

Garmin Swim[™]

Manuel de démarrage rapide



Introduction

⚠ AVERTISSEMENT

Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique.

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

Mise en route

Si vous utilisez votre Garmin Swim pour la première fois, effectuez les opérations suivantes.

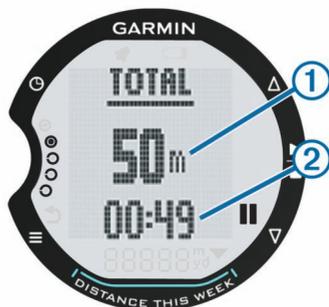
- 1 Sélectionnez un bouton pour allumer l'appareil.
- 2 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 3 Sélectionnez  et spécifiez la taille de la piscine.
- 4 Nagez (page 2).
- 5 Affichez l'historique (page 3).
- 6 Transférez l'historique vers votre ordinateur (page 3).

Mise en pratique

- 1 Appuyez sur .

Lors de la première utilisation de l'appareil, vous devez définir la taille de la piscine. Chaque fois que vous changez de piscine, vous devez en redéfinir la taille (page 3).

- 2 Sélectionnez  pour démarrer le chrono.

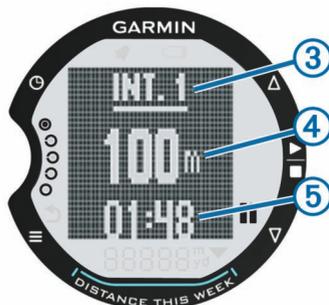


L'historique est enregistré uniquement si le chrono est en marche. Votre distance totale ① et le temps total ② s'affichent dans la page **TOTAL**.

- 3 Sélectionnez  pour afficher d'autres données de natation.

Vous trouverez dans le manuel d'utilisation les instructions pour afficher une page supplémentaire de champs de données personnalisés (page 3).

- 4 Lorsque vous vous reposez, sélectionnez  pour mettre le chrono en pause.



L'écran mis en pause affiche le nombre d'intervalles ③, la distance de l'intervalle ④ et le temps de natation pour l'intervalle ⑤. Les couleurs de l'écran sont inversées jusqu'à ce que vous sélectionniez  et recommenciez à nager.

- 5 Une fois votre session terminée, sélectionnez .

- 6 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **REPRENDRE** pour continuer à nager. Le chrono repart.
- Sélectionnez **ENREGISTRER** pour enregistrer la session dans l'historique.
- Sélectionnez **SUPPRIMER** pour effacer la session sans l'enregistrer.

Informations sur l'appareil

Boutons



①		Sélectionnez ce bouton pour afficher l'heure.
②		Sélectionnez ce bouton pour faire défiler les menus et les paramètres. Sélectionnez ce bouton pour activer le rétroéclairage.
③		Sélectionnez ce bouton pour démarrer et arrêter le chrono. Appuyez sur ce bouton pour choisir une option et pour confirmer la lecture d'un message.
④		Sélectionnez ce bouton pour faire défiler les menus et les paramètres. Sélectionnez ce bouton pour mettre le chrono en pause. Sélectionnez ce bouton pour redémarrer le chrono en pause.
⑤		Sélectionnez ce bouton pour afficher le menu. Sélectionnez ce bouton pour sortir d'une page ou d'un paramètre.
⑥		Sélectionnez ce bouton pour activer le mode Natation et afficher les pages d'entraînement. ASTUCE : Vous devez appuyer sur le côté du bouton bleu.

Icônes

	Alarme activée.
	Pile faible.
	Sélectionnez cette icône pour mettre le chrono en pause. Cette icône clignote lorsque le chrono est en pause. Sélectionnez cette icône pour redémarrer le chrono en pause.
	La liste comporte d'autres entrées.
	Sélectionnez cette icône pour sortir d'une page ou d'un paramètre.

Mode Veille

L'appareil se met en veille dès qu'il reste immobile pendant une minute. Cela permet d'augmenter l'autonomie de la pile. Il se réactive dès que vous le déplacez à nouveau.

Informations de natation

Enregistrement de la distance

L'appareil Garmin Swim mesure et enregistre la distance en longueurs complètes. Pour obtenir une distance précise, il est nécessaire de définir correctement la taille de la piscine (page 3).

ASTUCE : pour garantir la précision des résultats, terminez chaque longueur sans changer de type de nage. Mettez le chrono en pause lorsque vous vous reposez.

ASTUCE : pour aider l'appareil à compter vos longueurs, exercez une forte poussée contre le mur et laissez-vous glisser avant d'entamer votre premier mouvement.

ASTUCE : lorsque vous effectuez des exercices, mettez le chrono en pause ou utilisez la fonction d'enregistrement des exercices. Pour plus d'informations sur la fonction d'enregistrement des exercices, reportez-vous au manuel d'utilisation (page 3).

Votre distance hebdomadaire totale (à partir du lundi) apparaît sur la page du temps sous l'entrée **DISTANCE CETTE SEMAINE**. La distance affichée se base sur la taille de piscine actuellement définie.

Définition de la taille de la piscine

- 1 Sélectionnez **≡** > **NAGE** > **TAILLE PISCINE**.
- 2 Sélectionnez la taille de la piscine ou saisissez une taille personnalisée.

Terminologie de la natation

REMARQUE : pour plus d'informations sur les champs de données de natation, consultez le manuel d'utilisation (page 3).

- Une *longueur* correspond à une traversée de la piscine.
- Un *intervalle* est constitué d'une ou plusieurs longueurs. Lorsque vous sélectionnez **II** pour vous reposer, vous créez un intervalle.
- Un *mouvement* correspond à un cycle complet du bras sur lequel vous portez l'appareil.
- Votre score *Swolf* est la somme du temps et du nombre de mouvements qu'il vous faut pour effectuer une longueur. Par exemple, 30 secondes et 15 mouvements correspondent à un score Swolf de 45. Le score Swolf permet de mesurer l'efficacité de la nage et, comme au golf, plus votre score est faible, plus vous êtes performant.

Types de mouvement

Les types de mouvement apparaissent lorsque vous affichez l'historique des intervalles. Vous pouvez également sélectionner le type de mouvement dans un champ de données personnalisé. Pour personnaliser vos champs de données, consultez le manuel d'utilisation (page 3).

LIBRE	Nage libre
DOS	Dos
BRASSE	Brasse
PAPILLON	Papillon
MIXTE	Plusieurs types de mouvements dans un même intervalle
ENTRAINEMENT	Utilisé avec la fonction d'enregistrement des exercices

Historique

L'appareil Garmin Swim permet, dans le cas d'une utilisation standard, de mémoriser 30 séances de natation. Lorsque la mémoire est saturée, les données les plus anciennes sont écrasées et un message d'avertissement vous en informe.

REMARQUE : l'historique n'est pas enregistré lorsque le chrono est arrêté ou en pause.

Affichage de l'historique

L'historique affiche la date, la durée totale de la session, le temps total de natation, la distance totale, le nombre total de longueurs, la vitesse moyenne, le nombre moyen de mouvements, l'efficacité moyenne de la nage, les calories totales et les données relatives aux intervalles (le cas échéant).

- 1 Sélectionnez **≡** > **HISTORIQUE** > **AFFICHER**.
- 2 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **TOTAUX** pour afficher la distance, la durée et le temps de natation totaux. Les totaux affichés se basent sur la taille de piscine actuellement définie.
- Sélectionnez **SEMAINES** pour afficher vos totaux pour une semaine donnée. Les totaux affichés se basent sur la taille de piscine actuellement définie.
- Sélectionnez **SESSIONS** pour afficher les détails concernant une session donnée. La session affichée se base sur la taille de piscine sélectionnée au moment de la session. Vous pouvez également afficher les détails relatifs aux intervalles (le cas échéant).

Suppression de l'historique

- 1 Sélectionnez **≡** > **HISTORIQUE** > **SUPPRIMER**.
- 2 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **TOUT** pour effacer toutes les données de l'historique.
 - Sélectionnez **TOTAUX** pour réinitialiser les totaux de distance, durée et temps de natation.
 - Sélectionnez **SESSIONS** pour choisir la session à supprimer.
- 3 Sélectionnez **OUI**.

Utilisation de Garmin Connect™

Garmin Connect est un logiciel Web destiné à stocker et à analyser vos données.

- 1 Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com.
- 2 Sélectionnez **Mise en route**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Transfert de l'historique vers l'ordinateur

Vous devez posséder un compte Garmin Connect (page 3) et vous devez coupler l'appareil à votre ordinateur à l'aide de la clé USB ANT Stick™ (page 3). La montre ne peut pas être en mode veille lors du couplage ou du transfert de données.

- 1 Insérez la clé USB ANT Stick ① dans un port USB de votre ordinateur.



Les pilotes clé USB ANT Stick installent automatiquement ANT Agent™. Vous pouvez télécharger ANT Agent vous-même si les pilotes ne l'installent pas automatiquement. Rendez-vous sur <http://connect.garmin.com/help/start/ant>.

- 2 Approchez l'appareil de l'ordinateur (à moins de 3 mètres ou 9 pieds).
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Dépannage

Téléchargement du manuel d'utilisation

Vous pouvez obtenir la dernière version du manuel d'utilisation sur Internet.

- 1 Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports.
- 2 Sélectionnez votre produit.
- 3 Cliquez sur **Manuels**.

Enregistrement de l'appareil

Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourd'hui notre formulaire d'enregistrement en ligne.

- Rendez-vous sur le site <http://my.garmin.com>.

- Conservez en lieu sûr l'original de la facture ou une photocopie.

Réinitialisation de l'appareil aux réglages d'usine

Si l'appareil ne répond plus, il peut être nécessaire de le réinitialiser.

REMARQUE : cette opération a pour effet d'effacer toutes les informations saisies par l'utilisateur, ainsi que l'historique.

- 1 Maintenez les boutons ,  et  enfoncés simultanément.
- 2 Sélectionnez **OUI**.

Entretien de l'appareil

AVIS

Avant de remplacer la pile, lisez attentivement les instructions fournies dans le manuel d'utilisation ([page 3](#)).

Evitez les chocs et les manipulations brusques qui risquent d'endommager l'appareil.

Rincez soigneusement l'appareil à l'eau claire après chaque utilisation dans l'eau chlorée ou salée, et après chaque contact avec de la crème solaire, des répulsifs, des produits de beauté, de l'alcool ou d'autres produits chimiques. Un contact prolongé avec ces substances peut endommager le boîtier.

N'utilisez pas d'objet pointu pour nettoyer l'appareil.

Evitez d'utiliser des nettoyants chimiques ou des solvants susceptibles d'endommager les parties en plastique de l'appareil.

Essuyez toujours l'appareil pour le sécher après nettoyage ou utilisation et rangez-le dans un endroit frais et sec.

Ne conservez pas l'appareil à un endroit où il pourrait être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes, ce qui pourrait provoquer des dommages permanents.

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



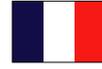
00 32 2 672 52 54



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, Etats-Unis

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounslow Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Royaume-Uni

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (République de Chine)

Garmin® et le logo Garmin sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis d'Amérique et dans d'autres pays. Elles ne peuvent être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, Garmin Swim™ et clé USB ANT Stick™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Elles ne peuvent être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

