

Manual de início rápido do fênix™

⚠ AVISO

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

⚠ AVISO

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

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 Carregar o dispositivo (página 1).
- 2 Registrar o dispositivo (página 4).
- 3 Saber mais sobre os sensores e modos de dados (página 1).
- 4 Adquirir satélites (página 2).
- 5 Fazer uma caminhada (página 2).
- 6 Criar um ponto de passagem (página 3).
- 7 Obter o manual do utilizador (página 4).

Carregar o dispositivo

NOTA

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 de AC ou a uma porta USB do seu computador.
- 2 Ligue o adaptador de 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		Selecione para ligar ou desligar a retroiluminação. Mantenha premido para ligar e desligar o dispositivo.
②		Selecione para percorrer as páginas de dados, as opções e as definições.
③		Selecione para percorrer as páginas de dados, as opções e as definições.
④		Selecione para voltar ao ecrã anterior. Prima continuamente para ver a página de estado.
⑤	Tecla Laranja	Selecione 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



Visualizar os dados do sensor

Pode aceder rapidamente a dados em tempo real para os sensores de bússola, altímetro, barómetro e temperatura.

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

NOTA: estes dados não são registados no dispositivo (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 precisa possível, remova o dispositivo do seu pulso e aguarde entre 20 a 30 minutos.

Dica: para comprar um sensor de temperatura sem fios *tempé™*, vá a www.garmin.com. Consulte o manual do utilizador para mais informações.

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 a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Configuração > Sensores > Modo > Sempre ligado**.

Adquirir sinais de satélite e registar um trajeto

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

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

- 1 Mantenha premido para ligar o dispositivo.
- 2 Selecione o seu idioma (apenas para a primeira vez).
- 3 Selecione a tecla **Laranja**.

- 4 Selecione **Começar GPS**.
- 5 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
- 6 Caminhe para registar um trajeto.
É apresentada a sua distância e o seu tempo.
- 7 Selecione ▽ para visualizar a sequência de páginas de dados, incluindo dados da bússola, do altímetro, subida e velocidade, o mapa e a página da hora do dia.
É possível personalizar algumas páginas de dados. Consulte o manual do utilizador ([página 4](#)).
- 8 Mantenha premido .
- 9 Selecione uma opção:
 - Selecione **Interromper trajeto** para interromper a monitorização.
 - 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 a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Parar GPS**.

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.

Fazer uma caminhada

Antes de fazer uma caminhada, deve carregar completamente o dispositivo ([página 1](#)).

NOTA: o dispositivo liga-se automaticamente durante o carregamento. Se não carregar o dispositivo antes de fazer uma caminhada, mantenha premido para ligar o dispositivo.

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Começar GPS**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
- 4 Comece a caminhada.
- 5 Quando pretender fazer uma pausa ou interromper a monitorização, mantenha premido > **Interromper trajeto**.
- 6 Mantenha premido > **Retomar trajeto** e continue a caminhada.
- 7 Quando terminar, mantenha premido > **Gravar trajeto** para guardar os dados da sua caminhada.
- 8 Se necessário, selecione **Sim** para parar o GPS.

Enviar o registo da sua caminhada 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 visualizar a sua caminhada, outros 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.

Pontos de passagem

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

Criar um ponto de passagem

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

- 1 Mantenha premida a tecla **Laranja**.
- 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**.

Navegar para um ponto de passagem

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Começar GPS**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
- 4 Selecione a tecla **Laranja**.
- 5 Selecione **Pontos de passagem** e selecione um ponto de passagem da lista.
- 6 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).

- 7 Selecione ▽ para visualizar a página da bússola.



As duas marcas de ponteiro (4) servem como um ponteiro de rumo. A marca laranja na parte superior (5) aponta para a qual está virado.

- 8 Alinhe as marcas do ponteiro com a marca laranja na parte superior.
- 9 Continue a andar nessa direção até chegar ao seu destino.

Navegar com 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 a tecla **Laranja**.
- 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.

Parar a navegação

- 1 Selecione a tecla **Laranja**.
- 2 Selecione **Parar navegação**.

Sensores ANT+™

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

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 Envolve a correia à volta do peito e prenda o gancho da correia (4) ao laço.
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.

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 a tecla **Laranja**.

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.

Resolução de problemas

Obter o manual do utilizador

Pode obter o manual do utilizador mais recente a partir da Web.

1 Visite www.garmin.com/support.

2 Selecione **Manuais**.

3 Siga as instruções apresentadas no ecrã para seleccionar o seu produto.

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.

Especificações

Tipo de bateria	Bateria de iões de lítio, 500 mAh
Vida útil da bateria	Até 6 semanas
Resistência à água	Resistente à água até 50 m (164 pés) NOTA: o relógio foi desenhado para natação à superfície.
Intervalo de temperatura de funcionamento	Entre -4 e 122 °F (entre -20 e 50 °C)
Frequência/protocolo rádio	2,4 GHz ANT+ protocolo de comunicações sem fios Dispositivo inteligente com Bluetooth®

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 6 semanas	Modo de relógio

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.

Cuidados a ter com o dispositivo

NOTA

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.

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.

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

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Reino Unido

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (R.C.)

Garmin® e o logótipo Garmin são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos EUA e em outros países. ANT+™, BaseCamp™, fênix™ e tempe™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas 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 registada da Apple Computer, Inc. Windows® é uma marca registada da Microsoft Corporation nos EUA e noutros países. Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respetivos proprietários.

