

# Garmin Swim™ Manual do Utilizador



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

Garmin® e o logótipo Garmin são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos EUA e em outros países. Estas marcas não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, Garmin Swim™ e USB ANT Stick™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

# Índice

<b>Introdução</b> .....	<b>1</b>
Como começar .....	1
Teclas .....	1
Ícones .....	1
Sobre as páginas de treino .....	1
<b>Treino</b> .....	<b>1</b>
Iniciar sessão de natação .....	1
Acerca do registo de distâncias .....	2
Treinar com o registo de exercícios .....	2
Treinar com cronómetro de descanso .....	2
Tons de Alerta .....	2
Terminologia de natação .....	2
Estilos de natação .....	2
<b>Historial</b> .....	<b>2</b>
Ver o historial .....	2
Utilizar o Garmin Connect™ .....	3
Transferir o historial para o seu computador .....	3
Eliminar o historial .....	3
<b>Personalizar o seu dispositivo</b> .....	<b>3</b>
Definir o tamanho da piscina .....	3
Definir a hora e a data .....	3
Definir o alarme .....	3
Utilizar o cronómetro .....	3
Definições do sistema .....	3
Definir o seu peso .....	4
Personalizar uma página de treino .....	4
<b>Informação sobre o dispositivo</b> .....	<b>4</b>
Cuidados a ter com o dispositivo .....	4
Especificações do Garmin Swim .....	4
Especificações da unidade USB ANT Stick .....	4
Substituir a bateria .....	4
Resolução de problemas .....	5
<b>Anexo</b> .....	<b>5</b>
Registar o seu dispositivo .....	5
Acordo de Licenciamento do Software .....	5
<b>Índice Remissivo</b> .....	<b>6</b>



## Introdução

### ⚠ ATENÇÃO

Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar o seu 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 Garmin Swim pela primeira vez, execute estes passos:

- 1 Seleccione qualquer tecla para ligar o dispositivo.
- 2 Siga as instruções no ecrã.
- 3 Seleccione  e defina o tamanho da piscina.
- 4 Ir nadar (*Iniciar sessão de natação, página 1*).
- 5 Ver o seu historial (*Ver o historial, página 2*).
- 6 Transferir o historial para o seu computador (*Transferir o historial para o seu computador, página 3*).

### Teclas



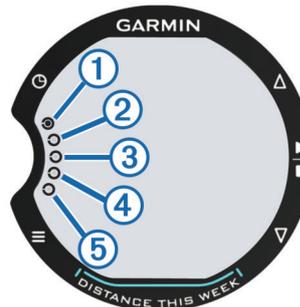
①		Selecione para ver a hora do dia.
②		Selecione para percorrer os menus e as definições. Selecione para ligar a retroiluminação.
③		Selecione para iniciar e parar o cronómetro. Selecione para escolher opções e aceitar mensagens.
④		Selecione para percorrer os menus e as definições. Selecione para colocar o cronómetro em pausa. Selecione para reiniciar o cronómetro em pausa.
⑤		Selecione para ver o menu. Selecione para sair de uma página ou definição.
⑥		Selecione para entrar no modo de natação e ver as páginas de treino. <b>Dica:</b> deve premir o lado do botão azul.

### Ícones

	Alarme ligado.
	Bateria fraca.
	Selecione para colocar o cronómetro em pausa. Quando o cronómetro está em pausa, o ícone fica intermitente. Selecione para reiniciar o cronómetro em pausa.
	Itens adicionais presentes na lista.
	Selecione para sair de uma página ou definição.

### Sobre as páginas de treino

Pode ver cinco páginas de treino diferentes, seleccionando . O ponto fixo indica o ecrã que está a visualizar actualmente.



①	INTERVALOS (intervalo) página de cronómetro ou página de cronómetro de descanso.
②	Página de cronómetro TOTAL.
③	Página de detalhes.
④	Página de registo de exercícios ( <i>Treinar com o registo de exercícios, página 2</i> ).
⑤	Página de dados personalizados ( <i>Campos de dados, página 4</i> ).

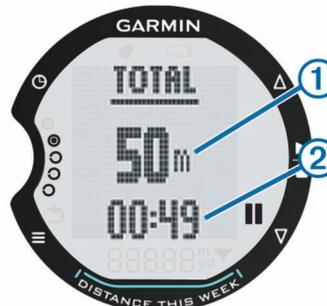
## Treino

### Iniciar sessão de natação

- 1 Seleccione .

Ao utilizar o dispositivo pela primeira vez, ser-lhe-á pedido que defina o tamanho da piscina. Sempre que mudar de piscina, tem de alterar o tamanho da piscina (*Definir o tamanho da piscina, página 3*).

- 2 Seleccione  para iniciar o cronómetro.

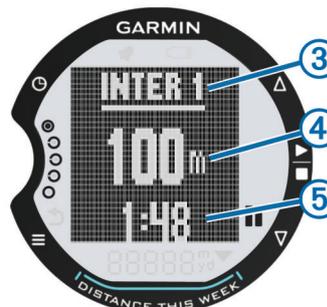


O historial só é registado com o cronómetro em funcionamento. A sua distância total ① e o tempo total ② surgem na página TOTAL.

- 3 Seleccione  para ver mais dados de natação.

Podem personalizar uma página adicional de campos de dados (*Campos de dados, página 4*).

- 4 Ao descansar, seleccione  para parar o cronómetro.



O ecrã de pausa inclui o número de intervalo ③, distância do intervalo ④, e o tempo de natação para o intervalo ⑤. O ecrã surge invertido (*Inverter o ecrã das páginas de treino, página 4*) até seleccionar  e retomar a natação.

5 Depois de concluída a sessão, seleccione .

6 Seleccione uma opção:

- Seleccione **RETOMAR** para continuar a sessão de natação. O cronómetro é retomado.
- Seleccione **GUARDAR** para guardar a sessão no historial.
- Seleccione **ELIMINAR** para eliminar a sessão sem guardar.

## Acerca do registo de distâncias

O Garmin Swim mede e regista a distância por extensões concluídas. O tamanho da piscina tem de estar correcto para apresentar a distância com precisão ([Definir o tamanho da piscina, página 3](#)).

**Dica:** para resultados precisos, nade toda a extensão utilizando apenas um estilo de natação durante toda a extensão. Coloque o cronómetro em pausa quando descansar.

**Dica:** para ajudar o dispositivo a contar o número de extensões que fez, dê um impulso forte na parede e deslize antes da primeira braçada.

**Dica:** ao efectuar exercícios, pare o cronómetro ou utilize a função de registo de exercícios. Para mais informações sobre a função de registo de exercícios, consulte [Treinar com o registo de exercícios, página 2](#).

## Treinar com o registo de exercícios

Pode utilizar a definição do registo de exercícios para registar manualmente conjuntos de batidas de pés, natação com apenas um braço ou qualquer tipo de natação que não seja um dos quatro estilos mais importantes. O tempo de exercício é gravado e você deve inserir a distância. A definição do registo de exercícios pode ser activada antes de uma sessão de natação ou durante uma sessão de natação com o cronómetro em pausa.

1 Seleccione  > **NATAÇÃO > REGISTO DE EXERCÍCIOS > ACTIVAR.**

2 Durante a sessão de natação, seleccione  até surgir a página **EXERCÍCIOS.**

3 Seleccione .

O cronómetro regista o tempo total do exercício.

4 Depois de completar o intervalo de exercícios, seleccione .

5 Introduza a distância do exercício.

Os incrementos de distância são baseados no tamanho da piscina ([Definir o tamanho da piscina, página 3](#)).

O exercício é gravado e o cronómetro é colocado em pausa.

6 Continue a sua sessão de natação.

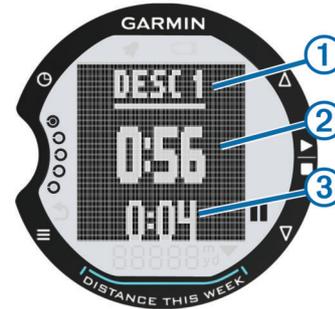
## Treinar com cronómetro de descanso

Pode activar o cronómetro de descanso se o seu treino incluir conjuntos temporizados. Por exemplo, deseja fazer 12 intervalos de 50 m em 55 segundos. O seguinte cenário de treino é uma forma de utilizar o cronómetro de descanso. O cronómetro de descanso pode ser activado antes de uma sessão de natação ou durante uma sessão de natação com o cronómetro em pausa.

1 Seleccione  > **NATAÇÃO > TEMPO DE DESCANSO > ACTIVAR.**

2 Durante a sua sessão de natação, seleccione  > .

3 Após completar um conjunto de 50 m, seleccione .



Surge uma mensagem temporária indicando a sua distância e tempo do conjunto. A página do cronómetro de descanso mostra-lhe o intervalo de números ①, tempo de natação mais o tempo de descanso ② e o tempo restante ③.

4 Descanse até o tempo ② ser de 55 segundos.

5 Seleccione  e nade mais 50 m.

6 Repita os passos 4–6 até completar 12 intervalos.

## Tons de Alerta

Os tons de alerta são emitidos quando selecciona  durante uma actividade.

Para abrir a definição dos tons de alerta, seleccione  > **NATAÇÃO > TONS ALERTA.**

## Terminologia de natação

- Uma *extensão* é o espaço correspondente a percorrer o comprimento total da piscina uma vez.
- Um *intervalo* é constituído por uma ou mais extensões. Ao seleccionar  para descansar, está a criar um intervalo.
- Uma *braçada* é contada sempre que o braço em que o dispositivo está colocado completa um ciclo completo.
- A sua pontuação *swolf* é a soma do tempo necessário para uma extensão e do número de braçadas para essa extensão. Por exemplo, 30 segundos mais 15 braçadas correspondem a uma pontuação swolf de 45. Swolf é a medida da eficiência de natação e, tal como no golfe, as melhores pontuações são as mais baixas.

## Estilos de natação

Os estilos de natação são apresentados quando consulta o historial de intervalos. Também pode seleccionar o tipo de braçada como um campo de dados personalizados ([Campos de dados, página 4](#)).

LIVRE	Estilo livre
COSTAS	Costas
BRUÇOS	Bruços
MARIPOSA	Mariposa
MISTO	Mais do que um estilo de natação num intervalo
EXERCÍCIOS	Utilizado com o registo de registo de exercícios ( <a href="#">Treinar com o registo de exercícios, página 2</a> )

## Historial

O seu Garmin Swim pode armazenar cerca de 30 sessões de natação, com base numa utilização normal. Quando a memória estiver cheia, os dados mais antigos são eliminados e é apresentada uma mensagem de aviso.

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

## Ver o historial

O historial apresenta a data, o tempo total da sessão, o tempo total de natação, a distância total, o total de extensões, o ritmo

médio, o número médio de braçadas, a eficiência média de natação, o total de calorias e os dados dos intervalos (se utilizados).

- 1 Seleccione  > **HISTORIAL** > **VER**.
- 2 Seleccione uma opção:
  - Seleccione **TOTAIS** para ver a distância acumulada, o tempo total e o tempo de natação. Os totais são apresentados recorrendo ao tamanho de piscina actual.
  - Seleccione **SEMANAS** para ver os totais de uma semana específica. Os totais são apresentados recorrendo ao tamanho de piscina actual.
  - Seleccione **SESSÕES** para ver detalhes de uma sessão específica. É apresentada uma sessão recorrendo ao tamanho da piscina actual seleccionado ao concluir a sessão. Também é possível ver os detalhes dos intervalos (se utilizados).

## Utilizar o Garmin Connect™

Garmin Connect é um software baseado na Internet para armazenar e analisar os seus dados.

- 1 Visite [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 2 Siga as instruções no ecrã.

## Transferir o historial para o seu computador

Precisa de ter uma conta Garmin Connect ([Utilizar o Garmin Connect™, página 3](#)), e tem de emparelhar o dispositivo com o seu computador, utilizando o USB ANT Stick™ ([Transferir o historial para o seu computador, página 3](#)). O relógio não pode estar em modo de suspensão enquanto emparelha ou transmite dados.

- 1 Ligue o USB ANT Stick a uma porta USB no seu computador.

Os controladores USB ANT Stick instalam automaticamente o ANT Agent™. Pode transferir o ANT Agent se os drivers não o instalarem automaticamente. Visite [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 2 Coloque o dispositivo a uma distância máxima de (9 pés ou 3 m) do seu computador.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

## Desligar o emparelhamento com computadores

Pode impedir a transferência de dados para/de qualquer computador, mesmo um computador emparelhado.

Seleccione  > **SISTEMA** > **COMPUTADOR** > **DESACTIVAR EMPARELHAMENTO**.

## Transferir todos os dados

Antes de poder transferir todo o histórico para o computador, deve colocar-se dentro do alcance do USB ANT Stick que está ligado ao computador.

Seleccione  > **HISTORIAL** > **TRANSFERIR TUDO** > **SIM**.

## Eliminar o historial

- 1 Seleccione  > **HISTORIAL** > **ELIMINAR**.
- 2 Seleccione uma opção:
  - Seleccione **TODAS** para eliminar todos os dados do historial.
  - Seleccione **TOTAIS** para repor os totais de distância, tempo e tempo de natação.
  - Seleccione **SESSÕES** para seleccionar uma sessão específica a eliminar.
- 3 Seleccione **SIM**.

# Personalizar o seu dispositivo

## Definir o tamanho da piscina

- 1 Seleccione  > **NATAÇÃO** > **TAMANHO DA PISCINA**.
- 2 Seleccione o tamanho da piscina e introduza um tamanho personalizado.

## Personalizar a sua distância semanal

A sua distância total semanal (com início à segunda-feira) é apresentada na página de tempo como **DISTANCE THIS WEEK**. Pode alterar o primeiro dia ou desactivar a distância semanal.

- 1 Seleccione  > **NATAÇÃO** > **DISTÂNCIA SEMANAL**.
- 2 Seleccione uma opção:
  - Seleccione **DEFINIR DIA 1** e seleccione o dia.
  - Seleccione **DESACTIVAR** para desactivar a distância semanal.

## Definir a hora e a data

Pode definir a hora do dia para dois fusos horários.

- 1 Seleccione  > **RELÓGIO**.
- 2 Seleccione **HORA 1** ou **HORA 2**.
- 3 Seleccione **LIGADO**.
- 4 Seleccione o formato de 12 ou 24 horas.
- 5 Introduza a hora.
- 6 Introduza a data.

## Definir o alarme

- 1 Seleccione  > **RELÓGIO** > **ALARME**.
- 2 Seleccione **UMA VEZ** or **DIÁRIO**.
- 3 Introduza a hora.
- 4 Seleccione  para voltar à página de hora do dia.

Quando o alarme está definido, surge .

## Utilizar o cronómetro

**NOTA:** o cronómetro não grava tempos e não são gravados dados de natação no historial. Não utilize o cronómetro para natação.

- 1 Seleccione  > **RELÓGIO** > **CRONÓMETRO**.
- 2 Seleccione  para iniciar o cronómetro.
- 3 Seleccione  para parar o cronómetro.
- 4 Seleccione  para repor o cronómetro.

**NOTA:** se sair da página do cronómetro, o cronómetro irá automaticamente ser repostado após 10 segundos.

## Definições do sistema

Seleccione  > **SISTEMA**.

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

**TONS DOS BOTÕES:** define o dispositivo para utilizar tons audíveis quando se prime nas teclas.

**MODO DE SUSPENSÃO:** liga ou desliga o modo de suspensão ([Modo de suspensão, página 4](#)). Desligar o modo de suspensão reduz a vida útil da bateria em aproximadamente 20%.

**COMPUTADOR:** define o dispositivo para emparelhar com o seu computador a utilizar o USB ANT Stick.

**ACERCA:** apresenta informações importantes referentes ao software e ao ID da sua unidade.

## Modo de suspensão

O dispositivo entra em modo de suspensão se não for utilizado durante um minuto. Desta forma, a vida útil da pilha é prolongada. Volte a mexer no dispositivo para o activar.

## Definir o seu peso

- 1 Seleccione > PESO.
- 2 Seleccione as unidades e introduza o seu peso.

## Personalizar uma página de treino

Pode personalizar a página 5 nas instruções da página de treino (*Sobre as páginas de treino, página 1*). Pode adicionar até três campos de dados na página.

- 1 Seleccione > NATAÇÃO > PERSONALIZAR PÁGINA > ADICIONAR PÁGINA.
- 2 Seleccione o número de campos de dados que pretende ver na página.
- 3 Seleccione um tipo de dados e um campo de dados.  
Por exemplo, seleccione TOTAL > EXTENSÕES.

## Campos de dados

Os campos de dados com o símbolo \* mostram unidades métricas ou imperiais. As unidades são determinadas pela definição do tamanho da piscina (*Definir o tamanho da piscina, página 3*). Os campos de intervalos apresentam dados do intervalo actual (quando a nadar) ou o intervalo mais recente completado (quando em pausa).

**BRAÇADAS:** número médio de braçadas por comprimento durante a actividade, intervalo actual ou última extensão.

**CALORIAS:** quantidade total de calorías queimadas.

**DISTÂNCIA\*:** distância percorrida durante a actividade ou intervalo actual.

**EXTENSÕES:** quantidade de extensões de piscinas completadas durante a actividade ou intervalo actual.

**RITMO\*:** o ritmo médio durante a actividade, intervalo actual ou última extensão.

**SWOLF:** a pontuação Swolf é a soma do tempo necessário para uma extensão e do número de braçadas para essa extensão (*Terminologia de natação, página 2*). Pode seleccionar o campo de dados para que apresente a pontuação swolf média durante a actividade, intervalo médio ou última extensão.

**TAXA DE BRAÇADAS:** média de braçadas por minuto (bpm) durante a actividade, intervalo actual ou última extensão.

**TEMPO PASSADO:** tempo total gravado durante a actividade ou intervalo actual. Por exemplo, para uma actividade, se nadar durante 10 minutos, pare o cronómetro durante 5 minutos, depois volte a activar o cronómetro e nade durante 20 minutos, o tempo decorrido foi de 35 minutos.

**TIPO DE BRAÇADA:** Tipo de braçada durante o intervalo ou última extensão.

## Inverter o ecrã das páginas de treino

O aspecto predefinido das páginas de treino é preto em branco enquanto nada e branco em preto (invertido) enquanto em pausa.

- 1 Seleccione > NATAÇÃO > ECRÃ INVERTIDO.
- 2 Seleccione uma opção:
  - Seleccione **EM PAUSA** para inverter as cores do ecrã quando o cronómetro está em pausa.
  - Seleccione **NATAÇÃO** para inverter as cores do ecrã quando o cronómetro está em funcionamento.

## Informação sobre o dispositivo

### Cuidados a ter com o dispositivo

#### AVISO

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

Lave cuidadosamente o dispositivo com água potável, após exposição a ambientes de água salgada ou com cloro.

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.

Depois da lavagem, seque sempre o dispositivo.

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

### Especificações do Garmin Swim

Tipo de pilha	Substituível pelo utilizador, pilha moeda CR2032, 3 volts ( <i>Substituir a bateria, página 4</i> )
Vida da pilha	1 ano <b>NOTA:</b> a vida útil real da bateria depende do tempo que utiliza o modo de natação, o modo de suspensão e a retroiluminação.
Resistência à água	50 m <b>NOTA:</b> o relógio foi desenhado para natação à superfície.
Intervalo da temperatura de funcionamento	De 0 °C a 50 °C (de 32 °F a 122 °F)
Frequência/protocolo rádio	2,4 GHz ANT+™ protocolo de comunicações sem fios

### Especificações da unidade USB ANT Stick

Fonte de alimentação	USB
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -10°C to 50°C (de 14°F a 122°F)
Frequência/protocolo rádio	2,4 GHz ANT+ protocolo de comunicações sem fios
Alcance da transmissão	Aproximadamente 5 m (16,4 pés)

### Substituir a bateria

#### ⚠ 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](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

#### AVISO

Tenha cuidado quando substitui a bateria. Não danifique os contactos da bateria, o compartimento da bateria ou o O-ring. Danos podem comprometer a resistência à água do dispositivo.

- 1 Coloque fita cola sobre a extremidade de uma chave de parafusos plana ①.

A fita protege o exterior do relógio, o O-ring e o compartimento da bateria de danos.



- 2 Abra cuidadosamente a tampa do compartimento da bateria ②.
- 3 Retire a bateria ③.
- 4 Certifique-se de que o O-ring ④ não é danificado e que está completamente encaixado na ranhura inferior.



- 5 Coloque a nova bateria por baixo das duas patilhas de plástico ⑤ e pressione para a colocar na posição correcta. Não danifique os contactos ⑥.



## Resolução de problemas

### Repor as definições de fábrica no dispositivo

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

**NOTA:** esta operação elimina todas as informações introduzidas pelo utilizador, incluindo o historial.

- 1 Mantenha premido ,  e  em simultâneo.
- 2 Seleccione **SIM**.

### Actualizar o software através do Garmin Connect

Precisa de ter uma conta Garmin Connect (*Utilizar o Garmin Connect™, página 3*), e tem de emparelhar o dispositivo com o seu computador, utilizando o USB ANT Stick (*Transferir o historial para o seu computador, página 3*). O relógio não pode estar em modo de suspensão enquanto emparelha ou transmite dados.

**NOTA:** este procedimento elimina todos os dados introduzidos pelo utilizador, incluindo o historial.

- 1 Visite [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

Se estiver disponível um novo software, o Garmin Connect alerta-o para que actualize o software.

- 2 Siga as instruções no ecrã.
- 3 Mantenha o seu dispositivo ao alcance (3 m) do computador durante o processo de actualização.

### Obter mais informações

Podem encontrar mais informações sobre este produto no website Garmin®.

- Visite [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Visite [www.garmin.com/learningcenter](http://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

### Registar 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.

## **A**

acessórios 5  
acordo de Licenciamento do Software 5  
alarme 1, 3  
ANT Agent 3

## **B**

bateria 1, 3, 4  
braçadas 2

## **C**

campos de dados 4  
computador 3  
cronómetro 1–3  
interromper 1

## **D**

definições do ecrã 4  
definições do sistema 3  
dispositivo, registo 5  
distância 2, 3

## **E**

eliminar, historial 3  
emparelhar 3  
especificações 4  
exercícios 2  
extensões 2

## **G**

Garmin Connect 3  
guardar actividades 1

## **H**

historial 1, 2  
eliminar 3, 5  
transferir para o computador 3  
visualizar 2  
hora do dia 1, 3

## **I**

ícones 1  
ID da unidade 3  
idioma 3  
intervalos 2

## **L**

limpar o dispositivo 4

## **M**

menu 1  
modo de suspensão 3  
modo suspensão 4

## **P**

páginas de treino 1, 2, 4  
personalizar o dispositivo 3, 4  
peso 4  
pontuação swolf 2

## **R**

registar o dispositivo 5  
registo do produto 5  
reiniciar o dispositivo 5  
resistência à água 4  
resolução de problemas 5  
retroiluminação 1

## **S**

sessões 2  
substituir a bateria 4

## **T**

tamanho da piscina 1–3  
teclas 1, 4  
tons 2, 3

## **U**

USB ANT Stick 3



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



1800 235 822



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272  
+385 1 5508 271



+420 221 985466  
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 427 652



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



+35 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)  
+27 (0)11 251 9800



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000  
+44 870 850 1242



+49 (0) 89 858364880  
zum Ortstarif - Mobilfunk  
kann abweichen



913-397-8200  
1-800-800-1020

