

GARMIN[®]

tactix™



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

Garmin®, o logótipo Garmin e TracBack® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos EUA e outros países. ANT+™, BaseCamp™, chirp™, Garmin Connect™, GSC™, HomePort™, tactix™ e tempe™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas comerciais não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

A marca nominativa e os logótipos Bluetooth® são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., sendo utilizadas pela Garmin sob licença. Mac® é uma marca comercial registada da Apple Computer, Inc. Windows® é uma marca comercial registada da Microsoft Corporation nos EUA e outros países. Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respetivos proprietários. Este produto possui certificação ANT+. Visite www.thisisanant.com/directory para obter uma lista de produtos e de aplicações compatíveis.

Índice

Introdução	1	Tipos de saltos	7
Como começar	1	Introduzir informações do salto	7
Carregar o dispositivo	1	Introduzir informações do vento para saltos HALO e HALO	7
Teclas	1	Introduzir a informação do vento para um salto estático	8
Sensores	1	Definições constantes	8
Visualizar os dados do sensor	1	Ver informações de marés	8
Ligar um modo de sensor	2	Relógio	8
Adquirir sinais de satélite e registar um trajeto	2	Definir o alarme	8
Parar o GPS	2	Iniciar o cronómetro de contagem decrescente	8
Enviar um trajeto para o BaseCamp™	2	Utilizar o cronómetro	8
Perfis	2	Adicionar um fuso horário personalizado	8
Alterar perfis	2	Editar um fuso horário personalizado	8
Criar um perfil personalizado	2	Alertas	9
Eliminar um perfil	3	Definir um alarme de proximidade	9
Pontos de passagem, rotas e trajetos	3	Calcular as dimensões de uma área	9
Pontos de passagem	3	Ver os almanaque	9
Criar um ponto de passagem	3	Ver informações de satélite	9
Encontrar um ponto de passagem pelo nome	3	Simular uma posição	9
Encontrar posições próximas	3	Personalizar o seu dispositivo	9
Navegar para um ponto de passagem	3	Perspetiva geral da configuração	9
Editar um ponto de passagem	3	Personalizar o menu principal	10
Aumentar a precisão da localização de um ponto de passagem	3	Personalizar as teclas de seta	10
Projetar um ponto de passagem	3	Personalizar as páginas de dados	10
Eliminar um ponto de passagem	4	Definições do sistema	10
Eliminar todos os pontos de passagem	4	Acerca de UltraTrac	10
Rotas	4	Definições da bússola	10
Criar uma rota	4	Definir a referência de norte	10
Editar o nome de uma rota	4	Definições do altímetro	11
Editar uma rota	4	Configurar os tons do dispositivo	11
Visualizar uma rota no mapa	4	Definições do ecrã	11
Eliminar uma rota	4	Definições do mapa	11
Inverter uma rota	4	Definições de trajeto	11
Trajetos	4	Definições de hora	11
Gravar um trajeto	4	Alterar as unidades de medida	11
Guardar o trajeto atual	4	Definições do formato da posição	11
Visualizar detalhes do trajeto	4	Definições de fitness	11
Limpar o trajeto atual	4	Definir o seu perfil de utilizador de fitness	12
Eliminar um trajeto	4	Acerca de atletas experimentados	12
Enviar e receber dados sem fios	5	Definições de geocache	12
Garmin Aventuras	5	Fitness	12
Navegação	5	Personalizar o perfil de corrida ou ciclismo	12
Navegar para um destino	5	Dar uma corrida	12
Navegar com o Avistar e Seguir	5	Histórial	12
Bússola	5	Ver uma atividade	12
Calibrar a bússola	5	Guardar uma atividade como um trajeto	12
Mapa	5	Eliminar uma atividade	12
Procurar no mapa	5	Utilizar o Garmin Connect	12
Navegar usando o TracBack®	6	ANT+ Sensores	12
Altímetro e barómetro	6	Emparelhar os sensores ANT+	13
Calibrar o altímetro barométrico	6	tempe	13
Monitorizar alterações meteorológicas durante a noite	6	Colocar o monitor de ritmo cardíaco	13
Marcar e iniciar a navegação para uma localização de Homem- ao-Mar	6	Acerca das zonas de ritmo cardíaco	13
Geocaches	6	Objetivos de condição física	13
Transferir geocaches	6	Definir as suas zonas de ritmo cardíaco	13
Navegar para uma geocache	6	Sugestões no caso de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco	13
Registar tentativa	6	Podômetro	14
chirp™	7	Definir o modo podômetro	14
Encontrar uma geocache com um chirp	7	Correr com um podômetro	14
Aplicações	7	Calibração do podômetro	14
Jumpmaster	7	Calibrar o podômetro por distância	14
Planear um salto	7	Calibrar o podômetro por GPS	14
		Calibrar o podômetro manualmente	14
		Utilizar um sensor de cadência de bicicleta opcional	14

Informação sobre o dispositivo	14
Ver informações do dispositivo	14
Atualizar o software	14
Cuidados a ter com o dispositivo	14
Limpar o dispositivo	15
Especificações	15
Especificações do monitor de ritmo cardíaco	15
Informações acerca da bateria	15
Bateria do monitor de ritmo cardíaco	15
Substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco	15
Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco	15
Gestão de dados	15
Tipos de ficheiros	15
Desligar o cabo USB	15
Eliminar ficheiros	16
Resolução de problemas	16
Bloquear as teclas	16
Restaurar o seu dispositivo	16
Repor as definições de fábrica no dispositivo	16
Limpar todos os dados de registo do sensor	16
Obter mais informações	16
Anexo	16
Campos de dados	16
Registar o seu dispositivo	18
Acordo de Licenciamento do Software	18
Leituras do altímetro e do barómetro	18
Cálculos da zona de ritmo cardíaco	18
Índice Remissivo	19

Introdução

⚠ ATENÇÃO

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

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

Como começar

Ao utilizar o seu dispositivo pela primeira vez, deverá realizar as seguintes tarefas para configurar o dispositivo e conhecer as principais funcionalidades.

- 1 Carregue o dispositivo (*Carregar o dispositivo*, página 1).
- 2 Registe o dispositivo (*Registar o seu dispositivo*, página 18).
- 3 Conheça os sensores e modos de dados (*Visualizar os dados do sensor*, página 1).
- 4 Adquira satélites (*Gravar um trajeto*, página 4).
- 5 Crie um ponto de passagem (*Criar um ponto de passagem*, página 3).

Carregar o dispositivo

AVISO

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente os contactos e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador.

O dispositivo é alimentado por uma bateria de iões de lítio integrada, que pode carregar através de uma tomada de parede comum ou de uma porta USB do seu computador.

- 1 Ligue a extremidade USB do cabo ao adaptador AC ou a uma porta USB do seu computador.
- 2 Ligue o adaptador AC a uma tomada de parede comum.
- 3 Alinhe o lado esquerdo do suporte de carregamento ① com a ranhura no lado direito do dispositivo.



- 4 Alinhe o lado articulável do carregador ② com os contactos da parte posterior do dispositivo.
Quando ligar o dispositivo a uma fonte de alimentação, este liga-se.
- 5 Carregue completamente o dispositivo.

Teclas



①	Seleciona para ligar ou desligar a retroiluminação. Mantenha premido para ligar e desligar o dispositivo.
②	Seleciona para percorrer as páginas de dados, as opções e as definições.
③	Seleciona para percorrer as páginas de dados, as opções e as definições.
④	Seleciona para voltar ao ecrã anterior. Prima continuamente para ver a página de estado.
⑤	Seleciona para abrir o menu do ecrã atual. Selecione para escolher opções e aceitar mensagens. Mantenha premido para marcar um ponto de passagem.

Visualizar a página de estado

Pode mudar rapidamente para esta página a partir de qualquer outra, de forma a visualizar a hora do dia, a vida útil da bateria e informações sobre o estado do GPS.

Mantenha premido ↺.



Sensores

Visualizar os dados do sensor

Pode aceder rapidamente a dados em tempo real para a bússola, altímetro, barómetro, sensores de temperatura e o fuso horário UTC.

NOTA: estas páginas de dados mudam automaticamente para o modo de baixo consumo de energia.

NOTA: estes dados não são registados no dispositivo (*Adquirir sinais de satélite e registrar um trajeto*, página 2).

- 1 A partir da página da hora do dia, selecione △ ou ▽.



- 2 Selecione ▽.



3 Selecione ▽.



4 Selecione ▽.



NOTA: a sua temperatura corporal afeta o sensor de temperatura. Para obter a leitura de temperatura o mais preciso possível, remova o dispositivo do seu pulso e aguarde entre 20 a 30 minutos.

Dica: para comprar um sensor de temperatura sem fios tempe™, vá a www.garmin.com.

5 Selecione ▽.



Ligar um modo de sensor

O modo predefinido do sensor é A pedido, que garante um acesso rápido à bússola, ao altímetro, ao barómetro e à temperatura. Pode também colocar o dispositivo no modo Sempre ligado para que apresente continuamente os dados do sensor.

NOTA: se tem um monitor de ritmo cardíaco ou um sensor de velocidade e cadência opcionais emparelhado com o seu dispositivo, o seu dispositivo pode apresentar continuamente o ritmo cardíaco ou os dados de velocidade e de cadência.

1 Selecione o botão de ação.

2 Selecione Configuração > Sensores > Modo > Sempre ligado.

Adquirir sinais de satélite e registrar um trajeto

Tem de adquirir sinais de satélite antes de poder utilizar as funcionalidades de navegação GPS, como o registo de um trajeto.

A data e a hora são definidas automaticamente com base na posição de GPS.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Começar GPS**.
- 3 Entre numa área com uma vista de céu desimpedida e permaneça imóvel enquanto o dispositivo adquire sinais de satélite.
- 4 Caminhe ou desloque-se para registar um trajeto.
É apresentada a sua distância e o seu tempo.
- 5 Selecione ▽ para ver a sequência de páginas de dados.
- 6 Mantenha premido ↵.
- 7 Selecione uma opção:
 - Selecione **Interromper trajeto** para interromper o trajeto.
 - Selecione **Gravar trajeto** para gravar o trajeto.
 - Selecione **Eliminar trajeto** para apagar o trajeto sem o gravar.
 - Selecione **Parar GPS** para desligar o GPS sem eliminar o seu trajeto.

Parar o GPS

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Parar GPS**.

Enviar um trajeto para o BaseCamp™

Antes de poder enviar os dados para o BaseCamp, tem de transferir o BaseCamp para o seu computador (www.garmin.com/basecamp).

Pode ver os trajetos e pontos de passagem no seu computador.

- 1 Ligue o seu dispositivo ao computador através do cabo USB.
O dispositivo é apresentado como uma unidade amovível no diretório O meu computador em computadores com Windows® e como um volume montado em computadores Mac®.
- 2 Inicie o BaseCamp.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

Perfis

Os perfis são uma coleção de definições que otimizam o seu dispositivo com base na forma como o utiliza. Por exemplo, as definições e as vistas são diferentes quando utiliza o dispositivo durante uma caminhada ou quando faz BTT.

Se estiver a utilizar um perfil e alterar definições como, por exemplo, os campos de dados ou unidades de medida, as alterações são gravadas automaticamente como parte do perfil.

Alterar perfis

Quando muda de atividade, pode alterar rapidamente a configuração do dispositivo portátil para se adaptar à atividade, alterando o perfil.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Perfis**.
- 3 Selecione um perfil.

O perfil que selecionou é, a partir de agora, o perfil ativo. Qualquer alteração que fizer será guardada no perfil ativo.

Criar um perfil personalizado

Pode personalizar as suas definições e campos de dados para uma atividade ou viagem em particular.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione Configuração > Perfis.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione um perfil.
 - Selecione **Criar novo** e selecione o novo perfil.

O perfil que selecionou é, a partir de agora, o perfil ativo. O perfil anterior foi guardado.

- 4 Se necessário, selecione **Editar** e edite o nome do perfil.
 - 5 Personalize as suas definições (*Personalizar o seu dispositivo*, página 9) e os campos de dados para o perfil ativo.
- Qualquer alteração que fizer será guardada no perfil ativo.

Eliminar um perfil

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Configuração > Perfis**.
- 3 Selecione um perfil.
- 4 Selecione **Eliminar > Sim**.



O dispositivo apresenta o tempo que falta para chegar ao destino ①, a distância que falta para chegar ao destino ② e a hora de chegada prevista ③.

- 7 Selecione ▽ para ver a página da bússola.



As duas marcas de ponteiro ④ servem como um ponteiro de rumo. A marca na parte superior do dispositivo aponta a direção para a qual está virado.

- 8 Aline as marcas de ponteiro com a marca na parte superior do dispositivo.
- 9 Continue nessa direção até chegar ao seu destino.

Editar um ponto de passagem

Antes de editar um ponto de passagem, terá de criar um ponto de passagem.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Pontos de passagem > Soletrar termo a procurar**.
- 3 Selecione o botão de ação, △ e ▽ para introduzir carateres.
- 4 Selecione _ > Concluído.
- 5 Selecione o ponto de passagem.
- 6 Selecione o botão de ação, △ e ▽ para introduzir carateres.
- 7 Selecione _ > Concluído.

Aumentar a precisão da localização de um ponto de passagem

Pode refinar a posição de um ponto de passagem para obter mais precisão. Com a utilização da média, o Astro faz várias leituras na mesma posição e utiliza o valor médio para proporcionar mais precisão.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Pontos de passagem**.
- 3 Selecione um ponto de passagem.
- 4 Selecione **Média**.
- 5 Ir para a localização do ponto de passagem.
- 6 Selecione **Começar**.
- 7 Siga as instruções no ecrã.
- 8 Quando o nível de confiança chegar a 100%, selecione **Gravar**.

Para obter melhores resultados, recolha entre quatro a oito amostras do ponto de passagem, esperando pelo menos 90 minutos entre cada recolha de amostra.

Projetar um ponto de passagem

Pode criar um novo local projetando a distância e o rumo de uma posição marcada para um novo local.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Pontos de passagem**.

Pontos de passagem, rotas e trajetos

Pontos de passagem

Os pontos de passagem são posições que pode registrar e guardar no dispositivo.

Criar um ponto de passagem

Pode guardar a sua posição atual como um ponto de passagem.

- 1 Mantenha premido o botão de ação.
- 2 Selecione uma opção:
 - Para gravar um ponto de passagem sem alterações, selecione **Gravar**.
 - Para efetuar alterações ao ponto de passagem, selecione **Editar**, efetue alterações ao ponto de passagem e selecione **Gravar**.

Encontrar um ponto de passagem pelo nome

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Pontos de passagem > Soletrar termo a procurar**.
- 3 Selecione o botão de ação, △ e ▽ para introduzir carateres.
- 4 Selecione _ > Concluído.
- 5 Selecione o ponto de passagem.

Encontrar posições próximas

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Pontos de passagem > Procurar nas proximidades**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Pontos de passagem** para procurar nas proximidades de um ponto de passagem.
 - Selecione **Cidades** para procurar nas proximidades de uma cidade.
 - Selecione **Localização atual** para procurar nas proximidades da sua posição atual.

Navegar para um ponto de passagem

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Começar GPS**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
- 4 Selecione o botão de ação.
- 5 Selecione **Pontos de passagem** e selecione um ponto de passagem da lista.
- 6 Selecione **Ir**.

- 3** Selecione um ponto de passagem.
- 4** Selecione **Projeto**.
- 5** Siga as instruções no ecrã.
O ponto de passagem projetado é gravado com um nome predefinido.

Eliminar um ponto de passagem

- 1** Selecione o botão de ação.
- 2** Selecione **Pontos de passagem**.
- 3** Selecione um ponto de passagem.
- 4** Selecione **Eliminar > Sim**.

Eliminar todos os pontos de passagem

- 1** Selecione o botão de ação.
- 2** Selecione **Configuração > Repor > Pontos de passagem > Sim**.

Rotas

Uma rota é uma sequência de pontos de passagem ou localizações que o conduzem ao seu destino final.

Criar uma rota

- 1** Selecione o botão de ação.
- 2** Selecione **Rotas > Criar novo**.
- 3** Seleccionar **Primeiro ponto**.
- 4** Selecione uma categoria.
- 5** Selecione o primeiro ponto da rota.
- 6** Selecione **Próximo ponto**.
- 7** Repita os passos 4–6 até a rota ficar concluída.
- 8** Selecione **Concluído** para gravar a rota.

Editar o nome de uma rota

- 1** Selecione o botão de ação.
- 2** Selecione **Rotas**.
- 3** Selecione uma rota.
- 4** Selecione **Atribuir novo nome**.
- 5** Selecione o botão de ação, Δ e ∇ para introduzir caracteres.
- 6** Selecione **_ > Concluído**.

Editar uma rota

- 1** Selecione o botão de ação.
- 2** Selecione **Rotas**.
- 3** Selecione uma rota.
- 4** Selecione **Editar**.
- 5** Selecione um ponto.
- 6** Selecione uma opção:
 - Para ver o ponto no mapa, selecione **Mapa**.
 - Para alterar a ordem do ponto na rota, selecione **Subir** ou **Descer**.
 - Para inserir um ponto adicional na rota, selecione **Inserir**. O ponto adicional é inserido antes do ponto que está a editar.
 - Para adicionar um ponto ao final do percurso, selecione **Próximo ponto**.
 - Para retirar o ponto da rota, selecione **Remover**.

Visualizar uma rota no mapa

- 1** Selecione o botão de ação.
- 2** Selecione **Rotas**.
- 3** Selecione uma rota.
- 4** Selecione **Ver mapa**.

Eliminar uma rota

- 1** Selecione o botão de ação.
- 2** Selecione **Rotas**.
- 3** Selecione uma rota.
- 4** Selecione **Eliminar > Sim**.

Inverter uma rota

- 1** Selecione o botão de ação.
- 2** Selecione **Rotas**.
- 3** Selecione uma rota.
- 4** Selecione **Inverter**.

Trajetos

Um trajeto corresponde a um registo do seu caminho. O registo de trajetos contém informações acerca dos pontos ao longo do caminho gravado, incluindo a hora, a localização e a elevação de cada ponto.

Gravar um trajeto

- 1** Selecione o botão de ação.
- 2** Selecione **Começar GPS**.
- 3** Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
- 4** Caminhe para registar um trajeto.
É apresentada a sua distância e o seu tempo.
- 5** Selecione ∇ para ver a sequência de páginas de dados, incluindo dados da bússola, do altímetro, subida e velocidade, o mapa e a página da hora do dia.
Pode personalizar as páginas de dados (*Personalizar as páginas de dados*, página 10).
- 6** Mantenha premido \square .
- 7** Selecione uma opção:
 - Selecione **Interromper trajeto** para interromper o trajeto.
 - Selecione **Gravar trajeto** para gravar o trajeto.
 - Selecione **Eliminar trajeto** para apagar o trajeto sem o gravar.
 - Selecione **Parar GPS** para desligar o GPS sem eliminar o seu trajeto.

Guardar o trajeto atual

- 1** Selecione o botão de ação.
- 2** Selecione **Trajetos > Atual**.
- 3** Selecione uma opção:
 - Para gravar o trajeto completo, selecione **Gravar**.
 - Para gravar parte do trajeto, selecione **Gravar parte**, e selecione a parte a gravar.

Visualizar detalhes do trajeto

- 1** Selecione o botão de ação.
- 2** Selecione **Trajetos**.
- 3** Selecione um trajeto.
- 4** Selecione **Ver mapa**.
O início e o fim do trajeto são marcados por bandeiras.
- 5** Selecione $\square > Detalhes$.
- 6** Utilize Δ e ∇ para ver informações sobre o trajeto.

Limpar o trajeto atual

- 1** Selecione o botão de ação.
- 2** Selecione **Trajetos > Atual > Limpar**.

Eliminar um trajeto

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

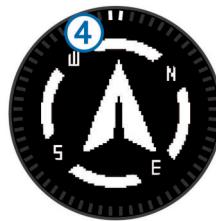
- 3 Selecione um trajeto.
- 4 Selecione Eliminar > Sim.

Enviar e receber dados sem fios

Antes de poder partilhar dados sem fios, tem de estar a pelo menos 3 m (10 pés) de um dispositivo Garmin® compatível.

O seu dispositivo pode enviar ou receber dados se estiver ligado a outro dispositivo compatível. Pode partilhar pontos de passagem, geocaches, rotas e trajetos.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione Partilhar dados > Unidade para unidade.
- 3 Selecione Enviar ou Receber.
- 4 Siga as instruções no ecrã.



As duas marcas de ponteiro ④ servem como um ponteiro de rumo. A marca na parte superior do dispositivo aponta a direção para a qual está virado.

- 9 Aline as marcas do ponteiro com a marca superior.
- 10 Continue nessa direção até chegar ao seu destino.

Garmin Aventuras

Pode criar aventuras para partilhar as suas viagens com a família, amigos e com a comunidade Garmin. Agrupe itens relacionados juntos como uma aventura. Por exemplo, pode criar uma aventura a partir da sua viagem de passeio mais recente. A aventura pode conter o registo de trajetos, fotografias da viagem e geocaches que encontrou. Pode utilizar o BaseCamp para criar e gerir as suas aventuras. Para obter mais informações, visite <http://adventures.garmin.com>.

Navegação

Pode navegar para uma rota, trajeto, ponto de passagem, geocache ou para qualquer posição gravada no dispositivo. Pode utilizar o mapa ou a bússola para navegar para o seu destino.

Navegar para um destino

Pode navegar para um destino através da bússola ou do mapa ([Mapa](#), página 5).

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione Começar GPS.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
- 4 Selecione o botão de ação.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione Pontos de passagem.
 - Selecione Trajetos.
 - Selecione Rotas.
 - Selecione Ferramentas GPS > Coordenadas.
 - Selecione Ferramentas GPS > POIs.
 - Selecione Ferramentas GPS > Geocaches.
- 6 Selecione um destino.
- 7 Selecione Ir.



O dispositivo apresenta o tempo que falta para chegar ao destino ①, a distância que falta para chegar ao destino ② e a hora de chegada prevista ③.

- 8 Selecione ▽ para visualizar a página da bússola.

Navegar com o Avistar e Seguir

Pode apontar o dispositivo para um objeto à distância, como um depósito de água, bloquear a direção e navegar até ao objeto.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione Ferramentas GPS > Avistar e seguir.
- 3 Aponte a marca superior no rebordo para um objeto.
- 4 Selecione o botão de ação.
- 5 Selecione uma opção:
 - Selecione Definir percurso para navegar até ao objeto distante.
 - Selecione Projeto ([Projetar um ponto de passagem](#), página 3).
- 6 Navegar através da bússola ([Bússola](#), página 5) ou mapa ([Mapa](#), página 5).

Bússola

Este dispositivo possui uma bússola de 3 eixos com calibração automática.

- Navegação com bússola ([Navegar para um ponto de passagem](#), página 3)
- Definições da bússola ([Definições da bússola](#), página 10)

Calibrar a bússola

AVISO

Calibre a bússola eletrónica no exterior. Para melhorar a precisão da direção, afaste-se de objetos que influenciam os campos magnéticos como, por exemplo, veículos, edifícios e linhas elétricas.

O seu dispositivo já foi calibrado na fábrica, e utiliza a calibração automática por defeito. Se notar que a bússola apresenta um comportamento irregular, por exemplo, depois de percorrer grandes distâncias ou após alterações extremas de temperatura, pode calibrar manualmente a bússola.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione Configuração > Sensores > Bússola > Calibrar > Começar.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

Mapa

▲ representa a sua localização no mapa. À medida que viaja, o ícone move-se e deixa um registo do trajeto (rastro). Os nomes e os símbolos do ponto de passagem são apresentados no mapa. Ao navegar para um destino, a sua rota é marcada por uma linha no mapa.

- Navegação no mapa ([Procurar no mapa](#), página 5)
- Definições do mapa ([Definições do mapa](#), página 11)

Procurar no mapa

- 1 Durante a navegação, selecione △ para ver o mapa.

2 Selecione o botão de ação.

3 Selecione uma opção:

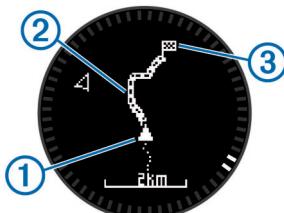
- Para deslocar para cima ou para baixo, selecione **Panorâmico** e selecione Δ ou ∇ .
- Para deslocar para a esquerda ou para a direita, selecione **Panorâmico** > \leftarrow e selecione Δ ou ∇ .
- Para navegar para uma localização guardada, selecione **Panorâmico**, selecione o botão de ação e selecione **Selecionar ponto**.
- Para aumentar ou diminuir o zoom, selecione **Zoom** e selecione Δ ou ∇ .

Navegar usando o TracBack®

Enquanto navega, pode navegar de volta até ao início do seu trajeto. Esta função pode ser útil para encontrar o caminho de volta ao acampamento ou início do trilho.

1 Selecione o botão de ação.

2 Selecione **Trajetos > Atual > TracBack**.



A sua posição atual **①**, o trajeto a seguir **②** e o ponto de fim **③** são apresentados no mapa.

Altímetro e barómetro

O dispositivo contém um altímetro e um barómetro internos.

- Dados do sensor A pedido ([Visualizar os dados do sensor, página 1](#))
- Dados do sensor Sempre ligado ([Ligar um modo de sensor, página 2](#))
- Definições do altímetro ([Definições do altímetro, página 11](#))
- Leituras do altímetro e do barómetro ([Leituras do altímetro e do barómetro, página 18](#))

Calibrar o altímetro barométrico

O seu dispositivo já foi calibrado na fábrica, e utiliza a calibração automática do ponto de partida do GPS por predefinição. Pode calibrar manualmente o altímetro barométrico se souber a elevação e a pressão do nível do mar corretas.

1 Selecione o botão de ação.

2 Selecione **Configuração > Sensores > Altímetro**.

3 Selecione uma opção:

- Selecione **Calibração automática > Ao iniciar** para calibrar automaticamente a partir do ponto de partida do GPS.
- Selecione **Calibração automática > Contínuo** para calibrar automaticamente a partir das atualizações periódicas de calibração do GPS.
- Selecione **Calibrar** para introduzir a elevação ou a pressão do nível do mar atuais.

Monitorizar alterações meteorológicas durante a noite

Pode utilizar o dispositivo para monitorizar alterações na pressão barométrica ao longo do tempo. Os aumentos da pressão barométrica, normalmente, indicam uma boa condição climatérica, por sua vez, as diminuições da pressão barométrica indicam uma má condição climatérica.

1 Selecione o botão de ação.

2 Selecione **Configuração > Sensores > Modo > Sempre ligado**.

3 Selecione \leftarrow repetidamente para voltar à página de hora do dia.

4 Selecione Δ repetidamente até que a página de dados barométricos apareça.

A pressão barométrica atual aparece em números grandes e o intervalo de leituras anteriores do gráfico apresentado aparece em números pequenos no final da página.

5 Compare a leitura atual com leituras anteriores para ver se a pressão barométrica está a aumentar ou a diminuir.

Marcar e iniciar a navegação para uma localização de Homem-ao-Mar

Pode guardar uma localização de Homem-ao-Mar (MOB) e começar automaticamente a navegar de volta para essa localização. Pode personalizar a função de manter premido o botão Δ ou ∇ para aceder rapidamente à função de Homem-ao-mar (MOB) ([Personalizar as teclas de seta, página 10](#)).

1 Selecione o botão de ação.

2 Selecione **Ferramentas GPS > MOB > Começar**.

A página do mapa abre-se apresentando o trajeto para a localização de homem-ao-mar.

3 Navegar através da bússola ([Bússola, página 5](#)) ou mapa ([Mapa, página 5](#)).

Geocaches

Uma geocache é como um tesouro escondido. Geocaching é a prática de caçar estes tesouros escondidos utilizando as coordenadas de GPS publicadas online por quem escondeu a geocache.

Transferir geocaches

1 Ligue o seu dispositivo a um computador através do cabo USB.

2 Visite www.opencaching.com.

3 Se necessário, crie uma conta.

4 Inicie sessão.

5 Siga as instruções apresentadas no ecrã para encontrar e transferir geocaches para o seu dispositivo.

Navegar para uma geocache

Antes de navegar para uma geocache, tem de aceder a www.opencaching.com e transferir uma geocache para o dispositivo.

Navegar para uma geocache é semelhante a navegar para qualquer outra localização.

- Consulte a secção de navegação ([Navegar para um destino, página 5](#)) para obter mais informações.
- Aceda à secção de perfis ([Criar um perfil personalizado, página 2](#)) para criar um perfil para geocaching.
- Aceda às definições de geocache ([Definições de geocache, página 12](#)) para personalizar as definições do dispositivo.
- Aceda à secção de páginas de dados ([Personalizar as páginas de dados, página 10](#)) para personalizar os campos de dados.

Registrar tentativa

Depois de tentar encontrar uma geocache, pode registar os seus resultados.

1 Selecione o botão de ação.

2 Selecione **Ferramentas GPS > Geocaches > Tentativa de registo**.

3 Selecione Encontrados, Não encontrou, ou Não tentado.

4 Selecione uma opção:

- Para iniciar a navegação para a geocache mais perto de si, selecione **Encontrar seguinte**.
- Para terminar o registo, selecione **Concluído**.

chirp™

Um chirp é um pequeno acessório Garmin que é programado e deixado numa geocache. Pode utilizar o seu dispositivo para encontrar um chirp numa geocache. Para obter mais informações sobre o chirp, consulte o *chirp Manual do utilizador* em www.garmin.com.

Encontrar uma geocache com um chirp

1 Selecione o botão de ação.

2 Selecione Configuração > Geocaches > chirp > Ligado.

3 Mantenha premido ↵.

4 Selecione Começar GPS.

5 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.

6 Selecione o botão de ação.

7 Selecione Ferramentas GPS > Geocaches.

8 Selecione uma geocache e selecione chirp para apresentar chirp detalhes durante a navegação.

9 Selecione Ir, e navegue para a geocache (*Navegar para um ponto de passagem*, página 3).

Quando estiver a uma distância de 10 m (32,9 pés) da geocache que contém chirp, é apresentada uma mensagem.

Aplicações

Jumpmaster

A função jumpmaster foi concebida para praticantes de paraquedismo experientes, em especial para militares.

A função jumpmaster baseia-se em diretrizes militares para calcular o ponto de abertura a grande altitude (HARP). O dispositivo deteta automaticamente quando faz o salto para o começar a orientar em direção ao ponto de impacto pretendido (DIP) utilizando o barómetro e a bússola eletrónica.

Planejar um salto

⚠ ATENÇÃO

O Jumpmaster deve ser utilizado apenas por praticantes de paraquedismo experientes. O Jumpmaster não deve ser utilizado como altímetro de paraquedismo principal. Não introduzir as informações relacionadas com o salto adequadas no Jumpmaster pode conduzir a ferimentos pessoais graves ou à morte.

1 Selecione um tipo de salto (*Tipos de saltos*, página 7).

2 Introduza a informação do salto (*Introduzir informações do salto*, página 7).

O dispositivo calcula o HARP.

3 Selecione Ir para HARP para iniciar a navegação para o HARP.

Tipos de saltos

A função jumpmaster permite definir o tipo de salto entre os três tipos que se seguem: HAHO, HALO ou Estático. O tipo de salto selecionado determina a informação adicional necessária (*Introduzir informações do salto*, página 7). Para todos os tipos de saltos, as altitudes de queda e as altitudes de abertura são medidas em pés acima do nível do solo (AGL).

HAHO: alta abertura a grande altitude. O jumpmaster salta de uma altitude muito elevada e abre o paraquedas a uma

altitude elevada. Tem de definir um DIP e uma altitude de queda de, no mínimo, 1000 pés. Supõe-se que a altitude de queda seja a mesma que a altitude de abertura. Os valores comuns para uma altitude de queda vão de 12 000 a 24 000 pés AGL.

HALO: baixa abertura a grande altitude. O jumpmaster salta de uma altitude muito elevada e abre o paraquedas a baixa altitude. A informação necessária é a mesma que para o tipo de salto HAHO, mas a altitude de abertura. A altitude de abertura não pode ser superior à altitude de queda. Os valores comuns para uma altitude de abertura vão de 2000 a 6000 pés AGL.

Estático: supõe-se que a velocidade e a direção do vento sejam constantes durante o salto. A altitude de queda tem de ser inferior a 1000 pés.

Introduzir informações do salto

1 Selecione o botão de ação.

2 Selecione Jumpmaster.

3 Selecione um tipo de salto (*Tipos de saltos*, página 7).

4 Execute uma ou mais ações para introduzir as informações do seu salto:

- Selecione **DIP** para definir um ponto de passagem para o local de aterragem desejado.
- Selecione **Altitude do salto** para definir a altitude de queda AGL (em pés) quando o jumpmaster sair da aeronave.
- Selecione **Altitude de abertura** para definir a altitude aberta AGL (em pés) quando o jumpmaster abrir o paraquedas.
- Selecione **Deslocamento horizontal** para definir a distância horizontal percorrida (em metros) devido à velocidade da aeronave.
- Selecione **Percurso para HARP** para definir a direção percorrida (em graus) devido à velocidade da aeronave.
- Selecione **Vento** para definir a velocidade do vento (em nós) e a direção (em graus).
- Selecione **Constante** para ajustar algumas das informações para o salto planeado. Dependendo do tipo de salto, pode selecionar **Percentagem máxima**, **Fator de segurança**, **K com paraquedas aberto**, **K em queda livre** ou **K em saltos estáticos** e introduzir informação adicional (*Definições constantes*, página 8).
- Selecione **Automático para DIP** para ativar a navegação para o DIP automaticamente depois de saltar.
- Selecione **Ir para HARP** para iniciar a navegação para o HARP.

Introduzir informações do vento para saltos HALO e HALO

1 Selecione o botão de ação.

2 Selecione Jumpmaster.

3 Selecione um tipo de salto (*Tipos de saltos*, página 7).

4 Selecione Vento > Adicionar.

5 Selecione uma altitude.

6 Introduza uma velocidade do vento em nós e selecione Concluído.

7 Introduza a direção do vento em graus e selecione Concluído.

O valor do vento é adicionado à lista. Apenas os valores de vento incluídos na lista são utilizados nos cálculos.

8 Repita os passos 5-7 para cada altitude disponível.

Repor a informação do vento

1 Selecione o botão de ação.

- 2 Selecione **Jumpmaster**.
- 3 Selecione **HAHO ou HALO**.
- 4 Selecione **Vento > Repor**.

Todos os valores de vento são removidos da lista.

Introduzir a informação do vento para um salto estático

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Jumpmaster > Estático > Vento**.
- 3 Introduza uma velocidade do vento em nós e selecione **Concluído**.
- 4 Introduza a direção do vento em graus e selecione **Concluído**.

Definições constantes

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

Percentagem máxima: define a amplitude do salto para todos os tipos de saltos. Uma definição inferior a 100% reduz a distância de deriva até ao DIP (ponto de impacto pretendido) e uma definição superior a 100% aumenta a distância de deriva. Os praticantes de paraquedismo mais experientes poderão utilizar valores mais reduzidos e os menos experientes valores mais elevados.

Fator de segurança: define a margem de erro para um salto (só HAHO). Os fatores de segurança são normalmente valores inteiros de dois ou mais e são determinados pelo jumpmaster com base nas especificações para o salto.

K em queda livre: define o valor de arrasto do vento para um paraquedas durante uma queda livre, com base na classificação da cobertura do paraquedas (só HALO). Cada paraquedas deve ser assinalado com uma etiqueta com o valor K.

K com paraquedas aberto: define o valor de arrasto do vento para um paraquedas aberto, com base na classificação da cobertura do paraquedas (HAHO e HALO). Cada paraquedas deve ser assinalado com uma etiqueta com o valor K.

K em saltos estáticos: define o valor do arrasto do vento para um paraquedas durante um salto estático, com base na classificação da cobertura do paraquedas (só Estático). Cada paraquedas deve ser assinalado com uma etiqueta com o valor K.

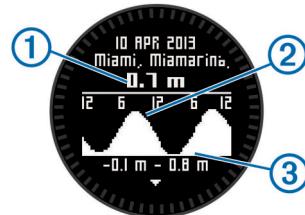
Ver informações de marés

NOTA: esta funcionalidade não está disponível em todas as regiões.

Pode visualizar informações sobre uma estação de observação de marés, incluindo a altura da maré e quando ocorrerão as próximas marés altas e baixas.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Marés > Procurar nas proximidades**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Para procurar nas proximidades de um ponto de passagem guardado previamente, selecione **Pontos de passagem** e selecione ou procure um ponto de passagem.
 - Para procurar nas proximidades de uma cidade específica, selecione **Cidades** e selecione ou procure uma cidade.
- É apresentada uma lista de estações de observação de marés nas proximidades da posição selecionada.
- 4 Selecione uma estação.

É apresentada uma carta de marés de 24 horas para a data atual que mostra a altura da maré atual ① e quando ocorrerão a próxima maré alta ② e a próxima maré baixa ③.



- 5 Selecione uma opção:

- Para ver informações mais detalhadas acerca dos próximos quatro períodos de maré alta e baixa, selecione ▽.
- Para deslocar a carta das marés, selecione o botão de ação e selecione **Deslocar carta**.
- Para ver informações de marés para uma data diferente, selecione o botão de ação, depois **Alterar data** e escolha a data.

Relógio

Definir o alarme

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Relógio > Despertador > Adicionar alarme**.
- 3 Selecione o botão de ação △ e ▽ para definir a hora.
- 4 Selecione **Tom, Vibração ou Tom e vibração**.
- 5 Selecione **Uma vez, Diária ou Dias da semana**.

Iniciar o cronómetro de contagem decrescente

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Relógio > Cronómetro**.
- 3 Selecione o botão de ação △ e ▽ para definir a hora.
- 4 Se necessário, selecione **Notificação** e selecione um tipo de notificação.
- 5 Selecione **Começar**.

Utilizar o cronómetro

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Relógio > Cronómetro**.
- 3 Selecione **Começar**.

Adicionar um fuso horário personalizado

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Relógio > Fusos horários alternativos > Adicionar zona**.
- 3 Selecione um fuso horário.

A página de fuso horário personalizado é adicionada ao perfil atual.

Editar um fuso horário personalizado

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Relógio > Fusos horários alternativos**.
- 3 Selecione um fuso horário.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para alterar o fuso horário, selecione **Editar zona**.
 - Para personalizar o nome da zona, selecione **Editar etiqueta**.
 - Para eliminar o fuso horário da sequência de páginas rápidas, selecione **Eliminar > Sim**.

Alertas

Pode configurar o dispositivo para o alertar nas mais variadas situações em é importante ter consciência do ambiente que o rodeia ou de outros dados. 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 uma elevação específica.

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
Proximidade	Recorrente	Consulte Definir um alarme de proximidade , página 9.
Distância	Evento, recorrente	Pode definir um intervalo ou uma distância personalizada a partir do destino final.
Hora	Evento, recorrente	Pode definir uma hora ou intervalo personalizados a partir da hora de chegada prevista.
Elevação	Evento, intervalo, recorrente	Pode definir os valores máximos e mínimos de elevação. Também pode definir o dispositivo para o alertar quando subir ou descer além de um valor especificado.
Chegada de navegação	Evento	Pode definir alertas para o alcance de pontos de passagem e do destino final de um trajeto ou rota.
Velocidade	Intervalo	Pode definir os valores máximos e mínimos de velocidade.
Ritmo	Intervalo	Pode definir os valores máximos e mínimos de ritmo.
Ritmo cardíaco	Intervalo	Pode definir os valores mínimos e máximos de valores de ritmo cardíaco ou selecionar mudanças de zona. Consulte Acerca das zonas de ritmo cardíaco , página 13 e Cálculos da zona de ritmo cardíaco , página 18.
Cadência	Intervalo	Pode definir os valores máximos e mínimos de cadência.
Bateria	Evento	Pode definir um alerta de bateria fraca.

Definir um alarme de proximidade

Os alarmes de proximidade alertam-no quando estiver a uma distância específica de uma localização particular.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Alertas > Proximidade > Editar > Criar novo**.
- 3 Selecione uma posição.
- 4 Introduza um raio.
- 5 Selecione **Concluído**.

Calcular as dimensões de uma área

Antes de poder calcular a dimensão de uma área, deve adquirir satélites.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Ferramentas GPS > Calculadora de área**.
- 3 Caminhe pelo perímetro da área.

4 Quando terminar, selecione o botão de ação para calcular a área.

5 Selecione uma opção:

- Selecione **Gravar trajeto**, introduza um nome, e selecione **Concluído**.
- Selecione **Mudar unidades** para converter a área para uma unidade diferente.
- Selecione para sair sem guardar.

Ver os almanaque

Pode ver as informações de almanaque para o sol e a lua, e para caça e pesca.

1 Selecione o botão de ação.

2 Selecione uma opção:

- Para ver as informações sobre o nascer ou o pôr-do-sol e da lua, selecione **Ferramentas GPS > Sol e lua**.
- Para ver as previsões das melhores horas para a caça e pesca, selecione **Ferramentas GPS > Caça e Pesca**.

3 Se necessário, selecione ou para ver outro dia.

Ver informações de satélite

A página de satélite apresenta a sua posição atual, a precisão do GPS, as posições dos satélites e a força do sinal.

1 Selecione o botão de ação.

2 Selecione **Começar GPS**.

3 Selecione o botão de ação.

4 Selecione **Ferramentas GPS > Satélite**.

5 Selecione para ver informações adicionais.

Simular uma posição

Quando estiver a planear rotas ou atividades numa área diferente, pode desligar o GPS e simular uma posição diferente.

1 Selecione o botão de ação.

2 Selecione **Configuração > Sistema > Modo GPS > Modo Demo**.

3 Selecione uma posição.

4 Selecione **Ir > Mover para local**.

Personalizar o seu dispositivo

Perspetiva geral da configuração

O menu Configuração contém diversas formas de personalizar o seu dispositivo. A Garmin recomenda que se familiarize com as definições de cada funcionalidade. Se personalizar as suas definições antes da atividade, passará menos tempo a ajustar o relógio durante a mesma. Para abrir o menu Configuração, selecione o botão de ação e selecione Configuração.

NOTA: todas as alterações efetuadas são guardadas no perfil ativo ([Alterar perfis](#), página 2).

Item de configuração	Definições e informações disponíveis
Sistema	Pode personalizar as suas definições GPS, teclas de seta e idioma do dispositivo (Definições do sistema , página 10).
Páginas de dados	Pode personalizar as páginas e os campos de dados (Personalizar as páginas de dados , página 10).
Sensores	Pode personalizar as definições da bússola (Definições da bússola , página 10) e do altímetro (Definições do altímetro , página 11).
Sensor ANT	Pode configurar acessórios sem fios como o sensor de ritmo cardíaco ou tempe (ANT+ Sensores , página 12).

Item de configuração	Definições e informações disponíveis
Tons	Pode personalizar os tons e as vibrações (Configurar os tons do dispositivo , página 11).
Apresentar	Pode ajustar a retroiluminação e o contraste do ecrã (Definições do ecrã , página 11).
Repor	Pode eliminar os dados da viagem, registos dos sensores (Limpar todos os dados de registo do sensor , página 16), pontos de passagem, ou registo de trajetos, ou pode repor todas as suas definições (Repor as definições de fábrica no dispositivo , página 16).
Mapa	Pode personalizar a orientação do mapa e a apresentação dos itens no meso (Definições do mapa , página 11).
Trajetos	Pode personalizar as definições de gravação de trajeto (Definições de trajeto , página 11).
Hora	Pode personalizar o aspeto da página de horas (Definições de hora , página 11).
Unidades	Pode alterar as unidades de medida para dados como distância, elevação e temperatura (Alterar as unidades de medida , página 11).
Formato da posição	Pode alterar a forma de apresentação dos seus dados de posição (Definições do formato da posição , página 11).
Perfis	Pode editar o seu perfil ativo e editar os seus perfis (Perfis , página 2).
Fitness	Pode ligar Volta automática, personalizar o seu perfil de utilizador de fitness e editar as suas zonas de ritmo cardíaco (Definições de fitness , página 11).
Geocaches	Pode personalizar a forma como as geocaches são listadas e ativar o chirp (Definições de geocache , página 12).
Menu	Pode personalizar os itens que aparecem no menu principal (Personalizar o menu principal , página 10).
Acerca	Pode ver informações sobre o dispositivo e o software (Ver informações do dispositivo , página 14).

NOTA: as opções disponíveis dependem do perfil atualmente selecionado.

Personalizar as páginas de dados

Pode personalizar as páginas de dados para cada perfil. A organização e o aspeto das páginas de dados dependem do perfil ativo e do modo.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Configuração > Páginas de dados**.
- 3 Selecione um modo.
- 4 Selecione **Adicionar página** e siga as instruções apresentadas no ecrã para adicionar uma nova página (opcional).
- 5 Selecione uma página para editar os campos de dados.
- 6 Selecione uma opção:
 - Selecione **Editar** e mude os campos de dados.
 - Selecione **Subir** ou **Descer** para alterar a ordem das páginas de dados.
 - Selecione **Eliminar** para remover a página de dados da sequência de páginas.

Definições do sistema

Selecione **Configuração > Sistema**.

Modo GPS: define o GPS para Normal, UltraTrac ([Acerca de UltraTrac](#), página 10), Em interior ou Modo Demo (GPS desligado).

WAAS: define o dispositivo para utilizar os sinais de GPS do Sistema de Aumento de Área Alargada (WAAS). Para obter mais informação acerca do WAAS, visite www.garmin.com/aboutGPS/waas.html.

Premir teclas: permite-lhe personalizar as função de premir das teclas de seta ([Personalizar as teclas de seta](#), página 10).

Idioma: define o idioma do texto no dispositivo.

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

Acerca de UltraTrac

UltraTrac é uma configuração GPS que regista pontos do trajeto com menos frequência do que o modo normal do GPS, para economizar a duração da bateria. O intervalo predefinido entre os pontos do trajeto é de um ponto por minuto. Pode ajustar o intervalo.

Definições da bússola

Selecione **Configuração > Sensores > Bússola**.

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

Referencial Norte: define a referência de norte da bússola ([Definir a referência de norte](#), página 10).

Modo: define a bússola para, quando se desloca, utilizar uma combinação de dados GPS e do sensor eletrónico (Automático) ou apenas dados GPS (Desligado).

Calibrar: permite-lhe calibrar manualmente o sensor da bússola ([Calibrar a bússola](#), página 5).

Definir a referência de norte

Pode definir a referência direcional utilizada para o cálculo da informação de direção.

- 1 Selecione o botão de ação.

- 2 Selecione **Configuração > Sensores > Bússola > Referencial Norte**.

Personalizar o menu principal

Pode mover ou eliminar itens do menu principal.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Configuração > Menu**.
- 3 Selecione um item no menu.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Subir** ou **Descer** para alterar a localização do item na lista.
 - Selecione **Remover** para eliminar um item na lista.

Personalizar as teclas de seta

Pode personalizar a função de manter premido Δ e ∇ e \leftarrow para a sua atividade. Por exemplo, se o perfil de pedestrianismo estiver ativo, pode personalizar a função de manter premido ∇ para iniciar e parar o temporizador.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Configuração > Sistema > Premir teclas**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Premir a tecla para cima** para definir a função a executar quando mantém premido Δ .
 - Selecione **Premir a tecla para baixo** para definir a função a executar quando mantém premido ∇ .
 - Selecione **Página de dados anterior** para definir a função a executar quando mantém premido \leftarrow .
 - Selecione **Página de dados para cima** para definir a função a executar quando mantém premido Δ .
 - Selecione **Página de dados para baixo** para definir a função a executar quando mantém premido ∇ .

3 Selecione uma opção:

- Para definir o norte geográfico como referência direcional, selecione **Verdadeiro**.
- Para definir a declinação magnética para a sua localização automaticamente, selecione **Magnético**.
- Para definir o norte assinalado na planta (000°) como referência direcional, selecione **Grelha**.
- Para definir manualmente o valor de variação magnética, selecione **Utilizador**, introduza a variação magnética, e selecione **Concluído**.

Definições do altímetro

Selecione **Configuração > Sensores > Altímetro**.

Calibração automática: permite a calibração automática do altímetro de cada vez que liga a localização GPS.

Registo barométrico: Variável regista alterações na elevação quando está em movimento. Fixo assume que o dispositivo está parado numa elevação fixa. Por conseguinte, a pressão barométrica apenas deve mudar devido às condições climatéricas. Pressão ambiente regista as alterações de pressão atmosférica durante um período de tempo.

Registo de elevação: define o dispositivo para registar as alterações de elevação durante um período de tempo ou distância.

Configurar os tons do dispositivo

Pode personalizar os tons para mensagens e teclas.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Configuração > Tons**.
- 3 Selecione **Mensagens ou Teclas**.
- 4 Selecione uma opção.

Definições do ecrã

Selecione **Configuração > Apresentar**.

Retroiluminação: ajusta o nível da retroiluminação e a duração de tempo até que esta se desligue.

Contraste: ajusta o contraste do ecrã.

Definições do mapa

Selecione **Configuração > Mapa**.

Orientação: ajusta a forma de apresentação do mapa na página. topo Norte mostra o Norte no topo da página. Trajeto para cima mostra a direção atual da viagem no topo da página.

Zoom automático: seleciona automaticamente o nível de zoom adequado para uma utilização otimizada no seu mapa. Quando Desligado é selecionado, é necessário aumentar ou reduzir o zoom manualmente.

Pontos: seleciona o nível de zoom para pontos no mapa.

Registo de trajetos: permite-lhe mostrar ou ocultar trajetos no mapa.

Ir para linha: permite-lhe selecionar a forma como o percurso é apresentado no mapa.

Definições de trajeto

Selecione **Configuração > Trajetos**.

Método: seleciona um método de registo do trajeto. Grava Automático os trajetos a uma velocidade variável para criar a representação ideal dos seus trajetos. Se seleccionar Distância ou Hora, pode definir o intervalo de tempo manualmente.

Intervalo: permite-lhe definir a velocidade de gravação do registo de trajetos. A gravação mais frequente de pontos cria

um trajeto com mais detalhes, mas ocupa rapidamente a memória do registo de trajetos.

Início automático: define o dispositivo para gravar automaticamente o percurso quando seleciona Começar GPS.

Guardar automático: configura o dispositivo para gravar o percurso quando o utilizador desliga o GPS.

Pausa automática: configura o dispositivo para parar de gravar o percurso quando o utilizador não está em movimento.

Saída

Saída: configura o dispositivo para guardar o trajeto como um ficheiro GPX, FIT ou GPX/FIT ([Tipos de ficheiros, página 15](#)).

- O GPX regista um trajeto tradicional que lhe permite executar funções de GPS com o trajeto, tais como navegação e rotas.
- O FIT regista informações adicionais, tais como os dados das voltas, e é utilizado para registar um trajeto superior a 10 000 pontos. Os ficheiros FIT podem ser carregados para o Garmin Connect™ e são muito mais compactos do que os ficheiros GPX.
- O GPX/FIT permite-lhe gravar ambos os tipos de ficheiros.

Definições de hora

Selecione **Configuração > Hora**.

Página de hora: permite-lhe personalizar o aspeto da hora do dia.

Formato: permite-lhe selecionar uma visualização de hora num formato de 12 ou 24 horas.

Fuso horário: permite-lhe selecionar o fuso horário do dispositivo. Pode seleccionar Automático para definir automaticamente o fuso horário com base na sua posição de GPS.

Alterar as unidades de medida

Pode personalizar unidades de medida para distância e velocidade, elevação, profundidade, temperatura e pressão.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Configuração > Unidades**.
- 3 Selecione um tipo de medida.
- 4 Selecione uma unidade de medida.

Definições do formato da posição

NOTA: não altere o formato da posição ou o sistema de coordenadas dos dados de referência do mapa exceto se estiver a utilizar um mapa ou carta que especifique um formato da posição diferente.

Selecione **Configuração > Formato da posição**.

Formato: define o formato da posição no qual a leitura de determinado local aparece.

Datum: define o sistema de coordenadas no qual o mapa é estruturado.

Esferoide: apresenta o sistema de coordenadas que o dispositivo está a utilizar. O sistema de coordenadas predefinido é WGS 84.

Definições de fitness

Selecione **Configuração > Fitness**.

Volta automática: define o dispositivo para marcar automaticamente a volta numa determinada distância.

Utilizador: define as informações do perfil do utilizador ([Definir o seu perfil de utilizador de fitness, página 12](#)).

Zonas RC: define as cinco zonas de ritmo cardíaco para atividades de fitness (*Definir as suas zonas de ritmo cardíaco*, página 13).

Atividade FIT: define o tipo de atividade de fitness que está a ser realizada. Isto permite que o tipo de atividade apareça corretamente quando transferir os dados de atividade para o Garmin Connect.

Velocidade do podómetro: define a velocidade para Desligado, Em interior e Sempre ligado (*Correr com um podómetro*, página 14).

Definir o seu perfil de utilizador de fitness

O dispositivo utiliza as informações pessoais introduzidas pelo utilizador para calcular dados exatos. Pode alterar os seguintes dados do perfil do utilizador: sexo, idade, peso, altura, e atleta experimentado (*Acerca de atletas experimentados*, página 12).

1 Selecione o botão de ação.

2 Selecione Configuração > Fitness > Utilizador.

3 Alterar as definições.

Acerca de atletas experimentados

Um atleta experimentado é um indivíduo que realizou actividades de treino intenso durante muitos anos (à exceção de lesões menores) e tem um ritmo cardíaco em repouso de 60 batimentos por minuto (bpm) ou inferior.

Definições de geocache

Selecione Configuração > Geocaches.

Lista: permite-lhe apresentar a lista de geocaches por nomes ou códigos.

chirp: liga ou desliga a pesquisa chirp (*chirp™*, página 7).

Fitness

Personalizar o perfil de corrida ou ciclismo

Existem várias formas de personalizar o seu dispositivo para uma utilização fácil enquanto corre ou anda de bicicleta. Pode aceder ao menu de definições através do botão de ação.

- Selecione Configuração > Trajetos > Pausa automática para ligar a Auto Pause® (*Definições de trajeto*, página 11).
- Selecione Configuração > Trajetos > Saída para definir o formato de saída, caso planeie gerir as suas atividades de fitness através do Garmin Connect (*Definições de trajeto*, página 11).
- Selecione Configuração > Páginas de dados para personalizar os campos de dados e alterar a ordem das páginas de dados (*Personalizar as páginas de dados*, página 10).
- Selecione Configuração > Unidades para alterar as unidades de medida.
Por exemplo, pode registar a distância que pedalou em quilómetros, em vez de milhas.
- Personalize a função de premir das teclas de seta para a sua atividade (*Personalizar as teclas de seta*, página 10).
- Selecione Configuração > Fitness > Volta automática para definir a distância da volta. A distância predefinida é 1,60 km (1 mi).
- Introduza a informação de perfil do utilizador de fitness (*Definir o seu perfil de utilizador de fitness*, página 12) e as zonas de ritmo cardíaco (*Definir as suas zonas de ritmo cardíaco*, página 13) para obter uma contagem de calorias precisa.

Dar uma corrida

Antes de iniciar uma corrida, tem de alterar o perfil para corrida (*Alterar perfis*, página 2).

1 Selecione o botão de ação.

2 Selecione Começar GPS.

3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.

4 Mantenha premido Δ para iniciar o temporizador.

5 Inicie a corrida.

Pode manter premido Δ para interromper ou retomar a corrida. Pode manter premido ▽ para marcar uma volta.

6 Selecione o botão de ação.

7 Selecione Parar GPS para concluir a corrida.

O dispositivo guarda automaticamente a corrida.

Historial

O historial inclui informações sobre data, hora, distância, calorias, velocidade média, ritmo, subidas, descidas e informações de sensor ANT+™ opcionais.

NOTA: o historial não é guardado quando o cronómetro está parado ou em pausa.

Quando a memória do dispositivo está cheia, é apresentada uma mensagem. O dispositivo não elimina nem substitui automaticamente o seu historial. Pode transferir o seu historial para Garmin Connect (*Utilizar o Garmin Connect*, página 12) ou BaseCamp (*Garmin Aventuras*, página 5) periodicamente para guardar todos os seus dados da atividade.

Ver uma atividade

É possível visualizar o historial ou um mapa da sua atividade de fitness.

1 Selecione o botão de ação.

2 Selecione Histórico FIT.

É apresentada uma lista das atividades por data.

3 Selecione uma atividade.

4 Selecione Detalhes ou Ver mapa.

Guardar uma atividade como um trajeto

Pode guardar uma atividade como um trajeto através do GPS. Isto permite-lhe executar funções de GPS com a atividade, como navegação e rotas.

1 Selecione o botão de ação.

2 Selecione Histórico FIT.

3 Selecione uma atividade.

4 Selecione Guardar trajeto.

Eliminar uma atividade

1 Selecione o botão de ação.

2 Selecione Histórico FIT.

3 Selecione uma atividade.

4 Selecione Eliminar > Sim.

Utilizar o Garmin Connect

1 Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB.

2 Visite www.garminconnect.com/start.

3 Siga as instruções no ecrã.

ANT+ Sensores

O dispositivo é compatível com estes acessórios sem fios ANT+ opcionais.

- Sensor de ritmo cardíaco (*Colocar o monitor de ritmo cardíaco*, página 13)

- sensor de velocidade e cadência GSC™ 10 (*Utilizar um sensor de cadência de bicicleta opcional*, página 14)
- tempesensor de temperatura sem fios (*tempe*, página 13)

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 sensor de ritmo cardíaco ou instalar o sensor.

O emparelhamento é a ligação de sensores sem fios ANT+, como, por exemplo, ligar um sensor 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 o botão de ação.
- 3 Selecione **Configuração > Sensor ANT**.
- 4 Selecione o seu sensor.
- 5 Selecione **Nova pesquisa**.

Quando o sensor estiver emparelhado com o seu dispositivo, o estado do sensor muda de A procurar para Ligado. Os dados do sensor são apresentados na sequência de páginas de dados ou num campo de dados personalizados.

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.

Colocar o monitor de ritmo cardíaco

NOTA: se não tiver um monitor de ritmo cardíaco, pode ignorar este passo.

Deve utilizar o monitor de ritmo cardíaco em contacto direto com a pele, mesmo abaixo do esterno. Deverá estar ajustado de forma a não deslizar durante a atividade.

- 1 Coloque o módulo do monitor de ritmo cardíaco ① na correia.



- 2 Humedeça os dois elétrodos ② na parte posterior da correia para criar uma ligação forte entre o seu peito e o transmissor.



- 3 Se o monitor de ritmo cardíaco tiver um adesivo de contacto ③, humedeça o adesivo.
- 4 Enrole a correia à volta do peito e coloque o gancho da correia ④ na presilha. O logótipo da Garmin deve ficar virado para cima.
- 5 Coloque o dispositivo ao alcance (3 m) do monitor de ritmo cardíaco.

Após colocar o monitor de ritmo cardíaco, este fica em espera e pronto a enviar dados.

Acerca das zonas de ritmo cardíaco

Muitos atletas utilizam zonas de ritmo cardíaco para medir e aumentar a sua força cardiovascular e melhorar o seu nível de condição física. Uma zona de ritmo cardíaco é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de ritmo cardíaco comumente aceites estão numeradas com uma intensidade crescente de 1 a 5. Geralmente, estas zonas são calculadas com base em percentagens do seu ritmo cardíaco máximo.

Objetivos de condição física

A compreensão das suas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a aumentar e a melhorar a sua condição física se respeitar e aplicar estes princípios.

- O seu ritmo cardíaco é uma boa forma de medir a intensidade do exercício.
- O treino em determinadas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a melhorar a capacidade e força cardiovasculares.
- O conhecimento das suas zonas de ritmo cardíaco pode evitar o exercício físico excessivo e diminuir o risco de lesões.

Se sabe qual é o seu ritmo cardíaco máximo, pode utilizar a tabela (*Cálculos da zona de ritmo cardíaco*, página 18) para determinar a melhor zona de ritmo cardíaco para os seus objetivos físicos.

Se o desconhece, use uma das calculadoras disponíveis na Internet. Alguns ginásios e centros de saúde podem disponibilizar um teste que mede o ritmo cardíaco máximo.

Definir as suas zonas de ritmo cardíaco

Antes de o dispositivo poder determinar as suas zonas de ritmo cardíaco, deve configurar o seu perfil do utilizador de fitness (*Definir o seu perfil de utilizador de fitness*, página 12).

Pode ajustar manualmente as zonas de ritmo cardíaco aos seus objetivos de condição física (*Objetivos de condição física*, página 13).

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Configuração > Fitness > Zonas RC**.
- 3 Introduza os valores mínimo e máximo do ritmo cardíaco para a zona 5.
- 4 Introduza o valor mínimo do seu ritmo cardíaco para as zonas 4-1.

O valor máximo do ritmo cardíaco para cada zona baseia-se no valor mínimo do ritmo cardíaco da zona anterior. Por exemplo, se introduzir 167 como valor mínimo do ritmo cardíaco para a zona 5, o dispositivo utiliza 166 como valor máximo para a zona 4.

Sugestões no caso 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.

- Volte a humedecer os elétrodos e o adesivo de contacto. Pode utilizar água, saliva ou gel de elétrodos.
 - Aperte a correia junto ao peito.
 - Aqueça durante 5–10 minutos.
 - Lave a correia a cada sete utilizações (*Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco*, página 15).
 - Vista uma camisola de algodão ou molhe a sua camisola, se tal for adequado à sua atividade.
- As fibras sintéticas podem entrar em contacto com o monitor de ritmo cardíaco e criar eletricidade estática, interferindo desta forma com os sinais cardíacos.
- Afaste-se de elementos que possam interferir com o seu monitor de ritmo cardíaco.

Tais elementos poderão ser campos eletromagnéticos fortes, alguns sensores sem fios de 2,4 Ghz, linhas de alta tensão, espelhos elétricos, fornos, micro-ondas, telefones sem fios de 2,4 Ghz e pontos de acesso LAN sem fios.

- Substituir a bateria (*Substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco*, página 15).

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.

Definir o modo podómetro

Pode definir o seu dispositivo para utilizar os dados do podómetro, em vez dos dados do GPS, para calcular o ritmo.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Configuração > Fitness > Velocidade do podómetro**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Em interior** quando estiver a treinar em interiores sem GPS.
 - Selecione **Sempre ligado** quando estiver a treinar em exteriores, o sinal do GPS for fraco ou quando perder os sinais de satélite.

Correr com um podómetro

Antes de iniciar uma corrida, tem de alterar o perfil para corrida (*Alterar perfis*, página 2) e emparelhar o podómetro com o seu dispositivo (*Emparelhar os sensores ANT+*, página 13).

Quando o seu dispositivo não conseguir obter sinais de satélite, como quando está a correr em interiores numa passadeira, pode utilizar o podómetro para medir a distância percorrida.

- 1 Instale o podómetro conforme as instruções do acessório.

- 2 Selecione o botão de ação.

- 3 Selecione **Configuração > Fitness > Velocidade do podómetro > Em interior**.

- 4 Mantenha premido Δ para iniciar o temporizador.

- 5 Inicie a corrida.

Pode manter premido Δ para interromper ou retomar a corrida. Pode manter premido ∇ para marcar uma volta.

- 6 Mantenha premido Δ para parar o temporizador.

O dispositivo guarda automaticamente a corrida.

Calibração do podómetro

A calibração do podómetro é opcional e pode aumentar a precisão. Existem três formas de ajustar a calibração: distância, GPS e manual.

Calibrar o podómetro por distância

Antes de calibrar o dispositivo, tem de emparelhar o dispositivo com o podómetro (*Emparelhar os sensores ANT+*, página 13).

Para obter melhores resultados, o podómetro deve ser calibrado utilizando a faixa interior de uma pista de atletismo ou uma distância exata. Uma pista de atletismo (2 voltas = 800 m ou 0,5 mi.) é mais exata do que uma passadeira.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Configuração > Sensor ANT > Foot Pod > Calibrar > Distância**.
- 3 Selecione **Começar** para iniciar o registo.
- 4 Corra ou caminhe 800 m ou 0,5 mi.

5 Selecione **Parar**.

Calibrar o podómetro por GPS

Antes de calibrar o dispositivo, tem de obter sinais GPS e emparelhar o dispositivo com o podómetro (*Emparelhar os sensores ANT+*, página 13).

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Configuração > Sensor ANT > Foot Pod > Calibrar > GPS**.
- 3 Selecione **Começar** para iniciar o registo.
- 4 Corra ou caminhe aproximadamente 1 km ou 0,62 mi.
O dispositivo informa-o quando tiver percorrido a distância suficiente.

Calibrar o podómetro manualmente

Antes de calibrar o dispositivo, tem de emparelhar o dispositivo com o podómetro (*Emparelhar os sensores ANT+*, página 13).

A Garmin recomenda a calibração manual se souber qual é o seu fator de calibração. Se tiver calibrado um podómetro com outro produto Garmin, deverá saber o seu fator de calibração.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Configuração > Sensor ANT > Foot Pod > Calibrar > Manual**.
- 3 Ajuste o fator de calibração:
 - Aumente o fator de calibração se a sua distância for muito baixa.
 - Diminua o fator de calibração se a sua distância for muito alta.

Utilizar um sensor de cadência de bicicleta opcional

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

- Emparelhe o sensor com o seu dispositivo (*Emparelhar os sensores ANT+*, página 13).
- Crie um perfil personalizado para andar de bicicleta (*Criar um perfil personalizado*, página 2).
- Atualize a sua informação de perfil de utilizador de fitness (*Definir o seu perfil de utilizador de fitness*, página 12).

Informação sobre o dispositivo

Ver informações do dispositivo

Pode visualizar o ID da unidade, versão do software e acordo de licenciamento.

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Configuração > Acerca**.

Atualizar o software

NOTA: a atualização do software não apaga os seus dados ou definições.

- 1 Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB fornecido.
- 2 Visite www.garmin.com/products/webupdater.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

Cuidados a ter com o dispositivo

AVISO

Não utilize objetos afiados para limpar o dispositivo.

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

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

Evite premir as teclas debaixo de água.

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

Não guarde o dispositivo onde possa ocorrer exposição prolongada a temperaturas extremas, pois poderá sofrer danos permanentes.

Limpar o dispositivo

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

2 Seque-o.

Especificações

Tipo de pilha	Bateria de iões de lítio, 500 mAh
Vida útil da pilha	Até 5 semanas
Resistência à água	Resistência à água até 50 m (164 pés) NOTA: o relógio foi desenhado para natação à superfície.
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 °C a 50 °C (de -4 °F a 122 °F)
Radiofrequência/protocolo	2,4 GHz ANT+ protocolo de comunicações sem fios Dispositivo inteligente com Bluetooth®

Especificações do monitor de ritmo cardíaco

Tipo de bateria	CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts
Vida útil da bateria	Até 4,5 anos (1 hora por dia)
Resistência à água	À prova de água até 30 m (98,4 pés) NOTA: este produto não transmite dados de ritmo cardíaco durante a sessão de natação.
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -5 °C a 50 °C (23 °F a 122 °F)
Frequência/protocolo rádio	2,4 GHz ANT+ protocolo de comunicações sem fios

Informações acerca da bateria

A vida útil efetiva da bateria depende de quanto tempo utilizar o GPS, os sensores do dispositivo, os sensores sem fios opcionais e a retroiluminação.

Vida útil da bateria	Modo
16 horas	Modo normal do GPS
50 horas	Modo de GPS UltraTrac
Até 2 semanas	Modo de sensor Sempre ligado
Até 5 semanas	Modo de relógio

Bateria do monitor de ritmo cardíaco

⚠ ATENÇÃO

Não utilize um objeto afiado para retirar pilhas substituíveis pelo utilizador.

Contacte o seu departamento local de tratamento de resíduos, de forma a obter instruções para reciclar corretamente as pilhas. Existência de perclorato - pode requerer cuidados no manuseamento. Vá a www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco

- Utilize uma pequena chave Philips para remover os quatro parafusos na parte posterior do módulo.
- Remova a tampa e a pilha.



3 Aguarde 30 segundos.

4 Coloque a nova pilha com a face positiva virada para cima.

NOTA: não danifique nem perca a junta do O-ring.

5 Coloque a tampa posterior e os quatro parafusos.

NOTA: não aperte demasiado.

Depois de substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco, poderá ter de voltar a emparelhá-lo com o dispositivo.

Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco

AVISO

Desprenda e retire o módulo antes de limpar a correia.

A acumulação de transpiração e sal na correia pode diminuir a capacidade do monitor de ritmo cardíaco de comunicar dados exatos.

- Visite www.garmin.com/HRMcare para obter instruções detalhadas de lavagem.
- Passe a correia por água após cada utilização.
- Lave a correia à máquina a cada sete utilizações.
- Não coloque a correia na máquina de secar.
- Ao secar a correia, pendure-a ou estenda-a na horizontal.
- Para prolongar a vida útil do monitor de ritmo cardíaco, desprenda o módulo quando não o estiver a utilizar.

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.

Tipos de ficheiros

O dispositivo suporta estes tipos de ficheiro.

- Ficheiros de BaseCamp ou HomePort™. Visite www.garmin.com/trip_planning.
- Ficheiros GPI de POI personalizados a partir do Garmin POI Loader. Visite www.garmin.com/products/poiloader.
- Ficheiros de trajeto GPX.
- Ficheiros de geocache GPX. Visite www.opencaching.com.
- Ficheiros FIT para exportar para Garmin Connect.
- Ficheiros GPX/FIT para o registo de dados em ambos os formatos em simultâneo.

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 a perda de dados. Se o dispositivo estiver ligado a um computador com Windows como um dispositivo portátil, não é necessário desligar 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 Mac arraste o ícone de volume para o Lixo.

2 Deslique 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 Selecione um ficheiro.
- 4 Prima a tecla **Eliminar** no teclado.

Resolução de problemas

Bloquear as teclas

Pode bloquear as teclas para prevenir que estas sejam premidas inadvertidamente.

- 1 Selecione a página de dados que pretende visualizar enquanto as teclas estão bloqueadas.
- 2 Mantenha premido ↪ e △ para bloquear as teclas.
- 3 Mantenha premido ↪ e △ para desbloquear as teclas.

Restaurar o seu dispositivo

Se o dispositivo deixar de responder, poderá ter de o reiniciar.

- 1 Mantenha premido ⌂ durante pelo menos 25 segundos.
- 2 Mantenha premido ⌂ durante um segundo para ligar o dispositivo.

Reror as definições de fábrica no dispositivo

Pode reror todas as definições do dispositivo para os valores de fábrica

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Configuração > Repor > Todas as definições > Sim**.

Limpar todos os dados de registo do sensor

- 1 Selecione o botão de ação.
- 2 Selecione **Configuração > Repor > Eliminar registos > Sim**.

Obter mais informações

Pode encontrar mais informações sobre este produto no website Garmin.

- Visite www.garmin.com/outdoor.
- Visite www.garmin.com/learningcenter.
- 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 que esteja a navegar ou mesmo acessórios ANT+ para apresentar dados.

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

AZIMUTE: a direção da sua posição atual relativamente a um destino. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

BARÓMETRO: a pressão atual calibrada.

BATERIA: a carga restante da bateria.

BÚSSOLA: uma representação visual da direção na qual o dispositivo está a apontar.

CADÊNCIA: as rotações do braço da manivela ou as passadas por minuto. O seu dispositivo tem de estar ligado a um acessório de cadência.

CADÊNCIA DA ÚLTIMA VOLTA: a cadência média da última volta concluída.

CADÊNCIA DA VOLTA: a cadência média para a volta atual.

CADÊNCIA MÉDIA: a cadência média para a atividade atual.

CALORIAS: a quantidade total de calorias queimadas.

CRONÓMETRO: o tempo cronometrado na atividade atual.

CRONÓMETRO: o tempo atual do cronómetro de contagem decrescente.

DATA: o dia, mês e ano atuais.

DECLIVE: o cálculo da subida (elevação) em relação ao trajeto (distância). Por exemplo, se por cada 3 m (10 pés) que subir percorrer 60 m (200 pés), a inclinação é de 5%.

DESCIDA (descida total): a distância total de elevação descida desde a última reposição.

DESCIDA DA ÚLTIMA VOLTA: a distância vertical de descida da última volta concluída.

DESCIDA MÁXIMA: a taxa máxima de descida em metros por minuto ou pés por minuto desde a última reposição.

DESCIDA MÉDIA: a distância vertical média de descida desde a última reposição.

DESTINO FINAL: o último ponto na rota antes do destino. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

DIREÇÃO: a direção em que se desloca.

DIREÇÃO DA BÚSSOLA: a direção em que se está a movimentar com base na bússola.

DIREÇÃO DO GPS: a direção em que se está a movimentar com base no GPS.

DISTÂNCIA (odômetro de viagem): uma contabilização constante da distância percorrida desde a última reposição.

DISTÂNCIA DA ÚLTIMA VOLTA: a distância percorrida na última volta concluída.

DISTÂNCIA DA VOLTA: a distância percorrida na volta atual.

DISTÂNCIA DO TRAJETO: a distância percorrida no trajeto atual.

DISTÂNCIA FINAL (distância para o destino final): a distância restante até ao destino final. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

DISTÂNCIA VERTICAL FINAL (distância vertical final para o destino): a distância de elevação entre a sua posição atual e o destino final. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

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

ELEVAÇÃO DO GPS: a altitude da sua posição atual calculada através do GPS.

ELEVAÇÃO MÁXIMA: a elevação máxima atingida desde a última reposição.

ELEVAÇÃO MÍNIMA: a elevação mínima atingida desde a última reposição.

FORA DO PERCURSO: a distância de desvio do percurso de viagem original, à esquerda ou à direita. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

GPS (potência do sinal): a força do sinal de satélite GPS.

HORA: uma contabilização constante do tempo decorrido em movimento e em paragens desde a última reposição.

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

HORA PREVISTA DE CHEGADA FINAL: a hora do dia estimada em que vai chegar ao seu destino final (ajustada à hora local do destino). Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

HR % MAX: a percentagem de ritmo cardíaco máximo.

LAP HR %: a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a volta atual.

LATITUDE/LONGITUDE: a posição atual em latitude e longitude, independentemente da definição do formato da posição selecionada.

LOCALIZAÇÃO: a posição atual utilizando a definição do formato da posição selecionada.

LOCALIZAÇÃO FINAL: o último ponto da rota ou percurso.

MÉDIA DA VOLTA: o tempo médio da volta na atividade atual.

MÉDIA DE DESLOCAÇÃO: a velocidade média durante a viagem desde a última reposição.

NASCER-DO-SOL: a hora do nascer do sol com base na posição de GPS.

NENHUM: este é um campo de dados em branco.

ODÓMETRO: uma contabilização constante da distância percorrida para todas as viagens. Este total não é limpo quando os dados da viagem são repostos.

PARA O PERCURSO: a direção em que deve deslocar-se para voltar à rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

PERCURSO: a direção da sua posição inicial relativamente a um destino. O percurso pode ser visualizado como uma rota planeada ou definida. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

PÔR-DO-SOL: a hora do pôr-do-sol com base na posição de GPS.

PRECISÃO (GPS): a margem de erro da sua posição exata. Por exemplo, a sua posição GPS tem uma precisão de, mais ou menos, 3,65 m (12 pés).

PRESSÃO ATMOSFÉRICA: a pressão ambiente não calibrada.

PRÓXIMA DISTÂNCIA (distância até ao próximo ponto de passagem): a distância restante até ao próximo ponto de passagem na rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

PRÓXIMA DISTÂNCIA VERTICAL: a distância de elevação entre a sua posição atual e o próximo ponto de passagem na rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

PRÓXIMA HORA PREVISTA DE CHEGADA: a hora do dia estimada em que vai chegar ao próximo ponto de passagem na rota (ajustada à hora local do ponto de passagem). Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

PRÓXIMO DESTINO: o próximo ponto da rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

PRÓXIMO TEMPO PREVISTO EM ROTA: o tempo restante estimado para chegar ao próximo ponto de passagem na rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

RITMO: o ritmo atual.

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 CARDÍACO DA ÚLTIMA VOLTA: o ritmo cardíaco médio na última volta concluída.

RITMO CARDÍACO DA VOLTA: o ritmo cardíaco médio na volta atual.

RITMO CARDÍACO MÉDIO: o ritmo cardíaco médio na atividade atual.

RITMO DA ÚLTIMA VOLTA: o ritmo médio da última volta concluída.

RITMO DA VOLTA: o ritmo médio da volta atual.

RITMO MÉDIO: o ritmo médio da atividade atual.

STEPS: o número de passos registados pelo podómetro.

SUBIDA (subida total): a distância total de elevação subida desde a última reposição.

SUBIDA DA ÚLTIMA VOLTA: a distância vertical de subida da última volta concluída.

SUBIDA MÁXIMA: a taxa máxima de subida em metros por minuto ou pés por minuto desde a última reposição.

SUBIDA MÉDIA: a distância vertical média de subida desde a última reposição.

TAXA DE DESLIZAMENTO: a relação entre a distância horizontal percorrida e a alteração da distância vertical.

TAXA DE DESLIZAMENTO NECESSÁRIA ATÉ AO DESTINO: a taxa de deslizamento necessária para descer da sua posição atual para a elevação de destino. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

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

TEMPERATURA MÁXIMA: a temperatura máxima registada nas últimas 24 horas.

TEMPERATURA MÍNIMA: a temperatura mínima registada nas últimas 24 horas.

TEMPO DA ÚLTIMA VOLTA: o tempo cronometrado na última volta concluída.

TEMPO DA VOLTA: o tempo cronometrado na volta atual.

TEMPO DE DESLOCAÇÃO: uma contabilização constante do tempo decorrido em movimento desde a última reposição.

TEMPO DE PARAGEM: uma contabilização constante do tempo decorrido em paragens desde a última reposição.

TEMPO PREVISTO EM ROTA FINAL: o tempo restante estimado para chegar ao seu destino. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

TOTAL DA VOLTA: o tempo cronometrado de todas as voltas concluídas.

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 atingida desde a última reposição.

VELOCIDADE MÉDIA (velocidade média geral): a velocidade média incluindo viagem e paragens desde a última reposição.

VELOCIDADE ÚTIL: a velocidade à qual se aproxima de um destino ao longo da rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

VELOCIDADE VERTICAL: a taxa de subida ou de descida ao longo do tempo.

VELOCIDADE VERTICAL FINAL (velocidade vertical final para o destino): a taxa de subida ou de descida para uma altitude pré-determinada. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

VIRAGEM: a diferença angular (em graus) entre o rumo do seu destino e o seu percurso atual. L significa virar à esquerda. R significa virar à direita. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

VOLTA DESCIDA: a distância vertical de descida para a volta atual.

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

VOLTA SUBIDA: a distância vertical de subida para a volta atual.

ZONA DE RITMO CARDÍACO: intervalo atual do ritmo cardíaco (1 a 5). As zonas predefinidas baseiam-se no seu perfil do utilizador, ritmo cardíaco máximo e ritmo cardíaco em repouso.

Registrar o seu dispositivo

Ajude-nos a dar-lhe a melhor assistência efetuando o registo on-line ainda hoje.

- Visite <http://my.garmin.com>.
- Guarde o recibo de compra original ou uma fotocópia num local seguro.

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.

Leituras do altímetro e do barómetro

O altímetro e o barómetro funcionam de forma diferente consoante as definições fixas ou variáveis. Para obter mais informações sobre a calibração do altímetro barométrico, consulte *Calibrar o altímetro barométrico*, página 6. Para obter mais informações sobre como monitorizar as alterações meteorológicas, consulte *Monitorizar alterações meteorológicas durante a noite*, página 6.

Pode ajustar as definições do altímetro e do barómetro selecionando **Configuração > Sensores > Altímetro > Registo barométrico**.

Sensor	Fixa	Variável
Altímetro com GPS ligado	A elevação é igual à elevação GPS.	A elevação reflete alterações na pressão ambiente e na posição de GPS.
Barómetro com GPS ligado	A pressão barométrica reflete alterações na pressão ambiente e na posição de GPS. A utilização do barómetro numa altitude constante resulta em leituras mais precisas.	A pressão barométrica reflete alterações na pressão ambiente e na posição de GPS.
Altímetro com GPS desligado	A elevação continua constante.	A elevação reflete alterações na pressão ambiente.
Barómetro com GPS desligado	A leitura da pressão barométrica reflete alterações na pressão ambiente. A utilização do barómetro numa altitude constante resulta em leituras mais precisas.	A leitura da pressão barométrica baseia-se na altitude calibrada e nas alterações da pressão ambiente.

Cálculos da zona de ritmo cardíaco

Zona	% do ritmo cardíaco máximo	Esforço sentido	Benefícios
1	50–60%	Ritmo fácil e descontraído, respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbico, reduz o stress
2	60–70%	Ritmo confortável, respiração um pouco mais profunda, é possível falar	Treino cardiovascular básico, bom ritmo de recuperação
3	70–80%	Ritmo moderado, maior dificuldade em falar	Capacidade aeróbica superior, treino cardiovascular ideal
4	80–90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável, esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbico superior, aumento de velocidade
5	90–100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo, respiração dificultada	Resistência anaeróbica e muscular, aumento da potência

Índice Remissivo

A

a transferir, geocaches **6**
a transferir ficheiros **6**
acessórios **16**
acordo de Licenciamento do Software **14, 18**
alarmes **9**
 proximidade **9**
 relógio **8**
alarmes de proximidade **9**
alertas **9**
 posição **9**
alerts de vibração **11**
almanaque
 caça e pesca **9**
 nascer-do-sol e pôr-do-sol **9**
altímetro **1, 2, 6, 11, 16, 18**
aplicar zoom **1**
 mapas **5**
atleta experimentado **12**
atualizar software **14**
Auto Pause **11, 12**
aventuras **5**
Avistar e Seguir **5**

B

barómetro **1, 2, 6, 16, 18**
BaseCamp **2, 15**
bateria **14**
 carregar **1**
 substituição **15**
 substituir **15**
 vida útil **1, 15**
bloquear, teclas **16**
bússola **1–3, 5, 10**

C

cadência, sensores **14**
cálculo da área **9**
calibrar
 altímetro **6**
 bússola **5**
campos de dados **10**
carregar **1**
chaves **10**
chirp **7, 12**
computador, ligar **2**
contraste **11**
coordenadas **5**
correr **12**
cronómetro **8, 12**
 contagem decrescente **8**
cronómetro de contagem descendente **8**

D

dados
 guardar **12**
 partilha **5**
 transferir **12**
dados de partilha **5**
dados do utilizador, eliminar **16**
definições **9–12, 16**
definições de hora **8, 11**
definições do sistema **10**
dispositivo, registo **18**
distância **4**

E

ecrã **11**
elevação **1, 2**
 registo **16**
eliminar
 perfis **3**
 posições **4**
 todos os dados do utilizador **16**
emparelhar os sensores ANT+ **13**
encontrar posições, próximas da sua posição **3**
especificações **15**

F

fase da lua **9**
ficheiros
 a transferir **6**
 tipos **15**
fitness **11, 12**
formato da posição **11**
fusos horários **8, 11**

G

Garmin Connect, guardar dados **12**
geocaches **5–7, 12, 15**
 a transferir **6**
 navegar para **6**
GPS **10, 15**
 parar **2, 9**
 sinal **1, 2, 9**
GSC 10 **12**
guardar atividades **12**

H

historial **12**
 transferir para o computador **12**
 visualizar **12**
homem-ao-mar (MOB) **6**
HomePort **15**
hora do dia **1**
horas de caça e pesca **9**
horas de nascer e pôr do sol **9**
horas de pesca **9**

I

ID da unidade **14**
idioma **10**

J

jumpmaster **7, 8**

L

limpar o dispositivo **14, 15**

M

mapas **4**
 definições **11**
 navegar **5, 6**
 orientação **11**
 procurar **5**
 visualizar **12**
 zoom **5**
marés **8**
menu **1**
menu principal, personalizar **10**
meteorologia **6**
modo demo **9**
monitor de ritmo cardíaco **13, 15**

N

navegação **5**
 Avistar e Seguir **5**
 bússola **5**
 Pontos de passagem **3**

P

página de satélite **9**
perfil de utilizador **12**
perfis **2, 3, 12**
personalizar o dispositivo **10, 12**
planificador de viagens. Consulte rotas
podômetro **14**
ponteiro do rumo **3**
Pontos de passagem **1, 3, 5**
 editar **3**
 eliminar **4**
 guardar **3**
 projetar **3**
posições **5, 9**
 editar **3**
 guardar **3**

R

referência de norte **10**
registar o dispositivo **18**

S

registro do produto **18**
repor as definições **16**
repor o dispositivo **16**
resistência à água **14**
resolução de problemas **13, 16**
restaurar, dispositivo **16**
retroluminação **1, 11**
ritmo cardíaco **2**
 monitor **13, 15**
 zonas **13, 18**
rotas **4, 5**
 criar **4**
 editar **4**
 eliminar **4**
 ver no mapa **4**

T

teclas **1, 10**
 bloquear **16**
tempe **12, 13**
temperatura **1, 2, 6, 13**
tons **8, 11**
TracBack **6**
trajetos **4, 5, 11, 12**
 eliminar **4**
 gravar **2**
Trajetos **4**
transferir, ficheiros **15**

U

UltraTrac **10**
unidades de medida **11**
USB
 desligar **15**
 transferir ficheiros **15**

V

velocidade **4**

W

WAAS **10**

Z

zonas, hora **8**

support.garmin.com

