

**GARMIN®**

**Approach® X40**



Manual do Utilizador

© 2016 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, Approach® e Auto Lap® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos EUA e noutros países. Garmin Connect™, Garmin Express™ e TruSwing™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas comerciais não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

A marca nominativa e os logótipos Bluetooth® são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., sendo utilizadas pela Garmin sob licença. Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respetivos proprietários.

Este produto pode conter uma biblioteca (Kiss FFT) licenciada por Mark Borgerding ao abrigo Licença BSD de 3 cláusulas (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>).

M/N: A02933

# Índice

<b>Introdução</b>	<b>1</b>
Perspetiva geral do dispositivo	1
Carregar o dispositivo	1
<b>Emparelhar e configurar</b>	<b>1</b>
Garmin Connect™	1
Emparelhar o smartphone	1
Configurar o dispositivo no computador	2
Deteção automática de tacadas	2
<b>Praticar golfe</b>	<b>2</b>
Ícones de golfe	2
Vista do buraco	2
Medir uma tacada	2
Visualizar obstáculos	3
Ver distâncias layup e dogleg	3
Guardar a pontuação	3
Terminar uma ronda	3
<b>TruSwing</b>	<b>3</b>
Ver métricas do TruSwing no seu dispositivo	3
Trocar os tacos	3
Alterar a mão utilizada	3
Desligar o dispositivo TruSwing	3
<b>Funcionalidades inteligentes e de monitorização de atividade</b>	<b>3</b>
Ícones	4
Objetivo automático	4
Barra de movimento	4
Minutos de intensidade	4
Consultar o gráfico de ritmo cardíaco	4
Monitorização do sono	4
<b>Registar uma atividade de fitness</b>	<b>4</b>
Usar o dispositivo e o ritmo cardíaco	5
<b>BluetoothFuncionalidades que exigem uma ligação</b>	<b>5</b>
Visualizar notificações	5
Gerir notificações	5
Localizar um smartphone perdido	5
BluetoothDefinições	5
<b>Personalizar o seu dispositivo</b>	<b>6</b>
Garmin ConnectDefinições	6
Definições do dispositivo	6
<b>Informação sobre o dispositivo</b>	<b>6</b>
Especificações	6
Ver informações do dispositivo	7
Cuidados a ter com o dispositivo	7
<b>Resolução de problemas</b>	<b>7</b>
Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco	7
Maximizar a vida útil da pilha	7
Reposição do dispositivo	7
Repor todas as predefinições	7
Atualizações de software e campos	7
Atualizar o software através do Garmin Express	7
Adquirir sinais de satélite	7
Assistência e atualizações	8
Obter mais informações	8
<b>Anexo</b>	<b>8</b>
Acordo de Licenciamento do Software	8
Licença BSD de 3 cláusulas	8
<b>Índice Remissivo</b>	<b>9</b>



## Introdução

### ⚠ ATENÇÃO

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

Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar qualquer programa de exercícios.

## Perspetiva geral do dispositivo



①	Ecrã tátil	Deslize o ecrã para percorrer as funcionalidades, os ecrãs de dados e os menus. Toque para selecionar.
②	Tecla do dispositivo	Mantenha premido para bloquear o ecrã e para desligar ou ligar o dispositivo. Prima para abrir e fechar menus. Prima para regressar a ecrãs anteriores do mesmo menu.

### Ícones do menu

🏌	Inicia uma ronda de golfe
🏃	Inicia uma atividade de fitness
🌙	Define o modo Não incomodar
🔔	Apresenta as definições de alarme
📶	Estabelece as definições de Bluetooth®
📶	Ativa a funcionalidade Encontrar o meu telemóvel
📊	Inicia a análise TruSwing™ do swing
⚙	Abre o menu de definições do dispositivo
ℹ	Abre o menu de informações do dispositivo

## 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 Ligue o cabo USB a uma porta USB do computador.
- 2 Alinhe os pinos do carregador com os contactos na parte traseira do dispositivo e pressione o carregador ① até ouvir um estalido.



- 3 Carregue completamente o dispositivo.

## Emparelhar e configurar

### Garmin Connect™

O Garmin Connect é a plataforma de monitorização de estatísticas online, onde pode analisar e partilhar todas as suas rondas. Pode interagir com os seus amigos no site ou na aplicação para dispositivos móveis Garmin Connect. O Garmin Connect disponibiliza-lhe as ferramentas para monitorizar, analisar, partilhar e incentivar os seus amigos (ou vice-versa). Para se registar com uma conta gratuita, acesse a [www.garminconnect.com/golf](http://www.garminconnect.com/golf).

**Guardar as suas rondas:** depois de concluir e guardar uma ronda com o seu dispositivo, pode carregar essa mesma ronda para o Garmin Connect e mantê-la o tempo que desejar.

**Analise os seus dados:** pode consultar informações mais detalhadas sobre a sua ronda, incluindo cartões de pontuação, estatísticas e informações do percurso, bem como relatórios personalizáveis.

**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.

### Emparelhar o smartphone

Para aproveitar ao máximo o dispositivo Approach X40, deve emparelhá-lo com o seu smartphone e concluir a configuração através da aplicação Garmin Connect Mobile.

**NOTA:** ao contrário de outros dispositivos Bluetooth que são emparelhados a partir das definições de Bluetooth do dispositivo móvel, o dispositivo Approach X40 tem de ser emparelhado diretamente através da aplicação Garmin Connect Mobile.

- 1 No seu smartphone compatível, transfira e instale a versão mais recente da aplicação Garmin Connect Mobile.
- 2 Abra a aplicação Garmin Connect Mobile.
- 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, acesse ao menu de definições e selecione **Dispositivos Garmin** > **+**.
- 4 No dispositivo Approach X40, prima a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
- 5 No dispositivo Approach X40, selecione **📶** > **Empar. telefone**.
- 6 No seu smartphone compatível, selecione **Procurar dispositivo**.

## Sincronizar dados com a aplicação Garmin Connect Mobile

O dispositivo sincroniza dados de forma periódica e automática com a aplicação Garmin Connect Mobile. Também pode sincronizar dados de forma manual em qualquer momento.

- 1 Coloque o dispositivo a menos de 3 m (10 pés) do smartphone.
- 2 Prima a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
- 3 Selecione **>** > **Sincronizar**.
- 4 Visualize os seus dados atuais na aplicação Garmin Connect Mobile.

## Configurar o dispositivo no computador

Caso não tenha emparelhado o dispositivo Approach X40 com o smartphone, pode utilizar o computador para concluir o processo de configuração com a sua conta Garmin Connect.

**NOTA:** algumas funcionalidades do dispositivo requerem um smartphone emparelhado.

- 1 Ligue o clipe de carregamento ao dispositivo (*Carregar o dispositivo, página 1*).
- 2 Ligue o cabo USB a uma porta USB do computador.
- 3 Aceda a [www.garminconnect.com/golf](http://www.garminconnect.com/golf).
- 4 Transferir e instalar a aplicação Garmin Express™:
  - Caso esteja a utilizar um sistema operativo Windows®, selecione **Transferir para Windows**.
  - Caso esteja a utilizar um sistema operativo Mac®, selecione **Transferir para Mac**.
- 5 Siga as instruções no ecrã.

## Sincronizar os dados com o computador

Deve sincronizar os seus dados com frequência, de forma a acompanhar o progresso na aplicação Garmin Connect.

- 1 Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB. A aplicação Garmin Express sincroniza os seus dados.
- 2 Visualize os seus dados atuais na aplicação Garmin Connect.

## Deteção automática de tacadas

O dispositivo Approach X40 inclui funcionalidades de deteção e gravação automáticas de tacadas. Cada vez que dá uma tacada ao longo do fairway, o dispositivo regista a sua posição para que a possa visualizar posteriormente no Garmin Connect.

**Dica:** a deteção automática de tacadas funciona melhor quando estabelece um bom contacto com a bola. Os putts não são detetados.

## Praticar golfe

Para jogar golfe, tem de esperar até que o dispositivo adquira os sinais de satélite, o que poderá demorar entre 30 a 60 segundos.

- 1 Prima a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
- 2 Selecione **↖**.  
O dispositivo localiza os satélites e calcula a sua posição.
- 3 Selecione um campo na lista.
- 4 Siga as instruções no ecrã para concluir a configuração e começar uma ronda.

## Ícones de golfe

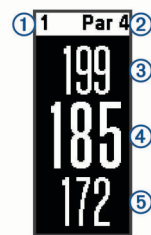
	Vista do green
	Vista de obstáculos
	Medir uma tacada

	Distâncias até layup ou dogleg
	Alterar pontuação
	Alterar o green
	Análise TruSwing do swing
	Odómetro
	Colocar ronda em pausa
	Parar ronda

## Vista do buraco

O dispositivo apresenta o buraco atual em jogo e efetua automaticamente a transição, quando avançar para um novo 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 de forma mais precisa (*Alterar a posição do buraco, página 2*).



①	Número do buraco atual
②	Par do buraco
③	Distância até à zona posterior do green
④	Distância até à posição do buraco
⑤	Distância até à zona frontal do green

## Alterar buracos

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

- 1 Enquanto visualiza informações sobre buracos, toque no ecrã.
- 2 Escolha um buraco e selecione **Concluído**.

## Alterar o green

Caso esteja a jogar num buraco com mais de um green, o green pode ser alterado.

- 1 Enquanto joga, prima a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
- 2 Selecione **↖**.

## Alterar a posição do buraco

É possível analisar com maior detalhe o green e alterar a posição do buraco.

- 1 Enquanto joga, prima a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
- 2 Selecione **↖**.
- 3 Selecione **↗** ou **↘** para mover a posição do buraco.

## Medir uma tacada


- 1 Enquanto joga, prima a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
- 2 Selecione **↖**.
- 3 Caminhe até à bola.

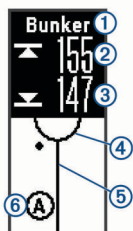
A distância é automaticamente reposta quando dá outra tacada.

**Dica:** pode selecionar Tacadas anteriores para visualizar as tacadas anteriores.

## Visualizar obstáculos

Pode visualizar as distâncias até aos obstáculos ao longo do fairway em buracos par 4 e 5. O dispositivo Approach apresenta obstáculos que afetam a seleção da tacada de forma individual ou em grupos, para ajudá-lo a determinar as distâncias de deslocação ou até layups.

- 1 Enquanto joga, prima a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
- 2 Selecione .




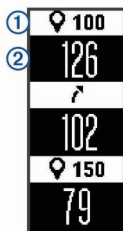
①	Nome do obstáculo
②	Distância até à zona traseira do obstáculo
③	Distância até à zona frontal do obstáculo
④	Posição do green
⑤	Centro do fairway
⑥	Posição aproximada do obstáculo em relação ao fairway

- 3 Deslize o ecrã para cima ou para baixo para ver outros obstáculos relacionados com o buraco atual.

## Ver distâncias layup e dogleg

É possível visualizar uma lista das distâncias layup e dogleg para o par 4 e 5 dos buracos.


- 1 Enquanto joga, prima a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
- 2 Selecione .




As distâncias até aos layups e doglegs ① e a distância para atingir cada layup ou dogleg ② são apresentadas no ecrã.

## Guardar a pontuação

Se tiver a pontuação ativada, é-lhe pedido que introduza a sua pontuação quando estiver no green. Durante um jogo pode ajustar manualmente a pontuação a qualquer momento.

- 1 Enquanto joga, prima a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
- 2 Selecione .
- 3 Selecione um buraco.
- 4 Deslize o ecrã para cima ou para baixo para registar a pontuação.

## Terminar uma ronda


- 1 Prima a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
- 2 Selecione .

## 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.

## Ver métricas do TruSwing no seu dispositivo

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 No dispositivo Approach, prima a tecla do dispositivo para visualizar o menu e selecione .
- 3 Selecione um taco.
- 4 Dê uma tacada.  
As medições do swing são apresentadas no dispositivo Approach após cada swing.
- 5 Deslize o ecrã para cima ou para baixo para percorrer as métricas de swing registadas.

## Trocar os tacos


- 1 No menu  do dispositivo Approach, prima a tecla do dispositivo para ver o menu.
- 2 Selecione **Alterar taco**.
- 3 Selecione um taco.

## Alterar a mão utilizada

O dispositivo TruSwing utiliza a definição de mão utilizada para calcular os dados de análise de swing corretos. Pode utilizar o seu dispositivo Approach para alterar a mão utilizada a qualquer momento.

- 1 No menu  do dispositivo Approach, prima a tecla do dispositivo para ver o menu.
- 2 Selecione **Swing de golfe**.
- 3 Selecione a mão utilizada.

## Desligar o dispositivo TruSwing

- 1 No menu  do dispositivo Approach, prima a tecla do dispositivo para ver o menu.
- 2 Selecione **Sair do TruSwing**.

## Funcionalidades inteligentes e de monitorização de atividade

Pode deslizar o ecrã para cima ou para baixo, para ver as funcionalidades inteligentes e de monitorização de atividade. Algumas funcionalidades requerem um smartphone emparelhado.

**Hora e data:** apresenta a hora e a data atuais. A hora e a data são definidas automaticamente quando o dispositivo adquire sinais de satélite e quando é sincronizado com um smartphone.

**Monitorização de atividade:** monitoriza o número diário de passos, a distância percorrida, as calorias e os minutos de intensidade. A barra de movimento indica a quantidade de tempo de inatividade.

**Objetivos:** apresenta o seu progresso em direção aos objetivos de atividade. O dispositivo aprende e propõe um novo objetivo de passos para cada dia. Pode personalizar objetivos de passos diários e de minutos de intensidade semanais, através da sua conta Garmin Connect.



**Nascer do sol e pôr do sol:** apresenta a hora a que o sol nasce e se põe.

**Ritmo cardíaco:** apresenta o ritmo cardíaco atual em batimentos por minuto (bpm) e o ritmo cardíaco de repouso médio correspondente a sete dias. Pode tocar no ecrã para visualizar um gráfico do seu ritmo cardíaco.

**Notificações:** alerta-o para notificações provenientes do smartphone, incluindo chamadas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais, com base nas definições do smartphone relativas a notificações.

**Controlos de música:** oferece controlos para o leitor de música do smartphone.

**Meteorologia:** indica a temperatura atual.

## Ícones

Os ícones representam diferentes funcionalidades do dispositivo. Pode deslizar o ecrã para percorrer as diferentes funcionalidades. Algumas funcionalidades requerem um smartphone emparelhado.

**NOTA:** pode utilizar a sua conta Garmin Connect para personalizar os ecrãs que são apresentados no dispositivo (*Definições do dispositivo no Garmin Connect, página 6*).

	O número total diário de passos dados, o objetivo de passos diário e o progresso em direção ao objetivo.
	O seu ritmo cardíaco atual e o ritmo cardíaco de repouso médio correspondente a sete dias em batimentos por minuto (bpm). Um ícone intermitente significa que o dispositivo está a procurar um sinal.
	A quantidade total de calorias queimadas no dia em curso, incluindo calorias ativas e em repouso.
	A distância percorrida em quilómetros ou milhas no dia em curso.
	O tempo que passa em atividades de intensidade moderada a vigorosa, o objetivo semanal de minutos de intensidade e o progresso em direção ao seu objetivo.
	Controlos do leitor de música do smartphone emparelhado.
	Notificações recebidas de um smartphone emparelhado.
	A temperatura atual e a previsão meteorológica proveniente de um smartphone emparelhado.

## 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 ①.



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

## Barra de movimento

Permanecer sentado por períodos de tempo prolongados pode desencadear alterações metabólicas indesejáveis. A barra de movimento lembra-lhe que tem de se movimentar. Após uma hora de inatividade, a barra de movimento ① é apresentada. São apresentados segmentos adicionais ② após cada 15 minutos de inatividade.



Pode repor a barra de movimento ao percorrer uma distância curta.

## Minutos de intensidade

Para melhorar a sua saúde, organizações como os U.S. Centers for Disease Control and Prevention, a American Heart Association® e a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomendam, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade moderada, como marcha vigorosa, ou 75 minutos por semana de atividade vigorosa, como corrida.

O dispositivo monitoriza a intensidade da atividade e o tempo despendido na prática de atividades de intensidade moderada a vigorosa (são necessários dados de ritmo cardíaco). Uma forma de atingir o seu objetivo semanal de minutos de intensidade é participar em atividades de intensidade moderada a vigorosa durante um mínimo de 10 minutos consecutivos. O dispositivo soma o número de minutos de atividade moderada aos minutos de atividade vigorosa. O total de minutos de intensidade vigorosa é duplicado na adição.

### Adquirir minutos de intensidade

O seu dispositivo Approach X40 calcula os minutos de intensidade através da comparação dos dados de ritmo cardíaco durante uma atividade com o ritmo cardíaco em repouso. Se o monitor de ritmo cardíaco estiver desativado, o dispositivo calcula os minutos de intensidade moderada através da análise dos passos dados por minuto.

- Inicie uma atividade temporizada para obter um cálculo mais preciso dos minutos de intensidade.
- Exercite-se durante, pelo menos, 10 minutos consecutivos a um nível de intensidade moderado ou vigoroso.

## Consultar o gráfico de ritmo cardíaco

O gráfico de ritmo cardíaco apresenta o ritmo cardíaco das últimas 4 horas, o ritmo cardíaco mais baixo em batimentos por minuto (bpm) e o ritmo cardíaco mais elevado durante esse período de 4 horas.

- 1 Deslize o ecrã para ver o ecrã de ritmo cardíaco.
- 2 Toque no ecrã para ver o gráfico de ritmo cardíaco.

## Monitorização do sono

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


## Registrar uma atividade de fitness

É possível registar uma atividade temporizada que pode ser guardada e enviada para a sua conta Garmin Connect.

- 1 Prima a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
- 2 Selecione
- 3 Selecione uma opção:
  - Para ativar ou desativar o GPS em atividades de fitness, selecione **GPS**.

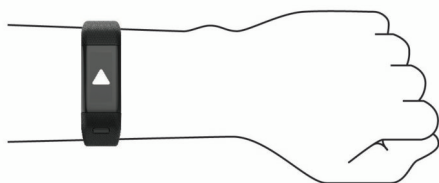


- Para alterar a atividade de fitness, selecione **...** > **Atividade** e escolha uma atividade.
- Para ativar ou desativar funcionalidades Auto Lap®, selecione **...** > **Auto Lap**.

- 4 Prima a tecla do dispositivo para iniciar o temporizador.
- 5 Inicie a sua atividade.
- 6 Deslize o ecrã para cima ou para baixo para visualizar ecrãs de dados adicionais.
- 7 Após concluir a atividade, prima a tecla do dispositivo para parar o temporizador.
- 8 Selecione .

## Usar o dispositivo e o ritmo cardíaco

- Use o dispositivo Approach X40 acima do osso do pulso.
- NOTA:** o dispositivo deve ficar justo, mas confortável, não se devendo mover enquanto corre ou faz exercício.



- Não danifique o sensor de ritmo cardíaco que se encontra na parte traseira do dispositivo.
- Consulte [Resolução de problemas, página 7](#) para obter mais informações sobre a medição do ritmo cardíaco baseada no pulso.

## BluetoothFuncionalidades que exigem uma ligação

O dispositivo Approach X40 dispõe de várias funcionalidades Bluetooth online para o seu smartphone compatível, através da aplicação Garmin Connect Mobile.

**Notificações:** alerta-o para notificações provenientes do smartphone, incluindo chamadas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais, com base nas definições do smartphone relativas a notificações.

**Encontrar o meu telemóvel:** ajuda a localizar um smartphone perdido que se encontre dentro do alcance e emparelhado, recorrendo a tecnologia Bluetooth sem fios.

**Alerta de ligação:** permite-lhe ativar um alerta que o informa quando o smartphone emparelhado deixa de estar ao alcance da tecnologia Bluetooth sem fios.

**Controlos de música:** proporciona controlos para o leitor de música do smartphone emparelhado.


**Carregamento de atividades para a sua conta Garmin**


**Connect:** permite-lhe sincronizar dados de atividade com o smartphone emparelhado. Pode visualizar os seus dados na aplicação Garmin Connect Mobile.

## Visualizar notificações

- Quando uma notificação for apresentada no dispositivo, selecione uma opção:
  - Toque no ecrã para ver a mensagem e deslize-o para ver a notificação na totalidade.
  - Selecione **X** para ignorar a notificação.
- Quando for apresentada uma chamada recebida no dispositivo, selecione uma opção:
 

**NOTA:** as opções disponíveis variam consoante o smartphone.

  - Selecione  para aceitar a chamada no smartphone.

- Selecione  para recusar ou silenciar a chamada.
- Para ver todas as notificações, deslize o ecrã para ver o ecrã de notificações, toque no ecrã tátil e selecione uma opção:
  - Deslize o ecrã para percorrer as notificações.
  - Escolha uma notificação e selecione **Ler** para ver a notificação na totalidade.
  - Escolha uma notificação e selecione **Eliminar** para ignorar a notificação.

## Gerir notificações


Pode utilizar o seu smartphone compatível para gerir as notificações que aparecem no seu dispositivo Approach X40.

Selecione uma opção:

- Se estiver a utilizar um dispositivo Apple®, utilize as definições do centro de notificações no smartphone para selecionar os itens a apresentar no dispositivo.
- Se estiver a utilizar um dispositivo Android™, utilize as definições de aplicações na aplicação Garmin Connect Mobile para selecionar os itens a apresentar no dispositivo.


## Localizar um smartphone perdido

Pode utilizar esta funcionalidade para obter ajuda a localizar um smartphone perdido que se encontre emparelhado e dentro do alcance, através da tecnologia Bluetooth sem fios.

- 1 Prima a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
- 2 Selecione .

O dispositivo Approach X40 começa a procurar o smartphone emparelhado. É emitido um alerta sonoro no smartphone e a força do sinal Bluetooth é apresentada no ecrã do dispositivo Approach X40. A força do sinal Bluetooth aumenta à medida que se aproxima do smartphone.

## BluetoothDefinições

Prima a tecla do dispositivo para visualizar o menu e selecione .

**Bluetooth:** ativa a tecnologia sem fios Bluetooth.

**NOTA:** as outras definições Bluetooth apenas são apresentadas quando a tecnologia Bluetooth sem fios está ativada.


**Empar. telefone:** liga o dispositivo a um smartphone com Bluetooth compatível. Esta definição permite-lhe utilizar funcionalidades Bluetooth online através da aplicação Garmin Connect Mobile, incluindo notificações e carregamentos de atividade para o Garmin Connect.

**Notificações:** permite-lhe ativar e configurar as notificações do smartphone compatível. Pode utilizar a opção Apenas chamadas para apresentar notificações apenas relativas a chamadas telefónicas recebidas.

**Alerta de ligação:** permite-lhe ativar um alerta que o informa quando o smartphone emparelhado deixa de estar ao alcance da tecnologia Bluetooth sem fios.

**Sincronizar:** sincroniza o dispositivo com a aplicação Garmin Connect Mobile.

## Desligar a tecnologia Bluetooth sem fios

- 1 Prima a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
  - 2 Selecione  > **Bluetooth** > **Desligado** para desligar a tecnologia Bluetooth sem fios no dispositivo Approach X40.
- Dica:** consulte o manual do utilizador do smartphone para desativar a tecnologia Bluetooth sem fios.

# Personalizar o seu dispositivo

## Garmin ConnectDefinições

Pode personalizar as definições do dispositivo, opções de corrida e definições de utilizador na sua conta Garmin Connect. Algumas definições também podem ser personalizadas no dispositivo Approach X40.

- No menu de definições, na aplicação Garmin Connect Mobile, seleccione **Dispositivos Garmin** e seleccione o dispositivo.
- No widget de dispositivos na aplicação Garmin Connect, seleccione **Definições do dispositivo**.

Após personalizar as definições, sincronize os seus dados para aplicar as alterações no dispositivo (*Sincronizar dados com a aplicação Garmin Connect Mobile*, página 2) (*Sincronizar os dados com o computador*, página 2).

### Definições do dispositivo no Garmin Connect

Na sua conta Garmin Connect, seleccione **Definições do dispositivo**.

**Alarme:** define a frequência e a hora para despertar, no dispositivo.

**Monitorização de atividade:** ativa e desativa as funcionalidades de monitorização de atividade, tais como monitorização de passos, sono e monitorização de calorias.

**Alerta de movimento:** define o dispositivo para alertá-lo quando estiver inativo.

**Ecrãs visíveis:** permite-lhe personalizar os ecrãs que são apresentados no dispositivo.

**Retroiluminação com ativação automática:** permite que o dispositivo ligue automaticamente a retroiluminação quando vira o pulso em direção ao corpo. Pode personalizar o dispositivo para utilizar sempre esta funcionalidade ou apenas durante uma atividade, sendo possível também desativá-la.

**NOTA:** esta definição diminui a vida útil da bateria.

**Que pulso?:** permite-lhe personalizar o pulso em que utiliza a correia. Pode personalizar esta definição para fins de orientação do ecrã.

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

**Idioma:** define o idioma do dispositivo.

**Unidades:** define a apresentação da distância percorrida em quilómetros ou milhas.

**Monitor de ritmo cardíaco:** ativa ou desativa a monitorização do ritmo cardíaco.

### Opções de corrida na conta Garmin Connect

Na sua conta Garmin Connect, seleccione **Opções de corrida**.

**Auto Lap:** Permite que o dispositivo marque as voltas automaticamente a cada quilómetro (milha).

**Campos de dados:** permite-lhe personalizar os ecrãs de dados que são apresentados durante uma atividade temporizada.

### Definições do utilizador na conta Garmin Connect

Na sua conta Garmin Connect, seleccione **Definições do utilizador**.

**Comprimento de passo personalizado:** permite que o dispositivo calcule de forma mais precisa a distância percorrida, através do comprimento de passo personalizado. Pode introduzir uma distância conhecida e o número de passos necessários para a percorrer e o Garmin Connect calcula o comprimento dos seus passos.

**Passos diários:** permite-lhe introduzir o seu objetivo diário de passos. Pode utilizar a definição Objetivo automático para

permitir que o dispositivo determine o objetivo de passos de forma automática.

**Minutos de intensidade semanais:** permite-lhe introduzir um objetivo semanal relativo ao número de minutos de prática de atividades de intensidade moderada a vigorosa.

## Definições do dispositivo

No menu principal, seleccione .


**Golfe:** define opções para a monitorização de estatísticas, monitorização de tacos e pontuação (*Definições de golfe*, página 6).

**Monitor. atividade:** define opções para a monitorização de atividade, monitorização do ritmo cardíaco e alerta de movimento (*Definições de monitorização de atividade*, página 6).

**Sistema:** define opções para o bloqueio do ecrã, hora, idioma e unidades de medida (*Definições do sistema*, página 6).

**Repor predefs.:** repõe as definições do dispositivo para os valores predefinidos de fábrica.

### Definições de golfe

No menu principal, seleccione  > **Golfe**.

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

**Monit. tacos:** permite-lhe monitorizar os tacos utilizados e definir a distância do driver.

**Pontuação:** ativa a pontuação.

### Definições de monitorização de atividade

No menu principal, seleccione  > **Monitor. atividade**.

**Registo ativid.:** ativa ou desativa as funcionalidades de monitorização de atividade.

**Ritmo cardíaco:** ativa ou desativa as funcionalidades de monitorização do ritmo cardíaco.

**Alerta movim.:** ativa ou desativa o alerta de movimento.

### Definições do sistema

No menu principal, seleccione  > **Sistema**.

**Auto bloq. ecrã:** define o ecrã para bloquear de forma automática.

**Retroiluminação:** define o brilho da retroiluminação.

**Hora:** define a hora.

**Idioma:** define o idioma do dispositivo.

**NOTA:** a mudança do idioma de texto não implica a mudança do idioma dos dados introduzidos pelo utilizador ou dos dados do mapa.

**Unidades:** define a unidade de medida para as distâncias.

## Informação sobre o dispositivo

### Especificações

Tipo de pilha	Bateria de íões de lítio integrada e recarregável
Autonomia da pilha	Até 5 dias Até 10 horas em modo de GPS
Intervalo da temperatura de funcionamento	De -10 °C a 60 °C (de -14 °F a 140 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 40 °C (de 32 °F a 104 °F)

Frequência/protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+® de 2,4 GHz Tecnologia sem fios Bluetooth Smart
Classificação de resistência à água	Natação, 5 ATM <sup>1</sup>

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

- Lave o dispositivo com água doce após cada exercício.

## Ver informações do dispositivo

Pode visualizar o ID da unidade, a versão do software, as informações regulamentares e a bateria restante.

- 1 Prima a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
- 2 Selecione **i**.

## 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.

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

Não remova as correias.

### 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 [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Resolução de problemas

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

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

- Limpe e seque o braço antes de colocar o dispositivo.
- Evite usar protetor solar sob o dispositivo.
- Use o dispositivo acima do osso do pulso. O dispositivo deve ficar justo, mas confortável.

**NOTA:** pode tentar utilizar o dispositivo mais acima, no antebraço. Também pode tentar utilizá-lo no outro braço.

- Faça o aquecimento durante 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura do ritmo cardíaco antes de iniciar a atividade.

## Maximizar a vida útil da pilha

- Desligue a definição de **Retroiluminação com ativação automática** (*Definições do dispositivo no Garmin Connect*, página 6).
- Diminua o brilho da retroiluminação (*Definições do dispositivo no Garmin Connect*, página 6).
- Nas definições do centro de notificações do smartphone, limite as notificações que são apresentadas no dispositivo Approach X40 (*Gerir notificações*, página 5).
- Desative as notificações inteligentes (*Bluetooth Definições*, página 5).
- Desative a tecnologia Bluetooth sem fios quando não estiver a utilizar funcionalidades online (*Desligar a tecnologia Bluetooth sem fios*, página 5).
- Desative a monitorização do ritmo cardíaco com base no pulso (*Definições do dispositivo no Garmin Connect*, página 6).

**NOTA:** a monitorização do ritmo cardíaco com base no pulso é utilizada para calcular os minutos de intensidade vigorosa e as calorias queimadas.

## Reposição do dispositivo

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

- 1 Mantenha a tecla do dispositivo premida durante 10 segundos.  
O dispositivo desliga-se.
- 2 Mantenha a tecla do dispositivo premida durante um segundo para ligar o dispositivo.

## Repor todas as predefinições

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

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

- 1 Prima a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
- 2 Selecione **⚙ > Repor predefs. > ✓**.

## Atualizações de software e campos

Este dispositivo é elegível para atualizações gratuitas de mapas de campos. Para atualizar o seu dispositivo, transfira a atualização do software gratuito Garmin Express a partir de [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).

### 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.

## Adquirir sinais de satélite

Para adquirir sinais de satélite, o dispositivo poderá necessitar de uma visão desimpedida do céu.

<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).

## 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 recepção 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.
- 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.

### Assistência e atualizações

O Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) permite um fácil acesso a estes serviços para dispositivos Garmin®.

- Registo do produto
- Manuais dos produtos
- Atualizações de software
- Carregamentos de dados para o Garmin Connect
- Atualizações de mapa, gráficos ou campos

### Obter mais informações

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

## Anexo

### Acordo de Licenciamento do Software

AO UTILIZAR O DISPOSITIVO, COMPROMETE-SE A CUMPRIR OS TERMOS E CONDIÇÕES DO ACORDO DE LICENCIAMENTO DE SOFTWARE EM BAIXO. LEIA ATENTAMENTE ESTE ACORDO.

A Garmin Ltd. e as suas subsidiárias ("Garmin") concedem-lhe uma licença limitada para utilizar o software incorporado neste dispositivo (o "Software") em formato de binário executável para o funcionamento normal do produto. O título, direitos de propriedade e direitos de propriedade intelectual do e para o Software permanecem propriedade da Garmin e/ou de outros fornecedores.

O adquirente reconhece que o Software é propriedade da Garmin e/ou de outros fornecedores e que está protegido por leis de direitos de autor dos Estados Unidos da América e tratados de direitos de autor internacionais. O adquirente reconhece ainda que a estrutura, a organização e o código do Software são segredos comerciais valiosos da Garmin e/ou de outros fornecedores e que o Software no formato de código fonte permanece um segredo comercial valioso da Garmin e/ou de outros fornecedores. O adquirente acorda não descompilar, desmontar, modificar, montar inversamente, utilizar engenharia reversa ou reduzir a um formato legível o Software ou parte do mesmo, nem criar quaisquer trabalhos derivados baseados no Software. O adquirente acorda não exportar ou reexportar o Software para qualquer país que viole as leis de controlo à exportação dos Estados Unidos da América ou as leis de controlo à exportação de qualquer outro país aplicável.

### Licença BSD de 3 cláusulas

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Todos os direitos reservados.

A redistribuição e utilização em formato de fonte ou de binário, com ou sem modificação, são permitidas desde que sejam cumpridas as seguintes condições:

- As redistribuições em código fonte têm de conter o aviso de direitos de autor acima apresentado, a presente lista de condições e a renúncia de responsabilidade seguinte.
- As redistribuições em formato binário têm de reproduzir o aviso de direitos de autor acima apresentado, a presente lista de condições e a renúncia de responsabilidade seguinte na documentação e/ou noutros materiais fornecidos com a distribuição.
- Nem o autor, nem os nomes de quaisquer contribuidores pode ser usado para recomendar ou promover produtos derivados deste software, sem a obtenção de uma permissão prévia específica, por escrito.

ESTE SOFTWARE É FORNECIDO PELOS DETENTORES DOS DIREITOS DE AUTOR E CONTRIBUIDORES "NO ESTADO EM QUE SE ENCONTRA", ESTANDO EXCLUÍDAS QUAISQUER GARANTIAS EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUINDO MAS NÃO SE LIMITANDO ÀS GARANTIAS IMPLÍCITAS DE COMERCIALIZABILIDADE OU ADEQUAÇÃO PARA UMA DETERMINADA FINALIDADE. EM CASO ALGUM SERÁ A XXX, O DETENTOR DOS DIREITOS DE AUTOR OU OS CONTRIBUIDORES RESPONSÁVEIS POR QUAISQUER DANOS DIRETOS, INDIRETOS, ACIDENTAIS, ESPECIAIS, EXEMPLARES OU CONSEQUENCIAIS (INCLUINDO MAS NÃO SE LIMITANDO AO APROVISIONAMENTO DE BENS OU SERVIÇOS DE SUBSTITUIÇÃO, IMPOSSIBILIDADE DE UTILIZAÇÃO OU PERDA DE DADOS OU LUCROS, OU INTERRUPÇÃO DO NEGÓCIO), INDEPENDENTEMENTE DA CAUSA OU DE QUALQUER TEORIA DE RESPONSABILIDADE, EM CONTRATO, RESPONSABILIDADE ESTRITA OU ILÍCITO CIVIL (INCLUINDO NEGLIGÊNCIA OU OUTROS) QUE DECORRA DA UTILIZAÇÃO DESTE SOFTWARE, MESMO QUE AVISADOS DA POSSIBILIDADE DE TAIS DANOS.



# Índice Remissivo

## A

- acessórios 8
- acordo de Licenciamento do Software 8
- análise do swing 3
- aplicações 5
  - smartphone 1
- atividades 4
- atualizações
  - mapas de campos 7
  - software 7
- Auto Lap 6

## B

- bateria, carregar 1
- buracos, alterar 2

## C

- campos
  - jogar 2
  - selecionar 2
- carregar 1
- cartão de pontuação 3
- Connect IQ 1
- cópia de segurança
  - guardar 1
  - transferir 1

## D

- dados 4
- definições 5–7
  - dispositivo 6
- definições do sistema 6
- dogleg 3

## E

- ecrã tátil 1
- ecrãs de dados 6
- emparelhar, smartphone 1
- especificações 6

## G

- Garmin Connect 1, 2, 6
- Garmin Express 2
  - atualizar software 8
  - registar o dispositivo 8
- GPS, sinal 7, 8
- guardar atividades 4
- guardar dados 1

## H

- historial, transferir para o computador 1
- histórico 2
  - transferir para o computador 2

## I

- ícones 4
- ID da unidade 7

## L

- layup 3
- limpar o dispositivo 7

## M

- mapas
  - atualizações 7
  - atualizar 8
- medidas 3
- medir uma tacada 2
- menu 1
- minutos de intensidade 4
- modo de sono 4
- monitorização de atividade 3, 4

## N

- notificações 3, 5

## O

- objetivos 3, 6
- obstáculos 3

## P

- personalizar o dispositivo 6
- pilha/bateria 7
  - maximizar 5–7

## R

- registar o dispositivo 8
- Registo do produto 8
- repor o dispositivo 7
- resolução de problemas 7, 8
- ritmo cardíaco 3–5
  - monitor 7
- ronda de golfe, terminar 3

## S

- sinais de satélite 7, 8
- smartphone
  - aplicações 5
  - emparelhar 1
- software
  - atualizar 7, 8
  - versão 7

## T

- teclas 1, 7
- Tecnologia Bluetooth 5
- temporizador 4

## U

- USB 7
  - transferir ficheiros 2

## V

- vista do green, posição do buraco 2

