



Manual de início rápido do Forerunner® 15

⚠ AVISO

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

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

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 ([Carregar o dispositivo](#)).
- 2 Ligar a monitorização de atividade ([Ligar a monitorização de atividade](#)).
- 3 Colocar o monitor de ritmo cardíaco opcional ([Colocar o monitor de ritmo cardíaco](#)).
- 4 Dar uma corrida ([Dar uma corrida](#)).
- 5 Carregar a corrida no site do Garmin Connect™ ([Utilizar o Garmin Connect](#)).
- 6 Obter mais informações ([Obter mais informações](#)).

Teclas



①		Selecione para ligar ou desligar a retroiluminação. Mantenha premido para ligar e desligar o dispositivo.
②		Selecione para iniciar e parar o cronómetro. Selecione para escolher o item do menu realçado.
③		Selecione para percorrer os ecrãs de dados, as opções e as definições.
④		Selecione para percorrer os dados de monitorização de atividade. Selecione para marcar uma nova volta. Selecione para voltar ao ecrã anterior.

Ícones de estado

Um ícone intermitente significa que o dispositivo está a procurar um sinal. Um ícone fixo significa que o sinal foi encontrado ou que o sensor está ligado.

	Estado do GPS
	Estado do ritmo cardíaco
	Estado do podómetro

Dar uma corrida

O dispositivo vem parcialmente carregado. Pode necessitar de carregar o dispositivo ([Carregar o dispositivo](#)) antes de ir correr.

- 1 Coloque o monitor de ritmo cardíaco opcional ([Colocar o monitor de ritmo cardíaco](#)).
- 2 Mantenha premido para ligar o dispositivo.
- 3 Selecione .
- 4 Saia para a rua e aguarde até o dispositivo localizar satélites.
Pode demorar alguns minutos até localizar sinais de satélite. Ao localizar satélites, o símbolo fica fixo.
- 5 Quando utilizar um monitor de ritmo cardíaco, aguarde até que o dispositivo ligue ao sensor.
Quando o dispositivo deteta o monitor de ritmo cardíaco, é apresentada uma mensagem e o símbolo fica fixo.
- 6 Selecione **Iniciar** para iniciar o cronómetro.
- 7 Dê uma corrida.

O tempo ①, a distância ②, o ritmo ③, as calorias queimadas ④, os batimentos por minuto ⑤ e a zona de ritmo cardíaco ⑥ são registados enquanto o cronómetro estiver em funcionamento.



- 8 Depois de terminar a sua corrida, selecione para parar o cronómetro.
- 9 Selecione uma opção:
 - Selecione **Retomar** para reiniciar o cronómetro.
NOTA: após alguns segundos, é apresentado um resumo.
 - Selecione **Guardar** para guardar a corrida e repor o cronómetro. Aparece um resumo.
NOTA: pode guardar a sua corrida no Garmin Connect ([Utilizar o Garmin Connect](#)).
 - Selecione **Abandonar** para eliminar a corrida.

Ligar a monitorização de atividade


A função de monitorização de atividade regista o número de passos diário, o objetivo de passos, a distância percorrida e as calorias queimadas para cada dia registado. As calorias queimadas incluem as calorias gastas pelo seu metabolismo basal mais as calorias da atividade.

A monitorização da atividade pode ser ativada durante a configuração inicial do dispositivo ou a qualquer momento.

Selecione ▾ > **Definições** > **Monitorização de atividade** > **Ligar**.

A sua contagem de passos não aparece até que o dispositivo adquira sinais de satélite e defina a hora automaticamente. Para adquirir sinais de satélite, o dispositivo poderá necessitar de uma visão desimpedida do céu.

O número total de passos dados durante o dia aparece por baixo da hora. O número de passos é atualizado periodicamente.

Dica: pode selecionar  para percorrer os dados da monitorização de atividade.

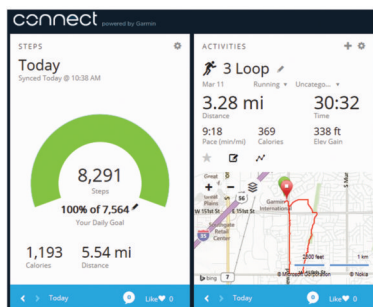
Garmin Connect

Pode ligar-se aos seus amigos no Garmin Connect. O Garmin Connect oferece-lhe as ferramentas para monitorizar, analisar, partilhar e incentivar atividades entre si e os seus amigos. Registe os eventos do seu estilo de vida ativo, incluindo corridas, passeios, viagens de bicicleta, natação, caminhadas, triatlões e muito mais. Para se registar com uma conta gratuita, acesse a www.garminconnect.com/start.

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

Analise os seus dados: pode ver informações mais detalhadas sobre a sua atividade, incluindo o tempo, distância, ritmo cardíaco, calorias queimadas, cadência, uma vista superior do mapa, gráficos de ritmo de velocidade, e relatórios personalizáveis.

NOTA: alguns dados requerem acessórios opcionais, como um monitor de ritmo cardíaco.



Acompanhe os seus progressos: pode monitorizar os seus passos diários, juntar-se a um concurso amigável com as suas ligações e alcançar os seus objetivos.

Partilhe as suas atividades: pode ligar-se a amigos para seguirem as atividades de cada um ou publicar ligações para as suas atividades nas suas redes sociais favoritas.

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.

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.

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



- 3 Carregue completamente o dispositivo.

Colocar o monitor de ritmo cardíaco

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

NOTA: o dispositivo pode causar irritação se for utilizado durante longos períodos de tempo. Para atenuar este efeito, aplique lubrificante ou gel antifricção no centro do módulo nas zonas que estejam em contacto com a pele.

NOTA

Não aplique gel ou lubrificante antifricção nos elétrodos.

Não utilize géis ou lubrificantes que contenham protetor solar.

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

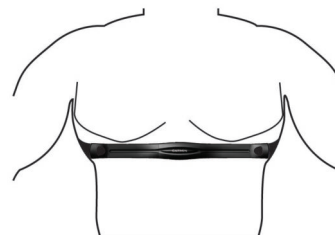
- 1 Puxe uma patilha ① da correia através da ranhura ② no módulo do monitor de ritmo cardíaco.



- 2 Prima a patilha.
- 3 Humedeça os elétrodos ③ na parte posterior do módulo para criar uma ligação forte entre o seu peito e o módulo do monitor de ritmo cardíaco.



- 4 Enrole a correia em torno do peito e fixe-a ao outro lado do módulo do monitor de ritmo cardíaco.



O logótipo da Garmin® deve ficar virado para cima.



- 5 Coloque o dispositivo ao alcance de 3 m (10 pés) do monitor de ritmo cardíaco.

Depois de colocar o monitor de ritmo cardíaco, este fica ativo e começa a enviar dados.

Emparelhar os sensores ANT+™

Da primeira vez que liga um sensor ANT+ ao seu dispositivo, tem de emparelhar o dispositivo e o sensor. Após o emparelhamento inicial, o dispositivo liga-se automaticamente ao sensor quando inicia uma corrida e o sensor está ativo e ao alcance.

NOTA: se o seu dispositivo incluir um monitor de ritmo cardíaco, o dispositivo e o sensor já estão emparelhados.


- 1 Coloque o monitor de ritmo cardíaco ([Colocar o monitor de ritmo cardíaco](#)).
- 2 Selecione .
- 3 Coloque o dispositivo a 1 cm do centro do monitor de ritmo cardíaco e aguarde enquanto o dispositivo liga ao sensor.
Quando o dispositivo deteta o monitor de ritmo cardíaco, é apresentada uma mensagem e o símbolo  fica fixo.

Historial

Pode ver as últimas sete sessões de corrida no seu dispositivo Forerunner e pode carregar e visualizar sessões de corrida ilimitadas no Garmin Connect. Quando a memória do dispositivo estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos.

NOTA: o histórico de corrida não é guardado quando o cronómetro está parado ou em pausa.



Ver o historial

- 1 Selecione  > **Historial**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Passos diários** para ver o número de passos, o objetivo, a distância percorrida e as calorias queimadas para cada dia registado.
 - Selecione **Corridas** para ver a data, a hora, a distância, o ritmo, as calorias queimadas e os dados de volta das suas sessões de corrida guardadas.
NOTA: também pode ver o seu ritmo cardíaco médio e a zona de ritmo cardíaco para as sessões de corrida guardadas utilizando um monitor de ritmo cardíaco opcional.
 - Selecione **Registos** para ver o seu tempo recorde pessoal, a distância e o ritmo em várias distâncias.

Informação sobre o dispositivo

Reiniciar o dispositivo

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

- 1 Mantenha premido  durante 15 segundos.
O dispositivo desliga-se.
- 2 Mantenha premido  durante um segundo para ligar o dispositivo.

Obter mais informações

- Visite www.garmin.com/intosports.
- 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.

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 selecionar o seu produto.

Especificações de temperatura

Intervalo de temperatura de funcionamento do Forerunner:
de -15 °C a 60 °C (de 5 °F a 140 °F)

Intervalo de temperatura de carregamento do Forerunner:
de 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)

Intervalo de temperatura de funcionamento do monitor de ritmo cardíaco: de -10 °C a 50 °C (de 14 °F a 122 °F)

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

