

GARMIN®

manual de início rápido

FORERUNNER® 410

RELÓGIO DESPORTIVO COM FUNCIONALIDADES GPS
E SINCRONIZAÇÃO SEM FIOS



AVISO

Este produto contém uma bateria de iões de lítio não substituível.

Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar o seu programa de exercícios. Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

ATENÇÃO

Este dispositivo não se destina a utilização durante a prática de natação. Actividades de natação ou a submersão prolongada na água podem provocar um curto-circuito na unidade, o que - em casos raros - pode causar queimaduras leves da pele ou irritação na área afectada.

Utilizar o rebordo táctil

O rebordo em torno do visor do relógio funciona como um botão multifunções.

Tocar: prima rapidamente o rebordo para efectuar uma selecção, activar a opção de um menu ou mudar de página.

Manter premido: mantenha o dedo sobre uma das quatro áreas assinaladas no rebordo para alternar entre os modos.

Premir duas vezes: com dois dedos prima duas áreas do rebordo para acender a retroiluminação.

Tocar e arrastar (percorrer): prima o rebordo e arraste o dedo à sua volta para percorrer as opções dos menus ou para aumentar ou reduzir valores.



Áreas e botões do rebordo táctil



① **time/date:** prima e mantenha premido para aceder ao modo de hora/data.

② **GPS:** prima e mantenha premido para aceder ao modo de GPS.

③ **menu:** prima e mantenha premido para abrir a página de menus.

④ **training:** prima e mantenha premido para aceder ao modo de treino.

⑤ **start/stop/enter:**

- Prima para iniciar/parar o cronómetro no modo de treino.
- Prima para fazer uma selecção.
- Prima para sair do modo de poupança de energia.
- Prima e mantenha premido para ligar o relógio.

⑥ **lap/reset/quit:**

- Prima para criar uma nova volta no modo de treino.
- Prima e mantenha premido para repor o cronómetro e guardar a actividade no modo de treino.
- Prima para sair do menu ou da página.
- Prima para sair do modo de poupança de energia.

Dicas para utilização do rebordo

- Toque no rebordo com firmeza.
- Toque no exterior do rebordo (onde se encontram as palavras), não no interior perto do visor do relógio.
- Efectue cada selecção através de uma acção individual.
- Não pouse os dedos sobre o rebordo enquanto o utilizar.
- Não utilize luvas grossas quando usar o rebordo.

Bloquear o rebordo

Para evitar toques fortuitos no rebordo (devido a tecidos molhados ou impacto accidental), prima **enter** e **quit** simultaneamente. Para desbloquear o rebordo, volte a premir **enter** e **quit** em simultâneo.

Modo de poupança de energia

Após um período de inactividade, o dispositivo activa o modo de poupança de energia. O dispositivo está inactivo se o cronómetro não estiver a funcionar, se não estiver a navegar para um destino e a visualizar a página de navegação ou se não tiver premido qualquer botão ou accionado o rebordo.



No modo de poupança de energia, pode ver a hora do dia, acender a retroiluminação e utilizar a ligação ao computador ANT+™. Para sair do modo de poupança de energia, prima **enter** ou **quit**.

Desligar

Enquanto não está a utilizar o Forerunner, pode desligá-lo para poupar energia da bateria.

1. Prima e mantenha premido **menu** > seleccione **Definições** > **Sistema** > **Desligar**.
2. Seleccione **Sim**.

Prima e mantenha premido **enter** para ligar o Forerunner.

Carregar a bateria

O dispositivo é fornecido desligado para preservar a bateria. Carregue o dispositivo durante um mínimo de 3 horas antes de o utilizar.

NOTA: De modo a evitar a corrosão, seque cuidadosamente os contactos de carga e a área envolvente antes do carregamento.

DICA: O dispositivo não carrega quando ultrapassa o intervalo de temperatura 32 °F – 122 °F (0 °C – 50 °C).

1. Ligue o conector USB do cabo de carregamento ao adaptador de AC.
2. Ligue o adaptador a uma tomada de parede comum.
3. Alinhe as extremidades de carregamento com os contactos no painel posterior do dispositivo.



4. Fixe o carregador ao visor do dispositivo.



O período de utilização de uma bateria totalmente carregada depende da utilização. Uma bateria com a carga completa pode alimentar o dispositivo com GPS durante um máximo de 8 horas. Consulte o manual do utilizador para mais detalhes.

Configurar o seu dispositivo

A primeira vez que utilizar o dispositivo, siga as instruções que surgem no ecrã para saber como utilizar o rebordo, definir o seu perfil e configurar o dispositivo.

O dispositivo utiliza o seu perfil de utilizador para calcular o consumo de calorías.

Se estiver a utilizar um sensor de ritmo cardíaco ANT+ seleccione **Sim** durante a configuração para emparelhar (ligar) o monitor com o dispositivo. Consulte a [página 7](#) para obter mais informações.

Adquirir sinais de satélite

Para acertar a hora do dia e começar a utilização do dispositivo, deverá adquirir sinais de satélite GPS. Pode demorar alguns minutos até adquirir sinais de satélite.

NOTA: Para desligar o receptor de GPS e utilizar o dispositivo no interior, mantenha premido **GPS**. Seleccione **Des** para **GPS**.


NOTA: Não é possível adquirir satélites no modo de poupança de energia. Para sair do modo de poupança de energia, prima **enter** ou **quit**.

1. Dirija-se para uma área aberta. Para uma recepção ideal, certifique-se de que a parte frontal do dispositivo está orientada para o céu.



Localização da antena

2. Prima e mantenha sob pressão **training** para aceder ao modo de treino.
3. Mantenha-se imóvel até que a página de localização de satélites desapareça.

Durante a recepção de sinais de satélite, o ícone de GPS  é apresentado nas páginas de modo de treino.

Colocar o sensor de ritmo cardíaco

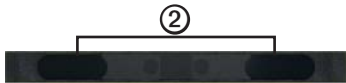
NOTA: Se não tiver um sensor de ritmo cardíaco, pode ignorar este passo.

Use o sensor de ritmo cardíaco em contacto directo com a pele, por baixo do equipamento. Deverá estar ajustado de forma a não deslizar durante o treino.

1. Ligue o módulo do sensor de ritmo cardíaco ① à correia.



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




3. Enrole a correia à volta do peito e ligue-a.

O logótipo Garmin deve estar virado para cima.

4. Aproxime o Forerunner do sensor de ritmo cardíaco (3 m).

DICA: Se os dados relativos ao ritmo cardíaco forem imprecisos ou não aparecerem, poderá ter de apertar a correia ao peito ou aquecer durante 5-10 minutos.

Depois de colocar o sensor de ritmo cardíaco, este fica em espera e pronto a enviar dados. Quando o sensor de ritmo cardíaco é emparelhado, é apresentada uma mensagem e é mostrado o ícone de ritmo cardíaco  no modo de treino.

NOTA: Para obter mais informações sobre o sensor de ritmo cardíaco, consulte o *Manual do Utilizador do Forerunner 410*.

Corra!

1. Mantenha premido **training**.
2. Prima **start** para iniciar o cronómetro.
3. Depois de concluída a viagem, prima **stop**.
4. Prima e mantenha premido **reset** para guardar os dados da corrida e reiniciar o cronómetro.

Transferir software gratuito

O ANT Agent™ permite-lhe utilizar o dispositivo com o Garmin Connect™, uma ferramenta de treino baseada na Web e com o Garmin Training Center®, uma ferramenta de treino para PC.

1. Visite www.garmin.com/intosports.
2. Seleccione **Treinar com a Garmin**.
3. Siga as instruções no ecrã para transferir e instalar o ANT Agent.

Emparelhar o computador e o dispositivo

NOTA: Antes de ligar o USB ANT Stick™ ao computador, tem de transferir o software gratuito para que os controladores USB necessários sejam instalados ([página 8](#)).

1. Ligue a unidade USB ANT Stick a uma porta USB disponível do computador.



2. Coloque o dispositivo ao alcance do seu computador (a uma distância de 3 m).
3. Quando o ANT Agent detecta o dispositivo, apresenta a ID da unidade e pergunta se deseja emparelhar. Selecciona **sim**.

4. O dispositivo deverá apresentar o mesmo número que o ANT Agent. Se for esse o caso, selecciona **sim** no dispositivo para concluir o processo de emparelhamento.

Transferir dados para o computador

Coloque o dispositivo ao alcance do seu computador (a uma distância de 3 m). O ANT Agent transfere automaticamente dados entre o dispositivo e Garmin Connect ou o Garmin Training Center.

NOTA: Se tiver muitos dados, este processo poderá demorar alguns minutos. As funções do dispositivo não estão disponíveis durante a transferência de dados.

Utilize o Garmin Connect ou o Garmin Training Center para visualizar e analisar os seus dados.

Reiniciar o dispositivo

Se o dispositivo congelar, reinicie-o. Prima e mantenha premido **enter** e **quit** simultaneamente até que o ecrã se apague (cerca de 7 segundos). Este procedimento não elimina os seus dados nem as suas definições.

Registo do produto

Ajude-nos a ajudá-lo efectuando o registo on-line!. Visite <http://my.garmin.com>. Guarde o recibo de compra ou uma fotocópia num local seguro.

Informações adicionais

Para mais informações acerca das funções e definições do dispositivo, consulte o manual do utilizador.

Contactar a Garmin

Contacte a Assistência ao Produto Garmin em caso de dúvidas na utilização do dispositivo. Nos EUA, acesse a www.garmin.com/support, ou contacte a Garmin USA através do número de telefone (913) 397.8200 ou (800) 800.1020.

No R.U., contacte a Garmin (Europe) Ltd. através do número de telefone 0800 2380000.

Na Europa, visite www.garmin.com/support e clique em **Contact Support** para obter informações de assistência específicas para o seu país, ou contacte a Garmin (Europe) Ltd. através do telefone +44 (0) 870.8501241.

© 2010 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias. Garmin®, Garmin Training Center® e Forerunner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou suas subsidiárias, registadas nos E.U.A. e em outros países. Garmin Connect™, ANT™, e ANT+™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin. Para obter as mais recentes actualizações de software gratuitas (excepto dados do mapa) ao longo de toda a vida útil dos seus produtos Garmin, visite o website da Garmin www.garmin.com.



GARMIN®



Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijnih, Taipei County, Taiwan