

# Garmin Swim<sup>™</sup> Manuale Utente



Tutti i diritti riservati. Ai sensi delle norme sul copyright, non è consentito copiare integralmente o parzialmente il presente manuale senza il consenso scritto di Garmin. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto del presente manuale senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web [www.garmin.com](http://www.garmin.com) per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin® e il logo Garmin sono marchi di Garmin Ltd. o società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, Garmin Swim™ e USB ANT Stick™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

# Sommario

|   |          |
|---|----------|
| <b>Introduzione</b> .....                         | <b>1</b> |
| Operazioni preliminari .....                      | 1        |
| Tasti .....                                       | 1        |
| Icone .....                                       | 1        |
| Informazioni sulle pagine allenamento .....       | 1        |
| <b>Allenamenti</b> .....                          | <b>1</b> |
| Inizio di una nuotata .....                       | 1        |
| Info sulla registrazione della distanza .....     | 2        |
| Allenamenti con il registro allenamenti .....     | 2        |
| Allenamenti con il timer riposo .....             | 2        |
| Toni di avviso .....                              | 2        |
| Terminologia relativa al nuoto .....              | 2        |
| Tipi di bracciata .....                           | 2        |
| <b>Cronologia</b> .....                           | <b>2</b> |
| Visualizzazione della cronologia .....            | 2        |
| Utilizzo di Garmin Connect™ .....                 | 3        |
| Invio della cronologia al computer .....          | 3        |
| Eliminazione della cronologia .....               | 3        |
| <b>Personalizzazione del dispositivo</b> .....    | <b>3</b> |
| Impostazione delle dimensioni della piscina ..... | 3        |
| Impostazione dell'ora e della data .....          | 3        |
| Impostazione dell'allarme .....                   | 3        |
| Utilizzo del cronometro .....                     | 3        |
| Impostazioni del sistema .....                    | 3        |
| Impostazione del peso .....                       | 4        |
| Personalizzazione della pagina allenamento .....  | 4        |
| <b>Info sul dispositivo</b> .....                 | <b>4</b> |
| Manutenzione del dispositivo .....                | 4        |
| Specifiche di Garmin Swim .....                   | 4        |
| Specifiche di USB ANT Stick .....                 | 4        |
| Sostituzione della batteria .....                 | 4        |
| Risoluzione dei problemi .....                    | 5        |
| <b>Appendice</b> .....                            | <b>5</b> |
| Registrazione del dispositivo .....               | 5        |
| Contratto di licenza software .....               | 5        |
| <b>Indice</b> .....                               | <b>6</b> |



## Introduzione


### ⚠ ATTENZIONE

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.







## Operazioni preliminari

Quando si utilizza Garmin Swim per la prima volta, effettuare le operazioni seguenti.






- 1 Selezionare un tasto qualsiasi per accendere il dispositivo.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 3 Selezionare  e impostare le dimensioni della piscina.
- 4 Iniziare una nuotata ([pagina 1](#)).
- 5 Visualizzare la cronologia ([pagina 2](#)).
- 6 Inviare la cronologia al computer ([pagina 3](#)).

## Tasti




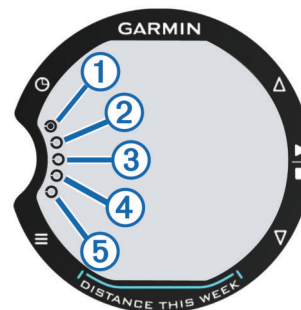
|   |   |  |
|---|---|--|
| ① |  | Selezionare per visualizzare l'ora del giorno.   |
| ② |  | Selezionare per scorrere i menu e le impostazioni. Selezionare per attivare la retroilluminazione.   |
| ③ |  | Selezionare per avviare e interrompere il timer. Selezionare per scegliere un'opzione e visualizzare un messaggio.                         |
| ④ |  | Selezionare per scorrere i menu e le impostazioni. Selezionare per mettere in pausa il timer. Selezionare per riavviare il timer in pausa. |
| ⑤ |  | Selezionare per visualizzare il menu. Selezionare per uscire da una pagina o da un'impostazione.   |
| ⑥ |  | Selezionare per immettere la modalità nuoto e visualizzare le pagine allenamento.<br><b>SUGGERIMENTO:</b> Premere il lato del tasto blu.   |

## Icone

|   |   |
|---|---|
|  | L'allarme è attivato.   |
|  | La batteria è scarica.  |
|  | Selezionare per mettere in pausa il timer. L'icona lampeggia quando il timer è in pausa. Selezionare per riavviare il timer in pausa. |
|  | Nell'elenco sono presenti elementi aggiuntivi.  |
|  | Selezionare per uscire da una pagina o da un'impostazione.  |

## Informazioni sulle pagine allenamento



È possibile visualizzare cinque pagine allenamento diverse selezionando . Il punto pieno indica lo schermo visualizzato correntemente.

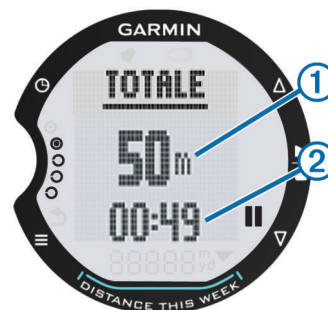


|   |  |
|---|--|
| ① | <b>RIPETUTA</b> (ripetuta) pagina del timer o pagina del timer di riposo.  |
| ② | Pagina del timer <b>TOTALE</b> .   |
| ③ | Pagina dei dettagli.   |
| ④ | Pagina della registrazione degli allenamenti ( <a href="#">pagina 2</a> ). |
| ⑤ | Pagina dei dati personalizzati ( <a href="#">pagina 4</a> ).               |



## Allenamenti

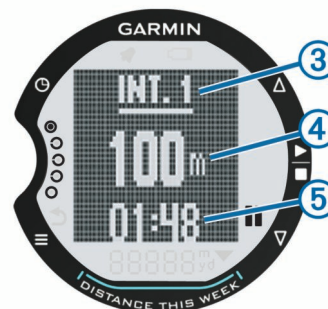
### Inizio di una nuotata


- 1 Selezionare .  
La prima volta che si utilizza il dispositivo, viene richiesto di selezionare le dimensioni della piscina. È necessario impostare le dimensioni della piscina ogni volta che si cambia piscina ([pagina 3](#)).
- 2 Selezionare  per avviare il timer.




La cronologia viene registrata solo mentre il timer è in esecuzione. La distanza totale ① e il tempo totale ② vengono visualizzati nella pagina **TOTALE**.

- 3 Selezionare  per visualizzare altri dati di nuoto.  
È possibile personalizzare un'ulteriore pagina di campi dati ([pagina 4](#)).
- 4 In fase di riposo, selezionare  per mettere in pausa il timer.



La schermata di pausa include il numero ③, la distanza ④ e il tempo di nuoto ⑤ della ripetuta. Lo schermo viene visualizzato invertito ([pagina 4](#)) finché non viene selezionato , quindi riprendere a nuotare.

- 5 Una volta completata la sessione, selezionare .

## 6 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **RIPRENDI** per continuare a nuotare. Il timer viene riattivato.
- Selezionare **SALVA** per salvare la sessione nella cronologia.
- Selezionare **ELIMINA** per eliminare la sessione senza salvare.

## Info sulla registrazione della distanza

Garmin Swim consente di misurare e registrare la distanza in base alle vasche completate. Per visualizzare la distanza precisa, è necessario che le dimensioni della piscina siano corrette ([pagina 3](#)).

**SUGGERIMENTO:** per risultati precisi, completare l'intera vasca utilizzando un unico tipo di bracciata. Mettere in pausa il timer quando ci si riposa.

**SUGGERIMENTO:** affinché il dispositivo tenga il conteggio delle vasche, effettuare una virata vigorosa e includere una fase subacquea prima della prima bracciata.

**SUGGERIMENTO:** quando ci si allena, mettere in pausa il timer o utilizzare la funzione di registrazione degli allenamenti. Per ulteriori informazioni sulla funzione di registrazione degli allenamenti, vedere [pagina 2](#).

## Allenamenti con il registro allenamenti

È possibile utilizzare le impostazioni di registrazione per registrare manualmente gli allenamenti di solo gambe, con un braccio solo o qualsiasi tipo di allenamento che non preveda uno dei quattro tipi di bracciate principali. Il tempo in cui si svolge l'allenamento viene registrato ed è necessario inserire la distanza. La funzione di registrazione degli allenamenti può essere attivata prima di iniziare una sessione di nuoto o durante, con il timer in pausa.

**1** Selezionare **≡** > **NUOTO** > **REGISTRO ALLENAMENTI** > **ATTIVA**.

**2** Durante la sessione di nuoto, selezionare **⌘** finché non viene visualizzata la pagina **ALLENAMENTO**.

**3** Selezionare **⏸**.

Il timer registra il tempo totale in cui si sono svolti gli allenamenti.

**4** Dopo aver completato una ripetuta dell'allenamento, selezionare **⏸**.

**5** Inserire la distanza dell'allenamento.

Gli aumenti della distanza si basano sulle dimensioni della piscina ([pagina 3](#)).

L'allenamento viene salvato e il timer viene messo in pausa.

**6** Proseguire con la sessione di nuoto.

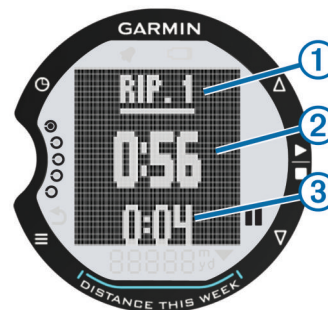
## Allenamenti con il timer riposo

È possibile attivare il timer riposo se l'allenamento include sessioni a tempo. Ad esempio, si desidera effettuare 12 ripetute da 50 m in 55 secondi. L'allenamento seguente è un esempio di come utilizzare il timer riposo. Il timer riposo può essere attivato prima di una sessione di nuoto o durante una sessione di nuoto con il timer in pausa.

**1** Selezionare **≡** > **NUOTO** > **TIMER RIPOSO** > **ATTIVA**.

**2** Durante la sessione di nuoto, selezionare **⌘** > **⏸**.

**3** Dopo aver completato una serie da 50 m, selezionare **⏸**.



Viene visualizzato un messaggio temporaneo indicante la distanza e il tempo della sessione. La pagina del timer riposo mostra il numero di ripetute **①**, tempo di nuoto più tempo di pausa **②** e tempo di pausa **③**.

**4** Riposare finché il tempo **②** non indica 55 secondi.

**5** Selezionare **⏸** e nuotare per altri 50 m.

**6** Ripetere i passaggi da 4 a 6 fino al completamento di 12 ripetute.

## Toni di avviso

I toni di avviso vengono riprodotti quando si seleziona **⏸** durante un'attività.

Per impostare i toni di avviso, selezionare **≡** > **NUOTO** > **TONI AVVISO**.

## Terminologia relativa al nuoto

- Una *vasca* corrisponde alla lunghezza della piscina.
- Una *ripetuta* è costituita da una o più vasche. Quando si seleziona **⏸** per riposarsi, viene creata una ripetuta.
- Una *bracciata* viene conteggiata ogni volta che il braccio su cui è applicato il dispositivo compie un giro completo.
- Il punteggio *swolf* è la somma del tempo e il numero di bracciate per completare una vasca. Ad esempio, 30 secondi più 15 bracciate equivalgono ad un punteggio swolf di 45. Lo swolf è un'unità di misura dell'efficienza della nuotata e, come nel golf, un punteggio più basso corrisponde a un risultato migliore.

## Tipi di bracciata

I tipi di bracciata vengono visualizzati quando si visualizza la cronologia delle ripetute. È possibile selezionare il tipo di bracciata come un campo dati personalizzato ([pagina 4](#)).

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>LIBERO</b>      | Stile libero   |
| <b>DORSO</b>       | Dorso  |
| <b>RANA</b>        | Rana   |
| <b>FARFALLA</b>    | Farfalla   |
| <b>MISTO</b>       | Più tipi di bracciata in una ripetuta  |
| <b>ALLENAMENTO</b> | Utilizzato con la registrazione degli allenamenti ( <a href="#">pagina 2</a> ) |

## Cronologia

Garmin Swim consente di memorizzare circa 30 nuotate in base all'uso normale. Quando la memoria è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti e viene visualizzato un messaggio di avviso.

**NOTA:** la cronologia non viene registrata quando il timer non è attivo o è in pausa.

## Visualizzazione della cronologia

La cronologia consente di visualizzare la data, il tempo totale della sessione, il tempo totale di nuoto, il numero totale di vasche, la velocità media, il numero medio di bracciate,

l'efficienza media della nuotata, le calorie totali e i dati degli intervalli (se utilizzati).

- 1 Selezionare **☰** > **CRONOLOGIA** > **VISUALIZZA**.
- 2 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **TOTALI** per visualizzare la distanza accumulata, il tempo totale e il tempo di nuoto. I totali vengono visualizzati utilizzando le dimensioni effettive della piscina.
  - Selezionare **SETTIMANE** per visualizzare i totali relativi a una settimana specifica. I totali vengono visualizzati utilizzando le dimensioni effettive della piscina.
  - Selezionare **SESSIONI** per visualizzare i dettagli relativi a una sessione specifica. Una sessione viene visualizzata utilizzando le dimensioni della piscina selezionate una volta completata la sessione. È possibile anche visualizzare i dettagli dell'intervallo (se utilizzati).

## Utilizzo di Garmin Connect™

Garmin Connect è un software basato sul Web per la memorizzazione e l'analisi dei dati.

- 1 Visitare il sito Web [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 2 Selezionare **Operazioni preliminari**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## Invio della cronologia al computer

È necessario disporre di un account Garmin Connect ([pagina 3](#)) e associare il dispositivo al computer tramite USB ANT Stick™ ([pagina 3](#)). L'orologio non deve trovarsi in modalità sospensione durante l'associazione o il trasferimento dati.

- 1 Collegare USB ANT Stick **1** alla porta USB del computer.



I driver di USB ANT Stick installano automaticamente ANT Agent™. Se l'installazione non avviene automaticamente, è possibile scaricare ANT Agent. Accedere al sito Web <http://connect.garmin.com/help/start/ant>.

- 2 Posizionare il dispositivo entro la portata (3 metri o 9 piedi) del computer.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## Disattivazione dell'associazione col computer

È possibile impedire il trasferimento dei dati a e da un computer, anche se si tratta di un computer associato.

Selezionare **☰** > **SISTEMA** > **COMPUTER** > **DISATTIVA ASSOCIAZIONE**.

## Trasferimento dei dati

Prima di poter trasferire tutti i dati della cronologia nel computer, è necessario trovarsi nel raggio di copertura dell'USB ANT Stick collegato al computer.

Selezionare **☰** > **CRONOLOGIA** > **TRASFERISCI TUTTI** > **SÌ**.

## Eliminazione della cronologia

- 1 Selezionare **☰** > **CRONOLOGIA** > **ELIMINA**.
- 2 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **TUTTO** per eliminare tutti i dati dalla cronologia.
  - Selezionare **TOTALI** per reimpostare i totali della distanza, del tempo e del tempo di nuoto.

- Selezionare **SESSIONI** per selezionare una sessione specifica da eliminare.

- 3 Selezionare **SÌ**.

## Personalizzazione del dispositivo

### Impostazione delle dimensioni della piscina

- 1 Selezionare **☰** > **NUOTO** > **DIMENSIONI PISCINA**.
- 2 Selezionare le dimensioni della piscina o immettere delle dimensioni personalizzate.

### Personalizzazione della distanza settimanale

La distanza totale settimanale (a partire da lunedì) viene visualizzata nella pagina Ora come DISTANZA QUESTA SETTIMANA. È possibile cambiare il primo giorno o disattivare la distanza settimanale.

- 1 Selezionare **☰** > **NUOTO** > **DISTANZA SETTIMANE**.
- 2 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **IMPOSTA GIORNO 1**, quindi selezionare il giorno.
  - Selezionare **DISATTIVA** per disattivare la distanza settimanale.

### Impostazione dell'ora e della data

È possibile impostare l'ora del giorno per due fusi orari.

- 1 Selezionare **☰** > **OROLOGIO**.
- 2 Selezionare **DATA/ORA 1** o **DATA/ORA 2**.
- 3 Selezionare **ON**.
- 4 Selezionare il formato orario 12 ore o 24 ore.
- 5 Specificare l'ora
- 6 Immettere la data.

### Impostazione dell'allarme

- 1 Selezionare **☰** > **OROLOGIO** > **ALLARME**.
- 2 Selezionare **1 VOLTA** o **GIORNALMENTE**.
- 3 Specificare l'ora
- 4 Selezionare **⌚** per tornare alla pagina dell'ora.  
Quando l'avviso viene impostato, viene visualizzato **🔔**.

### Utilizzo del cronometro

**NOTA:** il cronometro non registra il tempo e i dati della nuotata non vengono salvati nella cronologia. Non utilizzare il cronometro per il nuoto.

- 1 Selezionare **☰** > **OROLOGIO** > **CRONOMETRO**.
- 2 Selezionare **⏱** per avviare il timer.
- 3 Selezionare **⏹** per interrompere il timer.
- 4 Selezionare **⏪** per reimpostare il timer.

**NOTA:** se si esce dalla pagina del cronometro, questo viene reimpostato automaticamente dopo 10 secondi.

### Impostazioni del sistema

Selezionare **☰** > **SISTEMA**.

**LINGUA:** consente di impostare la lingua del dispositivo.

**TONI PULSANTI:** consente di impostare toni audio per i pulsanti del dispositivo.

**MODALITÀ SOSPENSIONE:** consente di attivare o disattivare la modalità sospensione ([pagina 4](#)). La disattivazione della modalità sospensione riduce la durata della batteria del 20% circa.

**COMPUTER:** consente di impostare l'associazione del dispositivo col computer utilizzando USB ANT Stick.



**INFO:** consente di visualizzare informazioni importanti relative al software e l'ID Unità.

### Modalità sospensione


Il dispositivo entra in modalità sospensione quando resta immobile per un minuto. In questo modo la batteria dura di più. Non appena si muove nuovamente, il dispositivo viene riattivato.

### Impostazione del peso

- 1 Selezionare  > **PESO**.
- 2 Selezionare le unità e inserire il proprio peso.

### Personalizzazione della pagina allenamento

È possibile personalizzare la pagina 5 nello scorrimento delle pagine allenamento ([pagina 1](#)). È possibile aggiungere fino a 3 campi dati nella pagina.

- 1 Selezionare  > **NUOTO** > **PERSONALIZZA PAGINA** > **AGGIUNGI PAGINA**.
- 2 Selezionare il numero di campi dati che si desidera visualizzare nella pagina.
- 3 Selezionare un tipo di dati e un campo dati.  
Ad esempio, selezionare **TOTALE** > **VASCHE**.

### Campi dati

I campi dati con il simbolo \* contengono unità imperiali o metriche. Le unità sono determinate dalle impostazioni delle dimensioni della piscina ([pagina 3](#)). I campi relativi alle ripetute mostrano i dati delle ripetute correnti (durante il nuoto) o delle ripetute completate più di recente (durante la pausa).

**BRACCIATE:** numero medio di bracciate per vasca durante l'attività o la ripetuta corrente oppure l'ultima vasca.

**CALORIE:** quantità di calorie totali bruciate.

**DISTANZA\*:** distanza percorsa durante l'attività o la ripetuta corrente.

**FREQUENZA BRACCIATE:** numero medio di bracciate al minuto (bam) durante l'attività o la ripetuta corrente oppure l'ultima vasca.

**RITMO\*:** il ritmo medio sostenuto durante l'attività o la ripetuta corrente oppure l'ultima vasca.

**SWOLF:** il punteggio swolf è la somma del tempo necessario per completare una vasca e del numero di bracciate necessarie per percorrerla ([pagina 2](#)). È possibile selezionare un campo dati che mostri il punteggio swolf medio durante l'attività o la ripetuta corrente oppure l'ultima vasca.

**TEMPO TRASCORSO:** tempo totale registrato durante l'attività o la ripetuta corrente. Ad esempio, per un'attività, se si nuota per 10 minuti, si sospende il timer per 5 minuti, quindi si riavvia nuovamente e si nuota per 20 minuti, il tempo trascorso è di 35 minuti.

**TIPO BRACCIATA:** il tipo di bracciata durante la ripetuta o l'ultima vasca.

**VASCHE:** numero di vasche completate durante l'attività o la ripetuta corrente.

### Inversione dei colori nello schermo delle pagine allenamento

Per impostazione predefinita, le pagine allenamento vengono visualizzate con sfondo nero su testo bianco durante il nuoto e con sfondo bianco con testo nero (invertite) durante la pausa.

- 1 Selezionare  > **NUOTO** > **COLORI INVERTITI**.
- 2 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **IN PAUSA** per invertire i colori dello schermo quando il timer è in pausa.

- Selezionare **NUOTO** per invertire i colori dello schermo quando il timer è attivato.

## Info sul dispositivo

### Manutenzione del dispositivo

#### AVVERTENZA

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Sciagquare accuratamente il dispositivo con acqua fresca dopo averlo utilizzato in ambienti con acqua clorata o salata.

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire l'unità.

Evitare l'uso di detergenti e solventi chimici che possono danneggiare le parti in plastica.

Asciugare sempre il dispositivo dopo averlo pulito.

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

### Specifiche di Garmin Swim

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Tipo di batteria                   | Sostituibile dall'utente, a pila CR2032, 3 volt ( <a href="#">pagina 4</a> )  |
| Durata della batteria              | 1 anno<br><b>NOTA:</b> la durata effettiva della batteria dipende da quanto si utilizza la modalità nuoto, la modalità sospensione e la retroilluminazione. |
| Impermeabilità                     | 50 m<br><b>NOTA:</b> l'orologio è progettato per il nuoto in superficie.  |
| Gamma temperature di funzionamento | Da -10 °C a 50 °C (da 15 °F a 120 °F)   |
| Frequenza radio/protocollo         | 2,4 GHz ANT+™ protocollo di comunicazione wireless  |

### Specifiche di USB ANT Stick

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Fonte di alimentazione             | USB   |
| Gamma temperature di funzionamento | Da -10 °C a 50 °C (da 14 °F a 122 °F)             |
| Frequenza radio/protocollo         | 2,4 GHz Protocollo di comunicazione wireless ANT+ |
| Portata di trasmissione            | Circa 5 m (16,4 piedi)                            |

### Sostituzione della batteria


#### ATTENZIONE

Non utilizzare oggetti acuminati per rimuovere le batterie sostituibili dall'utente.

Per un corretto riciclo delle batterie, contattare le autorità locali preposte. Materiale in perclorato: potrebbe richiedere un trattamento speciale. Accedere a [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

#### AVVERTENZA

Prestare particolare attenzione durante la sostituzione della batteria. Non danneggiare i contatti, il comparto o la guarnizione ad anello della batteria. Se questi elementi vengono danneggiati, la capacità di resistenza all'acqua del dispositivo può essere compromessa.

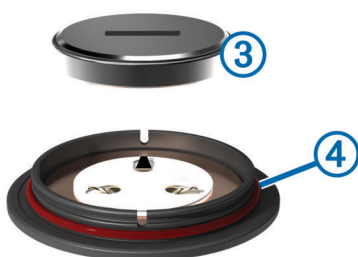
- 1 Avvolgere l'estremità di un cacciavite a testa piatta  con un nastro.

Il nastro protegge la parte esterna dell'orologio, la guarnizione ad anello e il comparto della batteria da eventuali danni.

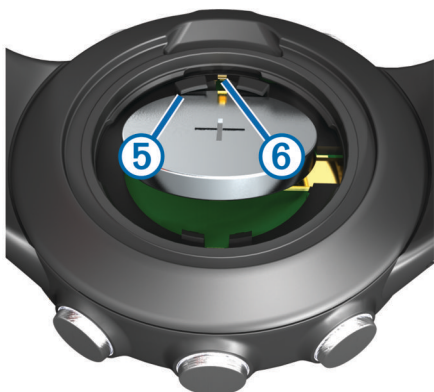




- 2 Aprire con attenzione il coperchio della batteria ②.
- 3 Rimuovere la batteria ③.
- 4 Assicurarci che la guarnizione ad anello ④ non sia danneggiata e che sia fissata nella scanalatura più in basso.



- 5 Inclinare la nuova batteria sotto le due linguette di plastica ⑤, quindi spingerla per posizionarla correttamente. Non danneggiare i contatti ⑥.



## Risoluzione dei problemi

### Reimpostazione del dispositivo alle impostazioni predefinite

Se il dispositivo smette di rispondere, potrebbe essere necessario reimpostarlo.

**NOTA:** questa operazione elimina tutte le informazioni immesse dall'utente, compresa la cronologia.

- 1 Tenere premuto   e  contemporaneamente.
- 2 Selezionare **SÌ**.

### Aggiornamento del software mediante Garmin Connect

È necessario disporre di un account Garmin Connect ([pagina 3](#)) e associare il dispositivo al computer tramite USB ANT Stick ([pagina 3](#)). L'orologio non deve trovarsi in modalità sospensione durante l'associazione o il trasferimento dati.

**NOTA:** questa operazione elimina tutte le informazioni inserite dall'utente, inclusa la cronologia.

- 1 Visitare il sito Web [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).  
Quando è disponibile un nuovo software, Garmin Connect avverte di aggiornare il software.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 3 Tenere il dispositivo entro la portata (3 m) dal computer durante il processo di aggiornamento.

### Ulteriori informazioni

È possibile reperire ulteriori informazioni su questo prodotto nel sito Web Garmin®.

- Visitare il sito Web [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Visitare il sito Web [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Visitare il sito Web <http://buy.garmin.com> oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

## Appendice

### Registrazione del dispositivo

Per un'assistenza completa, eseguire subito la registrazione online.

- Visitare il sito Web <http://my.garmin.com>.
- Conservare in un luogo sicuro la ricevuta di acquisto originale o una fotocopia.

### Contratto di licenza software

L'USO DEL DISPOSITIVO IMPLICA L'ACCETTAZIONE DEI TERMINI E DELLE CONDIZIONI SPECIFICATI NEL SEGUENTE CONTRATTO DI LICENZA SOFTWARE. LEGGERE ATTENTAMENTE IL PRESENTE CONTRATTO.

Garmin Ltd. e le società affiliate ("Garmin") concedono una licenza limitata per l'utilizzo del software integrato in questo dispositivo (il "Software") in forma binaria eseguibile per il normale funzionamento del prodotto. Il titolo, i diritti di proprietà e di proprietà intellettuale relativi al Software sono esclusivi di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti.

L'utente prende atto che il Software è di proprietà di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti ed è protetto dalle leggi sul copyright in vigore negli Stati Uniti d'America e dai trattati internazionali sul copyright. L'utente riconosce inoltre che la struttura, l'organizzazione e il codice del Software, di cui non viene fornito il codice sorgente, sono considerati segreti commerciali di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti e che il Software in formato sorgente resta un segreto commerciale di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti. L'utente accetta di non decompilare, disassemblare, modificare, decodificare o convertire in formato leggibile il Software o parte di esso né di creare altri prodotti basati sul Software. L'utente accetta di non esportare o riesportare il Software in qualsiasi Paese in violazione delle leggi sul controllo delle esportazioni in vigore negli Stati Uniti d'America o delle norme per il controllo delle esportazioni da qualsiasi altro Paese.

# Indice

## A

accessori **5**  
allarme **1, 3**  
allenamenti **2**  
ANT Agent **3**  
associazione **3**

## B

batteria **1, 3, 4**  
bracciate **2**

## C

campi dati **4**  
computer **3**  
contratto di licenza software **5**  
cronologia **1, 2**  
    eliminazione **3, 5**  
    invio al computer **3**  
    visualizzazione **2**  
cronometro **3**

## D

dimensioni piscina **1-3**  
dispositivo, registrazione **5**  
distanza **2, 3**

## E

eliminazione, cronologia **3**

## G

Garmin Connect **3**

## I

icone **1**  
ID unità **3**  
impostazioni del sistema **3**  
impostazioni dello schermo **4**

## L

lingua **3**

## M

menu **1**  
modalità sospensione **3, 4**

## O

ora del giorno **1, 3**

## P

pagine allenamento **1, 2, 4**  
personalizzazione del dispositivo **3, 4**  
peso **4**  
pulizia del dispositivo **4**  
punteggio swolf **2**

## R

registrazione del dispositivo **5**  
registrazione del prodotto **5**  
reimpostazione del dispositivo **5**  
resistenza all'acqua **4**  
retroilluminazione **1**  
ripetute **2**  
risoluzione dei problemi **5**

## S

salvataggio delle attività **1**  
sessioni **2**  
sostituzione batteria **4**  
specifiche **4**

## T

tasti **1, 4**  
timer **1, 2**  
    pausa **1**  
toni **2, 3**

## U

USB ANT Stick **3**

## V

vasche **2**  
versione software **3**



# www.garmin.com/support



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



0808 2380000  
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

## Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street  
Olathe, Kansas 66062, Stati Uniti

## Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Regno Unito

## Garmin Corporation

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

