TomTom Runner & Multi-Sport
Guia de consulta

Conteúdo

Bem-vindo(a) 3

Primeiros passos 4

O seu relógio 5

Utilizar a base 5
Utilizar o suporte de montagem em bicicleta....6
Estado do relógio 8

Atividades 9

Acerca das atividades 9
Iniciar uma atividade 9
Interromper e parar uma atividade....10
Definições para atividades de ciclismo 10
Definições para atividades de natação 10
Definições para atividades de passadeira rolante 11
Informação durante o treino 12
Programas de treino....14
Acerca dos programas de treino....14
None (Nenhum) 14
Goals (Objetivos) 14
Intervals (Intervalos)....15
Laps (Voltas)....16
Zones (Zonas)....16
Race (Corrida) 17
Utilizar o cronómetro 17
Registar as suas atividades....18

Definições 19

Sobre Settings (Definições)....19
Relógio 19
Sensors (Sensores) 19
Options (Opções)....20
Profile (Perfil) 20

Adicionar sensores 22

Acerca dos sensores....22
Monitor de Ritmo Cardíaco....22
Sensor de Cadência....23

TomTom MySports Connect 27

Adenda 28

Avisos de Copyright 31

Bem-vindo(a)

Este Guia de consulta explica tudo o que é necessário saber acerca do seu novo relógio desportivo TomTom com GPS.

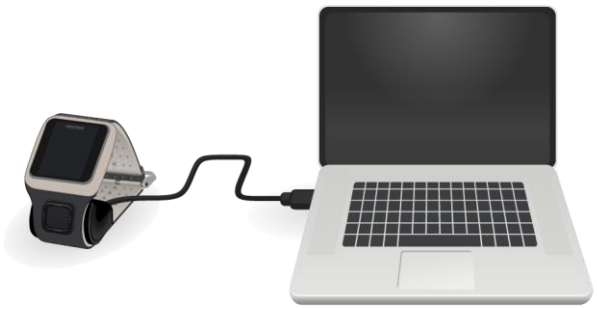
Alguns bons pontos para começar:

- Primeiros passos
- Acerca do relógio
- Iniciar uma atividade
- Programas de treino
- Configurações

Primeiros passos

Antes de começar um treino, é recomendável carregar o relógio, descarregar eventuais atualizações de software e descarregar o QuickGPSfix. O QuickGPSfix ajuda o relógio a obter ligação a satélites de GPS e a encontrar mais rapidamente a sua posição.

1. Descarregue o TomTom MySports Connect a partir de tomtom.com/getstarted/sports e instale-o no seu computador. O TomTom MySports Connect está disponível gratuitamente.
2. Coloque o relógio na base e ligue a base ao computador.
   Siga as instruções dadas pelo TomTom MySports Connect.



Quando o carregamento do relógio terminar, pode iniciar a sua primeira atividade.

Deve ligar regularmente o relógio ao computador para o carregar, para descarregar atualizações de software e para descarregar informação destinada ao QuickGPSfix.

Autonomia da bateria

Com a bateria totalmente carregada, o relógio pode ser utilizado durante cerca de 10 horas com atividades que necessitem de receção de GPS, como corrida e ciclismo. A carga da bateria é consumida mais rapidamente se a iluminação de fundo do relógio for utilizada frequentemente ou sempre, bem como se o relógio for ligado a sensores como o Monitor de Ritmo Cardíaco ou o Sensor de Cadência.

As seguintes sugestões ajudam o relógio a funcionar mais tempo com um carregamento de bateria:

- Desligue o modo noturno e toque no ecrã para ligar a iluminação de fundo apenas quando necessitar.
- Desligue os sensores que não estiver a utilizar. O relógio continua a procurar sensores mesmo que não esteja a utilizar nenhum.

O seu relógio

Quando utilizar o relógio, começa a partir do ecrã das horas. Este ecrã apresenta a hora e a data. O número das horas aparece ligeiramente esbatido e o número dos minutos aparece mais brilhante, para permitir uma perceção melhor.

Utilize o botão para mudar para os outros ecrãs do relógio, para cima, para baixo, para à esquerda e para à direita.

1. Esquerda - abre o ecrã de Estado.
2. Baixo - abre o ecrã de Definições.
3. Direita - abre o ecrã de Atividades.
4. Cima - a partir do ecrã das horas o botão para cima não abre outro ecrã.
5. Recetor GPS. Durante um treino, o recetor GPS deve estar voltado para cima.
6. Toque nesta área do ecrã para ligar a iluminação de fundo.

O ecrã das horas apresenta a hora e a data. Pode escolher a apresentação das horas em formato de 12 ou 24 horas: prima o botão para baixo para abrir o ecrã Definições e selecione **Clock (Relógio)**.

Utilizar o relógio

Prima o botão para cima ou para baixo para selecionar itens de menu.

Prima o botão para a direita para selecionar um item e abrir o respetivo menu.

Prima o botão para a esquerda para sair de um menu.

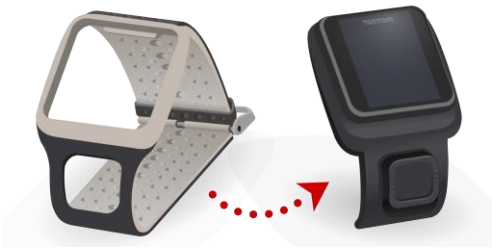
Para selecionar uma opção num menu, certifique-se de que a opção está realçada antes de sair do menu. O relógio fixa a opção que estiver realçada.

No caso das opções de menu que são do tipo ligar/desligar, prima o botão para a direita para alterar a definição.

Utilizar a base

Pode utilizar o relógio na base de suporte com a alça de pulso ou retirá-la antes.

Para retirar a alça de pulso do relógio, segure no relógio com uma mão e levante a alça, afastando-a do relógio. A alça de pulso sai pela parte da frente do relógio.



Para colocar o relógio na base de suporte, faça o relógio deslizar para dentro da base seguindo a curva da parte de trás do relógio.

Para retirar o relógio da base de suporte, empurre-o abaixo do ecrã. O relógio desliza para fora seguindo a curva da parte de trás. Não levante o relógio puxando-o pela parte de cima porque isso pode danificar a base de suporte.

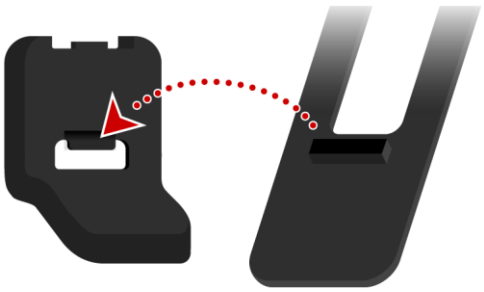
Utilizar o suporte de montagem em bicicleta

Nota: o suporte de montagem em bicicleta é fornecido com alguns produtos e está disponível como acessório para outros.

O suporte de montagem em bicicleta consiste num suporte para o relógio e uma alça para o fixar ao guiador.

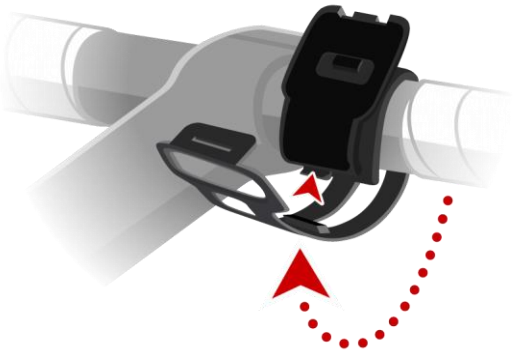
Para utilizar o suporte de montagem em bicicleta, faça o seguinte:

1. Encaixe a alça para o guiador na parte de trás do suporte.

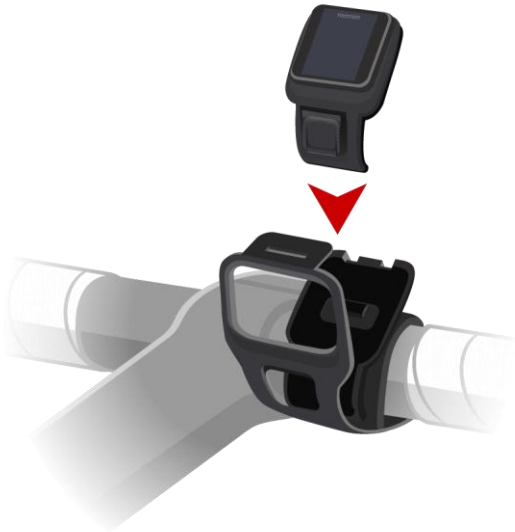


2. Coloque a alça à volta do guiador.

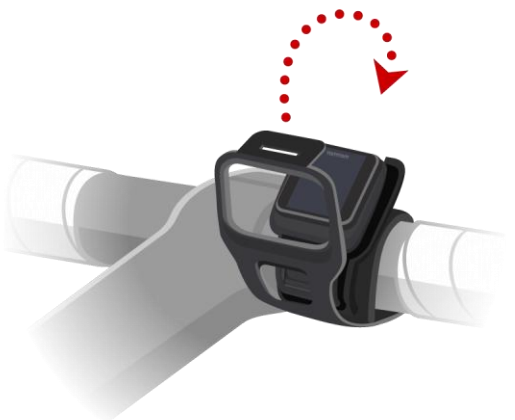
3. Utilize a mola da parte inferior do suporte para fixar a alça ao suporte.
   A alça deve ficar bem fixa no guiador.



4. Retire o relógio da alça de pulso e coloque-o no suporte. Certifique-se de que fica bem preso pela mola.



5. Feche a alça para o guiador sobre a parte superior do relógio, fixando-a na parte superior do suporte com a mola.



Estado do relógio

No ecrã das horas, prima o botão para a esquerda para abrir o ecrã de estado.

O ecrã de estado apresenta a seguinte informação:

- **Battery (Bateria)** - carga restante na bateria do relógio.

  Para carregar a bateria, coloque o relógio na base de suporte e ligue a base ao computador.
- **Storage (Memória)** - quantidade de espaço livre no relógio.

  Se estiver a ficar com pouco espaço, ligue o relógio ao computador. O TomTom MySports Connect transfere o histórico das suas atividades para o computador. Pode optar pelo carregamento automático do histórico para a sua conta no website TomTom MySports ou para outro website que tenha escolhido.
- **QuickGPS** - estado da informação QuickGPSfix no seu relógio.

  O QuickGPSfix ajuda o relógio a encontrar a sua localização precisa rapidamente, para poder iniciar uma atividade. Para atualizar a informação QuickGPSfix no seu relógio, ligue o relógio ao computador. O TomTom MySports Connect atualiza automaticamente o QuickGPSfix do seu relógio. A informação QuickGPSfix é válida durante três dias após o respetivo descarregamento.

  O estado do QuickGPSfix é indicado pelos seguintes símbolos:

  O QuickGPSfix do seu relógio está atualizado.

  ou

  O QuickGPSfix do seu relógio está desatualizado. Se a informação QuickGPSfix do seu relógio estiver desatualizada, o relógio continua a funcionar normalmente. No entanto, pode demorar mais tempo a obter uma posição GPS quando pretender iniciar uma atividade.
- **Version (Versão)** - número da versão do software e número de série do seu relógio. Poderá necessitar desta informação quando contactar os serviços de apoio ao cliente. Sempre que ligar o relógio ao computador, o TomTom MySports Connect verifica se existe alguma atualização de software disponível para o seu relógio.

Atividades

Acerca das atividades

O ecrã de atividades é onde pode iniciar as atividades oferecidas pelo seu relógio:

- Run (Correr)
- Cycle (Ciclismo)
- Swim (Nadar)
- Treadmill (Passadeira rolante)
- Stopwatch (Cronómetro)

Nota: algumas atividades não estão disponíveis em todos os relógios.

Quando selecionar **Run (Correr)** ou **Cycle (Ciclismo)**, o relógio utiliza o recetor GPS interno para medir a sua velocidade e registar o seu percurso.

Quando selecionar **Swim (Nadar)** ou **Treadmill (Passadeira rolante)**, o relógio utiliza o sensor de movimento interno para medir os passos na passadeira e as braçadas e voltas na piscina. O relógio utiliza esta informação para calcular a sua velocidade e a distância que percorreu.

Quando selecionar **Stopwatch (Cronómetro)**, pode utilizar o relógio para ver o tempo decorrido, contar voltas e ver os tempos da volta atual e das anteriores.

Iniciar uma atividade

Para iniciar uma atividade no relógio, faça o seguinte.

1. No ecrã das horas, prima o botão para a direita.
2. Selecione uma das atividades e prima o botão para a direita.
   - **Run (Correr)**
   - **Cycle (Ciclismo)**
   - **Swim (Nadar)**
   - **Treadmill (Passadeira rolante)**
   - **Stopwatch (Cronómetro)**

   Nota: algumas atividades não estão disponíveis em todos os relógios.
3. No caso das atividades **Run (Correr)** e **Cycle (Ciclismo)**, verá a mensagem **Please wait (Aguarde)** e o ícone do GPS intermitente no canto inferior esquerdo do ecrã enquanto o relógio não obtiver a posição GPS. Quando estiver pronto para iniciar a atividade, o relógio apresenta a mensagem **GO (SIGA)** e o ícone do GPS deixa de piscar.

   No caso da atividade **Cycle (Ciclismo)** com um sensor de cadência, o relógio apresenta a mensagem **GO (SIGA)** após estabelecer ligação com o sensor. O sensor de cadência é então utilizado para fornecer informações de velocidade e distância da sua atividade. O relógio não precisa de uma localização GPS nesta situação. Se pretender registar o percurso da sua atividade, aguarde até que o ícone do GPS pare de piscar antes de iniciar a atividade.

Nota: a determinação da sua posição GPS pode demorar algum tempo, especialmente na primeira utilização do relógio ou se a informação QuickGPSfix não estiver atualizada. Para garantir boa receção GPS, vá para o exterior e escolha um sítio onde tenha uma vista ampla do céu. Grandes objetos, como edifícios altos, podem, por vezes, interferir com a receção.

A partir deste ecrã, prima uma destas direções para escolher uma opção:

- Direita - iniciar a sua atividade quando o relógio tiver obtido a posição GPS.
- Baixo - selecionar um programa de treino ou definir qual é a informação que é apresentada durante o treino.
- Cima - ver o histórico das suas atividades.
- Esquerda - voltar à lista de atividades.

Prima para a direita para iniciar a atividade.

4. Durante a atividade, o relógio apresenta a distância, o tempo, o ritmo e outras informações. Utilize os botões para cima e para baixo para mudar a informação que vê.
5. Pode interromper a atividade se estiver a fazer uma pausa ou parar totalmente a atividade.

Cada tipo de atividade permite selecionar programas de treino diferentes e a informação que é apresentada durante o treino.

Interromper e parar uma atividade

Durante uma atividade, prima para a esquerda para parar o relógio e interromper a atividade.

Nota: se o bloqueio do ecrã da atividade estiver ativo, verá um ecrã de temporizador quando premir para a esquerda. Mantenha o botão premido até o temporizador desaparecer. A atividade é interrompida ou parada. Pode ativar ou desativar o bloqueio no ecrã Options (Opções).

Para reiniciar a atividade, prima para a direita.

Para parar totalmente a atividade, prima para a esquerda para interromper a atividade e, em seguida, prima outra vez para a esquerda.

Definições para atividades de ciclismo

Nota: a modalidade **Cycle (Ciclismo)** está disponível no TomTom Multi-Sport.

Se estiver a utilizar um sensor de cadência, deve alterar a definição **Wheel size (Tamanho da roda)** para aumentar a precisão das métricas fornecidas pelo sensor. Esta definição corresponde ao perímetro do pneu traseiro em milímetros (mm).

Para definir o tamanho da roda, faça o seguinte:

1. No ecrã de início da atividade, prima para baixo para abrir o ecrã **Settings (Definições)**.
2. Selecione **Wheel size (Tamanho da roda)** e, em seguida, prima para a direita.
3. Defina o tamanho correto da sua roda traseira.

Para determinar o perímetro da roda traseira, pode medir a roda com uma fita métrica ou consultar o valor numa calculadora online. Por exemplo, este site determina o perímetro em função do diâmetro da roda e da espessura do pneu: www.bikecalc.com/wheel_size_math

Por exemplo, se a dimensão da roda for 700c e os pneus tiverem 20 mm de espessura, o perímetro é 2079 mm. Este é o valor que deve introduzir.

Definições para atividades de natação

Nota: a modalidade **Swim (Nadar)** está disponível no TomTom Multi-Sport.

Antes de iniciar uma atividade de natação, deve verificar duas definições:

- A definição **Pool size (Piscina)** deve corresponder à piscina onde vai nadar. Esta definição é o comprimento da piscina em metros.
- A definição **Wrist (Pulso)** deve corresponder ao pulso em que usa o relógio.

Quando estiver a nadar, o relógio regista o número de braçadas e o número de voltas que fizer na piscina. Para calcular a distância que nadou e a sua velocidade, o relógio utiliza o tamanho da piscina e o número de voltas efetuadas. Se o tamanho da piscina não estiver bem definido, não será possível determinar corretamente as métricas da sua atividade. É necessário que o relógio conheça o pulso em que o usa para poder registar as braçadas corretamente.

Para alterar as definições **Pool size (Piscina)** e **Wrist (Pulso)**, faça o seguinte:

1. No ecrã de início da atividade, prima para baixo para abrir o ecrã **Settings (Definições)**.
2. Selecione **Pool size (Piscina)** e prima para a direita.
3. Defina o comprimento correto da piscina.
4. Prima para a esquerda para voltar ao menu das definições.
5. Selecione **Wrist (Pulso)** e prima para a direita.
6. Altere a definição de acordo com o pulso em que usa o relógio, se necessário.
7. Prima para a direita para voltar imediatamente para o ecrã da atividade.

Quando selecionar **Swim (Nadar)**, o relógio não utiliza o recetor GPS interno.

Definições para atividades de passadeira rolante

Antes de iniciar uma atividade de passadeira pela primeira vez, deve definir a sua altura. Pode fazer isto na sua conta TomTom MySports ou no relógio.

Quando estiver a correr na passadeira, o relógio regista o número de vezes que balança o braço para trás e para a frente, bem como a rapidez com que o faz. Isto corresponde ao número de passadas que dá durante a corrida. O relógio utiliza a sua altura para calcular o comprimento da sua passada, que utiliza para calcular a distância percorrida e o seu ritmo.

Para definir a sua altura no relógio, faça o seguinte:

1. A partir do ecrã das horas, prima para baixo para abrir o ecrã **Settings (Definições)**.
2. Selecione **Profile (Perfil)** e prima para a direita.
3. Selecione **Height (Altura)** e prima para a direita.
4. Defina a sua altura.

Calibrar o relógio para atividades de passadeira rolante

As medições de distância que o relógio faz nas atividades de passadeira são menos precisas do que nas atividades de corrida. Quando corre no exterior, o relógio utiliza o GPS para medir a distância percorrida.

Se calibrar o relógio, as medições de distância nas atividades de passadeira rolante ficarão mais precisas.

Para calibrar o relógio, faça o seguinte:

1. Na sua primeira atividade de passadeira, pare o relógio e a passadeira rolante ao fim de pouco tempo de corrida.

   Para parar o relógio, prima para a esquerda durante a atividade.
2. Prima para baixo para abrir o menu **Settings (Definições)** do relógio.
3. Selecione **Calibrate (Calibrar)** e prima para a direita.
4. Altere a distância para a distância apresentada na passadeira rolante.
5. Prima para a direita para voltar imediatamente para o ecrã da atividade.

Calibrar o relógio no fim de uma atividade de passadeira rolante

Sempre que terminar uma atividade de passadeira rolante, o relógio pergunta-lhe se pretende calibrar a medição de distância que o relógio efetuou com a distância medida pela passadeira.

Selecione **Yes (Sim)** para calibrar a distância. Se calibrar a distância, o seu registo de atividades e as métricas do seu treino ficam mais precisos.

Informação durante o treino

Durante um treino, tem sempre três métricas disponíveis:

- Uma métrica principal é apresentada com números grandes na área principal do ecrã.
- Duas métricas secundárias são apresentadas com números mais pequenos na parte superior do ecrã.

Todas as métricas dizem respeito à atividade atual.

Alguns exemplos das métricas disponíveis:

- Duration (Duração) - tempo decorrido na atividade atual.
- Distance (Distância) - distância percorrida na atividade atual.
- Ritmo - o ritmo atual.
- Average pace (Ritmo médio) - ritmo médio na atividade atual.
- Lap time (Tempo da volta) - tempo decorrido na volta atual.
- Lap distance (Distância na volta) - distância percorrida na volta atual.
- Ascent (Subida) - altura total subida em ciclismo. Esta métrica está disponível apenas se o relógio tiver um sensor barométrico incorporado.
- Gradient (Declive) - grau de inclinação do solo em que está a andar de bicicleta. Esta métrica está disponível apenas se o relógio tiver um sensor barométrico incorporado.
- Heart rate (Ritmo cardíaco) - o seu ritmo cardíaco. Esta métrica está disponível apenas se tiver um Monitor de Ritmo Cardíaco ligado.
- SWOLF - esta métrica aplica-se apenas às atividades de natação. A pontuação SWOLF resulta da adição do tempo em segundos e do número de braçadas que der para fazer um comprimento da piscina. A métrica SWOLF indica a sua eficiência de natação. Quanto menor for a pontuação, melhor é a eficiência. A palavra SWOLF resulta da combinação de "swimming" (nadar) com "golf".

Alterar a métrica principal

Durante um treino, pode alterar a informação que é apresentada em números grandes premindo para cima e para baixo. O texto que aparece por baixo da métrica indica qual é a informação que está a ser apresentada.

As métricas que estão disponíveis dependem da atividade atual.

Definir as métricas secundárias

Para cada atividade, faça o seguinte para escolher a informação que será apresentada nos números mais pequenos:

1. No ecrã de início da atividade, prima para baixo para aceder ao ecrã **Settings (Definições)**.

2. Selecione **Display (Ecrã)** e prima para a direita.
3. Selecione **Left (Esquerda)** ou **Right (Direita)** para definir a métrica a apresentar no lado esquerdo ou direito.
4. Na lista, selecione a métrica a apresentar.

   As métricas que estão disponíveis dependem da atividade atual.

Ícones no ecrã

Estes são os ícones que podem aparecer na parte inferior do ecrã durante um treino:

Este símbolo indica a intensidade da receção GPS. As imagens de satélite ficam intermitentes enquanto o relógio procura satélites de GPS.

O símbolo do coração indica que o relógio está ligado a um Monitor de Ritmo Cardíaco. Quando o relógio está a tentar estabelecer ligação com o monitor de ritmo cardíaco, o ícone de coração fica intermitente.

O símbolo da corrente indica que o relógio está ligado a um Sensor de Cadência. Quando o relógio está a tentar estabelecer ligação com o sensor de cadência, a corrente fica intermitente.

Este símbolo indica o estado da bateria.

Programas de treino

Acerca dos programas de treino

Cada tipo de atividade dispõe dos seguintes programas de treino:

- None (Nenhum)
- Goals (Objetivos)
- Intervals (Intervalos)
- Laps (Voltas)
- Zones (Zonas)
- Race (Corrida)

A partir do ecrã das horas, faça o seguinte para ver a lista de programas de treino:

1. Prima para a direita e selecione uma atividade.
2. Prima para a direita.
3. Prima para baixo e selecione **Training (Treino)**.
4. Prima para a direita e escolha um programa de treino.

Quando selecionar um programa de treino, o relógio memoriza-o em conjunto com todas as opções que tiver selecionado para o programa.

Sugestão: se pretender iniciar um programa imediatamente após a seleção, prima para a direita para ir diretamente para o ecrã da atividade.

None (Nenhum)

Selecione esta opção para fazer a atividade sem utilizar qualquer programa de treino. Neste modo, o relógio regista a sua atividade e apresenta as respetivas métricas.

Goals (Objetivos)

Selecione esta opção se desejar definir os seus próprios objetivos para o treino.

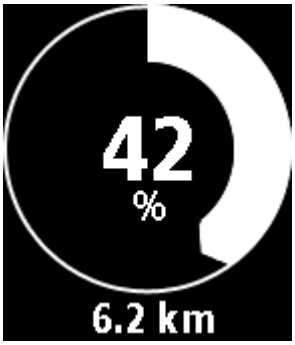
Pode definir três tipos de objetivos:

- **Distance (Distância)** - selecione esta opção para definir uma distância a percorrer na atividade.
- **Time (Tempo)** - selecione esta opção para definir uma duração para a atividade.
- **Calories (Calorias)** - selecione esta opção para definir um número de calorias a queimar durante a atividade. As calorias queimadas poem ser calculadas com mais precisão se definir o seu perfil.

Observar o seu progresso

Para ter uma ideia do seu progresso em relação ao objetivo, prima para a direita a partir do ecrã do progresso da atividade.

Este ecrã apresenta a percentagem do objetivo já cumprida e a que ainda falta cumprir, em distância, tempo ou número de calorias.



Alertas de progresso

Quando treinar para um objetivo, o relógio emite alertas nestes valores:

- 50%
- 90%
- 100%
- 110%

Intervals (Intervalos)

Selecione esta opção para utilizar o treino intervalado.

O treino intervalado consiste em pequenos períodos de exercício seguidos de um tempo de descanso. O objetivo principal do treino intervalado é melhorar a velocidade e o desempenho cardiovascular. Por exemplo, para um exercício de caminhada e jogging de 20 minutos, poderá fazer 8 minutos de caminhada rápida, seguidos de 3 conjuntos de 1 minuto de corrida e 2 minutos de caminhada, seguidos de 5 minutos de caminhada para arrefecer.

Para aquecimento, exercício, descanso e arrefecimento, pode definir um tempo ou uma distância. Quanto aos conjuntos, pode escolher o número de conjuntos que pretende incluir no seu programa de treino intervalado.

Sugestão: se premir para a direita após definir os pormenores do aquecimento, irá para onde pode configurar o resto desse conjunto de intervalo, incluindo o exercício, o descanso, etc.

Quando estiver a definir um treino intervalado com zonas, pode escolher entre sprint, velocidade, calorias queimadas e recuperação da secção de exercício do conjunto.

Durante o treino intervalado, verá um alerta para passar à fase seguinte do treino intervalado:

Verá o número do conjunto atual, o nome do que estiver a fazer e a duração da parte atual do conjunto em minutos.

Também será avisado com bips e zumbidos quando tiver de passar à fase seguinte do seu treino intervalado.

Laps (Voltas)

Selecione esta opção se pretender medir a sua atividade em termos de tempos ou distâncias de volta predefinidos, bem como se pretender registar manualmente a conclusão de cada volta.

O relógio dispõe de três métodos para medir voltas:

- **Time (Tempo)** - selecione esta opção para definir uma duração para uma volta. Após iniciar a atividade, o relógio alerta-o quando passar o tempo de cada volta. Se definir um tempo da volta de 1 minuto, o relógio alerta-o de minuto a minuto e o ecrã apresenta o número de voltas concluídas.
- **Distance (Distância)** - selecione esta opção para definir o comprimento de uma volta. Após iniciar a atividade, o relógio alerta-o sempre que atingir a distância definida para uma volta. Se definir uma distância de volta de 400 m, o relógio alerta-o a cada 400 m e o ecrã apresenta o número de voltas concluídas.
- **Manual** - selecione esta opção para registar manualmente as voltas quando as concluir. Para marcar o fim de uma volta, toque no lado direito do ecrã do relógio, no mesmo ponto em que deve tocar para acender a iluminação de fundo.

  O relógio apresenta o número de voltas concluídas e avisa-o que concluiu uma volta.

Zones (Zonas)

Selecione esta opção para treinar com uma zona de objetivo.

Pode selecionar entre as seguintes zonas de treino dependendo da atividade:

- **Ritmo** (Pace) - selecione esta opção para definir o seu objetivo de tempo por milha ou quilómetro. Pode definir o seu objetivo de tempo com uma margem de tolerância acima e abaixo do objetivo que pretende.
- **Speed (Velocidade)** - selecione esta opção para definir o seu objetivo de velocidade e uma margem de tolerância acima e abaixo do objetivo que pretende.
- **Heart (Cardio)** - selecione esta opção para definir o seu objetivo de ritmo cardíaco. Para que o relógio consiga medir o seu ritmo cardíaco, é necessário que esteja ligado a um Monitor de Ritmo Cardíaco. Pode definir o seu objetivo de ritmo cardíaco com uma margem de tolerância acima e abaixo do objetivo que pretende.
- **Cadence (Cadência)** - selecione esta opção para definir o seu objetivo de cadência para uma atividade de ciclismo. Para que o relógio consiga medir a sua cadência, é necessário que esteja ligado a um Sensor de Cadência. Pode definir o seu objetivo de cadência com uma margem de tolerância acima e abaixo do objetivo que pretende. Alguns relógios não permitem a ligação de um sensor de cadência.

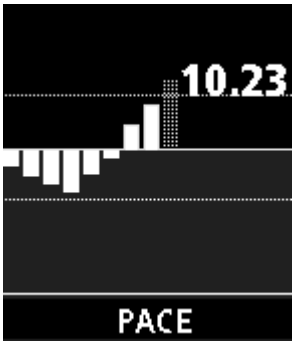
Monitorizar o seu progresso

A partir do ecrã de progresso da atividade, prima para a direita para ver uma representação gráfica que mostra a proximidade entre o seu treino e a zona que definiu. O gráfico mostra se esteve acima ou abaixo da sua zona-alvo e a que distância esteve ao longo de toda a atividade.

Receberá alertas regularmente que lhe indicam se está dentro ou fora da sua zona:

- Se estiver fora da sua zona de treino, é emitido um alerta e o ecrã mostra-lhe se está acima ou abaixo da zona.

- Se estiver dentro da sua zona de treino, é emitido um alerta e o ecrã mostra-lhe um alvo.



Race (Corrida)

Selecione esta opção para correr contra uma das suas atividades mais recentes ou contra uma atividade predefinida do website MySports. As atividades predefinidas do MySports consistem numa distância com um tempo.

Quando utilizar o programa de treino Corrida (Race), poderá ver se está com avanço ou atraso e a respetiva distância durante a corrida.

A partir do ecrã de progresso da atividade, prima o botão para a direita para ver uma representação da corrida. A distância na parte superior do ecrã indica a distância restante até ao fim da corrida, enquanto a distância na parte inferior indica o seu avanço ou atraso.

O relógio alerta-o para que saiba se está com avanço ou com atraso durante a corrida.

Utilizar o cronómetro

Para utilizar o cronómetro, faça o seguinte.

1. No ecrã das horas, prima o botão para a direita.
2. Selecione **Stopwatch (Cronómetro)** e prima para a direita.
   O relógio apresenta a imagem de um cronómetro e a palavra "GO (SIGA)".
3. Prima para a direita para iniciar o cronómetro.
   O cronómetro inicia e mostra o tempo decorrido.
4. Para suspender o cronómetro, prima para a esquerda. Prima para a direita para retomar a contagem.
5. Para marcar cada volta, toque no lado direito do relógio com o cronómetro a funcionar ou prima o botão para a direita.

O tempo da sua volta atual, a volta 12 no exemplo em baixo, é apresentado abaixo do tempo decorrido e das voltas anteriores (o exemplo apresenta as voltas 11 e 10 abaixo da volta atual).

Para ver mais voltas anteriores, prima para baixo e para cima.

6. Para sair da atividade de cronómetro, prima para a esquerda duas vezes.

Sugestão: o cronómetro não continua a funcionar se sair da atividade de cronómetro.

Sugestão: para repor o cronómetro a zero, saia da atividade do cronómetro e volte a entrar nela.

Registar as suas atividades

Sempre que fizer um treino, a sua atividade é registada pelo relógio no respetivo tipo de atividade. Para ver o histórico dos seus treinos em cada tipo de atividade no relógio, faça o seguinte:

1. No ecrã de início de atividade, prima para cima para abrir o **History (Histórico)** desse tipo de atividade.
2. Na lista, selecione a atividade que pretende ver. A lista indica a data e a hora de início da atividade.
3. Prima para a direita.

   É apresentada alguma informação básica da atividade. A informação disponível depende da atividade.

Transferir as suas atividades para o TomTom MySports

Ligue o relógio ao computador para transferir detalhes das suas atividades para o TomTom MySports ou outro website de desporto que prefira, através do TomTom MySports Connect. Os dados das suas atividades também podem ser transferidos para o computador em vários formatos de ficheiro.

Definições

Sobre Settings (Definições)

A partir do ecrã das horas, prima para baixo para abrir o ecrã Settings (Definições). Estas definições determinam o comportamento global do relógio. Cada atividade tem ainda as suas próprias definições.

As seguintes definições estão disponíveis para o seu relógio:

- Clock (Relógio)
- Sensors (Sensores)
- Options (Opções)
- Profile (Perfil)

As atividades dispõem destas definições:

- Definições para atividades de ciclismo
- Definições para atividades de natação
- Definições para atividades de passadeira

Relógio

A partir do ecrã das horas, prima para baixo para abrir o ecrã **Settings (Definições)**, selecione **Clock (Relógio)** e prima para a direita para abrir o menu **Clock (Relógio)**.

Alarm (Alarme)

Selecione **Alarm (Alarme)** para ativar ou desativar o alarme e para definir a hora do alarme.

Quando o alarme disparar, pode optar por desligá-lo ou adiar o toque por mais alguns minutos. Se adiar o alarme, ele volta a disparar 9 minutos mais tarde.

Time (Hora)

Selecione **Time (Hora)** para acertar a hora do relógio. A hora pode ser acertada no formato de 12 ou de 24 horas, dependendo da definição **24HR**.

Date (Data)

Selecione **Date (Data)** para acertar a data do relógio.

24HR

Selecione **24HR** para alternar entre o relógio de 12 horas e o relógio de 24 horas para apresentar as horas. Prima para a direita para mudar entre **ON** e **OFF** para esta definição.

Sensors (Sensores)

A partir do ecrã das horas, prima para baixo para abrir o ecrã **Settings (Definições)**, selecione **Sensors (Sensores)** e prima para a direita para abrir o menu **Sensors (Sensores)**.

Pode ativar e desativar dois tipos de sensores:

- **Heart (Cardio)** - um monitor de ritmo cardíaco.
- **Bike (Bici)** - um sensor de cadência.

Sugestão: para ajudar o relógio a funcionar mais tempo com um carregamento de bateria, desligue os sensores que não estiver a utilizar. O relógio continua a procurar sensores mesmo que não esteja a utilizar nenhum.

Options (Opções)

A partir do ecrã das horas, prima para baixo para abrir o ecrã **Settings (Definições)**, selecione **Options (Opções)** e prima para a direita para abrir o menu **Options (Opções)**.

Units (Unidades)

Selecione **Units (Unidades)** para definir as unidades de distância e peso que o relógio utilizará. Pode selecionar qualquer combinação com milhas ou quilómetros e libras ou quilogramas.

Click (Clique)

Selecione **Click (Clique)** para definir o comportamento do relógio quando navega pelos menus. O relógio pode fazer o seguinte:

- Fazer um som de clique.
- Vibrar/zumbir por um momento.

Pode ativar ambas as funções ou ativar apenas uma.

Demo

Selecione **Demo** para ativar ou desativar o modo de demonstração. No modo de demonstração, o relógio comporta-se como se tivesse uma posição GPS e estivesse num treino, mesmo não estando. Todas as atividades que forem efetuadas no modo de demonstração não são adicionadas ao histórico de atividades.

Night (Noite)

Selecione **Night (Noite)** para ativar ou desativar o modo noturno. Com o modo noturno ativado, a iluminação de fundo acende e mantém-se acesa durante uma atividade. Quando a atividade terminar, a luz volta a apagar.

Nota: a bateria perde carga bastante mais rapidamente no modo noturno do que no modo normal durante uma atividade.

Lock (Bloqueio)

Selecione **Lock (Bloqueio)** para ativar ou desativar a função de bloqueio de atividade. A função de bloqueio impede que a atividade atual seja interrompida ou parada se o botão para a esquerda for premido acidentalmente.

Profile (Perfil)

A partir do ecrã das horas, prima para baixo para abrir o ecrã **Settings (Definições)**, selecione **Profile (Perfil)** e prima para a direita para abrir o menu **Profile (Perfil)**.

Selecione as seguintes opções para definir os seus dados:

- **Weight (Peso)**
- **Height (Altura)**
- **Age (Idade)**
- **Gender (Sexo)**

A informação do seu perfil é utilizada para o seguinte:

- Para determinar o número de calorias que queima durante uma atividade.

- Para definir o ritmos cardíacos corretos para si nas zonas de treino de ritmo cardíaco. As zonas são calculadas na sua conta TomTom MySports.
- Para determinar o comprimento da sua passada quando estiver a treinar numa passadeira rolante.

Language (Idioma)

Selecione **Language (Idioma)** para definir o idioma que será utilizado nos menus e nas mensagens do relógio.

Adicionar sensores

Acerca dos sensores

Os sensores são equipamentos externos que podem ser ligados ao relógio para fornecer informação sobre a sua atividade. Pode utilizar dois tipos de sensores com o seu relógio:

- **Monitor de Ritmo Cardíaco** - mede o seu ritmo cardíaco durante os treinos. O Monitor de Ritmo Cardíaco da TomTom está incluído em alguns produtos e disponível como acessório para outros.
- **Sensor de Cadência** - mede a sua cadência de pedaladas na bicicleta. O sensor de cadência da TomTom está incluído em alguns produtos e disponível como acessório para outros. O TomTom Runner não é compatível com o sensor de cadência.

Cadence (Cadência)

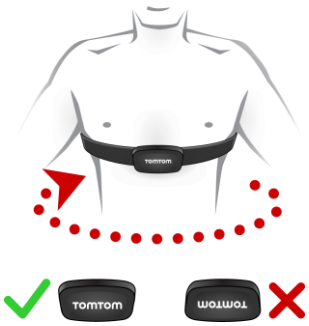
A cadência mede a velocidade com que pedala, em rotações por minuto (rpm). Numa mudança baixa, poderá ter uma cadência muito elevada e velocidade menor. Numa mudança alta, poderá ter uma cadência baixa e velocidade mais elevada. Os ciclistas treinam no sentido de encontrarem o equilíbrio entre cadência e velocidade que lhes permite pedalar da forma mais eficiente possível.

Monitor de Ritmo Cardíaco

Para utilizar o Monitor de Ritmo Cardíaco da TomTom com o seu relógio, siga os seguintes passos:

1. Fixe o monitor na alça.

2. Coloque a alça à volta do peito, de forma a que o monitor fique acima da base do osso esterno.
   Certifique-se de que o monitor fica virado para cima, de forma a que a palavra "TomTom" fique virada na direção de alguém que esteja à sua frente.



Sugestão: molhe as áreas de contacto na face da alça que fica voltada para si antes de a colocar à volta do seu peito. Isto faz com que seja mais fácil para o monitor registar os batimentos cardíacos.

3. No ecrã das horas, prima o botão para baixo.

4. Selecione **Sensors (Sensores)** e prima o botão para a direita.
5. Selecione **Heart (Cardio)** e prima para direita para ligar o sensor.
6. Quando inicia uma atividade, o relógio liga-se ao monitor e é apresentado um ícone de coração na parte inferior do ecrã.

   Quando o relógio está a tentar estabelecer ligação com o monitor, o ícone de coração fica intermitente.

   Na primeira vez que o relógio tentar estabelecer ligação com o monitor, se este detetar mais do que um monitor, o seu relógio não saberá com que monitor deve estabelecer ligação. Vá para um local onde não existem outros monitores no alcance do relógio.

   Após estabelecer ligação uma vez com o monitor, o relógio ligar-se-á sempre a esse monitor.

Durante um treino, pode optar por ver o seu ritmo cardíaco.

Pode ainda utilizar um programa de treino para treinar para um objetivo de zona de ritmo cardíaco.

Pode também utilizar o Monitor de Ritmo Cardíaco com outros equipamentos e aplicações Bluetooth® Smart Ready. Consulte a documentação fornecida com o produto ou app para obter mais informações.

Para substituir a pilha CR2032 do monitor, utilize uma moeda para abrir a parte de trás do monitor. A bateria deve ser reciclada ou eliminada de acordo com as leis e os regulamentos locais.

Sensor de Cadência

O sensor de cadência da TomTom é composto pelas seguintes peças:

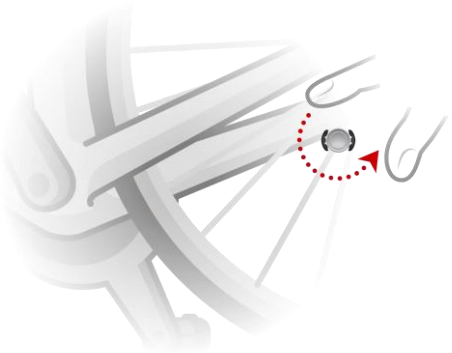
1. Íman para raios de bicicletas
2. Íman para o braço do pedal
3. Sensor para a escora inferior
4. Aperta-cabos

Para utilizar o sensor de cadência da TomTom com o seu relógio, faça o seguinte:

1. Fixe o sensor para a escora inferior na bicicleta utilizando três das braçadeiras fornecidas. Utilize duas braçadeiras para a estrutura principal do sensor e uma braçadeira para a parte mais pequena do sensor. Poderá ter de ajustar a posição dos sensores. Por isso, não aperte já as braçadeiras por completo.

Importante: a peça mais pequena do sensor deverá estar voltada para os braços do pedal e não deve ser fixada à parte superior da escora inferior. Poderá ter de inclinar o corpo principal do sensor em direção à roda, dependendo da sua bicicleta. Deve fazer este ajuste após ter fixado o íman no raio.

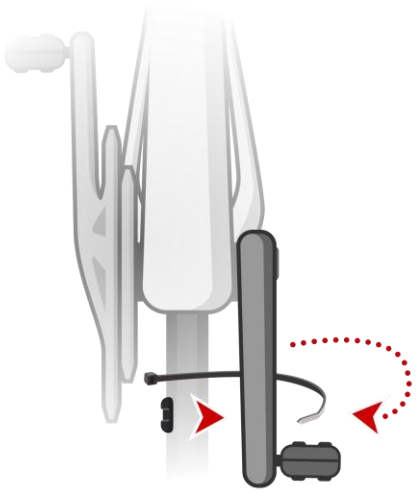
2. Fixe o íman para os raios num dos raios da roda da bicicleta. O íman deve estar virado para a escora inferior onde fixou o respetivo sensor.



3. Ajuste a posição do íman para os raios e o sensor da escora inferior para que, quando a roda girar, o íman para os raios passe pela ponta da estrutura superior do sensor da escora inferior.

Importante: a distância entre o sensor da escora inferior e o íman para os raios não deve ser superior a 2 mm quando passam um pelo outro. Em algumas bicicletas, poderá ter de inclinar a estrutura principal do sensor em direção à roda.

4. Fixe o íman para o braço do pedal a um dos braços do pedal da bicicleta. O íman deve estar virado para a escora inferior onde fixou o respetivo sensor.



Sugestão: certifique-se de que as várias peças do sensor de cadência estão devidamente instaladas na bicicleta. O íman para os raios deve passar pela estrutura principal do sensor para a escora inferior, ao passo que o íman para o braço do pedal deve passar pela ponta do sensor.

Depois de ajustar os sensores para a posição correta, aperte as braçadeiras para que fiquem bem seguros.

5. No relógio, defina o tamanho da roda para melhorar a precisão das métricas fornecidas pelo sensor. O tamanho da roda corresponde à circunferência do pneu em milímetros (mm).
6. Mova a bicicleta ou o braço do pedal de forma a que, pelo menos, um dos ímanes passe pelo sensor. Esta ação liga o sensor.
7. No ecrã das horas, prima o botão para baixo.
8. Selecione **Sensors (Sensores)** e prima para a direita.
9. Selecione **Bike (Bici)** e prima para a direita para ativar o sensor.
10. Quando inicia um exercício, o relógio estabelece ligação com o sensor e é apresentado um ícone de um anel da corrente na parte inferior do ecrã.

Quando o relógio está a tentar estabelecer ligação com o sensor de cadência, a corrente fica intermitente.

Na primeira vez que o relógio tentar estabelecer ligação com o sensor, se este detetar mais do que um sensor, o seu relógio não saberá com que sensor deve estabelecer ligação. Vá para um local onde não existam outros sensores no alcance do relógio.

Após estabelecer uma ligação ao sensor, o relógio ligar-se-á sempre a esse sensor.

Quando o ícone da corrente parar de piscar, o relógio estará pronto para medir a sua velocidade e cadência. Para um seguimento por GPS adequado, aguarde até o ícone do GPS parar de piscar antes de iniciar a sua atividade de ciclismo.

Durante o treino, pode optar entre ver a sua cadência atual ou mudar o ecrã para ver a sua cadência.

Pode ainda utilizar um programa de treino para treinar para um objetivo de zona de cadência.

Pode também utilizar o Sensor de Cadência com outros equipamentos e aplicações Bluetooth® Smart Ready. Consulte a documentação fornecida com o produto ou app para obter mais informações.

Para substituir a pilha CR2032 do sensor, utilize uma moeda para abrir a parte de trás do sensor. A bateria deve ser reciclada ou eliminada corretamente de acordo com as leis e os regulamentos locais.

TomTom MySports Connect

O TomTom MySports Connect faz o seguinte:

- Ajuda-o a configurar o seu relógio.
- Atualiza o software do seu relógio quando forem disponibilizadas novas versões.
- Transfere a informação das suas atividades para a sua conta TomTom MySports ou para outro website de desporto que prefira. O TomTom MySports Connect pode transferir a informação das atividades para o seu computador em vários formatos de ficheiro.
- Transfere para o seu relógio todas as definições configuradas no TomTom MySports.
- Atualiza a informação QuickGPSfix no seu relógio.

Instalar o TomTom MySports Connect

Pode descarregar o TomTom MySports Connect gratuitamente em: tomtom.com/getstarted/sports

Após a instalação, ligue o relógio ao computador através da base de suporte.

Conta TomTom MySports

Se transferir as suas atividades para uma conta TomTom MySports, pode guardar, analisar e ver todo o histórico das suas atividades. Pode ver os percursos que efetuou e todas as métricas associadas às suas atividades.

Para criar uma conta, clique no respetivo botão no TomTom MySports Connect ou vá diretamente ao website: mysports.tomtom.com

Também pode transferir as suas atividades para uma conta que tenha noutro website de desporto.

Adenda

Aviso

Consulte sempre um médico antes de iniciar um programa de exercício físico. Se tem um pacemaker ou outro equipamento eletrónico implantado, consulte o seu médico antes de utilizar este produto.

A utilização deste produto enquanto faz exercício pode impedi-lo de prestar atenção ao que o rodeia e à atividade.

Como a TomTom utiliza as suas informações

Pode obter informações sobre a utilização de dados pessoais em tomtom.com/privacy.

Informações sobre a bateria e o ambiente

Este produto utiliza uma bateria de polímeros de lítio recarregável, que não é acessível ao utilizador nem substituível. Não abrir a tampa nem (tentar) remover a bateria. As substâncias incluídas no produto e/ou bateria poderão ser nocivas para o ambiente ou para a sua saúde, caso sejam eliminadas de forma incorreta. A bateria incluída no produto terá de ser reciclada ou eliminada corretamente de acordo com a legislação e regulamentação local e sempre separada dos resíduos domésticos.

Diretiva REEE

O símbolo de contentor do lixo, apresentado no produto ou na respetiva embalagem, indica que o produto não deve ser tratado como resíduo doméstico. Em conformidade com a Diretiva da UE 2002/96/CE sobre os resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos (REEE), este produto elétrico não deve ser eliminado junto com os resíduos indiferenciados. No final da vida do produto, entregue-o no ponto de venda ou nos pontos próprios de recolha municipal para ser reciclado. Desta forma, estará a ajudar a preservar o ambiente.

Temperaturas de funcionamento da bateria

Temperaturas de funcionamento: -20 °C (-4 °F) a 60 °C (140 °F). Não exponha a bateria a temperaturas superiores ao indicado.

Diretiva ETRT

A TomTom vem por este meio declarar que os equipamentos de navegação pessoal TomTom estão em conformidade com os requisitos fundamentais e outras cláusulas relevantes da Diretiva da UE 1999/5/CE. A declaração de conformidade está disponível em: tomtom.com/legal.

CE

Informações da FCC para o utilizador

FC

O EQUIPAMENTO ENCONTRA-SE EM CONFORMIDADE COM A SECÇÃO 15 DAS NORMAS DA FCC

Declaração da Federal Communications Commission (FCC)

Este equipamento emite energia de radiofrequência e, caso não seja utilizado adequadamente, ou seja, no estrito cumprimento das instruções fornecidas neste manual, poderá causar interferências nas comunicações via rádio e na receção de televisão.

A sua utilização está sujeita às seguintes duas condições: (1) este equipamento não poderá causar interferências nocivas e (2) este equipamento tem de aceitar quaisquer interferências recebidas, incluindo interferências que possam causar anomalias no seu funcionamento.

Este equipamento foi testado e encontra-se em conformidade com os limites especificados para um equipamento digital de Classe B, de acordo com a secção 15 das normas da FCC. Estes limites foram estabelecidos para proporcionar uma proteção razoável contra interferências nocivas numa instalação residencial. Este equipamento gera, utiliza e pode emitir energia de radiofrequência e, caso não seja instalado e utilizado de acordo com as instruções, poderá causar interferências nocivas nas comunicações via rádio. No entanto, não existem quaisquer garantias de que não ocorram interferências numa determinada instalação. Se este equipamento causar de facto interferências nocivas na receção via rádio ou de televisão, o que pode ser determinado desligando e ligando o equipamento, recomenda-se ao utilizador que tente eliminar as interferências através de uma ou mais das seguintes medidas:

- Reoriente ou coloque a antena recetora noutro local.
- Aumente a distância entre o equipamento e o recetor.
- Ligue o equipamento a uma tomada de um circuito diferente daquele ao qual o recetor está ligado.
- Para assistência, contacte o revendedor ou um técnico de rádio/TV experiente.

Quaisquer alterações ou modificações, que não tenham sido expressamente autorizadas pela entidade responsável pela conformidade do equipamento com os requisitos legais, poderão anular o direito do utilizador de usar o equipamento.

ID da FCC: S4L8RS00

ID da IC: 5767A-8RS00

Declaração de exposição à radiação de RF da FCC

Os transmissores deste equipamento não podem estar muito próximos de outras antenas ou transmissores, nem ser operados em conjunto com quaisquer outras antenas ou transmissores.

Entidade responsável na América do Norte

TomTom, Inc., 150 Baker Avenue Extension, Concord, MA 01742

Tel.: +1 866 486-6866 opção 1 (+1-866-4-TomTom)

Informações de emissões para o Canadá

A utilização deste equipamento está sujeita às seguintes duas condições:

- Este equipamento não pode causar interferências.
- Este equipamento tem de aceitar quaisquer interferências, incluindo interferências que possam causar anomalias no funcionamento do equipamento.

O funcionamento está sujeito à condição de que este equipamento não cause interferências nocivas.

Este aparelho digital de Classe B encontra-se em conformidade com a norma canadiana ICES-003. CAN ICES-3(B)/NMB-3(B).

IMPORTANTE

Declaração de exposição à radiação para a IC (Industry Canada):

- Este equipamento cumpre os limites da norma IC RSS-102 de exposição a radiações especificados para um ambiente não controlado.
- Este equipamento e a(s) sua(s) antena(s) não podem estar muito próximos de outras antenas ou transmissores, nem ser operados em conjunto com quaisquer outras antenas ou transmissores.

Marca C-tick

N14644

Este produto exibe a marca C-tick para indicar que se encontra em conformidade com as normas aplicáveis na Austrália.

Aviso para a Nova Zelândia

Este produto exibe o código de fornecedor Z1230 para indicar que se encontra em conformidade com as normas aplicáveis na Nova Zelândia.

Contato do serviço de apoio ao cliente

Austrália: 1300 135 604

Nova Zelândia: 0800 450 973

Nomes dos modelos

8RS00

Avisos de Copyright

© 2013 TomTom. Todos os direitos reservados. TomTom e o logótipo das "duas mãos" são marcas comerciais registadas da TomTom N.V. ou de uma das suas subsidiárias. Vá a tomtom.com/legal para consultar a garantia limitada e os contratos de licença do utilizador final aplicáveis a este produto.

Linotype, Frutiger e Univers são marcas comerciais da Linotype GmbH, registadas no Instituto Americano de Patentes e Marcas e possivelmente noutras jurisdições.
MHei é uma marca comercial da The Monotype Corporation, possivelmente registada em determinadas jurisdições.

Código AES

O software incluído neste produto contém código AES que é propriedade de Brian Gladman, Worcester, UK (Copyright (c) 1998-2008). Todos os direitos reservados.

Termos da licença:

A redistribuição e a utilização deste software (com ou sem alterações) é permitida sem pagamento de taxas ou direitos desde que sejam cumpridas as seguintes condições:

As distribuições de código fonte têm de incluir o aviso de direitos de autor mencionado acima, esta lista de condições e a seguinte rejeição de responsabilidade.

As distribuições de código binário têm de incluir o aviso de direitos de autor mencionado acima, esta lista de condições e a seguinte rejeição de responsabilidade na sua documentação.

O nome do titular dos direitos de autor não pode ser utilizado para recomendar produtos criados com este software sem uma autorização específica por escrito.

Cálculos de calorias

Os cálculos de calorias efetuados neste produto baseiam-se nos valores MET de:

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values (Compêndio de Atividades Físicas 2011: segunda atualização dos códigos e valores MET). Medicine and Science in Sports and Exercise, 2011;43(8):1575-1581.