

Garmin Swim™

Manual de Início Rápido



Introdução

⚠ AVISO

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

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

Como começar

Ao utilizar o seu Garmin Swim pela primeira vez, execute estes passos:

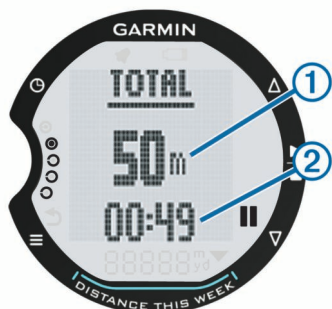
- 1 Seleccione qualquer tecla para ligar o dispositivo.
- 2 Siga as instruções no ecrã.
- 3 Seleccione  e defina o tamanho da piscina.
- 4 Iniciar sessão de natação (página 2).
- 5 Ver o seu historial (página 3).
- 6 Transferir o historial para o seu computador (página 3).

Iniciar sessão de natação

- 1 Seleccione .

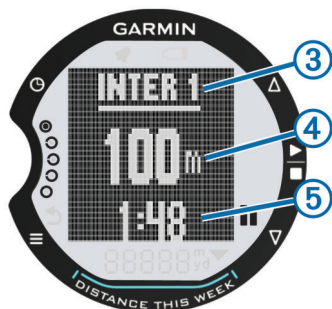
Ao utilizar o dispositivo pela primeira vez, ser-lhe-á pedido que defina o tamanho da piscina. Sempre que mudar de piscina, tem de alterar o tamanho da piscina (página 3).

- 2 Seleccione  para iniciar o cronómetro.



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

- 3 Seleccione  para ver mais dados de natação. Pode encontrar instruções para obter uma página adicional de campos de dados personalizados no manual do utilizador (página 3).
- 4 Ao descansar, seleccione  para parar o cronómetro.



O ecrã de pausa inclui o número de intervalo ③, distância do intervalo ④, e o tempo de natação para o intervalo ⑤. O ecrã é apresentado invertido até seleccionar  e continuar a nadar.

- 5 Depois de concluída a sessão, seleccione .
- 6 Seleccione uma opção:

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

Informação sobre o dispositivo

Teclas



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

Ícones

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

Modo de suspensão

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

Informações da sessão de natação

Acerca do registo de distâncias

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

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

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

Dica: Ao efectuar exercícios, pare o cronómetro ou utilize a função de registo de exercícios. Para mais informações sobre a funcionalidade de registo de exercícios, consulte o manual do utilizador (página 3).

A sua distância total semanal (com início à segunda-feira) é apresentada na página de tempo como **DISTÂNCIA DESTA SEMANA**. A distância é apresentada utilizando o tamanho da piscina actual.

Definir o tamanho da piscina

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

Terminologia de natação

NOTA: Para mais informações sobre campos de dados de natação, consulte o manual do utilizador (página 3).

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

Estilos de natação

Os estilos de natação são apresentados quando consulta o historial de intervalos. Também pode seleccionar o estilo de natação como um campo de dados personalizados. Para personalizar os campos de dados, consulte o manual do utilizador (página 3).

LIVRE	Estilo livre
COSTAS	Costas
BRUÇOS	Bruços
MARIPOSA	Mariposa
MISTO	Mais do que um estilo de natação num intervalo
EXERCÍCIOS	Utilizado com o registo de exercícios

Historial

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

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

Ver o historial

O historial apresenta a data, o tempo total da sessão, o tempo total de natação, a distância total, o total de extensões, o ritmo médio, o número médio de braçadas, a eficiência média de natação, o total de calorias e os dados dos intervalos (se utilizados).

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

Eliminar o historial

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

Utilizar o Garmin Connect™

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

- 1 Visite www.garminconnect.com.
- 2 Seleccione **Iniciação**.
- 3 Siga as instruções no ecrã.

Transferir o historial para o seu computador

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

- 1 Ligue o USB ANT Stick ① a uma porta USB do seu computador.



Os controladores USB ANT Stick instalam automaticamente o ANT Agent™. Pode transferir o ANT Agent se as drivers não o instalarem automaticamente. Visite <http://connect.garmin.com/help/start/ant>.

- 2 Coloque o dispositivo dentro do alcance do seu computador (a uma distância de 3 m - 9 pés).
- 3 Siga as instruções no ecrã.

Resolução de problemas

Obter o manual do utilizador

Pode obter os manuais do utilizador mais recentes a partir da Web.

- 1 Visite www.garmin.com/intosports.
- 2 Seleccione o seu produto.
- 3 Clique em **Manuais**.

Registar o seu dispositivo

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

- Visite <http://my.garmin.com>.
- Guarde o recibo de compra original ou uma fotocópia num local seguro.

Repor as definições de fábrica no dispositivo

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

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

- 1 Mantenha premido **≡** **⏻** e **△** em simultâneo.
- 2 Seleccione **SIM**.

Cuidados a ter com o dispositivo

NOTA

Antes de tentar substituir as pilhas, leia com atenção as instruções do manual do utilizador ([página 3](#)).

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

Lave o dispositivo com água abundante depois de o expor ao cloro, água salgada, protetor solar, repelente de insetos, cosméticos, álcool ou a outros químicos abrasivos. A exposição prolongada a estas substâncias pode danificar o revestimento.

Não utilize objetos afiados para limpar o dispositivo.

Evite os produtos de limpeza químicos e os solventes que possam danificar componentes em plástico.

Enxague sempre o dispositivo depois de o limpar ou utilizar e guarde-o num local fresco e seco.

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



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, EUA

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Reino Unido

Garmin Corporation

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

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

