

fēnix<sup>™</sup>  
Manual del usuario



Todos los derechos reservados. De acuerdo con las leyes de copyright, este manual no podrá copiarse, total o parcialmente, sin el consentimiento por escrito de Garmin. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en el contenido de este manual sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita [www.garmin.com](http://www.garmin.com) para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin®, el logotipo de Garmin y TracBack® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. ANT+™, BaseCamp™, chirp™, fēnix™, Garmin Connect™, GSC™ y tempe™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

La marca y el logotipo de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y se utilizan bajo licencia por Garmin. Mac® es una marca comercial registrada de Apple Computer, Inc. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Otras marcas y marcas comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

# Contenido

<b>Introducción</b> .....	<b>1</b>
Inicio .....	1
Carga del dispositivo .....	1
Botones .....	1
Sensores .....	1
Visualización de los datos del sensor .....	1
Activación del modo de sensor .....	2
Adquisición de satélites .....	2
Detención del GPS .....	2
Ir de excursión .....	2
Envío de tu excursión a BaseCamp™ .....	2
Perfiles .....	2
Cambio de perfiles .....	3
Creación de un perfil personalizado .....	3
Eliminación de un perfil .....	3
<b>Waypoints, rutas y tracks</b> .....	<b>3</b>
Puntos .....	3
Creación de un waypoint .....	3
Búsqueda de un waypoint por nombre .....	3
Navegación a un waypoint .....	3
Edición de un waypoint .....	3
Aumento de la precisión de una ubicación del waypoint .....	3
Proyección de un waypoint .....	3
Eliminación de un waypoint .....	4
Eliminación de todos los waypoints .....	4
Rutas .....	4
Creación de una ruta .....	4
Edición del nombre de una ruta .....	4
Edición de una ruta .....	4
Visualización de una ruta en el mapa .....	4
Eliminación de una ruta .....	4
Inversión de una ruta .....	4
Tracks .....	4
Grabación de un track .....	4
Almacenamiento del track actual .....	4
Visualización de detalles sobre el track .....	4
Supresión del track actual .....	4
Eliminación de un track .....	4
Envío y recepción de datos de forma inalámbrica .....	5
<b>Navegación</b> .....	<b>5</b>
Navegación a un destino .....	5
Navegación con Sight 'N Go .....	5
Brújula .....	5
Calibración de la brújula .....	5
Mapa .....	5
Búsqueda en el mapa .....	5
Navegación con TracBack® .....	6
Altímetro y barómetro .....	6
Cambio del tipo de gráfica .....	6
Calibración del altímetro barométrico .....	6
Marca e inicio de la navegación a una ubicación Hombre al agua .....	6
<b>Geocachés</b> .....	<b>6</b>
Descarga de geocachés .....	6
Navegación a un geocaché .....	6
Registro de intentos .....	6
chirp .....	6
Búsqueda de un geocaché con un chirp .....	6
<b>Aplicaciones</b> .....	<b>6</b>
Reloj .....	6
Configuración de la alarma .....	6
Inicio del temporizador de cuenta atrás .....	7
Uso del cronómetro .....	7
Adición de un huso horario personalizado .....	7
Edición de un huso horario personalizado .....	7
Alertas .....	7
Configuración de una alarma de proximidad .....	7
Cálculo del tamaño de un área .....	7
Visualización de los almanaques .....	7
Visualización de la información del satélite .....	7
Simulación de una ubicación .....	8
<b>Sensores ANT+™</b> .....	<b>8</b>
Vinculación de los sensores ANT+ .....	8
tempe .....	8
Colocación del monitor de frecuencia cardiaca .....	8
Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca .....	8
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca .....	8
Objetivos de entrenamiento .....	8
Uso de un sensor de cadencia de bicicleta opcional .....	9
<b>Personalización del dispositivo</b> .....	<b>9</b>
Descripción general de la configuración .....	9
Personalización del menú principal .....	9
Personalización de las páginas de datos .....	9
Configuración del sistema .....	9
Acerca de UltraTrac .....	9
Configuración de la brújula .....	9
Configuración de la referencia del norte .....	9
Configuración del altímetro .....	10
Configuración de los tonos del dispositivo .....	10
Configuración de la pantalla .....	10
Configuración del mapa .....	10
Configuración del track .....	10
Configuración de la hora .....	10
Cambio de las unidades de medida .....	10
Configuración del formato de posición .....	10
Configuración de Ejercicio .....	10
Configuración del perfil de ejercicio de usuario .....	10
Acerca de los deportistas habituales .....	11
Configuración de geocachés .....	11
<b>Información del dispositivo</b> .....	<b>11</b>
Visualización de la información del dispositivo .....	11
Actualización del software .....	11
Cuidados del dispositivo .....	11
Limpieza del dispositivo .....	11
Especificaciones .....	11
Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca .....	11
Información de la batería .....	11
Pila del monitor de frecuencia cardiaca .....	11
Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca .....	11
Gestión de datos .....	11
Tipos de archivo .....	11
Eliminación de archivos .....	12
Desconexión del cable USB .....	12
Solución de problemas .....	12
Bloqueo de los botones .....	12
Restablecimiento del dispositivo .....	12
Restablecimiento del dispositivo a la configuración de fábrica .....	12
Supresión de todos los datos de la gráfica del sensor .....	12
Más información .....	12
<b>Apéndice</b> .....	<b>12</b>
Registro del dispositivo .....	12
Acuerdo de licencia del software .....	12
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca .....	12
<b>Índice</b> .....	<b>14</b>



# Introducción

## ⚠ AVISO

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás avisos e información importante sobre el producto.

## Inicio

Cuando utilices el dispositivo por primera vez, debes realizar las siguientes tareas para configurar el dispositivo y familiarizarte con sus funciones básicas.

- 1 Carga el dispositivo (página 1).
- 2 Registra el dispositivo (página 12).
- 3 Conoce los modos y datos del sensor (página 1).
- 4 Adquiere los satélites (página 4).
- 5 Ve de excursión (página 2).
- 6 Crea un waypoint (página 3).

## Carga del dispositivo

### NOTIFICACIÓN

Para evitar la corrosión, seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador.

El dispositivo recibe alimentación de una batería de ión-litio integrada que puedes recargar usando una toma de pared o un puerto USB del ordenador.

- 1 Enchufa el extremo USB del cable al adaptador de CA o al puerto USB de un ordenador.
- 2 Enchufa el adaptador de CA a una toma de pared estándar.
- 3 Alinea la parte izquierda del soporte cargador ① con la ranura de la parte izquierda del dispositivo.



- 4 Alinea la parte de bisagra del cargador ② con los contactos de la parte posterior del dispositivo.

Cuando conectas el dispositivo a una fuente de alimentación, este se enciende.

- 5 Carga por completo el dispositivo.

## Botones



①	Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación. Mantén pulsado este botón para encender y apagar el dispositivo.
②	Púlsalo para desplazarte por las páginas de datos, opciones y configuración.
③	Púlsalo para desplazarte por las páginas de datos, opciones y configuración.
④	Púlsalo para volver a la pantalla anterior. Mantén pulsado este botón para ver la página de estado.
⑤ Botón naranja	Púlsalo para abrir el menú de la pantalla actual. Pulsa este botón para elegir una opción y confirmar que has leído un mensaje. Mantén pulsado este botón para marcar un waypoint.

### Visualización de la página de estado

Puedes cambiar rápidamente a esta página para ver la hora del día, la autonomía de la batería y la información de estado de GPS de cualquier otra página.

Mantén pulsado



### Personalización de los botones de flecha

Puedes personalizar la función de los botones  $\Delta$  y  $\nabla$ . Este ajuste personalizado se guarda en el perfil activo (página 2). Por ejemplo, si el perfil Navegación está activo, puedes personalizar la función del botón  $\Delta$  para que marque la ubicación de un hombre al agua (MOB).

- 1 Pulsa el botón naranja.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Mantén pulsadas la teclas**.
- 3 Mantén pulsado el botón **Mantén pulsada la tecla Arriba** o **Mantén pulsada la tecla Abajo**.
- 4 Selecciona una opción.

## Sensores

### Visualización de los datos del sensor

Podrás acceder rápidamente a los datos de los sensores de brújula, altímetro, barómetro y temperatura en tiempo real. Este modo de sensor predeterminado se denomina modo **Por solicitud** en la configuración del sensor del dispositivo.

**NOTA:** estas páginas de datos se desconectan automáticamente para pasar al modo de baja potencia (reloj).

**NOTA:** estos datos no se graban en el dispositivo (página 4).

- 1 En la hora de la página del día, selecciona  $\Delta$  o  $\nabla$ .



2 Selecciona ▾.



3 Selecciona ▾.



4 Selecciona ▾.



**NOTA:** tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor. Para obtener la lectura de temperatura más precisa, quítate el dispositivo de la muñeca y espera 20 o 30 minutos.

**SUGERENCIA:** para comprar un sensor de temperatura inalámbrico *tempe™*, visita [www.garmin.com](http://www.garmin.com). Cuando hayas vinculado *tempe* con *fénix* (página 8), obtendrás de forma automática y precisa lecturas de temperatura sin tener que quitarte el dispositivo de la muñeca.

### Activación del modo de sensor

El modo de sensor predeterminado es el modo **Por solicitud**, que le permite acceder rápidamente a los datos de la brújula, el altímetro, el barómetro o la temperatura. También puedes poner el dispositivo en el modo **Siempre activado** para mostrar datos del sensor de forma continua. Por ejemplo, puedes poner el dispositivo en modo de altímetro y realizar un seguimiento continuo de los datos de altura.

**NOTA:** Si dispones de un monitor de frecuencia cardíaca o sensor de velocidad y cadencia opcional vinculado con el dispositivo, este podrá mostrar de forma continuada datos sobre la frecuencia cardíaca o la velocidad y cadencia.

1 Pulsa el botón **naranja**.

2 Selecciona **Configuración > Sensores > Modo > Siempre activado**.

### Adquisición de satélites

Para poder utilizar las funciones de navegación GPS, como grabación de un track, deberás adquirir señales de satélite.

Es posible que el dispositivo deba disponer de una vista clara del cielo para adquirir las señales del satélite. La hora y la fecha se establecen automáticamente según la posición GPS. Para ajustar la configuración de la hora, consulta [página 6](#).

Para obtener más información sobre GPS, visita [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Mantén pulsado para encender el dispositivo.
- 2 Selecciona el idioma (sólo la primera vez).
- 3 Pulsa el botón **naranja**.
- 4 Selecciona **Iniciar GPS**.
- 5 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.

### Detención del GPS

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Detener GPS**.

### Ir de excursión

Antes de ir de excursión, debes cargar el dispositivo completamente ([página 1](#)).

**NOTA:** el dispositivo se enciende automáticamente mientras se carga. Si no cargas el dispositivo antes de ir de excursión, mantén pulsado para encender el dispositivo.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Iniciar GPS**.
- 3 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
- 4 Comienza la excursión.
- 5 Cuando quieras descansar o detener el rastreo en el dispositivo, mantén pulsado > **Pausar track**.
- 6 Mantén pulsado > **Reanudar track**, y continúa la excursión.
- 7 Cuando termines, mantén pulsado > **Guardar track** para guardar los datos de tu excursión.
- 8 Si es necesario, selecciona **Sí** para detener el GPS.

### Envío de tu excursión a BaseCamp™

Para poder enviar tus datos a BaseCamp, debes descargar BaseCamp en el ordenador ([www.garmin.com/basecamp](http://www.garmin.com/basecamp)).

Puedes ver tu excursión, otros tracks y waypoints en el ordenador.

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador a través del cable USB ([página 1](#)).  
El dispositivo aparecerá como una unidad extraíble en Mi PC en equipos Windows® y como un volumen montado en equipos Mac®.
- 2 Inicia BaseCamp.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

### Perfiles

Los perfiles son un conjunto de parámetros de configuración que te permiten optimizar tu dispositivo en función del uso que estés haciendo de él. Por ejemplo, la configuración y las vistas varían cuando utilizas el dispositivo para realizar excursionismo o ciclismo de montaña.

Cuando estás utilizando un perfil y cambias la configuración, como los campos de datos o las unidades de medida, los cambios se guardan automáticamente como parte del perfil.

## Cambio de perfiles

Cuando cambies de actividad, podrás cambiar rápidamente la configuración del perfil del dispositivo de mano para que coincida con la actividad.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Perfiles**.
- 3 Selecciona un perfil.

El perfil que has seleccionado es ahora el perfil activo. Los cambios que realices se guardarán en el perfil activo.

## Creación de un perfil personalizado

Puedes personalizar la configuración y los campos de datos de una actividad o ruta concretas.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Configuración > Perfiles**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Selecciona un perfil.
  - Selecciona **Crear nuevo** y, a continuación, selecciona el perfil nuevo.

El perfil que has seleccionado es ahora el perfil activo. El perfil anterior se ha guardado.

- 4 Si es necesario, selecciona **Editar** y modifica el nombre del perfil.
- 5 Personaliza la configuración ([página 9](#)) y los campos de datos del perfil activo.  
Los cambios que realices se guardarán en el perfil activo.

## Eliminación de un perfil

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Configuración > Perfiles**.
- 3 Selecciona un perfil.
- 4 Selecciona **Borrar > Sí**.

# Waypoints, rutas y tracks

## Puntos

Los waypoints son ubicaciones que se graban y se guardan en el dispositivo.

### Creación de un waypoint

Puedes guardar la ubicación actual como waypoint.

- 1 Mantén pulsado el botón **naranja**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Para guardar el waypoint sin los cambios, selecciona **Guardar**.
  - Para realizar cambios en el waypoint, selecciona **Editar**, haz los cambios en el waypoint, y selecciona **Guardar**.

### Búsqueda de un waypoint por nombre

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Waypoints > Escribir búsqueda**.
- 3 Pulsa el botón **naranja**  $\Delta$ , y  $\nabla$  para introducir los caracteres.
- 4 Cuando hayas terminado, selecciona **\_ > Hecho**.

### Navegación a un waypoint

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Iniciar GPS**.
- 3 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
- 4 Pulsa el botón **naranja**.
- 5 Selecciona **Waypoints**, y selecciona un waypoint de la lista.
- 6 Selecciona **Ir**.



El dispositivo muestra el tiempo hasta el destino ①, distancia hasta el destino ② y la hora estimada de llegada ③.

- 7 Selecciona  $\nabla$  para ver la página de brújula.



Las dos marcas del puntero ④ sirven como puntero de rumbo a un waypoint. La marca naranja de la parte superior ⑤ señala la dirección que sigues.

- 8 Alinea las marcas del puntero con la marca naranja de la parte superior.
- 9 Continúa caminando en esa dirección hasta que llegues a tu destino.

### Edición de un waypoint

Antes de poder editar un waypoint, debes crear uno.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Waypoints**.
- 3 Selecciona un waypoint.
- 4 Selecciona **Editar**.
- 5 Selecciona un elemento que quieras editar, como el nombre.
- 6 Pulsa el botón **naranja**,  $\Delta$  y  $\nabla$  para introducir los caracteres.
- 7 Cuando hayas terminado, selecciona **\_ > Hecho**.

### Aumento de la precisión de una ubicación del waypoint

Puedes depurar la ubicación de un waypoint para que sea más precisa. Al calcular el promedio, el dispositivo realiza varias lecturas de la misma ubicación y utiliza el valor promedio para proporcionar más precisión.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Waypoints**.
- 3 Selecciona un waypoint.
- 4 Selecciona **Normal**.
- 5 Desplázate a la ubicación del waypoint.
- 6 Selecciona **Iniciar**.
- 7 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 8 Cuando la confianza alcance el 100%, selecciona **Guardar**.

Para obtener un resultado óptimo, recoge de cuatro a ocho muestras para el waypoint, esperando al menos 90 minutos entre unas y otras.

### Proyección de un waypoint

Puedes crear una nueva ubicación proyectando la distancia y el rumbo a waypoint desde una ubicación marcada hasta una ubicación nueva.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Waypoints**.
- 3 Selecciona un waypoint.
- 4 Selecciona **Proyección**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

El waypoint proyectado se ha guardado con un nombre predeterminado.

### Eliminación de un waypoint

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Waypoints**.
- 3 Selecciona un waypoint.
- 4 Selecciona **Borrar > Sí**.

### Eliminación de todos los waypoints

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Configuración > Restablecer > Waypoints > Sí**.

## Rutas

Una ruta es una secuencia de waypoints o ubicaciones que te llevan a tu destino final.

### Creación de una ruta

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Rutas > Crear nuevo**.
- 3 Selecciona **Primer punto**.
- 4 Selecciona una categoría.
- 5 Selecciona el primer punto de la ruta.
- 6 Selecciona **Siguiente punto**.
- 7 Repite los pasos 4-6 hasta que la ruta esté completa.
- 8 Selecciona **Hecho** para guardar la ruta.

### Edición del nombre de una ruta

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Rutas**.
- 3 Selecciona una ruta.
- 4 Selecciona **Cambiar nombre**.
- 5 Pulsa el botón **naranja**,  $\Delta$  y  $\nabla$  para introducir los caracteres.
- 6 Cuando hayas terminado, selecciona **\_ > Hecho**.

### Edición de una ruta

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Rutas**.
- 3 Selecciona una ruta.
- 4 Selecciona **Editar**.
- 5 Selecciona un punto.
- 6 Selecciona una opción:
  - Para ver el punto en el mapa, selecciona **Detalles**.
  - Para cambiar el orden del punto en la ruta, selecciona **Mover arriba** o **Mover abajo**.
  - Para insertar un punto adicional en la ruta, selecciona **Insertar**.  
El punto adicional se introduce antes del punto que estás editando.
  - Para borrar el punto de la ruta, selecciona **Borrar**.

### Visualización de una ruta en el mapa

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Rutas**.
- 3 Selecciona una ruta.

- 4 Selecciona **Ver mapa**.

### Eliminación de una ruta

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Rutas**.
- 3 Selecciona una ruta.
- 4 Selecciona **Borrar > Sí**.

### Inversión de una ruta

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Rutas**.
- 3 Selecciona una ruta.
- 4 Selecciona **Invertir**.

## Tracks

Un track es una grabación del recorrido. El track log contiene información sobre los puntos del camino grabado, incluido el tiempo, la ubicación y la altura de cada punto.

### Grabación de un track

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Iniciar GPS**.
- 3 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
- 4 Camina para grabar un track.  
Se muestra tu tiempo y distancia.
- 5 Selecciona  $\nabla$  para ver el bucle de páginas de datos incluidos los datos de la brújula, los datos del altímetro, ascenso y velocidad, el mapa y la página de hora del día.  
Puedes personalizar las páginas de datos ([página 9](#)).
- 6 Mantén pulsado  $\curvearrowright$ .
- 7 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Pausar track** para detener el rastreo.
  - Selecciona **Guardar track** para guardar el track.
  - Selecciona **Suprimir track** para borrar el track sin guardar.
  - Selecciona **Detener GPS** para desactivar el GPS sin borrar el track.

### Almacenamiento del track actual

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Tracks > Actual**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para guardar todo el track, selecciona **Guardar**.
  - Para guardar parte del track, selecciona **Guardar parte** y selecciona la parte que quieras guardar.

### Visualización de detalles sobre el track

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Tracks**.
- 3 Selecciona un track.
- 4 Selecciona **Ver mapa**.  
El inicio y el final del track se marcan con una bandera.
- 5 Selecciona  $\curvearrowright$  > **Detalles**.
- 6 Utiliza  $\Delta$  y  $\nabla$  para visualizar la información sobre el track.

### Supresión del track actual

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Tracks > Actual > Suprimir**.

### Eliminación de un track

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Tracks**.
- 3 Selecciona un track.



- 4 Selecciona **Borrar** > **Sí**.

## Envío y recepción de datos de forma inalámbrica

Antes de poder compartir datos de forma inalámbrica, debes estar a 10 pies (3 m) de un dispositivo Garmin® compatible.

Tu dispositivo puede enviar o recibir datos cuando está conectado a otro dispositivo compatible. Puedes compartir de forma inalámbrica waypoints, geocachés, rutas y tracks.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Compartir datos** > **Entre unidades**.
- 3 Selecciona **Enviar** o **Recibir**.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

## Navegación

Puedes navegar a una ruta, track, waypoint, geocaché o a cualquier otra ubicación guardada en el dispositivo. Puedes utilizar el mapa o la brújula para llegar a tu destino.

### Navegación a un destino

Puedes navegar a un destino utilizando la brújula o el mapa. (página 5).

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Iniciar GPS**.
- 3 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
- 4 Pulsa el botón **naranja**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Waypoints**.
  - Selecciona **Tracks**.
  - Selecciona **Rutas**.
  - Selecciona **Utilidades GPS** > **Coordenadas**.
  - Selecciona **Utilidades GPS** > **POI**.
  - Selecciona **Utilidades GPS** > **Geocachés**.
- 6 Selecciona un destino.
- 7 Selecciona **Ir**.



El dispositivo muestra el tiempo hasta el destino ①, distancia hasta el destino ② y la hora estimada de llegada ③.

- 8 Selecciona **∇** para ver la página de brújula.



Las dos marcas del puntero ④ sirven como puntero de rumbo a un waypoint. La marca naranja de la parte superior ⑤ señala la dirección que sigues.

- 9 Alinea las marcas del puntero con la marca naranja de la parte superior.
- 10 Continúa caminando en esa dirección hasta que llegues a tu destino.

### Navegación con Sight 'N Go

Puedes apuntar con el dispositivo a un objeto en la distancia como, por ejemplo, un depósito de agua, fijar la dirección y, a continuación, navegar al objeto.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Utilidades GPS** > **Sight N' Go**.
- 3 Apunta a los objetos con las marcas naranjas del bisel.
- 4 Pulsa el botón **naranja**.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Establecer trayecto** para navegar al objeto en la distancia.
  - Selecciona **Proyección** (página 3).
- 6 Navega utilizando la brújula (página 5) o el mapa (página 5).

### Brújula

El dispositivo cuenta con una brújula de tres ejes con calibración automática.

- Navegación con la brújula (página 3)
- Configuración de la brújula (página 9)

### Calibración de la brújula

#### NOTIFICACIÓN

Calibra la brújula electrónica en exteriores. Para mejorar la precisión, no te coloques cerca de objetos que influyan en campos magnéticos, tales como vehículos, edificios y tendidos eléctricos.

El dispositivo ya se ha calibrado en fábrica y utiliza la calibración automática por defecto. Si el funcionamiento de la brújula es irregular, por ejemplo, tras haber recorrido largas distancias o tras cambios de temperatura extremos, podrás calibrarla manualmente.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Configuración** > **Sensores** > **Brújula** > **Calibrar** > **Iniciar**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

### Mapa

▲ representa tu ubicación en el mapa. A medida que te desplazas, el icono se mueve y deja un track log (rastros). Los nombres y los símbolos de los waypoints aparecen en el mapa. Mientras navegas a un destino, tu ruta se marca con una línea en el mapa.

- Navegación por el mapa (página 5)
- Configuración del mapa (página 10)

### Búsqueda en el mapa

- 1 Mientras navegas, selecciona **∇** para visualizar el mapa.
- 2 Pulsa el botón **naranja**.
- 3 Selecciona una o más opciones:
  - Selecciona **Explorar** y, a continuación, **♀**, **△**, **∇** y **↶** para ver las diferentes áreas.
  - Selecciona **Zoom** y, a continuación, **△** y **∇** para acercar y alejar el mapa.

**NOTA:** para salir o cambiar el modo exploración del mapa, pulsa el botón **naranja** y selecciona una opción.

## Navegación con TracBack®

Mientras navegas, puedes navegar de vuelta al inicio del track. Esta opción puede ser útil para encontrar el camino de vuelta al campamento o al inicio del sendero.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Tracks > Actual > TracBack**.



En el mapa aparece tu ubicación actual ①, el track que hay que seguir ②, y el punto final ③.

## Altímetro y barómetro

El dispositivo dispone de un altímetro y un barómetro internos.

- Datos del sensor **Por solicitud** (página 1)
- Datos del sensor **Siempre activado** (página 2)
- Configuración del altímetro (página 10)

### Cambio del tipo de gráfica

Puedes cambiar el modo en que el dispositivo muestra las gráficas correspondientes a los datos del barómetro y de altura.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores > Altímetro**.
- 3 Selecciona **Gráfica de barómetro** o **Gráfica de altura**
- 4 Selecciona una opción.

### Calibración del altímetro barométrico

El dispositivo ya se ha calibrado en fábrica y utiliza la calibración automática por defecto. Puedes calibrar el altímetro barométrico de forma manual si conoces la altura o la presión barométrica correctas.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores > Altímetro > Calibrar**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

## Marca e inicio de la navegación a una ubicación Hombre al agua

Puedes guardar una ubicación Hombre al agua (MOB) y comenzar a navegar de vuelta hacia ella automáticamente. Puedes personalizar la función del botón  $\Delta$  o  $\nabla$  para acceder a la función MOB rápidamente (página 1).

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Utilidades GPS > MOB > Iniciar**.  
La página del mapa se abre y muestra la ruta hacia la ubicación MOB.
- 3 Navega utilizando la brújula (página 5) o el mapa (página 5).

## Geocachés

Un geocaché es como un tesoro oculto. Geocaching significa buscar tesoros ocultos mediante coordenadas GPS colgadas en Internet por aquellos que han ocultado el geocaché.

## Descarga de geocachés

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
- 2 Visita [www.opencaching.com](http://www.opencaching.com).
- 3 Si es necesario, crea una cuenta.
- 4 Inicia sesión.
- 5 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para encontrar y descargar los geocachés en tu dispositivo.

## Navegación a un geocaché

Navegar a un geocaché es como navegar a cualquier otra ubicación.

- Visita la sección sobre navegación (página 5) para obtener más información.
- Visita la sección sobre perfiles (página 3) para crear un perfil y practicar el geocaching.
- Consulta la configuración del geocaché (página 11) para personalizar la configuración del dispositivo.
- Visita la sección sobre páginas de datos (página 9) para personalizar tus campos de datos.

## Registro de intentos

Después de intentar encontrar un geocaché, puedes registrar los resultados.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Utilidades GPS > Geocachés > Registrar intento**.
- 3 Selecciona **Encontrado**, **No se encuentra** o **No intentado**.
- 4 Selecciona una opción:
  - Para comenzar la navegación hacia el geocaché más próximo, selecciona **Buscar siguiente**.
  - Para finalizar el registro, selecciona **Hecho**.

## chirp

Un chirp es un pequeño accesorio de Garmin que se programa y se deja en un geocaché. Puedes utilizar tu dispositivo fénix para encontrar un chirp en un geocaché. Para obtener más información sobre chirp, consulta el *Manual del usuario del chirp* en [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

### Búsqueda de un geocaché con un chirp

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Configuración > Geocachés > chirp > Activado**.
- 3 Mantén pulsado  $\leftarrow$ .
- 4 Selecciona **Iniciar GPS**.
- 5 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.
- 6 Pulsa el botón **naranja**.
- 7 Selecciona **Utilidades GPS > Geocachés**.
- 8 Selecciona un geocaché y, a continuación, **chirp** para visualizar los detalles de chirp mientras te desplazas.
- 9 Selecciona **Ir** y desplázate hasta el geocaché (página 3).  
Cuando estés a 32,9 ft (10 m) del geocaché que contiene un chirp, aparecerá un mensaje.

## Aplicaciones

### Reloj

#### Configuración de la alarma

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Reloj > Reloj despertador > Añadir alarma**.

3 Pulsa el botón **naranja**,  $\Delta$  y  $\nabla$  para ajustar la hora.

4 Selecciona **Tono**, **Vibración** o **Tono y vibración**.

5 Selecciona **Una vez**, **Diario** o **Días laborables**.

### Inicio del temporizador de cuenta atrás

1 Pulsa el botón **naranja**.

2 Selecciona **Reloj > Temporizador**.

3 Pulsa el botón **naranja**,  $\Delta$  y  $\nabla$  para ajustar la hora.

4 Si es necesario, selecciona **Tono** y, a continuación, un tipo de notificación.

5 Selecciona **Iniciar**.

### Uso del cronómetro

1 Pulsa el botón **naranja**.

2 Selecciona **Reloj > Cronómetro**.

3 Selecciona **Iniciar**.

### Añadición de un huso horario personalizado

1 Pulsa el botón **naranja**.

2 Selecciona **Reloj > Altimetro Zonas > Añadir zona**.

3 Selecciona un huso horario.

La página personalizada de los husos horarios se añade al bucle de la página rápida ([página 1](#)).

### Edición de un huso horario personalizado

1 Pulsa el botón **naranja**.

2 Selecciona **Reloj > Altimetro Zonas**.

3 Selecciona un huso horario.

4 Selecciona una opción:

- Para cambiar el huso horario, selecciona **Editar zona**.
- Para personalizar el nombre del huso horario, selecciona **Editar etiqueta**.
- Para eliminar el huso horario del bucle de la página rápida, selecciona **Borrar > Sí**.

## Alertas

Puedes configurar el dispositivo para alertarte en diferentes situaciones en las que tu conocimiento del entorno que te rodean u otros datos son importantes. Existen tres tipos de alertas: alertas de seguridad, alertas de escala y alertas periódicas.

**Alerta de seguridad:** una alerta de seguridad que te avisa una vez. El evento en cuestión es un valor específico. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para alertarte cuando alcances una altura específica.

**Alerta de escala:** una alerta de escala te avisa cada vez que el dispositivo está por encima o por debajo de una escala de valores específica. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardíaca sea inferior a 60 ppm (pulsaciones por minuto) y cuando supere las 210 ppm.

**Alerta periódica:** una alerta periódica te avisa cada vez que el dispositivo registra un valor o intervalo específicos. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para que te avise cada 30 minutos.

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Proximidad	Periódica	Consulta la <a href="#">página 7</a> .
Distancia	Seguridad, periódica	Puedes establecer un intervalo o una distancia personalizada al destino final.
Hora	Seguridad, periódica	Puedes establecer un intervalo o una hora personalizada para la hora estimada de llegada.

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Altura	Seguridad, escala, periódica	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la altura. También puedes configurar el dispositivo para que te avise cuando asciendas o descendas unos valores determinados.
Llegada en la navegación	Seguridad	Puedes configurar alertas para que te avisen al alcanzar waypoints y el destino final de un track o ruta.
Ritmo	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Frecuencia cardíaca	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la frecuencia cardíaca o seleccionar un cambio de zona ( <a href="#">página 8</a> ).
Cadencia	Escala	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Pila	Seguridad	Puedes establecer una alerta que te avise de un nivel bajo de la pila.

### Configuración de una alarma de proximidad

Las alarmas de proximidad te alertan cuando estás dentro de una distancia concreta de una ubicación específica.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Alertas > Proximidad > Crear nuevo**.
- 3 Selecciona una ubicación.
- 4 Introduce un radio.
- 5 Selecciona **Hecho**.

### Cálculo del tamaño de un área

Antes de calcular el tamaño de un área, debes adquirir satélites ([página 2](#)).

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Utilidades GPS > Cálculo del área**.
- 3 Camina por el perímetro del área que deseas calcular.
- 4 Cuando hayas terminado, pulsa el botón **naranja** para calcular el área.
- 5 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Guardar track**, introduce un nombre y selecciona **Hecho**.
  - Selecciona **Cambiar unidades** para convertir el área a una unidad diferente.
  - Selecciona  $\hookrightarrow$  para salir sin guardar.

### Visualización de los almanaques

Puedes visualizar la información sobre los almanaques de sol y luna, así como de caza y pesca.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona una opción:
  - Para ver información sobre la salida y puesta del sol, y la salida y puesta de la luna, selecciona **Utilidades GPS > Sol y luna**.
  - Para ver los mejores momentos previstos para cazar y pescar, selecciona **Utilidades GPS > Caza y pesca**.
- 3 Si es necesario, selecciona  $\Delta$  o  $\nabla$  para ver un día diferente.

### Visualización de la información del satélite

La página Satélite muestra tu ubicación actual, la precisión del GPS, las ubicaciones de los satélites y la intensidad de la señal.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Iniciar GPS**.

- 3 Pulsa el botón **naranja**.
- 4 Selecciona **Utilidades GPS > Satélite**.
- 5 Selecciona ▾ para ver información adicional.

### Simulación de una ubicación

Cuando planificas rutas o actividades en una zona diferente, puedes desactivar el GPS y simular una ubicación diferente.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sistema > Modo GPS > Modo Demo**.
- 3 Selecciona una ubicación.
- 4 Selecciona **Ir > Desplazarse a la ubicación**.

## Sensores ANT+™

El dispositivo es compatible con los siguientes accesorios inalámbricos ANT+ opcionales.

- Monitor de frecuencia cardíaca (página 8)
- Sensor de velocidad y cadencia GSC™ 10 (página 9)
- Sensor de temperatura inalámbrico *tempe* (página 8)

Para obtener información sobre la compatibilidad del producto y la adquisición de sensores adicionales, visita <http://buy.garmin.com>.

### Vinculación de los sensores ANT+

Antes de realizar la vinculación, debes ponerte el monitor de frecuencia cardíaca o instalar el sensor.

El emparejamiento consiste en la conexión de sensores ANT+ inalámbricos; por ejemplo, conectar un monitor de frecuencia cardíaca con tu dispositivo Garmin.

- 1 Coloca el dispositivo en el área de alcance (3 m) del sensor.  
**NOTA:** aléjate 10 m de otros sensores ANT+ mientras se realiza la vinculación.
- 2 Pulsa el botón **naranja**.
- 3 Selecciona **Configuración > ANT Sensor**.
- 4 Selecciona tu sensor.
- 5 Selecciona **Nueva búsqueda**.

Cuando el sensor esté vinculado al dispositivo, el estado del sensor cambiará de **Buscando** a **Conectado**. Los datos del sensor se muestran en el bucle de páginas de datos o en un campo de datos personalizados.

### tempe

*tempe* es un sensor de temperatura inalámbrico. Puedes acoplar el sensor a un correa o presilla segura para que esté al aire libre y, por tanto, pueda ofrecer datos de temperatura constantes y precisos. Debes vincular *tempe* con tu dispositivo (página 8) para que muestre los datos de temperatura procedentes de *tempe*.

### Colocación del monitor de frecuencia cardíaca

**NOTA:** si no dispones de un monitor de frecuencia cardíaca, puedes saltarte este paso.

Debes llevar el monitor de frecuencia cardíaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad.

- 1 Fija el módulo del monitor de frecuencia cardíaca ① a la correa.



- 2 Humedece los dos electrodos ② de la parte posterior de la correa para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.



- 3 Colócate la correa alrededor del pecho y acopla el enganche de la correa ③ al bucle.

El logotipo de Garmin debe quedar orientado de forma legible.

- 4 Coloca el dispositivo en la zona de alcance (3 m) del monitor de frecuencia cardíaca.

**SUGERENCIA:** si los datos de frecuencia cardíaca son incorrectos o no aparecen, tal vez tengas que apretar la correa del pecho o calentar durante 5 o 10 minutos.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardíaca, se encontrará en modo standby y preparado para enviar datos.

### Configuración de las zonas de frecuencia cardíaca

El dispositivo utiliza la información de tu perfil de ejercicio de usuario (página 10) para determinar tus zonas de frecuencia cardíaca. Puedes ajustar manualmente las zonas de frecuencia cardíaca en función de tus objetivos de entrenamiento (página 8).

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Configuración > Ejercicio > Zonas de frecuencia cardíaca**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

### Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardíaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardíaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardíaca que se suelen utilizar están numeradas del 1 al 5 según su creciente intensidad. Por lo general, estas zonas se calculan según los porcentajes de tu frecuencia cardíaca máxima.

### Objetivos de entrenamiento

Conocer las zonas de frecuencia cardíaca puede ayudarte a medir y mejorar tu forma de realizar ejercicio al comprender y aplicar estos principios.

- La frecuencia cardíaca es una medida estupenda de la intensidad del ejercicio.
- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardíaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovascular.
- Conocer las zonas de frecuencia cardíaca puede evitar que realices un entrenamiento excesivo y disminuir la posibilidad de que te lesiones.

Si conoces tu frecuencia cardíaca máxima, puedes utilizar la tabla (página 12) para determinar la zona de frecuencia cardíaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

Si no sabes dicha frecuencia, utiliza una de las calculadoras disponibles en Internet. Algunos gimnasios y centros de salud pueden realizar una prueba que mide la frecuencia cardíaca máxima.

## Uso de un sensor de cadencia de bicicleta opcional

Puedes utilizar el sensor GSC 10 para enviar datos sobre tu actividad con la bicicleta al dispositivo.

- Vincula el sensor con tu unidad fēnix (página 8).
- Crea un perfil personalizado para cuando utilices la bicicleta (página 3).
- Actualiza tu información del perfil de ejercicio de usuario (página 10).

## Personalización del dispositivo

### Descripción general de la configuración

En el menú **Configuración** se detallan varias formas mediante las que puedes personalizar tu dispositivo. Garmin recomienda que dediques un tiempo a familiarizarte con la configuración de cada función. Si te familiarizas con la configuración antes de comenzar tu actividad, dedicarás menos tiempo a ajustar el reloj durante la misma. Para acceder al menú **Configuración**, pulsa el botón **naranja** y selecciona **Configuración**.

**NOTA:** todos los cambios que realices se guardarán en el perfil activo (página 3).

Elementos configurados	Información sobre la configuración disponible
<b>Sistema</b>	Puedes personalizar la configuración de GPS, los botones de flecha y el idioma del dispositivo (página 9).
<b>Páginas de datos</b>	Puedes personalizar las páginas y los campos de datos (página 9).
<b>Sensores</b>	Puedes personalizar la configuración de la brújula (página 9) y del altímetro (página 10).
<b>ANT Sensor</b>	Puedes configurar accesorios inalámbricos como el monitor de frecuencia cardiaca tempe (página 8).
<b>Tonos</b>	Puedes personalizar los tonos y la vibración (página 10).
<b>Pantalla</b>	Puedes ajustar la retroiluminación y el contraste de la pantalla (página 10).
<b>Restablecer</b>	Puedes suprimir los datos de la ruta, las gráficas del sensor (página 12), los waypoints o los track logs, o puedes restablecer toda la configuración (página 12).
<b>Mapa</b>	Puedes personalizar la orientación del mapa y la apariencia de los elementos en el mismo (página 10).
<b>Tracks</b>	Puedes personalizar la configuración de la grabación de tracks (página 10).
<b>Tiempo</b>	Puedes personalizar la apariencia de la página de la hora (página 10).
<b>Unidades</b>	Puedes cambiar las unidades de medida para los datos como la distancia, la altura y la temperatura (página 10).
<b>Posición Formatear</b>	Puedes cambiar la forma en la que se muestran tus datos de posición (página 10).
<b>Perfiles</b>	Puedes cambiar el perfil activo y editar tus perfiles (página 2).
<b>Ejercicio</b>	Puedes activar <b>Auto Lap</b> , personalizar el perfil de ejercicio de usuario y editar tus zonas de frecuencia cardiaca (página 10).
<b>Geocachés</b>	Puedes personalizar cómo se muestran tus geocachés y activar chirp (página 11).
<b>Menú</b>	Puedes personalizar los elementos que aparecen en el menú principal (página 9).
<b>Acercar de...</b>	Puedes consultar información acerca del dispositivo y del software (página 11).

## Personalización del menú principal

Puedes mover o borrar elementos del menú principal.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Configuración > Menú**.
- 3 Selecciona un elemento del menú.
- 4 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Mover arriba** o **Mover abajo** para cambiar la ubicación del elemento en la lista.
  - Selecciona **Borrar** para borrar un elemento de la lista.

## Personalización de las páginas de datos

Puedes personalizar las páginas de datos para cada perfil (página 2).

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Configuración > Páginas de datos**.
- 3 Selecciona una categoría.
- 4 Selecciona **Añadir página**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla para seleccionar el número de campos de datos y el tipo de datos que desees visualizar.
- 6 Si es necesario, selecciona una página de datos existente.
- 7 Selecciona una opción:
  - Selecciona **Editar** y cambia los campos de datos.
  - Selecciona **Mover arriba** o **Mover abajo** para cambiar el orden de las páginas de datos.
  - Selecciona **Borrar** para eliminar la página de datos de la página.

## Configuración del sistema

Selecciona **Configuración > Sistema**.

**Modo GPS:** configura el GPS en **Normal**, **UltraTrac** (página 9) o **Modo Demo** (GPS desactivado).

**WAAS:** configura el dispositivo para utilizar señales GPS con el Sistema de aumento de área amplia (WAAS). Para obtener información acerca de WAAS, visita [www.garmin.com/aboutGPS/waas.html](http://www.garmin.com/aboutGPS/waas.html).

**Mantén pulsadas la teclas:** permite personalizar la función de los botones de flecha (página 1).

**Idioma:** establece el idioma del texto del dispositivo.

**NOTA:** al cambiar el idioma del texto, no se modifica el idioma de los datos introducidos por el usuario ni el de la cartografía.

## Acercar de UltraTrac

UltraTrac es una configuración de GPS que graba un punto por minuto. Esto te permitirá realizar un itinerario con el GPS durante un máximo de 50 horas.

## Configuración de la brújula

Selecciona **Configuración > Sensores > Brújula**.

**Pantalla:** configura el rumbo direccional de la brújula en grados o en mili radianes.

**Referencia norte:** configura la referencia norte de la brújula (página 9).

**Modo:** configura la brújula para utilizar una combinación de datos GPS y del sensor eléctrico durante el desplazamiento (**Automático**) o solo datos GPS (**Desactivado**).

**Calibrar:** permite calibrar el sensor de la brújula manualmente (página 5).

## Configuración de la referencia del norte

Es posible establecer la referencia direccional usada para calcular la información de rumbo.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Configuración > Sensores > Brújula > Referencia norte**.
- 3 Selecciona una opción:
  - Para establecer el norte geográfico como referencia de rumbo, selecciona **REAL**.
  - Para establecer la declinación magnética para tu ubicación automáticamente, selecciona **Magnético**.
  - Para establecer el norte de la cuadrícula (000°) como referencia de rumbo, selecciona **Cuadrícula**.
  - Para establecer el valor de variación magnética manualmente, selecciona **Usuario**, introduce la variación magnética y selecciona **Hecho**.

## Configuración del altímetro

Selecciona **Configuración > Sensores > Altímetro**.

**Calibración automática:** permite que el altímetro se calibre automáticamente cada vez que activas el itinerario GPS.

**Gráfica de barómetro: Variable** registra los cambios en la altura mientras te desplazas. **Fijo** supone que el dispositivo está parado en una altura fija. Por lo tanto, la presión barométrica sólo debería cambiar debido a condiciones meteorológicas. **Presión atmosférica** registra los cambios de presión atmosférica a lo largo de un período de tiempo.

**Gráfica de altura:** configura el dispositivo para registrar los cambios de altura a lo largo de un período de tiempo.

## Configuración de los tonos del dispositivo

Puedes personalizar los tonos para los mensajes y los botones.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Configuración > Tonos**.
- 3 Selecciona **Mensajes o Botones**.
- 4 Selecciona una opción.

## Configuración de la pantalla

Selecciona **Configuración > Pantalla**.

**Retroiluminación:** ajusta el nivel de retroiluminación y la duración total para la desactivación de la retroiluminación.

**Contraste:** ajusta el contraste de la pantalla.

## Configuración del mapa

Selecciona **Configuración > Mapa**.

**Orientación:** ajusta el modo en que se muestra el mapa en la página. **Norte arriba** muestra el norte en la parte superior de la página. **Track arriba** muestra la dirección de desplazamiento actual hacia la parte superior de la página.

**Zoom automático:** selecciona automáticamente el nivel de zoom pertinente para un uso óptimo en el mapa. Cuando la opción **Desactivado** está seleccionada, debes acercar y alejar la imagen manualmente.

**Puntos:** selecciona el nivel de zoom de puntos en el mapa.

**Track log:** permite mostrar u ocultar los tracks en el mapa.

**Línea Goto:** permite seleccionar el modo en que se visualiza el trayecto en el mapa.

## Configuración del track

Selecciona **Configuración > Tracks**.

**Método:** selecciona un método de grabación del track.

**Automático** graba los tracks a una velocidad variable para crear una representación óptima de los tracks. Si seleccionas **Distancia** o **Tiempo**, podrás configurar la frecuencia del intervalo manualmente.

**Intervalo:** permite configurar la velocidad de grabación del track log. Si se graban puntos con mayor frecuencia, se crea un track más detallado, pero el track log se llena más rápidamente.

**Inicio automático:** configura el dispositivo para grabar el track automáticamente al seleccionar **Iniciar GPS**.

**Guardado automático:** configura el dispositivo para guardar automáticamente el track al desactivar el GPS.

**Auto Pause:** configura el dispositivo para detener la grabación del track si no te desplazas.

**Salida:** configura el dispositivo para guardar el track como un archivo GPX o GPX/FIT ([página 11](#)).

## Configuración de la hora

Selecciona **Configuración > Tiempo**.

**Página Hora:** permite personalizar el modo de visualización de la hora.

**Formato:** permite seleccionar el formato de 12 o de 24 horas.

**Huso horario:** permite seleccionar el huso horario para el dispositivo. Puedes seleccionar **Automático** para que el huso horario se establezca automáticamente en función de la posición del GPS.

## Cambio de las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se utilizan para la distancia y la velocidad, la altura, la profundidad, la temperatura y la presión.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Configuración > Unidades**.
- 3 Selecciona un tipo de medida.
- 4 Selecciona una unidad de medida.

## Configuración del formato de posición

**NOTA:** no cambies el formato de posición ni el sistema de coordenadas del datum de mapa a menos que estés utilizando un mapa o una carta que especifique un formato de posición diferente.

Selecciona **Configuración > Posición Formatear**.

**Formato de posición:** establece el formato de posición en el que se muestra una lectura de ubicación determinada.

**Datum:** establece el sistema de coordenadas con el que está estructurado el mapa.

**Esferoide:** muestra el sistema de coordenadas que está utilizando el dispositivo. El sistema de coordenadas predeterminado es WGS 84.

## Configuración de Ejercicio

Selecciona **Configuración > Ejercicio**.

**Auto Lap:** configura el dispositivo para que marque automáticamente la vuelta a una distancia específica.

**Usuario:** configura la información de perfil de usuario ([página 10](#)).

**Zonas de frecuencia cardiaca:** configura las cinco zonas de frecuencia cardiaca para las actividades deportivas ([página 8](#)).

## Configuración del perfil de ejercicio de usuario

El dispositivo utiliza la información que introduces sobre ti mismo para calcular datos precisos. Puedes modificar la siguiente información de perfil de usuario: sexo, edad, peso, altura y deportista habitual ([página 11](#)).

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Configuración > Ejercicio > Usuario**.

3 Modifica la configuración.

### Acerca de los deportistas habituales

Un deportista habitual es una persona que entrena de forma intensa desde hace muchos años (exceptuando periodos de lesiones menores) y tiene una frecuencia cardiaca en reposo de 60 pulsaciones por minuto (ppm) o menor.

### Configuración de geocachés

Selecciona **Configuración > Geocachés**.

**Lista:** permite mostrar la lista de geocachés por nombre o código.

**chirp:** activa o desactiva la búsqueda de chirp ([página 6](#)).

## Información del dispositivo

### Visualización de la información del dispositivo

Puedes ver el ID de la unidad, la versión del software y el acuerdo de licencia.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Configuración > Acerca de...**

### Actualización del software

**NOTA:** al actualizar el software no se borra ningún dato ni configuración.

- 1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB suministrado.
- 2 Visita [www.garmin.com/products/webupdater](http://www.garmin.com/products/webupdater).
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

### Cuidados del dispositivo

#### NOTIFICACIÓN

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices disolventes ni productos químicos que puedan dañar los componentes plásticos.

Evita pulsar los botones bajo el agua.

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que se podría reducir la vida útil del producto.

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

### Limpieza del dispositivo

- 1 Limpia el dispositivo con un paño humedecido en una solución suave de detergente.
- 2 Seca el dispositivo.

### Especificaciones

Tipo de batería	Batería de ión-litio de 500 mAh
Autonomía de la batería	Hasta 6 semanas
Resistencia al agua	Resistente al agua hasta 164 ft (50 m)
Rango de temperaturas de funcionamiento	De -4°F a 122°F (de -20°C a 50°C)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica 2,4 GHz ANT+ Bluetooth® Dispositivo inteligente

### Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca

Tipo de batería	CR2032, 3 voltios, sustituible por el usuario
Autonomía de la batería	Hasta 4,5 años (1 hora al día). Cuando el nivel de la pila sea bajo, se mostrará un mensaje en el dispositivo Garmin compatible.
Resistencia al agua	Resistente al agua a 98,4 ft (30 m) <b>NOTA:</b> este producto no transmite datos de frecuencia cardiaca al dispositivo GPS mientras nadas.
Rango de temperaturas de funcionamiento	De 23 °F a 122 °F (de -5 °C a 50 °C)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica 2,4 GHz ANT+

### Información de la batería

La autonomía real de la batería depende de cuánto uses el GPS, los sensores del dispositivo, los sensores inalámbricos opcionales y la retroiluminación.

Autonomía de la batería	Modo
16 horas	Modo normal GPS
50 horas	Modo GPS <b>UltraTrac</b>
Hasta 2 semanas	Modo de sensor <b>Siempre activado</b>
Hasta 6 semanas	Modo reloj

### Pila del monitor de frecuencia cardiaca

#### AVISO

No utilices un objeto puntiagudo para retirar las pilas sustituibles por el usuario.

Ponte en contacto con el servicio local de recogida de basura para reciclar correctamente las pilas. Perclorato: puede requerir una manipulación especial. Visita [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

- 1 Utiliza un destornillador Phillips pequeño para quitar los cuatro tornillos de la parte posterior del módulo.
- 2 Retira la tapa y la pila.



- 3 Espera 30 segundos.
- 4 Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.  
**NOTA:** No deteriores ni pierdas la junta circular.
- 5 Vuelve a colocar la tapa y los cuatro tornillos.

Tras haber sustituido la pila del monitor de frecuencia cardiaca, debes volver a vincularlo con el dispositivo.

### Gestión de datos

**NOTA:** el dispositivo no es compatible con Windows 95, 98, Me, Windows NT® ni Mac OS 10.3 ni ninguna versión anterior.

### Tipos de archivo

El dispositivo admite los siguientes tipos de archivos.

- Archivos de BaseCamp o HomePort. Visita [www.garmin.com/trip\\_planning](http://www.garmin.com/trip_planning).
- Archivos de puntos de interés personalizados GPI de Garmin POI Loader. Visita [www.garmin.com/products/poiloader](http://www.garmin.com/products/poiloader).
- Archivos de track GPX.
- Archivos de geocachés GPX. Visita [www.opencaching.com](http://www.opencaching.com).
- Archivos FIT para exportar a Garmin Connect™.

- Visita [www.garmin.com/outdoor](http://www.garmin.com/outdoor).
- Visita [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Visita <http://buy.garmin.com>, o ponte en contacto con tu distribuidor para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto Garmin.

## Eliminación de archivos

### NOTIFICACIÓN

Si no conoces la función de un archivo, no lo borres. La memoria del dispositivo contiene archivos de sistema importantes que no se deben eliminar.

- 1 Abre la unidad o el volumen **Garmin**.
- 2 Si es necesario, abre una carpeta o volumen.
- 3 Selecciona un archivo.
- 4 Pulsa la tecla **Borrar** en el teclado.

## Desconexión del cable USB





Si el dispositivo está conectado al ordenador como unidad o volumen extraíble, debes desconectarlo del ordenador de forma segura para evitar la pérdida de datos. Si el dispositivo está conectado al ordenador Windows® como dispositivo portátil, no es necesario desconectarlo de forma segura.

- 1 Realiza una de estas acciones:
  - Para ordenadores Windows, selecciona el icono **Quitar hardware de forma segura** situado en la bandeja del sistema y, a continuación, selecciona el dispositivo.
  - Para ordenadores Mac®, arrastra el icono del volumen a la **Papelera**.
- 2 Desconecta el cable del ordenador.

## Solución de problemas



### Bloqueo de los botones

Puedes bloquear los botones para evitar pulsarlos de forma accidental.

- 1 Selecciona la página de datos que desees ver mientras los botones están bloqueados.
- 2 Mantén pulsado  y  para bloquear los botones.
- 3 Mantén pulsado  y  para desbloquear los botones.

### Restablecimiento del dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás restablecerlo.

- 1 Mantén pulsado  durante al menos 25 segundos.
- 2 Mantén pulsado  durante un segundo para encender el dispositivo.

### Restablecimiento del dispositivo a la configuración de fábrica

Puedes restaurar toda la configuración de tu dispositivo a los valores predeterminados de fábrica.

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Configuración > Restablecer > Toda la configuración** Sí.

### Supresión de todos los datos de la gráfica del sensor

- 1 Pulsa el botón **naranja**.
- 2 Selecciona **Configuración > Restablecer > Suprimir gráficas > Sí**.

### Más información

Puedes encontrar más información acerca de este producto en el sitio Web de Garmin.

## Apéndice

### Registro del dispositivo

Completa hoy mismo el registro en línea y ayúdanos a ofrecerte un mejor servicio.

- Visita <http://my.garmin.com>.
- Guarda la factura original o una fotocopia en un lugar seguro.

### Acuerdo de licencia del software

AL UTILIZAR EL DISPOSITIVO, EL USUARIO SE COMPROMETE A RESPETAR LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL SIGUIENTE ACUERDO DE LICENCIA DEL SOFTWARE. LEE ESTE ACUERDO ATENTAMENTE.

Garmin Ltd. y sus subsidiarias (“Garmin”) conceden al usuario una licencia limitada para utilizar el software incluido en este dispositivo (el “Software”) en formato binario ejecutable durante el uso normal del producto. La titularidad, los derechos de propiedad y los derechos de propiedad intelectual del Software seguirán perteneciendo a Garmin y/o sus terceros proveedores.

El usuario reconoce que el Software es propiedad de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que está protegido por las leyes de propiedad intelectual de Estados Unidos y tratados internacionales de copyright. También reconoce que la estructura, la organización y el código del Software, del que no se facilita el código fuente, son secretos comerciales valiosos de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que el Software en su formato de código fuente es un secreto comercial valioso de Garmin y/o sus terceros proveedores. Por la presente, el usuario se compromete a no descompilar, desmontar, modificar, invertir el montaje, utilizar técnicas de ingeniería inversa o reducir a un formato legible para las personas el Software o cualquier parte de éste ni crear cualquier producto derivado a partir del Software. Asimismo, se compromete a no exportar ni reexportar el Software a ningún país que contravenga las leyes de control de las exportaciones de Estados Unidos o de cualquier otro país aplicable.

### Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca

Zona	% de la frecuencia cardíaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
1	50–60%	Ritmo fácil y relajado; respiración rítmica	Entrenamiento aeróbico de nivel inicial; reduce el estrés
2	60–70%	Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda; se puede hablar	Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación
3	70–80%	Ritmo moderado; es más difícil mantener una conversación	Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento cardiovascular óptimo



Zona	% de la frecuencia cardíaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
4	80–90%	Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada	Mejor capacidad y umbral anaeróbicos; mejor velocidad
5	90–100%	Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada	Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia

# Índice

## A

accesorios **12**  
actualizar software **11**  
acuerdo de licencia del software **11, 12**  
alarmas **7**  
    proximidad **7**  
    reloj **6**  
alarmas de proximidad **7**  
alertas **7**  
    ubicación **7**  
alertas por vibración **10**  
almanaque  
    amanecer y atardecer **7**  
    caza y pesca **7**  
altímetro **1, 2, 6, 10, 12**  
altura **1, 2**  
    gráfica **6, 12**  
archivos  
    tipos **11**  
    transferir **6**  
Auto Lap **10**

## B

barómetro **1, 2, 6, 12**  
BaseCamp **2, 11**  
batería **11**  
    autonomía **1, 11**  
    cargar **1**  
    sustituir **11**  
bloquear, botones **12**  
borrar  
    perfiles **3**  
    todos los datos del usuario **12**  
    ubicaciones **4**  
botones **1, 9**  
    bloquear **12**  
brújula **1-3, 5, 9**

## C

cálculo del área **7**  
calibrar  
    altímetro **6**  
    brújula **5**  
campos de datos **9**  
carga del dispositivo **1**  
chirp **6, 11**  
compartir datos **5**  
configuración **9-12**  
configuración de la hora **7, 10**  
configuración del sistema **9**  
contraste **10**  
coordenadas **5**  
cronómetro **7**

## D

datos, compartir **5**  
datos de usuario, borrar **12**  
deportista habitual **10, 11**  
descargar, geocachés **6**  
dispositivo  
    registro **12**  
    restablecer **12**  
distancia **4**

## E

ejercicio **10**  
especificaciones **11**

## F

fase lunar **7**  
formato de posición **10**  
frecuencia cardíaca, zonas **8, 12**

## G

geocachés **5, 6, 11**  
    descargar **6**  
    navegación, geocachés **6**  
    navegar a **6**  
GPS **9, 11**  
    detener **2, 8**  
    señal **1, 2, 7**  
GSC 10 **8**

## H

hombre al agua (MOB) **1, 6**  
HomePort **11**  
hora de salida y puesta del sol **7**  
hora del día **1**  
horas de pesca **7**  
husos  
    hora **7**  
    horarios **7**  
husos horarios **7, 10**

## I

ID de unidad **11**  
idioma **9**

## L

limpiar el dispositivo **11**

## M

mapas **4**  
    buscar **5**  
    configuración **10**  
    navegar **6**  
    orientación **10**  
    zoom **5**  
menú **1**  
menú principal, personalizar **9**  
modo Demo **8**  
monitor de frecuencia cardíaca **2, 8, 11**

## N

navegación **2, 5**  
    brújula **5**  
    Sight 'N Go **5**  
    waypoints **3**

## O

ordenador, conexión **2**

## P

página Satélite **7**  
pantalla **10**  
perfil del usuario **10**  
perfiles **2, 3, 10**  
periodos de caza y pesca **7**  
personalizar el dispositivo **1, 9**  
planificador de rutas. *Consulta* rutas  
POI Loader **11**

puntero de rumbo a waypoint **3**

## R

referencia del norte **9**  
registrar el dispositivo **12**  
registrar el producto **12**  
resistencia al agua **11**  
restablecer, dispositivo **12**  
restablecer la configuración **12**  
retroiluminación **1, 10**  
rutas **4, 5**  
    borrar **4**  
    creación **4**  
    editar **4**  
    visualización en el mapa **4**

## S

sensores ANT+ **8**  
    vincular **8**  
sensores de velocidad y cadencia **2**  
señales del satélite **2, 7**  
Sight 'N Go **5**  
software  
    actualización **11**  
    versión **11**  
solución de problemas **12**  
sustituir la batería **11**

## T

tempe **8**  
temperatura **1, 2, 8**  
temporizador, cuenta atrás **7**  
temporizador de cuenta atrás **7**  
tonos **7, 10**  
TracBack **6**  
tracks **2, 4, 5, 10**  
    borrar **4**  
transferir archivos **6**

## U

ubicaciones **5, 8**  
    editar **3**  
    guardar **3**  
UltraTrac **9**  
unidades de medida **10**  
USB  
    desconectar **12**  
    transferir archivos **11**

## V

velocidad **4**  
vincular sensores ANT+ **8**

## W

WAAS **9**  
waypoints **1, 3, 5**  
    borrar **4**  
    editar **3**  
    guardar **3**  
    proyectar **3**

## Z

zoom **1**  
    mapas **5**



# www.garmin.com/support



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



0808 2380000  
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

## Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street  
Olathe, Kansas 66062, EE. UU.

## 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, Taiwán (R.O.C.)



M1102

