

GARMIN[®]

eTrex[®] Touch 25/35



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 para obter as actualizações mais recentes, assim como informações adicionais sobre a utilização deste produto.

Garmin®, o logótipo Garmin, Auto Lap®, BlueChart®, City Navigator®, eTrex® e TracBack® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos EUA e noutros países. ANT+®, BaseCamp™, chirp™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HomePort™, tempe™, VIRB®, e GSC™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas comerciais 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 comercial registada da Apple Computer, Inc. Windows® é uma marca comercial registada da Microsoft Corporation nos EUA e noutros países. microSD™ e o logótipo microSDHC são marcas comerciais da SD-3C, LLC. Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respetivos proprietários.

NMEA® é uma marca comercial registada da National Marine Electronics Association. NMEA 2000® e o logótipo NMEA 2000 são marcas comerciais registadas da National Marine Electronics Association.

Este produto possui certificação ANT+®. Aceda a www.thisisant.com/directory para obter uma lista de produtos e aplicações compatíveis.

Índice

Introdução	1
Perspetiva geral do dispositivo.....	1
Instalar as pilhas AA.....	1
Informações acerca da bateria.....	1
Ligar o dispositivo.....	1
Utilizar o ecrã tátil.....	1
Ecrã Inicial.....	1
Utilizar o menu da tecla de alimentação	1
Trajetos	1
Gravar um registo de trajetos.....	1
Personalizar o seu Registo de trajetos.....	2
Navegar usando o TracBack®.....	2
Guardar o trajeto atual.....	2
Ver informações do trajeto.....	2
Ver os registos de elevação de um trajeto.....	2
Guardar uma localização no trajeto.....	2
Alterar a cor do trajeto.....	2
Arquivar trajetos guardados.....	2
Limpar o trajeto atual.....	2
Eliminar um trajeto.....	2
Pontos de passagem	2
Criar um ponto de passagem.....	2
Procurar um ponto de passagem.....	2
Editar um ponto de passagem.....	3
Eliminar um ponto de passagem.....	3
Aumentar a precisão da localização de um ponto de passagem.....	3
Projetar um ponto de passagem.....	3
Rotas	3
Criar uma rota.....	3
Editar o nome de uma rota.....	3
Editar uma rota.....	3
Visualizar uma rota no mapa.....	3
Eliminar uma rota.....	3
Visualizar uma rota ativa.....	3
Inverter uma rota.....	3
Garmin® Aventuras	3
Enviar ficheiros para o BaseCamp.....	3
Criar uma aventura.....	4
Iniciar uma Aventura.....	4
Menu Para Onde?	4
Mapas opcionais.....	4
Procurar uma posição próxima de outra posição.....	4
Encontrar um endereço.....	4
Navegação	4
Navegar para um destino.....	4
Parar a navegação.....	4
Adquirir sinais de satélite.....	4
Navegar com o mapa.....	4
Navegar uma rota automóvel.....	4
Navegar com a bússola.....	5
Calibrar a bússola.....	5
Ponteiro de percurso.....	5
Marcar e iniciar a navegação para uma localização de Homem- ao-Mar.....	5
Navegar com o Avistar e seguir.....	5
Registos de elevação.....	5
Navegar para um ponto do registo.....	5
Alterar o tipo de registo.....	5
Repor o registo de elevação.....	5
Calibrar o altímetro barométrico.....	5
Geocaches	5
Transferir geocaches.....	5
Filtrar a lista de geocaches.....	5
Criar e guardar um filtro de geocaches.....	6
Editar um filtro de geocaches personalizado.....	6
Navegar para uma geocache.....	6
chirp™.....	6
Permitir procura de chirp.....	6
Encontrar uma geocache com um chirp.....	6
Registar tentativa.....	6
Aplicações	6
Enviar e receber dados sem fios.....	6
Definir um alarme de proximidade.....	6
Calcular as dimensões de uma área.....	6
Utilizar a Calculadora.....	6
Ver o calendário e almanaques.....	6
Definir um alarme.....	7
Iniciar o cronómetro de contagem decrescente.....	7
Abrir o Cronómetro.....	7
Página de satélite.....	7
Alterar a vista de satélite.....	7
Desligar GPS.....	7
Simular uma posição.....	7
Controlar uma câmara de ação VIRB®.....	7
Notificações do telefone.....	7
Emparelhar um smartphone com o dispositivo.....	7
Ocultar notificações.....	7
Fitness	7
Correr ou pedalar com o seu dispositivo.....	7
Historial.....	7
Ver uma atividade.....	8
Eliminar uma atividade.....	8
Utilizar o Garmin Connect.....	8
Acessórios de fitness opcionais.....	8
Acerca das zonas de ritmo cardíaco.....	8
Objetivos de condição física.....	8
Definir as suas zonas de ritmo cardíaco.....	8
Personalizar o dispositivo	8
Ajustar o brilho da retroiluminação.....	8
Bloquear o ecrã tátil.....	8
Desbloquear o Ecrã tátil.....	9
Definir a sensibilidade do ecrã tátil.....	9
Definições do ecrã.....	9
Configurar os mapas.....	9
Definições gerais de mapas.....	9
Definições do mapa avançadas.....	9
Personalizar campos de dados e painéis de instrumentos.....	9
Ativar os campos de dados dos mapas.....	9
Personalizar os campos de dados.....	9
Personalizar painéis de instrumentos.....	9
Perfis.....	9
Selecionar um perfil.....	9
Criar um perfil personalizado.....	9
Editar um nome de perfil.....	9
Eliminar um perfil.....	9
Definições do sistema.....	10
Acerca do GPS e GLONASS.....	10
Definições do ecrã.....	10
Definições de aspeto.....	10
Configurar os tons do dispositivo.....	10
Definições dos trajetos.....	10
Definições de encaminhamento.....	10
Definições de direção.....	10
Definições do altímetro.....	10
Definições do formato da posição.....	11

Alterar as unidades de medida	11
Definições de hora	11
Definições de Geocaching	11
Definições de sensores ANT+	11
Definições de fitness	11
Definir o seu perfil de utilizador de fitness	11
Marcar voltas por distância	11
Definições marítimas	11
Definir alarmes náuticos	11
Repor dados	11
Repor valores predefinidos para definições específicas	11
Repor valores predefinidos para definições específicas	12
Repor todas as predefinições	12
Informação sobre o dispositivo	12
Especificações	12
Assistência e atualizações	12
Configurar Garmin Express	12
Obter mais informações	12
Registar o seu dispositivo	12
Informações acerca da bateria	12
Maximizar a vida útil da bateria	12
Ligar o modo de poupança da bateria	12
Armazenamento de longo prazo	12
Cuidados a ter com o dispositivo	12
Limpar o dispositivo	12
Limpar o ecrã tátil	12
Imersão em água	13
Gestão de dados	13
Tipos de ficheiros	13
Instalar um cartão de memória	13
Ligar o dispositivo ao computador	13
Transferir ficheiros para o seu dispositivo	13
Eliminar ficheiros	13
Desligar o cabo USB	13
Resolução de problemas	13
Reiniciar o dispositivo	13
Ver informações do dispositivo	13
Anexo	14
tempe	14
Campos de dados	14
Cálculos da zona de ritmo cardíaco	15
Índice Remissivo	16

Introdução

⚠ AVISO

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

Perspetiva geral do dispositivo



①	Tecla de alimentação
②	Porta mini-USB (sob a capa contra intempéries)
③	Argola em D da tampa do compartimento da pilha
④	Ranhura para cartões microSD™ (sob a tampa do compartimento da pilha)

Instalar as pilhas AA

O dispositivo portátil funciona com duas pilhas AA (não incluídas). Utilize baterias de lítio ou NiMH para obter os melhores resultados.

- 1 Rode a argola em D para a esquerda e levante-a para remover a tampa.
- 2 Insira duas pilhas AA, tendo atenção à polaridade.



- 3 Volte a colocar a tampa do compartimento da bateria e rode a argola em D para a direita.

Informações acerca da bateria

⚠ AVISO

A classificação de temperatura do dispositivo poderá exceder a gama utilizável de algumas pilhas. Algumas pilhas alcalinas poderão danificar-se a altas temperaturas.

Não utilize objetos afiados para remover as pilhas.

⚠ PRECAUÇÃO

Contacte o seu departamento local de tratamento de resíduos para obter instruções sobre a correta reciclagem das pilhas.

NOTA

As pilhas alcalinas perdem uma quantidade significativa da sua capacidade à medida que a temperatura diminui. Utilize pilhas de lítio ao utilizar o dispositivo em temperaturas negativas.

Ligar o dispositivo

Mantenha premido

Utilizar o ecrã tátil

- Toque no ecrã para selecionar um item.
- Efetue cada seleção no ecrã tátil através de uma ação individual.
- Selecione para guardar as alterações e fechar a página.
- Selecione para regressar à página anterior.
- Selecione para voltar ao menu principal.
- Selecione para ver itens de menu específicos da página que está a visualizar.

Ecrã Inicial



①	Atividade
②	Para onde?
③	Definições de atividade

Utilizar o menu da tecla de alimentação

Antes de utilizar determinadas funcionalidades, pode ser necessário selecionar a tecla de alimentação.

No menu da tecla de alimentação, pode aceder a várias funcionalidades, como o gestor de trajetos, o gestor de pontos de passagem e geocaching.

Em qualquer ecrã, selecione e uma funcionalidade.

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.

Gravar um registo de trajetos

- 1 Selecione uma atividade.
- 2 Depois de as barras indicadoras do GPS ficarem verdes, selecione **Iniciar**.
- 3 Após a sua atividade, deslize para cima a partir da parte inferior do ecrã.
- 4 Selecione **Parar**.
A página de resumo de dados é apresentada.
- 5 Deslize verticalmente para ver todos os dados (opcional).
Dica: pode selecionar o nome do trajeto para o alterar.
- 6 Selecione uma opção:
 - Para guardar o trajeto, selecione
 - Para eliminar o trajeto, selecione

Personalizar o seu Registo de trajetos

Pode personalizar a forma como o dispositivo apresenta e regista trajetos.

- 1 Selecione **Trajeto atual** > ⓘ.
- 2 Selecione uma opção:
 - Para alterar a cor da linha do trajeto no mapa, selecione **Cor**.
 - Para apresentar uma linha de representação do trajeto no mapa, selecione **Mostrar no mapa**.
- 3 Selecione ☰ > **Configurar trajetos** > **Método de gravação**.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para gravar trajetos a uma velocidade variável para criar uma excelente representação dos seus trajetos, selecione **Automática**.
 - Para gravar trajetos a uma distância especificada, selecione **Distância**.
 - Para gravar trajetos a uma hora especificada, selecione **Hora**.
- 5 Selecione **Intervalo**.
- 6 Realize uma ação:
 - Se tiver selecionado **Automática** para o **Método de gravação**, selecione uma opção para gravar trajetos com maior ou menor frequência.
NOTA: a utilização de intervalo **O mais frequente** permite o maior detalhe de trajeto, mas enche a memória do dispositivo mais rapidamente.
 - Se tiver selecionado **Distância** ou **Hora** para o **Método de gravação**, introduza um valor e selecione ✓.

Navegar usando 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 **Gestor de trajeto** > **Trajeto atual** > 📍 > **TracBack**.
O mapa apresenta a sua rota com uma linha magenta, ponto de partida e ponto de chegada.
- 2 Navegue usando o mapa ou bússola.

Guardar o trajeto atual

- 1 Selecione **Gestor de trajeto** > **Trajeto atual**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione 📍 para guardar todo o registo de trajetos.
 - Selecione ☰ > **Guardar parte** e selecione uma parte.

Ver informações do trajeto

- 1 Selecione **Gestor de trajeto**.
- 2 Selecione um trajeto.
- 3 Selecione 📍.
O início e o fim do trajeto são marcados por bandeiras.
- 4 Selecione a barra de informações no topo do ecrã.
São apresentadas informações sobre o trajeto.

Ver os registos de elevação de um trajeto

- 1 Selecione **Gestor de trajeto**.
- 2 Selecione um trajeto.
- 3 Selecione 📍.

Guardar uma localização no trajeto

- 1 Selecione **Gestor de trajeto**.
- 2 Selecione um trajeto.

- 3 Selecione 📍.
- 4 Selecione uma localização no trajeto.
- 5 Selecione a barra de informações no topo do ecrã.
São apresentadas informações sobre a localização.
- 6 Selecione ▶ > **OK**.

Alterar a cor do trajeto

Pode alterar a cor de um trajeto para melhorar a vista no mapa ou para o comparar com outro trajeto.

- 1 Selecione **Gestor de trajeto**.
- 2 Selecione um trajeto.
- 3 Selecione **Cor**.
- 4 Selecione uma cor.

Arquivar trajetos guardados

Pode arquivar trajetos guardados para poupar espaço na memória.

- 1 Selecione **Configuração** > **Trajetos** > **Config. avançada** > **Auto-arquivamento**.
- 2 Selecione **Quando cheio**, **Diário** ou **Semanalmente**.

Limpar o trajeto atual

- 1 No ecrã do trajeto atual, deslize para cima a partir da parte inferior do ecrã.
- 2 Selecione **Parar** > 🗑️ > **Limpar**.

Eliminar um trajeto

- 1 Selecione **Gestor de trajeto**.
- 2 Selecione um trajeto.
- 3 Selecione ☰ > **Eliminar** > **Eliminar**.

Pontos de passagem

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

Criar um ponto de passagem

Pode guardar uma localização como um ponto de passagem.

- 1 Toque numa localização no mapa.
- 2 Selecione a caixa de texto de informações.
A página de revisão é apresentada.
- 3 Selecione ▶.
- 4 Se necessário, selecione um campo para o alterar.
- 5 Selecione **Guardar**.

Procurar um ponto de passagem

- 1 Selecione **Gest. de pon. pass..**
- 2 Selecione um ponto de passagem a partir da lista.
- 3 Se necessário, selecione ☰ para restringir a pesquisa.
- 4 Selecione uma opção:
 - Selecione **Procurar por nome** para procurar, utilizando o nome do ponto de passagem.
 - Selecione **Selecionar símbolo** para procurar, utilizando o símbolo do ponto de passagem.
 - Selecione **Procurar nas proximidades** para procurar perto de uma localização encontrada recentemente, de outro ponto de passagem, da sua posição atual ou de um ponto no mapa.
 - Selecione **Ordenar** para ver a lista de pontos de passagem com base na distância menor ou por ordem alfabética.

Editar um ponto de passagem

Antes de editar um ponto de passagem, terá de criar um ponto de passagem.

- 1 Selecione **Gest. de pon. pass..**
- 2 Selecione um ponto de passagem.
- 3 Selecione um item para editar, como o nome.
- 4 Introduza as novas informações e selecione ✓.

Eliminar um ponto de passagem

- 1 Selecione **Gest. de pon. pass. > ≡ > Eliminar.**
- 2 Selecione um ponto de passagem.
- 3 Selecione **Eliminar > Sim.**

Aumentar a precisão da localização de um ponto de passagem

Pode refinar a posição de um ponto de passagem para obter mais precisão. Com a utilização da média, o Astro faz várias leituras na mesma posição e utiliza o valor médio para proporcionar mais precisão.

- 1 Selecione **Gest. de pon. pass..**
- 2 Selecione um ponto de passagem.
- 3 Selecione **≡ > Posição média.**
- 4 Ir para a localização do ponto de passagem.
- 5 Selecione **Iniciar.**
- 6 Siga as instruções no ecrã.
- 7 Quando a barra de estado de Confiança atingir os 100%, selecione **Guardar.**

Para obter melhores resultados, recolha entre 4 a 8 amostras do ponto de passagem, esperando pelo menos 90 minutos entre cada recolha de amostra.

Projetar um ponto de passagem

Pode criar uma nova posição projetando a distância e o rumo de uma posição marcada para uma nova posição.

- 1 Selecione **Gest. de pon. pass..**
- 2 Selecione um ponto de passagem.
- 3 Selecione **≡ > Proj. ponto passag..**
- 4 Introduza o azimute e selecione ✓.
- 5 Selecione uma unidade de medida.
- 6 Introduza a distância e selecione ✓.
- 7 Selecione **Guardar.**

Rotas

Uma rota é uma sequência de pontos de passagem ou localizações que o conduzem ao seu destino final.

Criar uma rota

- 1 Selecione **Planificador de rotas > Criar rota > Selecione 1º ponto.**
- 2 Selecione uma categoria.
- 3 Selecione o primeiro ponto na rota.
- 4 Selecione **Utilize > Selecione próx. ponto.**
- 5 Repita os passos 2-4 para adicionar todos os pontos na rota.
- 6 Selecione ↩ para guardar a rota.

Editar o nome de uma rota

- 1 Selecione **Planificador de rotas.**
- 2 Selecione uma rota.

- 3 Selecione **Alterar nome.**
- 4 Introduza o nome novo.

Editar uma rota

- 1 Selecione **Planificador de rotas.**
- 2 Selecione uma rota.
- 3 Selecione **Editar rota.**
- 4 Selecione um ponto.
- 5 Selecione uma opção:
 - Para ver o ponto no mapa, selecione **Rever.**
 - Para alterar a ordem dos pontos na rota, selecione **Subir** ou **Descer.**
 - Para inserir um ponto adicional na rota, selecione **Inserir.**
O ponto adicional é inserido antes do ponto que está a editar.
 - Para retirar o ponto da rota, selecione **Remove.**
- 6 Selecione ↩ para guardar a rota.

Visualizar uma rota no mapa

- 1 Selecione **Planificador de rotas.**
- 2 Selecione uma rota.
- 3 Selecione **Ver mapa.**

Eliminar uma rota

- 1 Selecione **Planificador de rotas.**
- 2 Selecione uma rota.
- 3 Selecione **Eliminar rota.**

Visualizar uma rota ativa

- 1 Durante a navegação de uma rota, selecione **Rota activa.**
- 2 Selecione um ponto na rota para visualizar os detalhes adicionais.

Inverter uma rota

- 1 Selecione **Planificador de rotas.**
- 2 Selecione uma rota.
- 3 Selecione **Inverter rota.**

Garmin® Aventuras

Pode criar aventuras para partilhar as suas viagens com a família, amigos e com a comunidade Garmin. Pode agrupar itens relacionados como uma aventura. Por exemplo, pode criar uma aventura a partir da sua viagem de passeio mais recente. A aventura pode conter o registo de trajetos, fotografias da viagem e geocaches que encontrou. Pode utilizar o BaseCamp™ para criar e gerir as suas aventuras. Para obter mais informações, aceda a adventures.garmin.com.

NOTA: o BaseCamp não está disponível para todos os modelos de dispositivo.

Enviar ficheiros para o BaseCamp

- 1 Abra o BaseCamp.
- 2 Ligue o dispositivo ao computador.

Em computadores Windows®, o dispositivo aparece como uma unidade amovível ou um dispositivo portátil e o cartão de memória poderá aparecer como uma segunda unidade amovível. Em computadores Mac®, o dispositivo e o cartão de memória aparecem como volumes instalados.

NOTA: alguns computadores com várias unidades de rede poderão não apresentar unidades do dispositivo corretamente. Consulte a documentação do seu sistema

operativo para obter informações acerca do mapeamento da unidade.

- Abra a unidade ou volume do dispositivo **Garmin** ou do cartão de memória.
- Selecione uma opção:
 - Selecione um item a partir de um dispositivo ligado e arraste-o para A minha coleção ou para uma lista.
 - No BaseCamp, selecione **Dispositivo > Receber de dispositivo** e selecione o dispositivo.

Criar uma aventura

Antes de poder criar uma aventura e enviá-la para o seu dispositivo, tem de transferir o BaseCamp para o seu computador e transferir um trajeto do seu dispositivo para o computador (*Enviar ficheiros para o BaseCamp, página 3*).

- Abra o BaseCamp.
- Selecione **Arquivo > Novo > Aventuras da Garmin**.
- Selecione um trajeto e, em seguida, selecione **Avançar**.
- Se necessário, adicione itens do BaseCamp.
- Preencha os campos necessários para atribuir um nome e descrever a aventura.
- Se pretender alterar a fotografia de capa para a aventura, selecione **Alterar**, e escolha uma fotografia diferente.
- Selecione **Concluir**.

Iniciar uma Aventura

Antes de iniciar uma aventura, tem de enviar uma aventura do BaseCamp para o seu dispositivo.

- Selecione **Aventuras**.
- Selecione uma aventura.
- Selecione **Iniciar**.

Menu Para Onde?

Pode utilizar o menu Para onde? para encontrar um destino para onde navegar. Nem todas as categorias Para onde? se encontram disponíveis em todas as áreas e mapas.

Mapas opcionais

Pode utilizar mapas adicionais no dispositivo como, por exemplo, os mapas detalhados de imagens de satélite BirdsEye, BlueChart® g2, e City Navigator®. Os mapas detalhados podem conter pontos de interesse adicionais, como por exemplo, restaurantes ou serviços náuticos. Para obter mais informações, visite <http://buy.garmin.com> ou contacte o seu revendedor Garmin.

Procurar uma posição próxima de outra posição

- Num ecrã de atividade, selecione **Q > ≡ > Procurar nas proximidades**.
- Selecione uma opção.
- Selecione uma posição.

Encontrar um endereço

Pode utilizar mapas City Navigator opcionais para procurar endereços.

- Selecione **Para onde? > Endereços**.
- Selecione o país ou estado, se necessário.
- Introduza a cidade ou o código postal.

NOTA: nem todos os dados do mapa permitem a procura de códigos postais.

- Selecione a cidade.
- Introduza o número da porta.
- Introduza a rua.

Navegação

Pode navegar por rotas e trajetos, para um ponto de passagem, geocache, fotografia ou qualquer outra localização guardada no dispositivo. Pode utilizar o mapa ou a bússola para navegar para o seu destino.

Navegar para um destino

- Num ecrã de atividade, selecione **Q**.
- Selecione uma categoria.
- Selecione um destino.
- Selecione **Ir**.
O mapa abre-se e a sua rota é assinalada com uma linha magenta.
- Navegue utilizando o mapa (*Navegar com o mapa, página 4*) ou a bússola (*Navegar com a bússola, página 5*).

Parar a navegação

- No mapa ou na bússola, deslize para cima a partir da parte inferior do ecrã.
- Selecione **Parar**.

Adquirir sinais de satélite

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. Adquirir sinais de satélite pode demorar entre 30 e 60 segundos.

- Mantenha premido **⏻**.
- Selecione uma atividade.
- Aguarde até que as barras indicadoras do GPS fiquem verdes.

Navegar com o mapa

- Inicie a navegação para um destino (*Navegar para um destino, página 4*).
- Selecione **Mapa**.
Um triângulo azul representa a sua posição no mapa. À medida que viaja, o triângulo azul move-se e deixa um registo do trajeto (rasto).
- Execute uma ou mais ações:
 - Selecione **👉** e arraste o mapa para ver áreas diferentes.
 - Selecione **+** e **-** para aumentar e diminuir o zoom no mapa.
 - Selecione um local no mapa (assinalado por um alfinete) e selecione a barra de informações na parte superior do ecrã para visualizar informações sobre o local selecionado.

Navegar uma rota automóvel

Antes de navegar em rotas de estrada, tem de adquirir e carregar os mapas City Navigator.

- Selecione **Alterar o perfil > Automóvel**.
- Selecione um destino.
- Navegar utilizando o mapa.

As viragens são apresentadas na barra de texto no topo do mapa. Os tons audíveis indicam as viragens na rota.

Navegar com a bússola

Ao navegar para um destino, ▲ aponta para o seu destino, independentemente da direção em que se desloca.

- 1 Inicie a navegação para um destino ([Navegar para um destino, página 4](#)).
- 2 Selecione **Bússola**.
- 3 Rode até que ▲ aponte em direção ao topo da bússola e continue a deslocar-se nessa direção até ao destino.

Calibrar a bússola

NOTA

Calibre a bússola eletrónica no exterior. Para melhorar a precisão da direção, afaste-se de objetos que influenciam os campos magnéticos como, por exemplo, veículos, edifícios e linhas elétricas.

O seu dispositivo já foi calibrado na fábrica e utiliza a calibração automática por predefinição. Se notar que a bússola apresenta um comportamento irregular, por exemplo, depois de percorrer grandes distâncias ou após alterações extremas de temperatura, pode calibrar manualmente a bússola.

- 1 Selecione **Bússola**.
- 2 Deslize para cima a partir da parte inferior do ecrã e selecione ≡ > **Calibrar bússola** > **Iniciar**.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

Ponteiro de percurso

O ponteiro de percurso é mais útil se estiver em navegação náutica ou quando não existem grandes obstáculos no seu caminho. Também o pode ajudar a evitar perigos no percurso, como águas pouco profundas ou rochas submersas.

Para ativar o ponteiro de percurso, selecione, na bússola, **Configuração** > **Direção** > **Ir para Linha/Ponteiro** > **Percurso (CDI)**.



O ponteiro de percurso ① indica a sua posição em relação a uma linha de percurso para o seu destino. O Indicador de desvio do percurso (CDI) ② fornece a indicação de desvio (direita ou esquerda) em relação ao percurso. A escala ③ refere-se à distância entre pontos ④ no indicador de desvio do percurso, indicando o seu desvio do percurso.

Marcar e iniciar a navegação para uma localização de Homem-ao-Mar

Pode guardar uma localização de Homem-ao-Mar (MOB) e começar automaticamente a navegar de volta para essa localização.

- 1 Selecione **Homem-ao-mar** > **Iniciar**.
A página do mapa abre-se, apresentando o trajeto para a localização MOB. O aspeto predefinido da rota é uma linha magenta.
- 2 Navegue utilizando o mapa ([Navegar com o mapa, página 4](#)) ou a bússola ([Navegar com a bússola, página 5](#)).

Navegar com o Avistar e seguir

Pode apontar o dispositivo para um objeto à distância, bloquear a direção e navegar para o objeto.

- 1 Selecione **Avistar e seguir**.
- 2 Aponte o dispositivo para um objeto.
- 3 Selecione **Bloquear direção** > **Definir percurso**.
- 4 Navegar utilizando a bússola.

Registos de elevação

Por predefinição, os registos de elevação apresentam a elevação ao longo da distância percorrida. Para personalizar as definições de elevação, consulte [Definições do altímetro, página 10](#). Pode tocar em qualquer ponto no registo para ver informações sobre esse ponto.

Navegar para um ponto do registo

- 1 Selecione **Registos de elevação**.
- 2 Selecione um ponto individual no registo.
- 3 Selecione ➔.
- 4 Selecione a barra de informações na parte superior do ecrã.
- 5 Navegue utilizando o mapa ([Navegar com o mapa, página 4](#)) ou a bússola ([Navegar com a bússola, página 5](#)).

Alterar o tipo de registo

Pode alterar o registo de elevação para apresentar a pressão e a elevação ao longo do tempo ou da distância.

- 1 Selecione **Registos de elevação**.
- 2 Deslize para cima a partir da parte inferior do ecrã e selecione ≡ > **Mudar tipo gráfico**.
- 3 Selecione uma opção.

Repor o registo de elevação

- 1 Selecione **Registos de elevação**.
- 2 Deslize para cima a partir da parte inferior do ecrã e selecione ≡ > **Repor** > **Eliminar trajeto atual** > **Limpar**.

Calibrar o altímetro barométrico

O seu dispositivo já foi calibrado na fábrica e utiliza a calibração automática por predefinição. Pode calibrar manualmente o altímetro barométrico se souber a elevação ou a pressão barométrica corretas.

- 1 Dirija-se para uma posição onde a elevação ou a pressão barométrica sejam conhecidas.
- 2 Selecione **Registos de elevação**.
- 3 Deslize para cima a partir da parte inferior do ecrã e selecione ≡ > **Calibrar altímetro**.
- 4 Siga as instruções no ecrã.

Geocaches

Uma geocache é como um tesouro escondido. Geocaching é a prática de caçar estes tesouros escondidos utilizando as coordenadas de GPS publicadas online por quem escondeu a geocache.

Transferir geocaches

- 1 Ligue o dispositivo ao computador utilizando um cabo USB.
- 2 Visite www.garmin.com/geocaching.
- 3 Se necessário, crie uma conta.
- 4 Inicie sessão.
- 5 Siga as instruções apresentadas no ecrã para encontrar e transferir geocaches para o seu dispositivo.

Filtrar a lista de geocaches

Pode filtrar a sua lista de geocaches com base em determinados fatores, como, por exemplo, o nível de dificuldade.

- 1 Selecione **Geocaching > Filtro rápido**.
- 2 Selecione um ou mais itens para filtrar.
- 3 Personalize as definições e selecione ➔.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para aplicar o filtro à lista de geocaches, selecione **Procurar**.
 - Para guardar o filtro, seleccione ➔.

Criar e guardar um filtro de geocaches

Pode criar e guardar filtros personalizados para geocaches baseados em fatores específicos. Depois de configurar o filtro, pode aplicá-lo na lista de geocaches.

- 1 Selecione **Configuração > Geocaching > Configuração do filtro > Criar filtro**.
- 2 Selecione as opções do filtro.
- 3 Selecione ➔.
É atribuído um nome ao filtro de forma automática.

Editar um filtro de geocaches personalizado

- 1 Selecione **Configuração > Geocaching > Configuração do filtro**.
- 2 Selecione um filtro.
- 3 Selecione um item para o editar.

Navegar para uma geocache

- 1 Selecione **Geocaching > Procurar geocache**.
- 2 Selecione uma geocache.
- 3 Selecione **Ir**.
- 4 Navegue usando o mapa (*Navegar com o mapa, página 4*) ou bússola (*Navegar com a bússola, página 5*).

chirp™

Um chirp é um pequeno acessório Garmin que é programado e deixado numa geocache. Pode utilizar o seu dispositivo para encontrar um chirp numa geocache. Para obter mais informações sobre o chirp, consulte o *chirp Manual do utilizador* em www.garmin.com.

Permitir procura de chirp

- 1 Selecione **Configuração > Geocaching**.
- 2 Selecione **Procura de chirp™ > Ligado**.

Encontrar uma geocache com um chirp

- 1 Selecione **Geocaching > Procurar geocache**.
- 2 Selecione uma geocache.
- 3 Selecione **Ir**.
- 4 Navegue usando o mapa (*Navegar com o mapa, página 4*) ou bússola (*Navegar com a bússola, página 5*).
Quando estiver a aproximadamente 10 m (32.9 ft) de distância da geocache que contém um chirp, aparecem detalhes sobre o chirp.
- 5 Se necessário, selecione **Geocaching > Most. det. chirp™**.
- 6 Se disponível, selecione **Ir** para navegar para a etapa seguinte da geocache.

Registar tentativa

Depois de tentar encontrar uma geocache, pode registar os seus resultados. Pode verificar algumas geocaches em www.opencaching.com.

- 1 Selecione **Geocaching > Tentativa de registo**.
- 2 Selecione **Encontrado, Não encontrou, ou Necessária reparação**.
- 3 Selecione uma opção:

- Para iniciar a navegação para o geocache mais perto de si, selecione **Encont seg + próx**.
- Para parar o registo, selecione **Concluído**.
- Para introduzir um comentário acerca de procurar a cache ou da próprio cache, selecione **Editar comentário**, introduza um comentário e selecione ✓.
- Para classificar a geocache, selecione **Classificar Geocache** e introduza uma classificação para cada categoria. Pode aceder a www.opencaching.com para carregar a sua classificação.

Aplicações

Enviar e receber dados sem fios

Tem de estar, pelo menos, a uma distância de 3 m (10 pés) de um dispositivo compatível antes de poder partilhar dados sem fios.

O dispositivo pode enviar e receber dados quando emparelhado com outro dispositivo ou smartphone compatível, utilizando tecnologia ANT+® sem fios. Pode partilhar pontos de passagem, geocaches, rotas e trajectos.

NOTA: esta funcionalidade não se encontra disponível em todos os modelos de dispositivos.

- 1 Selecione **Partilhar sem fios**.
- 2 Selecione uma opção:
 - Selecione **Enviar** e selecione um tipo de dados.
 - Selecione **Receber** para receber dados de outro dispositivo. O outro dispositivo compatível deve estar a tentar enviar dados.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

Definir um alarme de proximidade

Os alarmes de proximidade alertam-no quando estiver a uma distância específica de uma localização particular.

- 1 Selecione **Alarmes proximidade > Criar alarme**.
- 2 Selecione uma categoria.
- 3 Selecione uma posição.
- 4 Selecione **Utilize**.
- 5 Introduza um raio e selecione ✓.

Quando introduz uma área com um alarme de proximidade, o dispositivo emite um sinal sonoro.

Calcular as dimensões de uma área

- 1 Selecione **Cálculo da área > Iniciar**.
- 2 Caminhe em torno do perímetro da área que pretende calcular.
- 3 Selecione **Calcular** quando terminar.

Utilizar a Calculadora

O dispositivo tem uma calculadora normal e uma científica. Selecione **Calculadora**.

Ver o calendário e almanaques

Pode ver a atividade do dispositivo, como um ponto de passagem gravado e informações de almanaque sobre o sol e a lua, a caça e a pesca.

- 1 Selecione uma opção:
 - Para ver a atividade do dispositivo em dias específicos, selecione **Calendário**.
 - Para ver as informações sobre o nascer ou o pôr do sol e da lua, selecione **Sol e Lua**.

- Para ver as previsões das melhores horas para a caça e pesca selecione **Caça e Pesca**.

- 2 Se necessário, selecione ◀ ou ▶ para ver um mês diferente.
- 3 Selecione um dia.

Definir um alarme

Se não estiver atualmente a utilizar o dispositivo, pode defini-lo para ligar a uma hora específica.

- 1 Selecione **Despertador**.
- 2 Selecione **+** e **-** para definir a hora.
- 3 Selecione **Ligar alarme**.
- 4 Selecione uma opção.

O alarme irá soar à hora selecionada. Se o dispositivo estiver desligado à hora do alarme, o mesmo irá ligar-se e soar o alarme.

Iniciar o cronómetro de contagem decrescente

- 1 Selecione **Despertador** > ≡ > **Cronómetro**.
- 2 Selecione **+** e **-** para definir a hora.
- 3 Selecione **Iniciar cronómetro**.

Abrir o Cronómetro

Selecione **Cronómetro**.

Página de satélite

A página de satélite apresenta a sua posição atual, a precisão do GPS, as posições dos satélites e a força do sinal.

Alterar a vista de satélite

- 1 Selecione **Satélite**.
- 2 Deslize para cima a partir da parte inferior do ecrã e selecione ≡.
- 3 Selecione **Trajeto para Cima** para orientar a vista do satélite com o trajeto atual em direção ao topo do ecrã.
- 4 Selecione **Multicolorido** para atribuir uma cor específica ao satélite e à barra de força do sinal desse satélite.

Desligar GPS

- 1 Selecione **Satélite**.
- 2 Deslize para cima a partir da parte inferior do ecrã e selecione ≡ > **Usar c/ GPS deslig**.

Simular uma posição

- 1 Selecione **Satélite**.
- 2 Deslize para cima a partir da parte inferior do ecrã e selecione ≡ > **Usar c/ GPS deslig**.
- 3 Deslize para cima a partir da parte inferior do ecrã e selecione ≡ > **Definir pos. mapa**.
- 4 Selecione uma posição.
- 5 Selecione **Utilize**.

Controlar uma câmara de ação VIRB®

Para poder utilizar a função de comando VIRB, deve ativar a definição de comando na sua câmara VIRB. Consulte o *Manual do utilizador da série VIRB* para mais informações.

NOTA: esta funcionalidade não se encontra disponível em todos os modelos de dispositivos.

- 1 Ligue a sua câmara VIRB.
- 2 No dispositivo, selecione **Comando VIRB**.
- 3 Aguarde até que o dispositivo se ligue à câmara VIRB.
- 4 Selecione uma opção:
 - Para gravar um vídeo, arraste a barra para cima.

- Para tirar uma fotografia, selecione .

Notificações do telefone

NOTA: esta funcionalidade não se encontra disponível em todos os modelos de dispositivos.

As notificações do telefone requerem o emparelhamento de um smartphone compatível com o dispositivo. Quando o seu telefone recebe mensagens, envia notificações para o seu dispositivo.

Emparelhar um smartphone com o dispositivo

Para emparelhar um smartphone com o dispositivo, tem de transferir e instalar a aplicação Garmin Connect™ Mobile. Acesse a garmin.com/intosports/apps para obter mais informações.

- 1 Coloque o smartphone compatível a uma distância inferior a 10 m (33 pés) do dispositivo.
- 2 No smartphone compatível, ative a tecnologia Bluetooth® sem fios.
- 3 Abra a aplicação Garmin Connect Mobile.
- 4 Selecione **Configuração** > **Bluetooth** > **Emparelhar disp. móvel**.
- 5 Siga as instruções no ecrã.

Ocultar notificações

As notificações estão ativadas por defeito quando emparelha o dispositivo com um smartphone compatível. Pode ocultar as notificações de forma a não aparecerem no ecrã do dispositivo.

Selecione ≡ > **Bluetooth** > **Notificações** > **Ocultar**.

Fitness

Correr ou pedalar com o seu dispositivo

Antes de iniciar uma corrida ou um passeio com o dispositivo, tem de alterar o perfil para fitness ([Selecionar um perfil, página 9](#)).

Podem personalizar os painéis de instrumentos e os campos de dados das atividades de fitness ([Personalizar campos de dados e painéis de instrumentos, página 9](#)).

- 1 Se o seu dispositivo está, atualmente, a gravar um trajeto, selecione **Trajeto atual** > II.

Podem guardar ou eliminar o trajeto atual.
- 2 Selecione ⏻ > **Configuração** > **Trajetos** > **Config. avançada** > **Formato de saída**.
- 3 Selecione uma opção:
 - Selecione **Trajetos (GPX)** para gravar a sua atividade como um trajeto tradicional que pode ser visualizado no mapa e utilizado para navegação.
 - Selecione **Atividades (FIT)** para gravar a sua atividade com informações de fitness (por exemplo, voltas) adequadas para o Garmin Connect.
 - Selecione **Ambos (GPX/FIT)** para gravar os seus dados em ambos os formatos simultaneamente. Esta definição utiliza mais espaço de memória.
- 4 Selecione ⏻ > **Cronómetro** > **Iniciar**.
- 5 Dê uma corrida ou um passeio.
- 6 Quando terminar, selecione **Parar**.
- 7 Selecione **Repor** > **Guardar**.

Historial

O historial inclui informações sobre data, hora, distância, calorias, velocidade média, ritmo, subidas, descidas e informações de sensor ANT+ opcionais.

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

Quando a memória do dispositivo está cheia, é apresentada uma mensagem. O dispositivo não elimina nem substitui automaticamente o seu historial. Pode transferir o seu historial para Garmin Connect ([Utilizar o Garmin Connect, página 8](#)) ou BaseCamp ([Garmin® Aventuras, página 3](#)) periodicamente para guardar todos os seus dados da atividade.

Ver uma atividade

- 1 Selecione **Historial de atividade**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Selecione **Rever**.

Eliminar uma atividade

- 1 Selecione **Historial de atividade**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Selecione **Eliminar > Sim**.

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.

Acessórios de fitness opcionais

Pode utilizar os acessórios de fitness opcionais, incluindo um sensor de ritmo cardíaco ou um sensor de cadência, no seu dispositivo. Estes acessórios utilizam tecnologia sem fios ANT+ para enviar dados para o dispositivo.

Tem de instalar os acessórios de fitness de acordo com as instruções incluídas nos mesmos antes de os poder utilizar no seu dispositivo.

Emparelhar os sensores ANT+

Antes de poder emparelhar, tem de colocar o monitor de ritmo cardíaco ou instalar o sensor.

O dispositivo é compatível com o monitor de ritmo cardíaco, sensor de velocidade e cadência GSC™ 10 e sensor de temperatura sem fios tempo™. Pode personalizar um campo de dados para apresentar os dados do sensor.

- 1 Coloque o dispositivo ao alcance (3 m) do sensor.

NOTA: afaste-se 10 m de outros sensores ANT+ durante o emparelhamento.

- 2 Selecione **Configuração > Sensor ANT**.
- 3 Selecione o seu sensor.
- 4 Selecione **Procurar novo**.

Quando o sensor estiver emparelhado com o seu dispositivo, o estado do sensor muda de A procurar para Ligado.

Dicas para emparelhar acessórios ANT+ com o seu dispositivo Garmin

- Verifique se o acessório ANT+ é compatível com o seu dispositivo Garmin.
- Antes de emparelhar o acessório ANT+ com o seu dispositivo Garmin, afaste-se 10 m (32,9 pés) de outros acessórios ANT+.
- Coloque o dispositivo Garmin a menos de 3 m (10 pés) do acessório ANT+.
- Depois de emparelhar pela primeira vez, o seu dispositivo Garmin reconhece automaticamente o acessório ANT+ sempre que é ativado. Este processo ocorre automaticamente quando liga o dispositivo Garmin, demorando apenas alguns segundos até que os acessórios sejam ativados e funcionem corretamente.
- Se estiver emparelhado, o seu dispositivo Garmin só recebe dados do seu acessório e pode aproximar-se de outros acessórios.

Acerca das zonas de ritmo cardíaco

Muitos atletas utilizam zonas de ritmo cardíaco para medir e aumentar a sua força cardiovascular e melhorar o seu nível de condição física. Uma zona de ritmo cardíaco é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de ritmo cardíaco comumente aceites estão numeradas com uma intensidade crescente de 1 a 5. Geralmente, estas zonas são calculadas com base em percentagens do seu ritmo cardíaco máximo.

Objetivos de condição física

A compreensão das suas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a aumentar e a melhorar a sua condição física se respeitar e aplicar estes princípios.

- O seu ritmo cardíaco é uma boa forma de medir a intensidade do exercício.
- O treino em determinadas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a melhorar a capacidade e força cardiovasculares.
- O conhecimento das suas zonas de ritmo cardíaco pode evitar o exercício físico excessivo e diminuir o risco de lesões.

Se sabe qual é o seu ritmo cardíaco máximo, pode utilizar a tabela ([Cálculos da zona de ritmo cardíaco, página 15](#)) para determinar a melhor zona de ritmo cardíaco para os seus objetivos físicos.

Se o desconhece, use uma das calculadoras disponíveis na Internet. Alguns ginásios e centros de saúde podem disponibilizar um teste que mede o ritmo cardíaco máximo. O ritmo cardíaco máximo padrão é 220 menos a sua idade.

Definir as suas zonas de ritmo cardíaco

Antes de o dispositivo poder determinar as zonas de ritmo cardíaco, deve configurar o seu perfil de utilizador de fitness ([Definir o seu perfil de utilizador de fitness, página 11](#)).

Pode ajustar manualmente as zonas de ritmo cardíaco aos seus objetivos de condição física ([Objetivos de condição física, página 8](#)).

- 1 Selecione **Configuração > Fitness > Zonas de ritmo cardíaco**.
- 2 Introduza os valores mínimo e máximo do ritmo cardíaco para a zona 5.
O valor máximo do ritmo cardíaco para cada zona baseia-se no valor mínimo do ritmo cardíaco da zona anterior. Por exemplo, se introduzir 167 como valor mínimo do ritmo cardíaco para a zona 5, o dispositivo utiliza 166 como valor máximo para a zona 4.
- 3 Introduza o valor mínimo do seu ritmo cardíaco para as zonas 4-1.

Personalizar o dispositivo

Ajustar o brilho da retroiluminação

Uma utilização excessiva da retroiluminação do ecrã pode reduzir significativamente a vida útil da bateria. Pode ajustar o brilho da retroiluminação para maximizar a vida útil da bateria.

NOTA: o brilho da retroiluminação pode ser limitado quando a bateria estiver fraca.

- 1 Selecione
- 2 Utilize a guia para ajustar o nível da retroiluminação.

O dispositivo pode aquecer se a definição de retroiluminação for elevada.

Bloquear o ecrã táctil

Pode bloquear o ecrã para evitar toques inadvertidos no ecrã.

Selecione >

Desbloquear o Ecrã tátil

Selecione  > .

Definir a sensibilidade do ecrã tátil

Pode ajustar a sensibilidade do ecrã tátil de acordo com a sua atividade.

1 Selecione **Configuração > Acessibilidade > Sensibilidade tátil**.

2 Selecione uma opção.

Dica: pode testar as definições do ecrã tátil com ou sem luvas com base na sua atividade.

Definições do ecrã

Selecione **Configuração > Ecrã**.

Tempo da retroiluminação: ajusta a duração de tempo até que a retroiluminação se desligue.

Captura de ecrã: permite gravar a imagem no ecrã do dispositivo.

Poupança de bateria: poupa energia e prolonga a vida útil da bateria desligando o ecrã quando termina o tempo de espera da retroiluminação ([Ligar o modo de poupança da bateria, página 12](#)).

Configurar os mapas

Pode ativar ou desativar os mapas atualmente carregados no dispositivo.

Selecione **Configuração > Mapa > Configurar mapas**.

Definições gerais de mapas

Selecione **Configuração > Mapa > Geral**.

Detalhe: define o número dos detalhes apresentados no mapa.

A apresentação de um maior número de detalhes provoca a reposição lenta do mapa.

Orientação: ajusta a forma de apresentação do mapa na página. A opção Norte no Topo apresenta o norte no topo da página. A opção Trajecto para Cima apresenta a direção atual da viagem em direção ao topo do ecrã. A opção Modo automóvel apresenta uma perspetiva de automóvel com a direção da viagem no topo.

Painel de instrumentos: selecione um painel de instrumentos a apresentar no mapa. Cada painel de instrumentos mostra informações diferentes acerca da sua rota ou localização.

Relevo sombreado: apresenta um relevo detalhado no mapa (se disponível) ou desativa o sombreado.

Zoom automático: define o ecrã para zoom automático.

Definições do mapa avançadas

Selecione **Configuração > Mapa > Config. avançada**.

Velocidade do mapa: ajusta a velocidade com que o mapa é apresentado. Uma velocidade mais rápida de apresentação do mapa reduz a vida útil da bateria.

Texto de orientação: define quando é apresentado o texto de orientação no mapa.

Selecionar veículo: define o ícone de posição que representa a sua posição no mapa. O ícone predefinido é um pequeno triângulo azul.

Níveis de Zoom: ajusta o nível de zoom com que são apresentados os itens do mapa. Os itens do mapa não são apresentados quando o nível de zoom do mapa é superior ao nível selecionado.

Tamanho do texto: define o tamanho do texto para itens do mapa.

Personalizar campos de dados e painéis de instrumentos

Os campos de dados apresentam informações acerca da sua localização ou outros dados personalizados. Os painéis de instrumentos são um conjunto personalizado de dados que podem ser úteis para uma tarefa específica ou geral, como geocaching.

Pode personalizar os campos de dados e os painéis de instrumentos do mapa, a bússola, o computador de viagem, os registos de elevação e a página de estado.

Ativar os campos de dados dos mapas

1 No mapa, deslize para cima a partir da parte inferior do ecrã e selecione  > **Configurar mapa > Geral > Painel de instrumentos**.

2 Selecione um campo de dados.

Personalizar os campos de dados

Antes de alterar os campos de dados do mapa, é necessário ativá-los ([Ativar os campos de dados dos mapas, página 9](#)).

1 Selecione uma página.

2 Selecione um campo de dados.

3 Selecione uma categoria de campos de dados e um campo de dados.

Por exemplo, selecione **Informação da viagem > Velocidade - média em movimento**.

Personalizar painéis de instrumentos

1 Selecione uma página.

2 No mapa, deslize para cima a partir da parte inferior do ecrã e selecione  > **Configurar mapa > Geral > Painel de instrumentos**.

3 Selecione um painel de instrumentos.

Perfis

Os perfis são uma coleção de definições que otimizam o seu dispositivo com base na forma como o utiliza. Por exemplo, as definições e as vistas são diferentes quando utiliza o dispositivo para caça e quando o utiliza para atividades de geocaching.

Os perfis estão associados aos ecrãs de atividade, incluindo o ecrã inicial.

Se estiver a utilizar um perfil e alterar definições como, por exemplo, os campos de dados ou unidades de medida, as alterações são gravadas automaticamente como parte do perfil.

Selecionar um perfil

Quando muda de atividade, as definições são diferentes para cada perfil.

1 No ecrã inicial, deslize o ecrã na horizontal.

2 Selecione um perfil.

Criar um perfil personalizado

Pode personalizar as suas definições e campos de dados para uma atividade ou viagem em particular.

1 Selecione **Configuração > Perfis > Criar novo perfil > OK**.

2 Personalize as suas definições e campos de dados.

Editar um nome de perfil

1 Selecione **Configuração > Perfis**.

2 Selecione um perfil.

3 Selecione **Editar nome**.

4 Introduza o nome novo.

Eliminar um perfil

1 Selecione **Configuração > Perfis**.

2 Selecione um perfil.

3 Selecione **Eliminar**.

Definições do sistema

Selecione **Configuração > Sistema**.

Sistema de satélite: define o sistema de satélite para GPS, Sistema de satélite ([Acerca do GPS e GLONASS, página 10](#)), ou Modo Demo (GPS desligado).

WAAS/EGNOS: define o sistema para Wide Area Augmentation System/European Geostationary Navigation Overlay Service (WAAS/EGNOS). Para obter mais informações sobre o WAAS, visite www.garmin.com/aboutGPS/waas.html.

Idioma do texto: define o idioma do texto no dispositivo.

NOTA: a mudança do idioma de texto não implica a mudança do idioma dos dados introduzidos pelo utilizador ou dos dados do mapa.

Modo USB: define o dispositivo para utilizar o modo de armazenamento em massa ou o modo Garmin quando estiver ligado a um computador.

Tipo de pilhas AA: define o tipo de pilha do dispositivo.

Acerca do GPS e GLONASS

O sistema de satélite predefinido é GPS. Pode utilizar Sistema de satélite para um melhor desempenho em ambientes adversos e uma aquisição de posição mais rápida. A utilização do GPS e GLONASS pode reduzir a vida útil da bateria mais depressa do que apenas o GPS.

Definições do ecrã

Selecione **Configuração > Ecrã**.

Tempo da retroilumin.: ajusta a duração de tempo até que a retroiluminação se desligue.

Captura de ecrã: permite gravar a imagem no ecrã do dispositivo.

Poupança de bateria: poupa energia e prolonga a vida útil da bateria desligando o ecrã quando termina o tempo de espera da retroiluminação ([Ligar o modo de poupança da bateria, página 12](#)).

Definições de aspeto

Selecione **Configuração > Aspeto**.

Modo: define um fundo claro, um fundo escuro ou alterna automaticamente entre os dois com base no horário do nascer-do-sol e do pôr-do-sol da sua posição atual.

Cor diurna: define a cor para as opções selecionadas quando está em modo diurno.

Cor noturna: define a cor para as opções selecionadas quando está em modo noturno.

Configurar os tons do dispositivo

Pode personalizar os tons para mensagens, teclas, avisos de curva e alarmes.

1 Selecione **Configuração > Tons**.

2 Seleccione um tom para cada tipo audível.

Definições dos trajetos

Selecione **Configuração > Trajetos**.

Método de gravação: define um método de registo do trajeto. A opção Automática grava os trajetos a uma velocidade variável para criar uma representação ótima dos trajetos.

Intervalo: define uma velocidade de gravação do registo de trajetos. A gravação mais frequente de pontos cria um trajeto com mais detalhes, mas ocupa rapidamente a memória do registo de trajetos.

Auto Pause: coloca a localização em pausa automaticamente quando fica imóvel.

Início automático: começa a gravar um trajeto automaticamente quando o dispositivo adquire sinais de satélite.

Config. avançada: permite-lhe configurar a funcionalidade de arquivo automático, configurar quando gravar dados da viagem, selecionar o formato de gravação de um registo de trajetos e repor os dados da viagem.

Definições de encaminhamento

O dispositivo calcula rotas otimizadas para o tipo de atividade que está a praticar. As definições de rotas disponíveis variam de acordo com a atividade selecionada.

Selecione **Configuração > Encaminhamento**.

Atividades: define uma atividade para definir a rota. O dispositivo calcula rotas otimizadas para o tipo de atividade que está a praticar.

Transições de rota: define a forma como o dispositivo define a rota de um ponto da rota para o ponto seguinte. Esta definição apenas está disponível para algumas atividades. Distância dá-lhe instruções até ao próximo ponto na rota quando estiver a uma determinada distância do ponto atual.

Bloqueio na estrada: coloca o triângulo azul, que representa a sua posição no mapa, na estrada mais próxima.

Definições de direção

Pode personalizar as definições da bússola.

Selecione **Configuração > Direção**.

Ecrã: selecione o tipo de direção indicado na bússola.

Referência de Norte: define a referência de norte utilizada na bússola.

Ir para Linha/Ponteiro: permite-lhe utilizar o ponteiro de rumo que aponta na direção do seu destino, ou utilizar o ponteiro de percurso que indica a sua posição em relação à linha de percurso até ao seu destino.

Bússola: muda automaticamente de uma bússola eletrónica para uma bússola de GPS quando estiver a deslocar-se a uma velocidade mais elevada durante um determinado período de tempo.

Calibrar bússola: permite-lhe calibrar a bússola se existir um comportamento irregular da bússola, como, por exemplo, depois de percorrer grandes distâncias ou de alterações extremas de temperatura. Consulte [Calibrar a bússola, página 5](#).

Definições do altímetro

Selecione **Configuração > Altímetro**.

Calibração automática: calibra o altímetro automaticamente cada vez que liga o dispositivo. O dispositivo continua a calibrar o altímetro automaticamente enquanto tiver sinal GPS.

Modo de barómetro: a Elevação variável permite que o barómetro meça as alterações de elevação enquanto se desloca. A Elevação fixa assume que o dispositivo está estático numa elevação fixa, pelo que a pressão barométrica só deverá mudar devido a fatores meteorológicos.

Tendência de pressão: define como o dispositivo guarda os dados relativos à pressão. Guardar sempre pode ser útil quando está à procura de frentes de pressão.

Tipo de gráfico: regista as alterações de elevação durante um período de tempo ou uma determinada distância, regista a pressão barométrica durante um período de tempo, ou regista as alterações de pressão ambiente durante um período de tempo.

Calibrar altímetro: permite-lhe calibrar manualmente o altímetro barométrico se souber a elevação e a pressão barométrica corretas. Consulte [Calibrar o altímetro barométrico](#), página 5.

Definições do formato da posição

NOTA: não deverá alterar o formato da posição ou o sistema de coordenadas dos dados de referência do mapa, exceto se estiver a utilizar um mapa ou uma carta que especifique um formato da posição diferente.

Selecione **Configuração > Formato posição**.

Formato posição: define o formato da posição no qual a leitura de local aparece.

Dados de refer. do mapa: define o sistema de coordenadas no qual o mapa é estruturado.

Esferóide do mapa: apresenta o sistema de coordenadas que o dispositivo está a utilizar. O sistema de coordenadas predefinido é WGS 84.

Alterar as unidades de medida

Pode personalizar unidades de medida para distância e velocidade, elevação, profundidade, temperatura, pressão e velocidade vertical.

- 1 Selecione **Configuração > Unidades**.
- 2 Selecione um tipo de medida.
- 3 Selecione uma unidade de medida.

Definições de hora

Selecione **Configuração > Hora**.

Formato das horas: configura a apresentação da hora no dispositivo no formato de 12 ou 24 horas.

Fuso horário: Define o fuso horário do dispositivo. O modo Automático define o fuso horário automaticamente com base na sua posição de GPS.

Definições de Geocaching

Selecione **Configuração > Geocaching**.

Aspeto: permite-lhe definir o estilo de apresentação de dados de geocache e apresentar a lista de geocaches por nome ou código.

Procura de chirp™: permite que o dispositivo procure uma geocache contendo um chirp acessório ([Permitir procura de chirp](#), página 6).

Programar chirp™: programa o acessório chirp. Consulte o *chirp Manual do utilizador* em www.garmin.com.

Configuração do filtro: permite-lhe criar e guardar filtros personalizados para geocaches ([Criar e guardar um filtro de geocaches](#), página 6).

Geocaches encontradas: permite-lhe editar o número de geocaches encontradas. Este número aumenta automaticamente quando é registada uma descoberta ([Registar tentativa](#), página 6).

Definições de sensores ANT+

Para obter mais informações acerca de acessórios de fitness opcionais, consulte [Acessórios de fitness opcionais](#), página 8.

Definições de fitness

Selecione **Configuração > Fitness**.

Auto Lap: define o dispositivo para marcar automaticamente a volta numa determinada distância.

Utilizador: define as informações do perfil do utilizador ([Definir o seu perfil de utilizador de fitness](#), página 11).

Zonas de ritmo cardíaco: define as cinco zonas de ritmo cardíaco para as atividades de fitness.

Tipo de atividade: define a atividade de fitness para corrida, ciclismo ou outra. Isto faz com que a sua atividade de corrida apareça como atividade de corrida ao transferi-la para o Garmin Connect.

Definir o seu perfil de utilizador de fitness

O dispositivo utiliza as informações pessoais introduzidas pelo utilizador para calcular dados exatos. Pode alterar os seguintes dados do perfil do utilizador: sexo, idade, peso, altura e atleta experimentado ([Acerca de atletas experimentados](#), página 11).

- 1 Selecione **Configuração > Fitness > Utilizador**.
- 2 Altere as definições.

Acerca de atletas experimentados

Um atleta experimentado é um indivíduo que realizou actividades de treino intenso durante muitos anos (à excepção de lesões menores) e tem um ritmo cardíaco em repouso de 60 batimentos por minuto (bpm) ou inferior.

Marcar voltas por distância

Pode utilizar o Auto Lap® para marcar automaticamente a volta numa determinada distância. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade.

- 1 Selecione **Configuração > Fitness > Auto Lap**.
- 2 Introduza um valor e selecione ✓.

Definições marítimas

Selecione **Configuração > Náutica**.

Modo de carta náutica: define o tipo de carta que o dispositivo utiliza quando apresenta dados náuticos. O modo Náutico apresenta várias funcionalidades do mapa com cores diferentes para que os PI náuticos sejam mais legíveis e de modo a que o mapa reflita o esquema de desenho das cartas em papel. O modo Pesca (necessita de mapas marítimos) apresenta uma vista detalhada dos contornos inferiores e sondas de profundidade, e simplifica a apresentação do mapa para uma utilização ótima enquanto pesca.

Aspeto: define o aspeto das ajudas à navegação náutica no mapa.

Def. do alarme náutico: define alarmes para quando ultrapassa uma distância de deriva especificada enquanto está ancorado, quando se encontra fora de rumo a uma determinada distância e quando entra em águas de uma profundidade específica.

Definir alarmes náuticos

- 1 Selecione **Configuração > Náutica > Def. do alarme náutico**.
- 2 Selecione um tipo de alarme.
- 3 Selecione **Ligado**.
- 4 Introduza uma distância e selecione ✓.

Repor dados

Pode repor dados de viagem, eliminar todos os pontos de passagem, limpar o trajeto atual ou repor valores predefinidos.

- 1 Selecione **Configuração > Repor**.
- 2 Selecione um item a repor.

Repor valores predefinidos para definições específicas

- 1 Selecione **Configuração**.
- 2 Selecione um item a repor.
- 3 Selecione **☰ > Repor predefinição**.

Repor valores predefinidos para definições específicas

Pode repor os valores predefinidos das definições do mapa, da bússola, do computador de viagem e dos registos de elevação.

1 Abra a página para a qual irá repor as definições.

2 Selecione  > **Repor predefinição**.

Repor todas as predefinições

Pode repor todas as definições para as predefinições de fábrica.

Selecione **Configuração > Repor > Repor todas as defin. > Sim**.

Informação sobre o dispositivo

Especificações

Tipo de bateria	2 pilhas AA, (alcalinas, NiMH, de lítio ou de NiMH pré-carregadas)
Vida útil da bateria	Até 16 horas.
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 °C a 70 °C (de -4 °F a 158 °F)
Frequência/protocolo rádio	Tecnologia sem fios ANT+ de 2,4 GHz Dispositivo inteligente com Bluetooth
Classificação de resistência à água	IEC 60529 IPX7*
Distância de segurança em relação à bússola	30 cm (11,8 pol.)

*O dispositivo é resistente a exposição incidental a água com profundidade de 1 m durante até 30 min. Para obter mais informações, aceda a www.garmin.com/waterrating.

Assistência e atualizações

O Garmin Express™ proporciona acesso facilitado a estes serviços para dispositivos Garmin.

- Registo do produto
- Manuais do produto
- Carregamentos de dados para o Garmin Connect

Configurar Garmin Express

- 1 Ligue o dispositivo ao computador utilizando um cabo USB.
- 2 Visite www.garmin.com/express.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

Obter mais informações

Pode encontrar mais informações sobre este produto no website Garmin.

- Visite www.garmin.com/outdoor.
- Visite <http://buy.garmin.com> ou contacte um revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

Registar o seu dispositivo

Ajude-nos a dar-lhe a melhor assistência efetuando o registo on-line ainda hoje.

- Aceda a garmin.com/express.
- Guarde o recibo de compra original ou uma fotocópia num local seguro.

Informações acerca da bateria

AVISO

A classificação de temperatura do dispositivo poderá exceder a gama utilizável de algumas pilhas. Algumas pilhas alcalinas poderão danificar-se a altas temperaturas.

Não utilize objetos afiados para remover as pilhas.

PRECAUÇÃO

Contacte o seu departamento local de tratamento de resíduos para obter instruções sobre a correta reciclagem das pilhas.

NOTA

As pilhas alcalinas perdem uma quantidade significativa da sua capacidade à medida que a temperatura diminui. Utilize pilhas de lítio ao utilizar o dispositivo em temperaturas negativas.

Maximizar a vida útil da bateria

Existem vários procedimentos para prolongar a vida das baterias.

- Reduzir o brilho da retroiluminação (*Ajustar o brilho da retroiluminação, página 8*).
- Reduzir o tempo da retroiluminação (*Definições do ecrã, página 9*).
- Utilizar o modo de poupança da bateria (*Ligar o modo de poupança da bateria, página 12*).
- Diminuir a velocidade de deslocação do mapa (*Configurar os mapas, página 9*).

Ligar o modo de poupança da bateria

Pode utilizar o modo de poupança da bateria para aumentar a vida útil da bateria.

Selecione **Configuração > Ecrã > Poupança de bateria > Ligado**.

No modo de poupança da bateria, o ecrã desliga quando termina o tempo de espera da retroiluminação. Pode seleccionar  para ligar o ecrã, e tocar duas vezes  para ver a página de estado.

Armazenamento de longo prazo

Se planear não utilizar o dispositivo durante vários meses, retire as pilhas. Os dados armazenados não se perdem ao retirar as pilhas.

Cuidados a ter com o dispositivo

NOTA

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

Nunca utilize um objeto duro ou afiado sobre o ecrã tátil pois poderá provocar danos na unidade.

Evite os produtos de limpeza químicos, solventes e repelentes de insetos que possam danificar componentes e acabamentos em plástico.

Fixe bem a capa contra intempéries para evitar danos na porta USB.

Limpar o dispositivo

NOTA

Mesmo pequenas quantidades de suor e humidade podem causar corrosão dos contactos elétricos quando ligado a um carregador. A corrosão pode prevenir o carregamento e a transferência de dados.

- 1 Limpe o dispositivo com um pano humedecido numa solução de detergente suave.
- 2 Seque-o.

Depois da limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

Limpar o ecrã tátil

- 1 Utilize um pano macio, limpo e sem pelos.
- 2 Se necessário, humedeça o pano com água.
- 3 Ao utilizar um pano humedecido, desligue o dispositivo e retire a ligação à corrente elétrica.

4 Limpe com suavidade o ecrã com o pano.

Imersão em água

NOTA

O dispositivo é resistente à água, em conformidade com a norma IEC 60529 IPX7. Suporta a imersão em 1 metro de água durante 30 minutos. Uma submersão prolongada pode causar danos no dispositivo. Após a imersão, não se esqueça de limpar o dispositivo com um pano e de o secar ao ar, antes de o utilizar ou carregar.

Gestão de dados

NOTA: o dispositivo não é compatível com o Windows 95, 98, Me, Windows NT® e o Mac OS 10.3 e anteriores.

Tipos de ficheiros

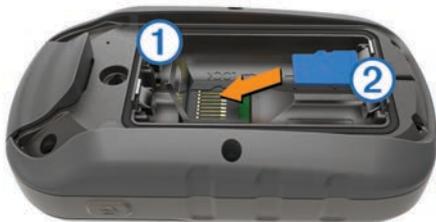
O dispositivo portátil suporta estes tipos de ficheiros:

- Ficheiros de BaseCamp ou HomePort™. Visite www.garmin.com/trip_planning.
- Ficheiros de trajeto GPX.
- Ficheiros de geocache GPX. Visite www.opencaching.com.
- Ficheiros de fotografias JPEG.
- Ficheiros GPI de POI personalizados a partir do Garmin POI Loader. Visite www.garmin.com/products/poiloader.
- Ficheiros FIT para exportar para Garmin Connect.

Instalar um cartão de memória

Pode instalar um cartão de memória microSD para armazenamento de dados adicional ou mapas pré-carregados.

- 1 Rode a argola em D para a esquerda e levante-a para remover a tampa.
- 2 Retire as pilhas.
- 3 No compartimento das pilhas, deslize o suporte de cartões ① para a esquerda e levante-o.



- 4 Posicione o cartão de memória ② com os contactos virados para baixo.
- 5 Feche o suporte de cartões.
- 6 Deslize o suporte de cartões para a direita para o bloquear.
- 7 Volte a colocar as pilhas.
- 8 Volte a colocar a tampa do compartimento das pilhas e rode a argola em D para a direita.

Ligar o dispositivo ao computador

NOTA

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente a porta USB, a capa contra intempéries e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador.

- 1 Levante a capa contra intempéries da porta USB.
- 2 Introduza a extremidade pequena do cabo USB na porta USB do dispositivo.
- 3 Ligue a extremidade grande do cabo USB à porta USB de um computador.

O seu dispositivo e o cartão de memória (opcional) são identificados como unidades amovíveis em O Meu

Computador nos computadores Windows e assumem a forma de volumes instalados nos computadores Mac.

Transferir ficheiros para o seu dispositivo

- 1 Ligue o dispositivo ao computador.

Em computadores Windows, o dispositivo aparece como uma unidade amovível ou um dispositivo portátil e o cartão de memória poderá aparecer como uma segunda unidade amovível. Em computadores Mac, o dispositivo e o cartão de memória aparecem como volumes instalados.

NOTA: alguns computadores com várias unidades de rede poderão não apresentar unidades do dispositivo corretamente. Consulte a documentação do seu sistema operativo para obter informações acerca do mapeamento da unidade.

- 2 No computador, abra o navegador de ficheiros.
- 3 Selecione um ficheiro.
- 4 Selecione **Editar > Copiar**.
- 5 Abra o dispositivo portátil, a unidade ou o volume do dispositivo ou cartão de memória.
- 6 Navegue até uma pasta.
- 7 Selecione **Editar > Colar**.

O ficheiro é apresentado na lista de ficheiros da memória do dispositivo ou no cartão de memória.

Eliminar ficheiros

NOTA

Se não tiver a certeza da função de um ficheiro, não o elimine. A memória do dispositivo contém ficheiros de sistema importantes que não devem ser eliminados.

- 1 Abra a unidade ou volume da **Garmin**.
- 2 Se necessário, abra uma pasta ou um volume.
- 3 Selecione um ficheiro.
- 4 Prima a tecla **Eliminar** no teclado.

Desligar o cabo USB

Se o seu dispositivo estiver ligado ao computador como unidade ou volume amovível, deve desligar o dispositivo do computador com segurança para evitar a perda de dados. Se o dispositivo estiver ligado a um computador com Windows como um dispositivo portátil, não é necessário desligar com segurança.

- 1 Realize uma ação:
 - Para computadores com Windows selecione o ícone **Remover o hardware com segurança** no tabuleiro do sistema e selecione o dispositivo.
 - Para computadores Mac arraste o ícone de volume para o Lixo.
- 2 Desligue o cabo do computador.

Resolução de problemas

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 Retire as pilhas.
- 2 Coloque novamente as pilhas.

Ver informações do dispositivo

Pode visualizar o ID da unidade, a versão do software e o acordo de licenciamento.

Selecione **Configuração > Acerca**.

Anexo

tempe

O tempe é um sensor de temperatura sem fios ANT+. Pode fixar o sensor a um laço ou correia de segurança onde fique exposto ao ar ambiente e, portanto, possa constituir uma fonte constante de dados precisos de temperatura. Deverá emparelhar o tempe com o seu dispositivo para apresentar os dados de temperatura do tempe.

Campos de dados

Alguns campos de dados requerem que esteja a navegar ou mesmo acessórios ANT+ para apresentar dados.

Alarme: o tempo atual do cronómetro de contagem decrescente.

Barómetro: a pressão atual calibrada.

Cadência: o número de rotações do braço da manivela ou o número de passadas por minuto. O seu dispositivo tem de estar ligado a um acessório de cadência para que estes dados sejam apresentados.

Cadência da última volta: a cadência média da última volta concluída.

Cadência de volta: a cadência média para a volta atual.

Cadência média: a cadência média para a atividade atual.

Calorias: a quantidade total de calorias queimadas.

Cronómetro: o tempo cronometrado na atividade atual.

Data: o dia, mês e ano atuais.

Declive: o cálculo da subida (elevação) em relação ao percurso (distância). Por exemplo, se por cada 3 m (10 pés) que subir percorrer 60 m (200 pés), a inclinação é de 5%.

Descida da última volta: a distância vertical de descida da última volta concluída.

Descida - Máxima: a taxa máxima de descida em metros por minuto ou pés por minuto desde a última reposição.

Descida - Média: a distância vertical média de descida desde a última reposição.

Descida- Total: a distância total de elevação descida desde a última reposição.

Direção: a direção em que se desloca.

Distância ao destino: a distância restante até ao destino final. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Distância ao próximo: a distância restante até ao próximo ponto de passagem na rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Distância da última volta: a distância percorrida na última volta concluída.

Distância da volta: a distância percorrida na volta atual.

Distância do trajeto: a distância percorrida no trajeto atual.

Distância vertical até ao destino: a distância de elevação entre a sua posição atual e o destino final. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Distância vertical até ao próximo: a distância de elevação entre a sua posição atual e o próximo ponto de passagem na rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Elevação: a altitude da sua posição atual acima ou abaixo do nível do mar.

Elevação acima do solo: a altitude da sua posição atual acima do nível do solo (se os mapas incluírem informação de elevação suficiente).

Elevação GPS: a altitude da sua posição atual calculada através do GPS.

Elevação - Máxima: a elevação máxima atingida desde a última reposição.

Elevação - Mínima: a elevação mínima atingida desde a última reposição.

ETA ao destino: a hora do dia estimada em que vai chegar ao seu destino final (ajustada à hora local do destino). Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

ETA ao próximo: a hora do dia estimada em que vai chegar ao próximo ponto de passagem na rota (ajustada à hora local do ponto de passagem). Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Fora do percurso: a distância de desvio do percurso de viagem original, à esquerda ou à direita. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Hora do dia: a hora do dia atual, com base na sua posição atual e nas definições de hora (formato, fuso horário e hora de verão).

Limite de velocidade: o limite de velocidade indicado da estrada. Não disponível em todos os mapas nem em todas as áreas. Verifique sempre os sinais de trânsito para conhecer os limites de velocidade reais.

Local (lat/lon): a posição atual em latitude e longitude, independentemente da definição do formato da posição selecionada.

Local (selecionado): a posição atual utilizando a definição do formato da posição selecionada.

Localização do destino: a posição do seu destino final. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Média Volta: o tempo médio da volta na atividade atual.

Nascer-do-sol: a hora do nascer do sol com base na posição de GPS.

Nenhum: este é um campo de dados em branco.

Nível da bateria: a carga restante da bateria.

Odómetro: uma contabilização constante da distância percorrida para todas as viagens. Este total não é limpo quando os dados da viagem são repostos.

Odómetro de viagem: uma contabilização constante da distância percorrida desde a última reposição.

Para o percurso: a direção em que deve deslocar-se para voltar à rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Percentagem do ritmo cardíaco da última volta: a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a volta atual.

Percentagem do ritmo cardíaco máximo: a percentagem de ritmo cardíaco máximo.

Percentagem do ritmo cardíaco médio: a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a atividade atual.

Percurso: a direção da sua posição inicial relativamente a um destino. O percurso pode ser visualizado como uma rota planeada ou definida. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Ponteiro: uma seta indica a direção do próximo ponto de passagem ou mudança de direção. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Ponto de passagem no destino: o último ponto na rota antes do destino. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Ponto de passagem no próximo: o próximo ponto da rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Pôr-do-sol: a hora do pôr do sol com base na posição de GPS.

Potência do sinal GPS: a força do sinal de satélite GPS.

Precisão do GPS: a margem de erro da sua posição exata. Por exemplo, a sua posição de GPS tem uma precisão de cerca de 3,65 m (12 pés).

Pressão ambiente: a pressão ambiente não calibrada.

Profundidade: a profundidade da água. O seu dispositivo tem de estar ligado a um dispositivo NMEA® 0183 ou NMEA 2000° capaz de medir a profundidade da água.

Ritmo cardíaco: o seu ritmo cardíaco em batimentos por minuto (bpm). O seu dispositivo tem de estar ligado a um monitor de ritmo cardíaco compatível.

Ritmo cardíaco da última volta: o ritmo cardíaco médio na última volta concluída.

Ritmo cardíaco médio: o ritmo cardíaco médio na atividade atual.

Ritmo cardíaco por volta: o ritmo cardíaco médio na volta atual.

Rumo: a direção da sua posição atual relativamente a um destino. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Rumo da bússola: a direção em que se está a movimentar com base na bússola.

Rumo do GPS: a direção em que se está a movimentar com base no GPS.

Subida da última volta: a distância vertical de subida da última volta concluída.

Subida - Máxima: a taxa máxima de subida em metros por minuto ou pés por minuto desde a última reposição.

Subida - Média: a distância vertical média de subida desde a última reposição.

Subida - Total: a distância total de elevação subida desde a última reposição.

Taxa de deslizamento: a relação entre a distância horizontal percorrida e a alteração da distância vertical.

Taxa deslizamento até destino: a taxa de deslizamento necessária para descer da sua posição atual para a elevação de destino. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Temperatura: a temperatura do ar. A sua temperatura corporal afeta o sensor de temperatura.

Temperatura - Água: a temperatura da água. O seu dispositivo tem de estar ligado a um dispositivo NMEA 0183 capaz de medir a temperatura da água.

Temperatura máxima, 24 horas: a temperatura máxima registada nas últimas 24 horas.

Temperatura mínima, 24 horas: a temperatura mínima registada nas últimas 24 horas.

Tempo (total) decorrido: o tempo total registado. Por exemplo, se iniciar o cronómetro e correr durante 10 minutos, depois parar o cronómetro durante 5 minutos e, em seguida, voltar a reiniciá-lo e correr durante 20 minutos, o tempo decorrido é de 35 minutos.

Tempo da última volta: o tempo cronometrado na última volta concluída.

Tempo da viagem: uma contabilização constante do tempo decorrido em movimento e em paragens desde a última reposição.

Tempo para destino: o tempo restante estimado para chegar ao seu destino. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Tempo para o próximo: o tempo restante estimado para chegar ao próximo ponto de passagem na rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Tempo viagem - movimento: uma contabilização constante do tempo decorrido em movimento desde a última reposição.

Tempo viagem - parado: uma contabilização constante do tempo decorrido em paragens desde a última reposição.

Última descida: a distância vertical de descida para a volta atual.

Última subida: a distância vertical de subida para a volta atual.

Velocidade: o ritmo atual da viagem.

Velocidade da última volta: a velocidade média da última volta concluída.

Velocidade da volta: a velocidade média da volta atual.

Velocidade - máxima: a velocidade máxima atingida desde a última reposição.

Velocidade - média em movimento: a velocidade média durante a viagem desde a última reposição.

Velocidade - média total: a velocidade média incluindo viagem e paragens desde a última reposição.

Velocidade real: a velocidade à qual se aproxima de um destino ao longo da rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Velocidade vertical: a taxa de subida ou de descida ao longo do tempo.

Velocidade vertical até ao destino: a taxa de subida ou de descida para uma altitude predeterminada. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Viragem em condução: a direção da próxima curva na rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Virar: a diferença angular (em graus) entre o rumo do seu destino e o seu percurso atual. L significa virar à esquerda. R significa virar à direita. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Volta atual: o tempo cronometrado na volta atual.

Volts: o número de voltas concluídas para a atividade atual.

Volta Total: o tempo cronometrado de todas as voltas concluídas.

Zona de Ritmo Cardíaco: intervalo atual do seu ritmo cardíaco (1 a 5). As zonas predefinidas baseiam-se no seu perfil do utilizador e no seu ritmo cardíaco máximo (220 menos a sua idade).

Cálculos da zona de ritmo cardíaco

Zona	% do ritmo cardíaco máximo	Esforço sentido	Benefícios
1	50–60%	Ritmo fácil e descontraído, respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbico, reduz o stress
2	60–70%	Ritmo confortável, respiração um pouco mais profunda, é possível falar	Treino cardiovascular básico, bom ritmo de recuperação
3	70–80%	Ritmo moderado, maior dificuldade em falar	Capacidade aeróbica superior, treino cardiovascular ideal
4	80–90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável, esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbico superior, aumento de velocidade
5	90–100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo, respiração dificultada	Resistência anaeróbica e muscular, aumento da potência

Índice Remissivo

A

- a transferir, geocaches **5**
- acessórios **8, 12**
- alarmes
 - náutica **11**
 - proximidade **6**
 - relógio **7**
- alarmes de proximidade **6**
- almanaque
 - horas de caça e pesca **6**
 - horas de nascer e pôr-do-sol **6**
- altímetro **5, 10**
- ANT+ sensores **11**
- atleta experimentado **11**
- Auto Lap **11**
- aventuras **3, 4**
- Avistar e Seguir **5**

B

- barómetro **5**
- BaseCamp **3, 4, 13**
- bateria **1, 12**
 - armazenamento **12**
 - maximizar **12**
 - otimizar **8**
- bloquear, ecrã **8**
- botões no ecrã **1**
- bússola **5**
 - definições **10**
 - navegar **5**

C

- calculadora **6**
- cálculo da área **6**
- calendário **6**
- calibrar
 - altímetro **5**
 - bússola **5**
- campos de dados **9, 14**
- cartão de memória **13**
- cartão microSD **1, 13**. *Consulte cartão de memória*
- chirp **6, 11**
- ciclismo **7**
- City Navigator **4**
- Comando VIRB **7**
- computador, ligar **13**
- correr **7**
- crónómetro **7**
 - contagem decrescente **7**
- crónómetro de contagem descendente **7**

D

- dados
 - guardar **8**
 - transferir **8, 13**
- dados do utilizador, eliminar **13**
- definição de direção **10**
- definições **9–12**
 - dispositivo **10**
- definições de hora **11**
- definições do ecrã **9, 10**
- definições do mapa **9**
- definições do sistema **10**
- dispositivo
 - cuidados **12**
 - registo **12**
 - reiniciar **13**

E

- ecrã **9**
 - bloquear **8**
- ecrã inicial **1**
- ecrã tátil **1, 9**
- elevação **2, 5**
 - registo **5**
- eliminar
 - historial **8**

- todos os dados do utilizador **13**
- emparelhar
 - Sensores ANT+ **8**
 - smartphone **7**
- endereços, encontrar **4**
- especificações **12**

F

- ficheiros, transferir **5, 13**
- fitness **7, 8, 11**
- formato da posição **11**
- fusos horários **11**

G

- Garmin Connect, guardar dados **8**
- Garmin Express **12**
 - atualizar software **12**
 - registar o dispositivo **12**
- geocaches **5, 6, 13**
 - a transferir **5**
 - definições **11**
- GLONASS **10**
- GPS **7, 10**
- guardar dados **13**

H

- historial **7, 8**
 - transferir para o computador **8**
- homem-ao-mar (MOB) **5**
- HomePort **13**
- horas de caça e pesca **6**
- horas de nascer e pôr-do-sol **6**

I

- ID da unidade **13**

L

- limpar o dispositivo **12**
- limpar o ecrã tátil **12**

M

- mapas **4, 9**
 - atualizar **12**
 - campos de dados **9**
 - definições **9**
 - navegar **2**
 - opcional **4**
- menu **1**

N

- náutica
 - configuração de alarmes **11**
 - definições **11**
- navegação **4, 5**
 - bússola **5**
 - estrada **4**
 - parar **4**
- notificações **7**

P

- painéis de instrumentos **9**
- Para Onde? **4**
- partilhar dados **6**
- percurso, ponteiro **5**
- perfil do utilizador **11**
- perfis **9, 11**
- personalizar o dispositivo **8, 9**
- pilha
 - instalar **1**
 - maximizar **12**
- planificador de viagens. *Consulte rotas*
- pontos de passagem **2, 4**
 - editar **2, 3**
 - eliminar **3**
 - guardar **2**
 - projetar **3**
- posições
 - editar **2**
 - guardar **2**

R

- registar o dispositivo **12**

- registo do produto **12**
- reiniciar o dispositivo **11, 13**
- repor, definições **11, 12**
- resistência à água **13**
- resolução de problemas **11–13**
- retroiluminação **8, 12**
- ritmo cardíaco, zonas **8, 15**
- rotas **3**
 - criar **3**
 - definições **10**
 - editar **3**
 - eliminar **3**
 - visualizar no mapa **3**

S

- Sensores ANT+, emparelhar **8**
- sinais de satélite **7**
 - adquirir **4**
- smartphone **6**
 - emparelhar **7**
- software, atualizar **12**

T

- tecla de alimentação **1**
- teclas **1**
- Tecnologia Bluetooth **7**
- tempe **14**
- temperatura **14**
- tons **10**
- TracBack **2**
- trajetos **1, 2, 4**
 - definições **2, 10**
- Trajetos **1**
- transferir
 - ficheiros **3, 5, 6, 13**
 - trajetos **6**

U

- unidades de medida **11**
- USB
 - a transferir ficheiros **13**
 - conetor **1**
 - desligar **13**
 - modo de armazenamento em massa **13**

www.garmin.com/support



+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 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 9999



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242



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



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

