
  - Caso já tenha emparelhado outro dispositivo com a aplicação Garmin Connect Mobile, aceda ao menu de definições e selecione **Dispositivos Garmin** > **Adicionar dispositivo**. Siga as instruções apresentadas no ecrã.

Depois de emparelhar com sucesso, é apresentada uma mensagem e o dispositivo é sincronizado automaticamente com o seu smartphone.

## Carregar o dispositivo

### ⚠️ ATENÇÃO

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

### AVISO

Para evitar corrosão, limpe e seque cuidadosamente os contactos e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador. Consulte as instruções de limpeza no anexo.

- 1 Introduza a extremidade pequena do cabo USB na porta de carregamento do seu dispositivo.



- 2 Ligue a extremidade grande do cabo USB a uma porta USB do computador.
- 3 Carregue completamente o dispositivo.

### Sugestões para carregar o dispositivo

- Ligue o carregador de forma segura ao dispositivo para o carregar utilizando o cabo USB (*Carregar o dispositivo*, página 1).  
Pode carregar o dispositivo ligando o cabo USB a um adaptador de CA Garmin® com uma tomada de parede comum ou a uma porta USB no seu computador. O carregamento de uma bateria completamente vazia demora cerca de quatro horas.
- Veja a percentagem de bateria restante no menu de controlos (*Ver o menu de controlos*, página 1).

## Ver o menu de controlos

O menu de controlos contém opções do menu de atalhos, como por exemplo, ativar o modo Não incomodar, bloquear o ecrã tátil e desligar o dispositivo.

**NOTA:** Pode adicionar, reordenar e eliminar as opções do menu de atalhos no menu de controlos (*Personalizar o menu de controlos*, página 8).

- 1 A partir de qualquer ecrã, mantenha premido o ícone ≡.



- 2 Selecione uma opção.

## Actualizações de produtos

No computador, instale Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). No smartphone, instale a aplicação Garmin Connect Mobile.

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

- Actualizações de software
- Actualizações de percursos
- Carregamentos de dados para o Garmin Connect
- Registo do produto

### Configurar Garmin Express

- 1 Ligue o dispositivo ao computador utilizando um cabo USB.

2 Aceda a [garmin.com/express](https://garmin.com/express).

3 Siga as instruções no ecrã.

## Aplicação Garmin Golf™

A aplicação Garmin Golf permite aos golfistas competir entre si em diferentes campos. Há mais de 40 000 campos com uma tabela de resultados semanal na qual todos podem participar. Pode configurar um evento de torneio e convidar jogadores para competir. A aplicação Garmin Golf sincroniza os seus dados com o website Garmin Connect e a aplicação Garmin Connect Mobile. Pode transferir a aplicação Garmin Golf da loja de aplicações do seu smartphone.

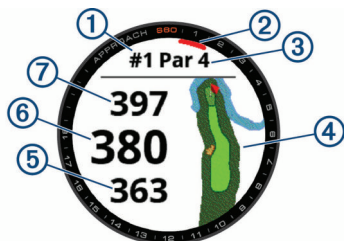
## Praticar golfe

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Golfe**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.  
Esta operação poderá demorar entre 30 a 60 segundos.
- 4 Selecione um percurso na lista de percursos nas proximidades.

## Vista do buraco

O dispositivo apresenta o buraco atual em jogo e efetua automaticamente a transição, quando avançar para um novo buraco. Pode deslizar para cima ou para baixo ou arrastar o indicador de buraco pela extremidade do ecrã para mudar de buraco.

**NOTA:** por predefinição, o dispositivo calcula a distância para a zona frontal, central e posterior do green. Se souber a posição do buraco, pode defini-la com maior precisão ([Visualizar o green](#), página 2).



①	Número do buraco atual
②	Indicador de buraco
③	Par do buraco
④	Mapa do buraco
⑤	Distância até à zona frontal do green
⑥	Distância até à zona central do green
⑦	Distância até à zona posterior do green

## Ver a distância PlaysLike

A funcionalidade de distância PlaysLike tem em conta as mudanças de elevação no campo, ao apresentar a distância ajustada até ao green.

Selecione uma distância até ao green.

É apresentado um ícone junto a cada distância.

▲	A distância é mais longa do que o esperado, devido a uma alteração na elevação.
■	A distância é a esperada.
▼	A distância é mais curta do que o esperado, devido a uma alteração na elevação.

## Visualizar o green

Enquanto joga, é possível analisar com maior detalhe o green e alterar a posição do buraco.

- 1 Selecione o mapa.
- 2 Selecione na parte superior do ecrã.
- 3 Toque ou arraste o ícone para alterar a posição do buraco.

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

## Ver a direção para o buraco

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

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

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione .  
A seta assinala a posição do buraco.

## Visualizar as distâncias layup e dogleg e as posições guardadas

É possível visualizar uma lista das distâncias layup e dogleg para o par 4 e 5 dos buracos. As posições guardadas também são apresentadas nesta lista.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione .

**NOTA:** as distâncias e as posições são removidas da lista à medida que as ultrapassar.

## Guardar uma posição

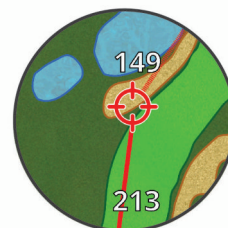
Enquanto disputa uma ronda, é possível guardar até 5 posições em cada buraco. Guardar uma posição é útil para registar objetos ou obstáculos que não são apresentados no mapa. Pode ver a distância até estas posições no ecrã de layup e dogleg ([Visualizar as distâncias layup e dogleg e as posições guardadas](#), página 2).

- 1 Coloque-se na posição que pretende guardar.
- NOTA:** não é possível guardar uma posição distante do buraco atualmente selecionado.
- 2 Selecione o botão de ação.
- 3 Selecione > > **Guardar posição**.
- 4 Selecione uma identificação para a posição.

## Medir a distância com a função Alvo por Toque

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

- 1 Selecione o mapa.
- 2 Toque ou arraste o dedo para posicionar o círculo alvo .



Pode consultar a distância da sua posição atual até ao círculo alvo, e do círculo alvo até à posição do buraco.



- 3 Se necessário, selecione + ou - para aumentar ou diminuir o zoom.

## Medir uma tacada com a funcionalidade Garmin AutoShot™

O dispositivo Approach S60 inclui funcionalidades de deteção e gravação automáticas de tacadas. Cada vez que dá uma tacada ao longo do fairway, o dispositivo regista a distância da tacada para que a possa visualizar posteriormente ([Ver o historial de tacadas, página 3](#)).

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

- 1 Comece uma ronda.

Quando o dispositivo deteta uma tacada, a distância a partir da localização da tacada é apresentada na secção ① na parte superior do ecrã.



**Dica:** pode tocar na secção para a ocultar durante 10 segundos.

- 2 Caminhe ou conduza até à sua bola.  
3 Dê a sua próxima tacada.  
O dispositivo regista a distância da sua última tacada.

## Utilizar o cartão de pontuação

- 1 Enquanto joga golfe, selecione a tecla de ação.
- 2 Selecione
- 3 Caso necessário, selecione para configurar a pontuação ou alterar o par do buraco.
- 4 Deslize para cima ou para baixo ou arraste o indicador de buraco pela extremidade do ecrã para mudar de buraco.
- 5 Toque no centro do ecrã.
- 6 Selecione - ou + para definir a pontuação.

### Monitorizar estatísticas

Ao ativar a monitorização de estatísticas no dispositivo, pode ver as estatísticas da ronda atual ([Ver o resumo da ronda, página 4](#)). Pode comparar rondas e monitorizar as melhorias utilizando a aplicação Garmin Connect Mobile.

No cartão de pontuação, selecione > **Definições de golfe** > **Pontuação** > **Monit. estat.**

### Gravar estatísticas

Para poder gravar estatísticas, tem de ativar o registo de estatísticas ([Monitorizar estatísticas, página 3](#)).

- 1 No cartão de pontuação, toque no centro do ecrã.
- 2 Indique o número de tacadas dadas e selecione **Seguinte**.
- 3 Indique o número de putts efetuados e selecione **Seguinte**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Se a sua bola parar no fairway, selecione
  - Se a sua bola falhar o fairway, selecione ou

### Definir o método de pontuação

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

- 1 No cartão de pontuação, selecione > **Definições de golfe** > **Pontuação** > **Método de pontuação**.

- 2 Selecione um método de pontuação.

### Acerca da pontuação Stableford

Quando seleciona o método de pontuação Stableford ([Definir o método de pontuação, página 3](#)), são atribuídos pontos com base na relação entre o número de tacadas e o "par". No fim da ronda, vence quem tiver a pontuação mais elevada. O dispositivo atribui pontos de acordo com as especificações da Associação de Golfe dos Estados Unidos.

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

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

### Ativar pontuação com handicap

- 1 No cartão de pontuação, selecione > **Definições de golfe** > **Pontuação** > **Pont. com handicap**.

- 2 Selecione uma opção:

- Selecione **Handicap local** para introduzir o número de tacadas a subtrair à pontuação total do jogador.
- Selecione **Índice de handicap/slope** para aceder ao Handicap Index® do jogador e ao Slope Rating® do campo para calcular um handicap do campo para o jogador.

O número de tacadas com handicap é apresentado na forma de pontos no ecrã de informações sobre o buraco. O ecrã de pontuação apresenta a sua pontuação ajustada com handicap para a ronda.

## Ver o historial de tacadas

- 1 Depois de jogar um buraco, selecione a tecla de ação.
- 2 Selecione para ver informações sobre a sua última tacada.
- 3 Selecione para ver informações sobre cada tacada para um buraco.
- 4 Selecione uma tacada para ver o seu ritmo da tacada.

## Ver métricas TruSwing™ durante uma ronda

Antes de poder utilizar a funcionalidade TruSwing no seu dispositivo Approach, tem de confirmar que o seu dispositivo TruSwing está montado de forma segura no seu taco. Consulte o manual do utilizador do dispositivo TruSwing para obter mais informações.

- 1 Ligue o seu dispositivo TruSwing.
- 2 Comece uma ronda.
- 3 No seu dispositivo Approach S60, selecione o botão de ação e selecione

O dispositivo Approach S60 é emparelhado com o dispositivo TruSwing.

- 4 Selecione > **Alterar taco** para selecionar um taco.
- 5 Dê uma tacada.

As medições do swing são apresentadas no seu dispositivo Approach S60 após cada swing ([Métricas do TruSwing, página 4](#)).

- 6 Toque no ecrã para percorrer as métricas de swing registadas.

## Ver o resumo da ronda

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

- 1 Seleccione o botão de ação.
- 2 Seleccione ①.
- 3 Deslize para cima ou para baixo.

## Terminar uma ronda

- 1 Seleccione o botão de ação.
- 2 Seleccione **Terminar**.
- 3 Seleccione uma opção:
  - Para ver as suas estatísticas e informações da ronda, toque na sua pontuação.
  - Para guardar a ronda e voltar ao modo de relógio, seleccione **Guardar**.
  - Para editar o seu cartão de pontuação, seleccione **Editar pont.**
  - Para abandonar a ronda e voltar ao modo de relógio, seleccione **Abandonar**.
  - Para interromper a ronda e a retomar mais tarde, seleccione **Pausa**.

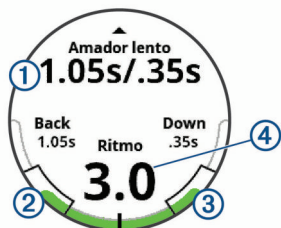
## Ritmo da tacada

A aplicação de ritmo da tacada ajuda a executar um swing mais consistente. O dispositivo mede e apresenta a duração do seu backswing e do seu downswing. O dispositivo também apresenta o ritmo do seu swing. O ritmo do swing é a duração do backswing a dividir pela duração do downswing, expressa numa relação. A relação de 3 para 1, ou 3.0, é o ritmo de swing ideal com base em estudos feitos por golfistas profissionais.

## O ritmo ideal do swing

Pode alcançar o ritmo ideal de 3.0 utilizando diferentes tempos de swing, por exemplo, 0,7 seg./0,23 seg. ou 1.2 seg./0,4 seg. Cada jogador poderá ter um ritmo de swing único com base nas suas capacidades e experiência. GarminA fornece seis tempos diferentes.

O dispositivo apresenta um gráfico que indica se os tempos do seu backswing ou downswing são demasiado rápidos, demasiado lentos ou adequados para o ritmo seleccionado.



①	Escolhas de tempos (proporção de tempo do backswing para o downswing)
②	Tempo do backswing
③	Tempo do downswing
④	O seu ritmo
■	Bom tempo
■	Muito lento
■	Muito rápido

Para encontrar o tempo ideal para o seu swing, deve iniciar com o tempo mais lento e experimentar com alguns swings. Quando o gráfico do ritmo se apresentar a verde para os tempos do backswing e downswing, pode avançar para o tempo seguinte.

Quando encontrar um tempo confortável, pode utilizá-lo para obter swings e desempenhos mais consistentes.

## Analisar o ritmo da tacada

Tem de dar uma tacada para saber o ritmo do seu swing.

- 1 No mostrador do relógio, seleccione o botão de ação.
- 2 Seleccione ③ > **Ritmo da tacada**.
- 3 Seleccione ▲ ou ▼ para definir o tempo do ritmo.
- 4 Seleccione ③ > **Tipo de taco** e escolha um tipo de taco.
- 5 Complete um swing e dê uma tacada.

O dispositivo apresenta a análise do swing.

## Ver a sequência de dicas

Da primeira vez que utilizar a aplicação do ritmo da tacada, o dispositivo apresenta uma sequência de dicas para explicar de que forma o seu swing é analisado.

- 1 Na aplicação **Ritmo da tacada**, seleccione a tecla de ação.
- 2 Toque no ecrã para ver a dica seguinte.

## TruSwing

A funcionalidade TruSwing permite-lhe consultar métricas de swing registadas pelo seu dispositivo TruSwing. Aceda a [www.garmin.com/golf](http://www.garmin.com/golf) para adquirir um dispositivo TruSwing.

## Métricas do TruSwing

Pode visualizar métricas de swing no dispositivo Approach, no Garmin Connect ou na aplicação Garmin Connect Mobile. Consulte o manual do utilizador do dispositivo TruSwing para obter mais informações.

Funcionalidade	Descrição	Requisitos
Métricas de swing apenas no dispositivo Approach	As métricas disponíveis incluem o ritmo e a velocidade do swing, medições da trajetória do taco, ângulos essenciais do taco e muito mais.	O dispositivo TruSwing tem de estar emparelhado com o dispositivo Approach.
Métricas de swing no dispositivo Approach e na aplicação Garmin Connect Mobile	As métricas disponíveis incluem o ritmo e a velocidade do swing, medições da trajetória do taco, ângulos essenciais do taco e muito mais.	Ambos os dispositivos, o TruSwing e o Approach, têm de estar emparelhados com a aplicação Garmin Connect Mobile no seu smartphone.

## Registar e ver métricas TruSwing no dispositivo

Antes de poder utilizar a funcionalidade TruSwing no seu dispositivo Approach S60, tem de confirmar que o seu dispositivo TruSwing está montado de forma segura no seu taco. Consulte o manual do utilizador do dispositivo TruSwing para obter mais informações.


- 1 Ligue o seu dispositivo TruSwing.
- 2 No dispositivo Approach S60, seleccione o botão de ação e seleccione ③ > **TruSwing**.

O dispositivo Approach S60 é emparelhado com o dispositivo TruSwing.
- 3 Seleccione ③ > **Alterar taco** para seleccionar um taco.
- 4 Dê uma tacada.

As medições do swing são apresentadas no seu dispositivo Approach S60 após cada swing.
- 5 Toque no ecrã para percorrer as métricas de swing registadas.



## Alterar a mão utilizada

- 1 Na aplicação TruSwing, selecione  > **Mão utilizada**.
- 2 Selecione uma opção.

## Widgets

O seu dispositivo inclui widgets pré-carregados que permitem o acesso rápido a informações. Alguns widgets requerem uma ligação Bluetooth a um smartphone compatível.

Alguns widgets não estão visíveis por predefinição. É possível adicioná-los manualmente à sequência de widgets.

**Calendário:** mostra as próximas reuniões agendadas a partir do calendário do seu smartphone.

**Calorias:** apresenta informações relacionadas com calorias relativas ao dia em curso.

**Golf:** apresenta informações relacionadas com golfe relativas à última ronda.

**Minutos de intensidade:** monitoriza o tempo que passa em atividades de intensidade moderada a vigorosa, o objetivo de minutos de intensidade semanal e o progresso no sentido de atingir o objetivo.

**Última atividade:** apresenta um breve resumo da última atividade registada, seja de corrida, ciclismo ou natação.

**Última atividade desportiva:** apresenta um breve resumo da última atividade desportiva registada.

**O meu dia:** apresenta um resumo dinâmico da sua atividade do dia. As métricas incluem atividades cronometradas, minutos de intensidade,, passos, calorias queimadas e muito mais.


**Notificações:** alertam-no para chamadas recebidas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais, com base nas definições de notificações do seu smartphone.

**Passos:** monitoriza o número diário de passos, o objetivo de passos e os dados dos últimos dias.


**Meteorologia:** mostra a temperatura atual e a previsão meteorológica.

## Ver widgets

O dispositivo inclui vários widgets e existem mais funcionalidades disponíveis após emparelhar o seu dispositivo com um smartphone.


- No mostrador do relógio, deslize para cima ou para baixo.
- Toque no ecrã tátil para ver opções e funções adicionais de um widget.
- Selecione  para consultar as definições do widget.

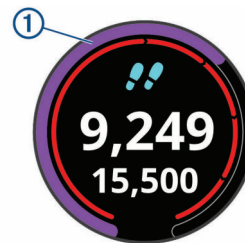
### Personalizar a sequência de widgets

- 1 Selecione  > **Definições** > **Widgets**.
  - 2 Selecione um widget.
  - 3 Selecione o botão interruptor **Ativado** para remover o widget do ciclo de widgets.
  - 4 Selecione **Adicionar widgets**.
  - 5 Selecione um widget.
- O widget é adicionado ao ciclo de widgets.

## Monitorização de atividade

### Objetivo automático

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



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

### Utilizar o alerta de movimento

Permanecer sentado por períodos de tempo prolongados pode desencadear alterações metabólicas indesejáveis. O alerta de movimento lembra-o de se manter ativo. Após uma hora de inatividade, é apresentada a indicação Toca a mexer! e também a barra vermelha. São apresentados segmentos adicionais após cada 15 minutos de inatividade. O dispositivo também vibra se a vibração estiver ativada (*Definições do sistema, página 9*).

Faça uma caminhada breve (por alguns minutos) para repor o alerta de movimento.

### Monitorização do sono

Enquanto dorme, o dispositivo deteta automaticamente os períodos de sono e monitoriza o seu movimento durante as horas de sono normais. Pode definir as suas horas de sono normais nas definições de utilizador da sua conta Garmin Connect. As estatísticas de sono incluem o total de horas de sono, os níveis de sono e o movimento no sono. Pode consultar as suas estatísticas de sono na sua conta Garmin Connect.

**NOTA:** as sesta não são adicionadas às estatísticas de sono. Pode utilizar o modo Não incomodar para desativar as notificações e os alertas, mas não os alarmes.

### Utilizar a monitorização do sono automática

- 1 Use o dispositivo enquanto dorme.
- 2 Carregue os dados da monitorização do seu sono para o site Garmin Connect (*Sincronizar dados manualmente com Garmin Connect Mobile, página 7*).

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

## Atividades


O dispositivo pode ser utilizado para atividades no interior, ao ar livre, atléticas e de fitness. Quando inicia uma atividade, o dispositivo apresenta e regista os dados do sensor. Pode guardar atividades e partilhá-las com a comunidade Garmin Connect.

Também pode adicionar aplicações de atividade Connect IQ™ ao seu dispositivo utilizando a sua conta Garmin Connect (*Connect IQ Funcionalidades do, página 8*).

Para obter mais informações sobre a precisão da monitorização de atividade e métrica de fitness, aceda a [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### Iniciar uma atividade

Ao iniciar uma atividade, o GPS é ativado automaticamente (conforme necessário). Ao parar a atividade, o dispositivo regressa ao modo de relógio.

- 1 No mostrador do relógio, selecione o botão de ação.
- 2 Selecione .
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Se necessário, espere até que o dispositivo ligue aos seus sensores ANT+®.

- Se a atividade precisar de GPS, saia para a rua e aguarde até que o dispositivo localize satélites.
- Selecione a tecla de ação para iniciar o cronómetro.  
**NOTA:** o dispositivo não regista os seus dados de atividade até iniciar o temporizador.

### Sugestões para registar atividades

- Carregue o dispositivo antes de iniciar uma atividade (*Carregar o dispositivo, página 1*).
- Deslize o ecrã para cima ou para baixo para visualizar páginas de dados adicionais.

### Parar uma atividade

- Selecione o botão de ação.
- Selecione uma opção:
  - Para retomar a atividade, selecione o botão de ação.
  - Para guardar a atividade e voltar ao modo de relógio, selecione **Concluído** > ✓.
  - Para abandonar a atividade e regressar ao modo de relógio, selecione **Concluído** > ✕ > ✓.

### Atividades em interiores

O dispositivo Approach S60 pode ser utilizado para treino em interiores, tais como corrida numa pista coberta ou utilização de uma bicicleta fixa. O GPS é desativado para atividades em interiores.

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

**Dica:** segurar nos apoios da passadeira reduz a precisão. Pode utilizar um podómetro opcional para registar o ritmo, a distância e a cadência.

Ao andar de bicicleta com o GPS desligado, a velocidade e a distância só estão disponíveis se tiver um sensor opcional que envie os dados de velocidade e distância para o dispositivo (como um sensor de velocidade ou cadência).

### Atividades ao ar livre

O dispositivo Approach S60 vem pré-carregado com aplicações para atividades no exterior, tais como correr e andar de bicicleta. O GPS é ativado para atividades no exterior. Pode adicionar aplicações utilizando atividades predefinidas, tais como treino cardiovascular ou remo.

## Relógio

### Definir um alarme

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

- No mostrador do relógio, selecione ≡ > **Relógios** > **Alarmes** > **Adicionar novo** > **Hora**.
- Selecione + e — para definir a hora.
- Selecione ✓.
- Selecione **Repetir** e o momento em que o alarme se repete (opcional).
- Selecione **Etiqueta** e selecione um nome para o alarme (opcional).

### Utilizar o cronómetro de contagem decrescente

- No mostrador do relógio, selecione ≡ > **Relógios** > **Temporizador** > **Editar**.
- Selecione + e — para definir o temporizador.
- Selecione ✓.
- Selecione o botão de ação para iniciar o temporizador.
- Selecione o botão de ação para parar o temporizador.
- Selecione **Repor** para reiniciar o temporizador.

### Utilizar o cronómetro

- No mostrador do relógio, selecione ≡ > **Relógios** > **Cronómetro**.
- Selecione a tecla de ação para iniciar o cronómetro.
- Selecione **Volta** para reiniciar o temporizador da volta. O tempo total do cronómetro continua a contar.
- Selecione o botão de ação para parar ambos os temporizadores.
- Selecione **Repor** para repor ambos os temporizadores.

## Funcionalidades que exigem uma ligação

Estão disponíveis para o seu dispositivo Approach S60 funcionalidades com ligação à Internet quando liga o dispositivo a um smartphone compatível através da tecnologia sem fios Bluetooth. Algumas funcionalidades requerem que instale a aplicação Garmin Connect Mobile no seu smartphone com ligação à Internet. Aceda a [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) para obter mais informações.

**Notificações do telefone:** apresenta notificações e mensagens de telefone no seu dispositivo Approach S60.

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

**Connect IQ:** permite-lhe alargar as funcionalidades do seu dispositivo com novos mostradores de relógio, widgets, aplicações e campos de dados.

**Encontrar o meu telemóvel:** localiza o seu smartphone perdido que se encontra emparelhado com o dispositivo Approach S60 atualmente dentro do alcance.

**Encontrar o meu relógio:** localiza o seu dispositivo Approach S60 perdido que se encontra emparelhado com o smartphone e está atualmente dentro do alcance.

### Ativar as notificações por Bluetooth

Antes de poder ativar as notificações, tem de emparelhar o dispositivo Approach S60 com um dispositivo móvel compatível (*Emparelhar o smartphone, página 1*).

- Selecione ≡ > **Definições** > **Telefone**.
- Selecione o botão interruptor de **Notificações** para ativar as notificações.
- Selecione **Notificações** > **Durante a atividade**.
- Selecione as suas preferências para as notificações.
- Selecione ↺ > **Não durante a atividade**.
- Selecione as suas preferências para as notificações.
- Selecione ↺ > **Tempo de espera**.
- Selecione a quantidade de tempo em que o alerta para uma nova notificação aparece no ecrã.

## Visualizar notificações

- 1 No mostrador do relógio, deslize para cima ou para baixo para ver o widget de notificações.
- 2 Selecione uma notificação.  
Pode tocar no ecrã tátil para ver a notificação completa.
- 3 Selecione ↶ para voltar ao ecrã anterior.



## Gerir notificações

Pode utilizar o seu smartphone compatível para gerir as notificações que são apresentadas no seu dispositivo Approach S60.

Selecione uma opção:

- Se estiver a utilizar um smartphone Apple®, utilize as definições do centro de notificações no smartphone para selecionar os itens a apresentar no dispositivo.
- Se estiver a utilizar um smartphone com Android™, a partir da aplicação Garmin Connect Mobile, selecione **Definições > Notificações inteligentes**.

## Desligar a ligação do smartphone Bluetooth

- 1 Mantenha  premido para ver o menu de controlos.
- 2 Selecione  para desligar a ligação do smartphone Bluetooth no seu dispositivo Approach S60.

Consulte o Manual do Utilizador do seu dispositivo móvel para desativar a tecnologia sem fios Bluetooth no seu dispositivo móvel.



## Ativar o alerta de ligação do smartphone

Pode definir o dispositivo Approach para o alertar quando o seu smartphone emparelhado se liga e desliga através da tecnologia sem fios Bluetooth.

Selecione  > **Definições > Telefone > Alertas de ligação**.

## Localizar um dispositivo móvel perdido

Pode utilizar esta funcionalidade para ajudá-lo a localizar um dispositivo móvel perdido emparelhado através da tecnologia sem fios Bluetooth e dentro do seu alcance.

- 1 Mantenha  premido para ver o menu de controlos.
- 2 Selecione .

O dispositivo Approach S60 começa a procurar o seu dispositivo móvel emparelhado. É emitido um alerta sonoro no seu dispositivo móvel e a força do sinal Bluetooth é apresentada no ecrã do dispositivo Approach S60. A força do sinal Bluetooth aumenta à medida que se aproxima do seu dispositivo móvel.

- 3 Selecione ↶ para parar a pesquisa.

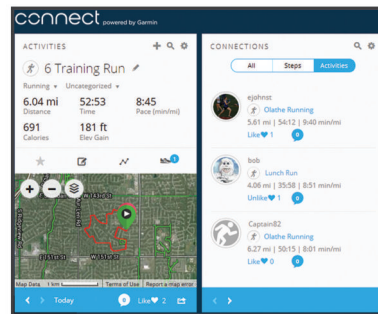
## Garmin Connect

Pode ligar-se aos seus amigos através da sua conta Garmin Connect. Garmin ConnectO oferece-lhe as ferramentas para monitorizar, analisar, partilhar e incentivar atividades entre si e os seus amigos. Registe os eventos do seu estilo de vida ativo, incluindo corridas, passeios, viagens de bicicleta, natação, caminhadas, partidas de golfe e muito mais. Garmin ConnectO é também a plataforma de monitorização de estatísticas online onde pode analisar e partilhar todas as suas rondas de golfe. Para se registar com uma conta gratuita, acesse a [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

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

**Analise os seus dados:** pode ver informações mais detalhadas sobre as suas atividades de fitness e ao ar livre, incluindo o tempo, a distância, o ritmo cardíaco, as calorías queimadas, a cadência, uma vista superior do mapa e gráficos de ritmo e velocidade. Pode consultar informações mais detalhadas

sobre as suas partidas de golfe, incluindo cartões de pontuação, estatísticas e informações do percurso. Também pode ver relatórios personalizáveis.



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

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

**Faça a gestão das suas definições:** pode personalizar o seu dispositivo e as definições de utilizador na sua conta Garmin Connect.

**Aceder à loja Connect IQ:** pode transferir aplicações, mostradores de relógio, campos de dados e widgets.

## Atualizar o software através de Garmin Connect Mobile

Antes de poder atualizar o software do dispositivo através da aplicação Garmin Connect Mobile, tem de ter uma conta Garmin Connect e tem de emparelhar o dispositivo com um smartphone compatível ([Emparelhar o smartphone, página 1](#)).

- 1 Sincronize o dispositivo com a aplicação Garmin Connect Mobile ([Sincronizar dados manualmente com Garmin Connect Mobile, página 7](#)).

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

- 2 Siga as instruções no ecrã.

## Atualizar o software através do Garmin Express

Para poder atualizar o software do dispositivo, tem de ter uma conta Garmin Connect e transferir e instalar a aplicação Garmin Express.



- 1 Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB.  
Quando estiver disponível software novo, o Garmin Express envia-o para o seu dispositivo.
- 2 Desligue o dispositivo do computador.  
O dispositivo alerta-o para atualizar o software.
- 3 Selecione uma opção.

## Utilizar o Garmin Connect no seu computador

Se não emparelhou o dispositivo Approach S60 com o seu smartphone, pode carregar todos os seus dados de atividade na sua conta Garmin Connect através do computador.

- 1 Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB.
- 2 Acesse a [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Siga as instruções no ecrã.

## Sincronizar dados manualmente com Garmin Connect Mobile

- 1 Mantenha  premido para ver o menu de controlos.
- 2 Selecione .



## Connect IQFuncionalidades do

Pode adicionar funcionalidades Connect IQ ao seu relógio da Garmin e de outros fornecedores através da aplicação Connect IQ Mobile. pode personalizar o seu dispositivo com mostradores de relógio, campos de dados, widgets e aplicações.

**Mostradores de relógio:** permite-lhe personalizar o aspeto do relógio.

**Campos de dados:** permite-lhe transferir novos campos de dados que apresentam os dados do sensor, da atividade e do historial sob novas formas. Pode adicionar campos de dados Connect IQ a funcionalidades e páginas integradas.

**Widgets:** fornecem informações de forma imediata, incluindo dados do sensor e notificações.

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

### Transferir funcionalidades Connect IQ

Antes de poder transferir funcionalidades Connect IQ da aplicação Garmin Connect Mobile, tem de emparelhar o seu dispositivo Approach S60 com o seu smartphone.

- 1 Nas definições da aplicação Garmin Connect Mobile, selecione **Loja Connect IQ™**.
- 2 Se necessário, selecione o seu dispositivo.
- 3 Selecione uma funcionalidade Connect IQ.
- 4 Siga as instruções no ecrã.


### Transferir funcionalidades Connect IQ com o computador

- 1 Ligue o dispositivo ao computador utilizando um cabo USB.
- 2 Aceda a [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) e inicie sessão.
- 3 Selecione uma funcionalidade Connect IQ e transfira-a.
- 4 Siga as instruções no ecrã.

## Personalizar o seu dispositivo





### Alterar o mostrador do relógio

Antes de poder ativar um mostrador de relógio Connect IQ, tem de instalar um a partir da loja Connect IQ ([Connect IQFuncionalidades do](#), página 8).

- 1 No mostrador do relógio, selecione  > **Mostrador de relógio**.
- 2 Deslize para cima ou para baixo para ver os mostradores.
- 3 Toque no ecrã para selecionar um mostrador.

### Personalizar o menu de controlos

Pode adicionar, remover e alterar a ordem das opções do menu de atalhos no menu de controlos ([Ver o menu de controlos](#), página 1).

- 1 Mantenha premido .  
É apresentado o menu de controlos.
- 2 Selecione  > **Definições dos controlos**.
- 3 Toque no atalho que pretende personalizar.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para alterar a posição do atalho no menu de controlos, toque no local onde pretende que o atalho apareça.
  - Para retirar o atalho do menu de controlos, toque em .
- 5 Se necessário, selecione  para adicionar um atalho ao menu de controlos.

## Definições de golfe

No mostrador do relógio, selecione  > **Definições** > **Aplicações e atividades** > **Golfe** > **Definições de golfe**.


**Pontuação:** permite definir as opções de pontuação ([Definições de pontuação](#), página 8).

**Distância do driver:** define a distância média da trajetória da bola.

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

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

### Definições de pontuação

No mostrador do relógio, selecione  > **Definições** > **Aplicações e atividades** > **Golfe** > **Definições de golfe** > **Pontuação**.

**Estado:** ativa ou desativa a gravação da pontuação automática ao iniciar uma ronda. A opção Perguntar sempre solicita a sua decisão ao iniciar uma ronda.

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

**Monitorização de tacos:** permite registar os tacos utilizados.

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


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

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

**Pont. com handicap:** define o seu handicap de jogador.

### Definições de atividades e aplicação

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

No mostrador do relógio, selecione  > **Definições** > **Aplicações e atividades**, selecione uma atividade e selecione as definições da atividade.

**Ecrãs de dados:** permite-lhe personalizar os ecrãs de dados e adicionar novos ecrãs de dados da atividade ([Personalizar os ecrãs de dados](#), página 9).

**Alertas:** define os alertas de treino ou navegação da atividade ([Alertas](#), página 9).

**Voltas:** define a funcionalidade Auto Lap® para marcar uma volta automaticamente a uma determinada distância. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade (por exemplo, a cada 5 quilómetros ou 1 milha).

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

**Deslocamento automático:** permite percorrer automaticamente todos os ecrãs de dados da atividade enquanto o temporizador está a funcionar.

**GPS:** define a atividade para utilizar sinais de satélite GPS. Pode desativar o GPS quando treinar em espaços interiores ou para poupar a vida útil da bateria. Por predefinição, o GPS é desativado para atividades em interiores.

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

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

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

### Personalizar os ecrãs de dados

Pode mostrar, ocultar e alterar a disposição e o conteúdo dos ecrãs de dados para cada atividade.

- 1 Selecione **Definições > Aplicações e atividades**.
- 2 Selecione a atividade a personalizar.
- 3 Selecione as definições da atividade.
- 4 Selecione **Campos de dados**.
- 5 Se necessário, selecione o botão interruptor para ativar um ecrã de dados.
- 6 Selecione um ecrã de dados para personalizar.
- 7 Selecione uma opção:
  - Selecione **Disposição** para ajustar o número de campos de dados no ecrã de dados.
  - Selecione **Editar campos de dados** e selecione um campo para alterar os respetivos dados.

### Alertas

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

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

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

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

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

### Definir um alerta

- 1 No mostrador do relógio, selecione **Definições > Aplicações e atividades**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Selecione as definições da atividade.
- 4 Selecione **Alertas**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Adicionar novo** para adicionar um novo alerta para a atividade.
  - Selecione o nome do alerta para editar um alerta existente.
- 6 Se necessário, selecione o tipo de alerta.
- 7 Selecione uma zona, introduza os valores mínimos e máximos ou introduza um valor personalizado para o alerta.
- 8 Se necessário, ative o alerta.

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

### Adicionar uma atividade ou aplicação

- 1 Selecione **Definições > Aplicações e atividades**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Para adicionar uma atividades aos seus favoritos, selecione a atividade e **Adicionar favorito**.
  - Para adicionar uma atividade à lista de atividades, selecione **Adicionar** e selecione a atividade.

### Remover uma atividade ou aplicação

- 1 Selecione **Definições > Aplicações e atividades**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para remover a atividade da lista de atividades, selecione o botão interruptor **Ativado**.
  - Para remover a atividade da lista de favoritos, selecione **Remover favorito**.
  - Para remover a atividade do dispositivo, selecione as definições da atividade e selecione **Remover**.

### Configurar o perfil do utilizador

Pode atualizar as suas definições de género, ano de nascimento, altura, peso e pulso. O dispositivo utiliza essa informação para calcular dados de treino precisos.

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

### Definições de monitorização de atividade

Selecione **Definições > Monitor. atividade**.

**Alerta de movimento:** apresenta uma mensagem e a barra de movimento no mostrador digital e no ecrã dos passos. O dispositivo também vibra se a vibração estiver ativada (*Definições do sistema, página 9*).

**Alertas de objetivo:** permite-lhe ativar e desativar alertas de objetivos. Os alertas de objetivos são apresentados para o seu objetivo diário de passos e objetivo semanal de minutos de intensidade.

### Definições do sistema

Selecione **Definições > Sistema**.

**Bloqueio automático:** permite bloquear o ecrã tátil automaticamente para evitar toques inadvertidos. Utilize a opção Durante a atividade para bloquear o ecrã tátil durante

uma atividade cronometrada. Utilize a opção Modo de visualização para bloquear o ecrã tátil quando não estiver a gravar uma atividade cronometrada.

**Idioma:** define o idioma apresentado no dispositivo.

**Hora:** ajusta as definições de hora (*Definições da hora*, página 10).

**Retroiluminação:** ajusta as definições de retroiluminação (*Definições de retroiluminação*, página 10).

**Vibração:** define o nível de vibração do dispositivo. O botão interruptor permite ativar ou desativar a vibração.

**Não incomodar:** liga ou desliga o modo Não incomodar.

**Definições dos controlos:** permite-lhe adicionar, reordenar e remover as opções do menu de atalhos no menu de controlos (*Personalizar o menu de controlos*, página 8).

**Unidades:** define as unidades de medição utilizadas no dispositivo (*Alterar as unidades de medida*, página 10).

**Modo USB:** define o dispositivo para utilizar o modo de armazenamento em massa ou o modo Garmin quando estiver ligado a um computador.

**Repor predefinições:** permite repor os dados e definições do utilizador (*Repor todas as predefinições*, página 12).

**Atualização do software:** permite-lhe instalar atualizações de software transferidas através do Garmin Express.

### Definições da hora

Selecione **≡ > Definições > Sistema > Hora**.

**Formato das horas:** configura a apresentação da hora no dispositivo no formato de 12 ou 24 horas.

**Origem da hora:** Define a origem da hora para o dispositivo. A opção Automático define a hora automaticamente com base na sua posição de GPS. A opção Manual permite ajustar a hora.

### Definições de retroiluminação

Selecione **≡ > Definições > Sistema > Retroiluminação**.

**Modo:** define a retroiluminação para que se ligue para as interações. As interações incluem teclas, ecrã tátil e notificações.

**Gesto:** define a retroiluminação para que se ligue com os gestos do pulso. Os gestos incluem rodar o pulso em direção ao corpo para ver o dispositivo. Pode utilizar a opção Só durante atividade para utilizar gestos apenas durante as atividades cronometradas.

**Tempo de espera:** ajusta a duração de tempo até que a retroiluminação se desligue.

**Brilho:** define o nível de brilho da retroiluminação.

### Alterar as unidades de medida

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

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

## Sensores ANT+

O seu dispositivo pode ser utilizado com sensores ANT+ sem fios. Para obter mais informações sobre a compatibilidade e sobre a compra de sensores adicionais, vá a <http://buy.garmin.com>.

### Emparelhar os sensores ANT+

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

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

- 1 Coloque o dispositivo ao alcance (3 m) do sensor.

**NOTA:** afaste-se 10 m de outros sensores ANT+ durante o emparelhamento.

- 2 Selecione **≡ > Definições > Sensores e acessórios > Adicionar novo**.

- 3 Selecione um sensor.

Quando o sensor estiver emparelhado com o seu dispositivo, é-lhe apresentada uma mensagem. Pode personalizar um campo de dados para apresentar os dados do sensor.

### Utilizar um sensor de cadência ou de velocidade da bicicleta opcional

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

- Emparelhe o sensor com o seu dispositivo (*Emparelhar os sensores ANT+*, página 10).
- Atualize as suas informações de perfil do utilizador de fitness (*Configurar o perfil do utilizador*, página 9).
- Defina o tamanho da roda (*Tamanhos e circunferências das rodas*, página 14).
- Dê uma volta (*Iniciar uma atividade*, página 5).

### Podómetro

O dispositivo é compatível com o podómetro. Pode utilizar o podómetro para registar o ritmo e a distância, em vez de utilizar o GPS, quando estiver a treinar em interiores ou quando o sinal GPS for fraco. O podómetro encontra-se em espera e pronto a enviar dados (tal como o monitor de ritmo cardíaco).

Após 30 minutos de inatividade, o podómetro desliga-se para preservar a bateria. Quando a pilha está fraca, é apresentada uma mensagem no seu dispositivo. Tal significa que restam cerca de cinco horas de vida útil da pilha.

### Melhorar a calibração do podómetro

Para calibrar o dispositivo, tem de obter sinais GPS e emparelhar o seu dispositivo com o podómetro (*Emparelhar os sensores ANT+*, página 10).

O podómetro é calibra-se automaticamente, mas pode melhorar a precisão dos dados de velocidade e distância realizando algumas corridas no exterior com o GPS.

- 1 Permaneça no exterior durante 5 minutos com uma vista desobstruída do céu.
- 2 Inicie uma atividade de corrida.
- 3 Corra num trajeto, sem parar, durante 10 minutos.
- 4 Pare a atividade e guarde-a.

Com base nos dados registados, o valor de calibração do podómetro mudará, se necessário. Não deverá necessitar de voltar a calibrar o podómetro a menos que o seu estilo de corrida se altere.

### tempe™

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



## Informação sobre o dispositivo

### Trocar as braceletes QuickFit™

- 1 Levante a lingueta na correia QuickFit e retire esta do relógio.



- 2 Alinhe a nova correia com o relógio.
- 3 Pressione a correia no devido lugar.  
**NOTA:** certifique-se de que a correia está fixa. A lingueta deve fechar sobre o pino do relógio.
- 4 Repita os passos 1 a 3 para trocar a outra correia.

### Especificações

Tipo de pilha	Bateria de íões de lítio integrada e recarregável
Autonomia da pilha	Até 10 dias em modo de relógio Até 10 horas em modo de GPS
Classificação de resistência à água	5 ATM <sup>1</sup>
Intervalo da temperatura de funcionamento	De -20 °C a 55 °C (de -4 °F a 131 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	de 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Protocolo/Frequência sem fios	2,4 GHz @ 1 dBm nominal

### Cuidados a ter com o dispositivo

#### AVISO

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

Evite premir as teclas debaixo de água.

Não utilize objetos afiados para limpar o dispositivo.

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

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

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

Mantenha a correia em pele seca. Evite nadar ou tomar banho com a correia em pele. A exposição à água pode danificar a correia em pele.

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

### Limpar o dispositivo

#### AVISO

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

- 1 Limpe o dispositivo com um pano humedecido numa solução de detergente suave.
- 2 Seque-o.

Depois da limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

**Dica:** para obter mais informações, aceda a [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

### Limpar as correias em pele

- 1 Limpe as correias em pele com um pano seco.
- 2 Utilize um condicionador de pele para limpar as correias em pele.

### Armazenamento de longo prazo

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

### Ver informações do dispositivo

Pode ver a ID da unidade, a versão do software, as informações regulamentares (etiqueta eletrónica) e o acordo de licenciamento.

Selecione **≡ > Definições > Sistema > Acerca**.

### Gestão de dados

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

### Desligar o cabo USB

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

- 1 Realize uma ação:
  - Para computadores com Windows selecione o ícone **Remover o hardware com segurança** no tabuleiro do sistema e selecione o dispositivo.
  - Para computadores Apple, selecione o dispositivo e selecione **Ficheiro > Ejetar**.

- 2 Desligue o cabo do computador.

### Eliminar ficheiros

#### AVISO

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

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

<sup>1</sup> \*O dispositivo suporta pressão equivalente a uma profundidade de 50 metros. Para obter mais informações, aceda a [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

**NOTA:** se estiver a utilizar um computador Apple, é necessário limpar a pasta Lixo para remover os ficheiros na totalidade.

## Resolução de problemas

### Maximizar a vida útil da pilha

Existem vários procedimentos para prolongar a vida da bateria.

- Reduza o tempo da retroiluminação (*Definições de retroiluminação*, página 10).
- Reduza o brilho da retroiluminação (*Definições de retroiluminação*, página 10).
- Desligar gestos de pulso (*Definições de retroiluminação*, página 10).
- Desative a tecnologia sem fios Bluetooth quando não estiver a utilizar funcionalidades de conectividade (*Desligar a ligação do smartphone Bluetooth*, página 7).
- Utilize um mostrador de relógio Connect IQ que não seja atualizado a cada segundo.  
Por exemplo, utilize um mostrador de relógio sem um ponteiro dos segundos (*Alterar o mostrador do relógio*, página 8).
- Limite as notificações do smartphone que o dispositivo apresenta (*Gerir notificações*, página 7).

### O meu dispositivo não consegue encontrar campos de golfe próximos

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





- 1 Transfira e instale as atualizações dos campos na aplicação Garmin Express (*Atualizar o software através do Garmin Express*, página 7).
- 2 Desligue o seu dispositivo em segurança (*Desligar o cabo USB*, página 11).
- 3 Vá para o exterior e inicie uma ronda de golfe de teste para verificar se o dispositivo encontra campos próximos.

### O meu smartphone é compatível com o meu dispositivo?


O dispositivo Approach S60 é compatível com smartphones que utilizem tecnologia Bluetooth sem fios.

Aceda a [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble) para obter informações sobre compatibilidade.

### O meu telemóvel não se liga ao dispositivo

- Ative a tecnologia sem fios Bluetooth no seu smartphone.
- Coloque o telemóvel a uma distância de menos de 10 m (33 pés) do dispositivo.
- No smartphone, abra a aplicação Garmin Connect Mobile, selecione  ou  e selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** para aceder ao modo de emparelhamento.
- No dispositivo, mantenha  premido e selecione  para ativar a tecnologia Bluetooth e aceder ao modo de emparelhamento.

### O meu dispositivo está no idioma errado

- 1 No mostrador do relógio, selecione .
- 2 Percorra os itens até ao último da lista e selecione-o.
- 3 Percorra os itens até ao último da lista e selecione-o.
- 4 Percorra os itens até ao segundo da lista e selecione-o.



- 5 Selecione o idioma.

### O meu dispositivo mostra outras unidades de medidas

- Verifique se selecionou a definição correta para as unidades de medida no dispositivo (*Alterar as unidades de medida*, página 10).
- Verifique se selecionou a definição correta para as unidades de medida na sua conta Garmin Connect.  
Se as unidades de medida no dispositivo não corresponderem às unidades de medida da sua conta Garmin Connect, as definições do dispositivo podem ser substituídas ao sincronizar o dispositivo.

### Reposição do dispositivo

Se o dispositivo deixar de responder, poderá ter de o reiniciar. Este procedimento não elimina os dados guardados nem as definições.

- 1 Mantenha  premido durante 30 segundos ou até o dispositivo desligar.
- 2 Mantenha  premido durante 1 segundo para ligar o dispositivo.

### Repor todas as predefinições

**NOTA:** esta operação elimina todas as informações introduzidas pelo utilizador e o historial de atividades.

Pode repor todas as definições para os valores de fábrica.

Selecione  > **Definições > Sistema > Repor predefinições > Sim**.

### Adquirir sinais de satélite

Para adquirir sinais de satélite, o dispositivo poderá necessitar de uma visão desimpedida do céu. A data e a hora são definidas automaticamente com base na posição de GPS.

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

### Melhorar a receção de satélite GPS

- Sincronize frequentemente o dispositivo com a sua conta Garmin Connect:
    - Ligue o seu dispositivo a um computador através do cabo USB e da aplicação Garmin Express.
    - Sincronize o seu dispositivo com a aplicação móvel Garmin Connect usando o seu smartphone com Bluetooth.
- Enquanto está ligado à sua conta Garmin Connect, o dispositivo transfere vários dias de dados de satélite, permitindo-lhe encontrar sinais de satélite rapidamente.
- Leve o seu dispositivo para uma área aberta, afastada de edifícios altos e árvores.
  - Mantenha-se parado durante alguns minutos.

### Monitorização de atividade

Para obter mais informações sobre a precisão da monitorização de atividade, aceda a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### O meu número de passos diário não aparece

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

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

### O meu número de passos não parece estar preciso

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

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

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

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

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

#### 1 Seleccione uma opção:

- Sincronize o número de passos com a aplicação Garmin Connect (*Utilizar o Garmin Connect no seu computador, página 7*).
- Sincronize o número de passos com a aplicação Garmin Connect Mobile (*Sincronizar dados manualmente com Garmin Connect Mobile, página 7*).

#### 2 Aguarde enquanto o dispositivo sincroniza os dados.

A sincronização pode demorar vários minutos.

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

### Os meus minutos de intensidade estão a piscar

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

Exercite-se durante, pelo menos, 10 minutos consecutivos a um nível de intensidade moderado ou vigoroso.

## Obter mais informações

Pode encontrar mais informações sobre este produto no website Garmin.

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

## Anexo

### Campos de dados

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

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

**% méd RCR:** a percentagem média de ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a atividade atual.

**%RC máx/volta:** a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a volta atual.

**%RCR:** a percentagem de ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso).

**Avg. Stroke Rate:** desportos de remo. O número médio de remadas por minuto (rpm) durante a atividade atual.

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

**Braçadas:** natação. O número total de braçadas na atividade atual.

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

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

**Braçadas do último intervalo:** o número total de braçadas no último intervalo concluído.

**Braçadas neste intervalo:** o número total de braçadas no intervalo atual.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Calorias:** a quantidade total de calorias queimadas.

**Descida total:** a distância total de elevação descida durante a atividade ou desde a última reposição.

**Direção:** a direção em que se desloca.

**Dist. p/ braç./rem. neste int.:** a distância média percorrida por remada durante o intervalo atual.

**Dist. p/ braç./rem. últ. int.:** a distância média percorrida por remada durante o último intervalo concluído.

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

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

**Distância intervalo:** a distância percorrida do intervalo atual.

**Distância média por remada:** desportos de remo. A distância média percorrida por remada durante a atividade atual.

**Distância Náutica:** a distância percorrida em metros náuticos ou pés náuticos.

**Distância na volta:** a distância percorrida na volta atual.

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

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

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

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

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

**Máxima em 24 horas:** a temperatura máxima registada nas últimas 24 horas.

**Média Batim.Card.:** o ritmo cardíaco médio na atividade atual.

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

**Mínima em 24 horas:** a temperatura mínima registada nas últimas 24 horas.

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

**Passos:** o número de passos durante a atividade total.

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

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

**RC %Máximo:** a percentagem de ritmo cardíaco máximo.

**Remadas:** desportos de remo. O número total de remadas na atividade atual.

**Ritmo:** o ritmo atual.

**Ritmo 500:** o ritmo de natação atual por cada 500 metros.

**Ritmo cardíaco:** o seu ritmo cardíaco em batimentos por minuto (bpm). O seu dispositivo tem de estar ligado a um monitor de ritmo cardíaco compatível.

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

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

**Ritmo da volta:** o ritmo médio da volta atual.

**Ritmo méd.:** o ritmo médio da atividade atual.

**Ritmo médio por 500 m:** o ritmo de natação médio por cada 500 metros na atividade atual.

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

**Ritmo por 500 m na volta:** o ritmo de natação médio por cada 500 metros na volta atual.

**Rtm interv:** o ritmo médio do intervalo atual.

**Subida total:** a distância total de elevação subida durante a atividade ou desde a última reposição.

**SWOLF da última extensão:** a pontuação swolf para a última extensão de piscina concluída.

**SWOLF do intervalo:** a pontuação swolf média para o intervalo atual.

**SWOLF média:** a pontuação swolf média para a atividade atual. A sua pontuação swolf é a soma do tempo necessário para uma piscina e do número de braçadas para esse comprimento.

**Taxa de braçada do último intervalo:** o número médio de braçadas por minuto (bpm) durante o último intervalo concluído.

**Taxa de braçadas:** natação. O número de braçadas por minuto (bpm).

**Taxa de braçadas da última extensão:** o número médio de braçadas por minuto (bpm) durante a última extensão de piscina concluída.

**Taxa de braçadas do intervalo:** o número médio de braçadas por minuto (bpm) durante o intervalo atual.

**Taxa de braçadas média:** natação. O número médio de braçadas por minuto (bpm) durante a atividade atual.

**Taxa de remada:** desportos de remo. O número de remadas por minuto (rpm).

**Temperatura:** a temperatura do ar. A sua temperatura corporal afeta o sensor de temperatura.

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

**Tempo da volta:** o tempo cronometrado na volta atual.

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

**Tempo intervalo:** o tempo cronometrado do intervalo atual.

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

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

**Temporizador:** o tempo cronometrado na atividade atual.

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

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

**Velocidade:** o ritmo atual da viagem.

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

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

**Velocidade máxima:** a velocidade máxima da atividade atual.

**Velocidade média:** a velocidade média da atividade atual.

**Velocidade Náutica:** a velocidade atual em nós.

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

**Velocidade vertical média de 30 s:** a média de movimento de 30 segundos da velocidade vertical.

**Volta % RCR:** a percentagem média de ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a volta atual.

**Volts:** o número de voltas concluídas para a atividade atual.

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

## Tamanhos e circunferências das rodas

O tamanho das rodas encontra-se marcado nos dois lados do pneu. Não é uma lista completa. Também pode utilizar uma das calculadoras disponíveis na Internet.


Tamanho da roda	C (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005



Tamanho da roda	C (mm)
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

## Definições de símbolos

Estes símbolos poderão ser apresentados nas etiquetas do dispositivo ou do acessório.

	Símbolo REEE para eliminação e reciclagem. O símbolo REEE é anexado ao dispositivo em conformidade com a diretiva da UE 2012/19/EU relativa aos resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos (REEE). Destina-se a impedir a eliminação incorreta deste produto e promover a reutilização e a reciclagem.
--	--

# Índice Remissivo

## A

acessórios 10, 13  
alarmes 6, 9  
alertas 9  
análise do swing 3–5  
aplicações 6–8  
atalhos 1, 8  
atividades 5, 6, 8, 9  
    guardar 6  
    iniciar 5  
atualizações, software 7

## B

bateria  
    armazenamento 11  
    carregar 1  
    maximizar 7, 12  
bússola 2

## C

cadência  
    alertas 9  
    sensores 10  
calorias, alertas 9  
campos  
    jogar 2  
    selecionar 2  
campos de dados 8, 13  
carregar 1  
carregar dados 7  
cartão de pontuação 3  
Connect IQ 8  
cópia de segurança  
    guardar 7  
    transferir 7  
correias 11  
cronómetro 6

## D

dados  
    a carregar 7  
    guardar 2, 7  
    páginas 9  
    transferir 2, 7  
dados do utilizador, eliminar 11  
definições 5, 8–10, 12  
definições do sistema 9  
distância  
    alertas 9  
    medir 2  
dogleg 2

## E

ecrã 10  
ecrã tátil 1  
eliminar, todos os dados do utilizador 11  
emparelhar, smartphone 1, 12  
emparelhar sensores ANT+ 10  
especificações 11  
estatísticas 3, 4

## G

Garmin Connect 6–8  
    guardar dados 7  
Garmin Express 1  
    atualizar software 1  
GLONASS 9  
GPS 9  
    sinal 12  
guardar, posições 2  
guardar dados 2, 7

## H

handicap 3  
historial  
    transferir para o computador 7  
    ver 3, 4  
histórico, transferir para o computador 2, 7

hora

    alertas 9  
    definições 10

## I

ID da unidade 11  
idioma 9

## L

layup 2  
limpar o dispositivo 11

## M

mão utilizada 5  
medidas 3, 4  
medir uma tacada 3  
menu 1  
menu de controlos 8  
menu principal, personalizar 5  
minutos de intensidade 13  
modo de sono 5  
modo de suspensão 5  
monitorização de atividade 5, 9  
mostradores de relógio 8

## N

notificações 6, 7

## P

perfil do utilizador 9  
perfis 5  
    utilizador 9  
personalizar o dispositivo 8, 9  
podómetro 10  
pontuação 3  
posição do buraco, vista do green 2  
posições 2  
    guardar 2  
potência (força), alertas 9

## R

relógio 6  
repor o dispositivo 12  
resolução de problemas 12, 13  
retroiluminação 1, 10  
ritmo cardíaco, alertas 9  
ronda de golfe, terminar 4

## S

sensores ANT+ 10  
    emparelhar 10  
sensores de bicicleta 10  
sensores de velocidade e cadência 10  
sinais de satélite 12  
smartphone 5, 7, 8, 12  
    aplicações 6  
    emparelhar 1, 12  
software  
    atualizar 1, 7  
    licença 11  
    versão 11

## T

tamanhos das rodas 14  
teclas 1, 9, 11  
Tecnologia Bluetooth 1, 6, 7, 12  
tempe 10  
temperatura 10  
temporizador, contagem decrescente 6  
temporizador de contagem decrescente 6  
treino 4, 6  
treino em interior 6

## U

unidades de medida 10  
USB 7  
    desligar 11

## V

vista do green, posição do buraco 2

## W

widgets 5, 8





