

# TomTom Runner & Multi-Sport Guida di riferimento

1.8

# Contenuto

<b>Benvenuto/a</b>	<b>4</b>
<hr/>	
<b>Novità</b>	<b>5</b>
Novità di questa versione .....	5
<hr/>	
<b>Per cominciare</b>	<b>6</b>
<hr/>	
<b>L'orologio</b>	<b>8</b>
Info sull'orologio.....	8
Come indossare l'orologio .....	9
Pulizia dell'orologio.....	9
Il cardiofrequenzimetro.....	9
Uso del supporto da tavolo.....	10
Uso del supporto per bici.....	10
Stato orologio .....	12
Esecuzione di un ripristino .....	13
<hr/>	
<b>Attività</b>	<b>15</b>
Info sulle attività.....	15
Avvio di un'attività.....	15
Sospensione e interruzione di un'attività.....	16
Scelta delle metriche da visualizzare .....	16
Impostazioni per le attività di corsa .....	18
Impostazioni per le attività di ciclismo .....	18
Impostazioni per le attività di nuoto .....	19
Impostazioni per le attività di tapis roulant .....	19
Programmi di allenamento .....	21
Info sui programmi di allenamento.....	21
Nessuno .....	21
Obiettivi .....	21
Intervalli .....	22
Giri .....	23
Zone .....	23
Gara .....	27
Uso del cronometro .....	28
Rilevamento delle attività .....	28
<hr/>	
<b>Impostazioni</b>	<b>30</b>
Informazioni sulle impostazioni .....	30
Orologio .....	30
Sensori .....	30
Test del sensore della frequenza cardiaca .....	31
Telefono.....	31
Modalità volo .....	32
Opzioni .....	33
Profilo .....	33
Standard .....	34

<b>Aggiunta di sensori</b>	<b>35</b>
Info sui sensori .....	35
Cardiofrequenzimetro esterno.....	35
Sensore cadenza o velocità .....	36
<b>Account TomTom MySports</b>	<b>40</b>
<b>TomTom MySports Connect</b>	<b>41</b>
<b>App TomTom MySports per dispositivi mobili</b>	<b>42</b>
<b>Appendice</b>	<b>43</b>
<b>Avvisi sul copyright</b>	<b>46</b>

# Benvenuto/a

---

---

Questa Guida di riferimento descrive tutto ciò che è utile sapere sul nuovo orologio GPS TomTom per lo sport.

Per una panoramica delle nozioni essenziali ti consigliamo di leggere la pagina [Per cominciare](#), Fornisce informazioni su come scaricare TomTom MySports Connect e utilizzare il supporto da tavolo.

Inoltre, se hai uno smartphone, vorrai probabilmente scaricare l'app TomTom MySports gratuitamente dal tuo app store preferito o dal sito [tomtom.com/app](http://tomtom.com/app).

---

Importante: prima di utilizzare l'app MySports sullo smartphone, devi collegare l'orologio al tuo account MySports utilizzando un computer. Devi eseguire questa operazione una sola volta.

---

Per informazioni sui contenuti visualizzati sull'orologio, passa a:

Ecco alcuni elementi utili per cominciare:

- [Novità di questa versione](#)
- [Info sull'orologio](#)
- [Avvio di un'attività](#)
- [Programmi di allenamento](#)
- [Impostazioni](#)

**Suggerimento:** sono inoltre disponibili le Domande frequenti (FAQ) all'indirizzo [tomtom.com/support](http://tomtom.com/support). Seleziona il modello del tuo prodotto dall'elenco oppure inserisci un termine di ricerca.

Abbiamo redatto questa guida con l'intenzione di garantirti di raggiungere i tuoi obiettivi fitness con il nuovo orologio GPS TomTom per lo sport.

# Novità

---

---

## Novità di questa versione

### **Nuovo tipo di attività "stile libero"**

I possessori dei dispositivi TomTom Multi-Sport possono selezionare un tipo di attività "stile libero" con funzione GPS per qualsiasi attività diversa dalla corsa, dal ciclismo o dal nuoto, in modo da mantenere pulita la cronologia/i totali per i tipi di attività principali.

Per saperne di più, accedi alla sezione [Info sulle attività](#) di questa guida.

### **Nuova funzione "Gareggia con"**

Gareggia contro un'attività specifica utilizzando il pulsante **Gareggia con** in MySports.

Per saperne di più, accedi alla sezione [Gara](#) di questa guida.

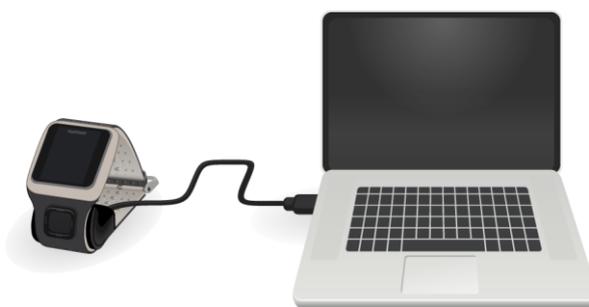
# Per cominciare

---

Prima di iniziare un allenamento, è bene caricare l'orologio, scaricare eventuali aggiornamenti software e scaricare QuickGPSfix.

**Nota:** QuickGPSfix consente all'orologio di ricevere un GPS fix e di trovare rapidamente la tua posizione.

1. Scarica [TomTom MySports Connect](http://tomtom.com/getstarted/sports) dall'indirizzo [tomtom.com/getstarted/sports](http://tomtom.com/getstarted/sports) e installalo sul computer. TomTom MySports Connect è disponibile gratuitamente.
2. Inserisci l'orologio nel [supporto da tavolo](#) e collega il supporto al computer. Segui le istruzioni fornite da TomTom MySports Connect.



Dopo aver caricato l'orologio, puoi [iniziare la tua prima attività](#).

**Suggerimento:** il tuo orologio è completamente carico quando l'icona della batteria smette di muoversi e mostra una carica completa.

Devi collegare regolarmente l'orologio al computer per caricarlo, caricare le attività, scaricare gli aggiornamenti software e le informazioni di QuickGPSfix.

## Durata della batteria

Quando la batteria è completamente carica, l'orologio può essere utilizzato per un massimo di 10 ore di attività con ricezione GPS, ad esempio la corsa o il ciclismo. La batteria si scarica più rapidamente se utilizzi [sempre](#) o frequentemente la [retroilluminazione](#) dell'orologio oppure se colleghi l'orologio a sensori, come il [cardiofrequenzimetro](#) o il [sensore cadenza](#).

I seguenti suggerimenti ti consentiranno di estendere la durata di una ricarica della batteria:

- Disattiva la [modalità notte](#) e tocca lo schermo per attivare la retroilluminazione solo all'occorrenza.
- Disattiva i [sensori](#) che non stai utilizzando. L'orologio continua la ricerca dei sensori anche se non stai utilizzando un sensore.

## App TomTom MySports

---

Importante: prima di utilizzare l'app MySports sullo smartphone, devi collegare l'orologio al tuo account MySports utilizzando un computer. Devi eseguire questa operazione una sola volta.

---

Puoi scaricare l'app TomTom MySports gratuitamente dal tuo app store preferito o dal sito [tomtom.com/app](http://tomtom.com/app).

Per saperne di più, accedi alla sezione [App TomTom MySports per dispositivi mobili](#) di questa guida.

## **Associazione dell'orologio al telefono**

Per saperne di più, accedi alla sezione [Telefono](#) di questa guida.

# L'orologio

---

## Info sull'orologio

Quando utilizzi l'orologio, la prima schermata che visualizzi è proprio quella dell'orologio. Questa schermata mostra [l'ora e la data](#). Le ore vengono visualizzate leggermente più scure mentre i minuti più luminosi, in modo tale da visualizzare l'ora precisa più chiaramente.

Usa il pulsante per scorrere su, giù, a sinistra o a destra per visualizzare le altre schermate sull'orologio.



1. Sinistra: per aprire la schermata [Status](#).
2. Giù: per aprire il menu [Impostazioni](#).
3. Destra: per aprire il menu [Attività](#).
4. Su: nell'orologio, lo scorrimento verso l'alto non consente di aprire un'altra schermata.
5. Ricevitore GPS. Durante l'allenamento, il ricevitore GPS deve essere rivolto verso l'alto.
6. Tocca quest'area dello schermo per attivare la retroilluminazione.

La schermata dell'orologio mostra l'ora e la data. Puoi scegliere di visualizzare l'ora nel formato 12 o 24 ore scorrendo verso il basso per aprire il menu [Impostazioni](#) e selezionando **Orologio**.

## Uso dell'orologio

Scorri verso l'alto o verso il basso per selezionare le voci di un menu.

Scorri verso destra per selezionare una voce e aprire il relativo menu.

Scorri verso sinistra per uscire da un menu.

Per selezionare un'opzione di un menu, assicurati che venga evidenziata quando esci dal menu. L'orologio memorizza l'opzione evidenziata.

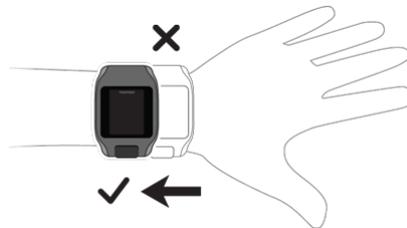
Se un'opzione di menu passa da attivata a disattivata o viceversa, scorri verso destra per modificare l'impostazione.

## Come indossare l'orologio

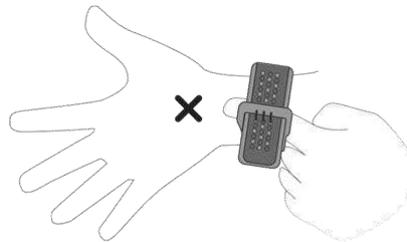
### Cardiofrequenzimetro integrato

Il cardiofrequenzimetro integrato nell'orologio TomTom Runner Cardio e TomTom Multi-Sport Cardio utilizza il riflesso della luce che attraversa la pelle per rilevare il tuo battito cardiaco. Il modo in cui indossi il tuo orologio è importante perché influisce sulle prestazioni del cardiofrequenzimetro:

- Indossa l'orologio normalmente, con il quadrante rivolto verso l'alto e la parte posteriore a contatto con la pelle, lontano dall'osso del polso.



- Allaccia il cinturino al polso senza stringere eccessivamente.



- Il cardiofrequenzimetro fornisce i risultati più accurati dopo aver eseguito il riscaldamento.

### Pulizia dell'orologio

Ti consigliamo di pulire l'orologio una volta alla settimana se lo utilizzi di frequente.

- Pulisci l'orologio con un panno umido laddove necessario. Utilizza un detergente delicato per rimuovere olio o sporcizia.
- Non esporre l'orologio a sostanze chimiche aggressive, ad esempio benzina, solventi per la pulizia, acetone, alcool o repellenti per insetti. Le sostanze chimiche possono danneggiare le guarnizioni, la custodia e le finiture dell'orologio.
- Dopo un'attività di nuoto, risciacqua l'orologio con acqua di rubinetto e asciugalo con un panno soffice.

Se il tuo orologio è dotato di un cardiofrequenzimetro integrato, effettua anche le seguenti operazioni:

- Pulisci l'area dei sensori e le imbottiture a contatto con la pelle con un detergente delicato e dell'acqua laddove necessario.
- Non graffiare l'area dei sensori. Proteggila dai danni.

### Il cardiofrequenzimetro

Se il tuo orologio è dotato di un cardiofrequenzimetro integrato, quest'ultimo consente di allenarsi in modo più efficiente.

Puoi scegliere di utilizzare il cardiofrequenzimetro integrato, un cardiofrequenzimetro esterno montato, ad esempio, sul manubrio della bici oppure di non utilizzarlo affatto.

## Come funziona il cardiofrequenzimetro

Il tuo battito cardiaco viene misurato mediante una luce per valutare i cambiamenti nel tuo flusso sanguigno. Ciò si verifica all'altezza della parte superiore del polso, puntando il fascio di luce nei capillari subito sotto la pelle e rilevando le modifiche ai riflessi della luce.

Le prestazioni del cardiofrequenzimetro non sono influenzate né dal tipo di pelle né dalla percentuale di grasso corporeo né dalla quantità di peli sul corpo. Al contrario, VARIANO in base al modo in cui indossi l'orologio sul polso e a seconda che tu abbia effettuato o meno un riscaldamento.

## Uso del cardiofrequenzimetro

Per ottenere dal cardiofrequenzimetro le prestazioni migliori, procedi come segue:

- Indossa l'orologio normalmente, con il quadrante rivolto verso l'esterno della parte superiore del polso e la parte posteriore dell'orologio a contatto con la pelle, lontano dall'osso del polso.
- Allaccia il cinturino al polso senza stringere eccessivamente.
- Il cardiofrequenzimetro fornisce i risultati più accurati dopo aver eseguito il riscaldamento.

**Nota:** il cardiofrequenzimetro non è in grado di misurare la frequenza cardiaca durante il nuoto.

## Uso del supporto da tavolo

Puoi utilizzare il supporto da tavolo quando l'orologio è sul cinturino da polso oppure puoi prima rimuoverlo.

Per rimuovere l'orologio dal cinturino da polso, tieni l'orologio in una mano e solleva il cinturino staccandolo dall'orologio. Il cinturino da polso viene rimosso dalla parte anteriore dell'orologio.



Per inserire l'orologio nel supporto da tavolo, fai scorrere l'orologio nel supporto, seguendo la curva della parte posteriore dell'orologio.

Per rimuovere l'orologio dal supporto da tavolo, spingi verso l'alto la parte inferiore dello schermo dell'orologio. L'orologio verrà estratto, seguendo la curva della parte posteriore. Non sollevare l'orologio dalla parte superiore poiché questa operazione può danneggiare il supporto da tavolo.

## Uso del supporto per bici

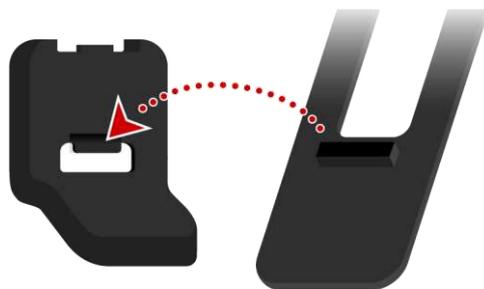
**Nota:** Il supporto per bici è incluso in alcuni prodotti ed è disponibile come accessorio per altri prodotti.

Il supporto per bici consiste in un supporto per l'orologio e in un cinturino per manubrio, che serve a collegare il morsetto al manubrio.

Per utilizzare il supporto per bici, procedi come segue:

1. Collega il cinturino per manubrio alla parte posteriore del supporto.

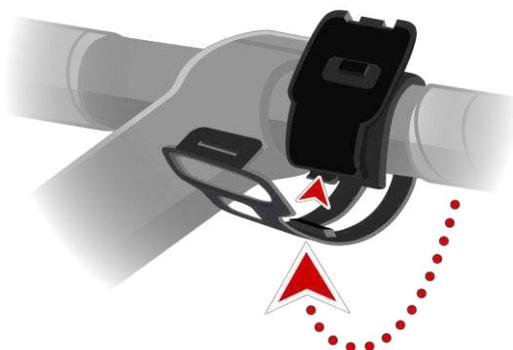
Suggerimento: il cinturino è dotato di due fori per adattarsi alle diverse dimensioni dei manubri. Seleziona il foro che si adatta meglio al tuo manubrio.



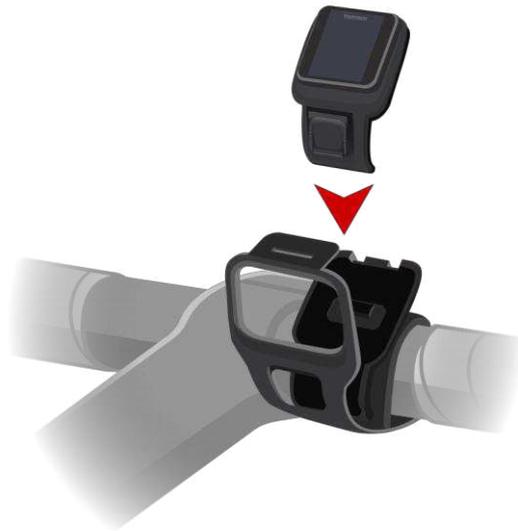
2. Posiziona il cinturino sul manubrio e avvolgilo alla barra.



3. Usa il morsetto sulla parte inferiore del supporto per collegarlo al cinturino per manubrio. Fissa saldamente il cinturino intorno al manubrio.



4. Rimuovi l'orologio dal cinturino da polso e posizionalo nel supporto. Accertati di fissarlo saldamente in posizione.



5. Chiudi il cinturino per manubrio sulla parte superiore dell'orologio, collegandolo alla parte superiore del supporto mediante il morsetto.



## Stato orologio

Dalla schermata dell'orologio, scorri verso sinistra per aprire la schermata di stato.

La schermata di stato mostra le seguenti informazioni:

- **Batteria:** la carica della batteria rimasta sull'orologio.  
Per caricare la batteria, inserisci l'orologio nel supporto da tavolo e [collega il supporto al computer](#).
  - **Memoria:** la quantità di spazio libero disponibile sull'orologio.  
Se stai esaurendo lo spazio, collega l'orologio al computer. TomTom MySports Connect trasferisce i dati su allenamenti e attività al computer. Puoi scegliere di caricare automaticamente le attività sul tuo account sul sito Web TomTom MySports o su un altro sito Web di tua scelta.
- Suggerimento:** la cronologia, che rappresenta il riepilogo dei tuoi allenamenti, resta sul tuo orologio.
- **QuickGPS:** lo stato delle informazioni QuickGPSfix sul tuo orologio.

QuickGPSfix aiuta il tuo orologio a individuare in modo rapido e preciso la tua posizione consentendoti di iniziare la tua attività. Per aggiornare le informazioni di QuickGPSfix sul tuo orologio, collega quest'ultimo al computer. TomTom MySports Connect aggiorna automaticamente QuickGPSfix sull'orologio. Le informazioni di QuickGPSfix sono valide per tre giorni dal momento del download.

Questi simboli vengono utilizzati per mostrare lo stato di QuickGPSfix:



QuickGPSfix sull'orologio è aggiornato.



o

QuickGPSfix sull'orologio non è aggiornato. Se le informazioni di QuickGPSfix sull'orologio non sono aggiornate, l'orologio funziona ugualmente. Tuttavia, potrebbe impiegare più tempo per ottenere un GPS fix quando vuoi [iniziare un'attività](#).



Se viene visualizzata questa icona, vuol dire che stai utilizzando una versione molto vecchia del software e devi aggiornare il tuo orologio il prima possibile.

- **Version (Versione):** il numero di versione software e il numero di serie dell'orologio. Queste informazioni potrebbero esserti utili se dovessi contattare l'assistenza clienti. Ogni volta che colleghi l'orologio al computer, TomTom MySports Connect controlla la presenza di un aggiornamento software disponibile per il tuo orologio.

## Esecuzione di un ripristino

### Riavvio a caldo

Un riavvio a caldo viene eseguito ogni volta che scolleghi il tuo orologio GPS per lo sport da un caricabatteria o computer.

Per eseguire un riavvio a caldo del tuo orologio, procedi come segue:

1. Collega l'orologio a un caricabatteria o un computer  
Attendi finché sull'orologio non viene visualizzato il simbolo della batteria.  
Se stai utilizzando un computer, attendi finché MySports Connect non completa l'aggiornamento del tuo orologio.
2. Scollega l'orologio dal caricabatteria o dal computer.  
Il software sul tuo orologio si riavvia. Viene eseguito un riavvio a caldo del tuo orologio.

### Modalità di ripristino

La modalità di ripristino consente di reinstallare il software sul tuo orologio senza eliminare i dati personali e le impostazioni.

Per eseguire un ripristino sul tuo orologio utilizzando la modalità di ripristino, procedi come segue:

1. Collega il tuo orologio GPS per lo sport al computer e attendi finché MySports Connect non completa l'aggiornamento.
2. Nell'orologio, scorri verso il BASSO ma tieni premuto il pulsante.\*
3. Scollega il cavo USB dal computer.\*
4. Continua a tenere premuto il pulsante finché sull'orologio non compare l'icona di un orologio collegato a un computer e [tomtom.com/reset](http://tomtom.com/reset).
5. Rilascia il pulsante e collega il cavo USB al computer.
6. Fai clic su **Aggiorna** in MySports Connect.

\*Se la porta USB del computer non è facilmente accessibile, collega il supporto al computer senza l'orologio. Scorri verso il basso dalla schermata dell'orologio mentre inserisci l'orologio nel supporto.

## Ripristina impostazioni predefinite

---

**Importante:** quando esegui un ripristino delle impostazioni predefinite in MySports Connect, tutti i dati personali e le impostazioni, incluse quelle di esportazione relative a MySports Connect, vengono eliminate dall'orologio. Non è possibile annullare questa azione.

---

Il ripristino delle impostazioni predefinite deve essere effettuato solo come ultima risorsa per reimpostare l'orologio o se realmente intendi rimuovere i tuoi dati e le impostazioni.

Il ripristino delle impostazioni predefinite reinstalla il software sull'orologio e tale operazione rimuove i seguenti elementi:

- Le tue attività.
  - Le tue impostazioni sull'orologio.
  - Le tue impostazioni per il caricamento delle attività su MySports Connect.
- 

**Importante:** quando esegui un ripristino delle impostazioni predefinite, non scollegare l'orologio prima che MySports Connect abbia completato l'operazione, L'operazione richiede diversi minuti. Controllare eventuali messaggi presenti in MySports Connect e sull'orologio prima di scollegarlo.

---

Per eseguire un ripristino delle impostazioni predefinite sul tuo orologio, procedi come segue:

1. Collega il tuo orologio GPS per lo sport al computer e attendi finché MySports Connect non completa l'aggiornamento.
2. Espandi **IMPOSTAZIONI** in MySports Connect.
3. Fai clic su **RIPRISTINA IMPOSTAZIONI PREDEFINITE** nella parte inferiore di MySports Connect. MySports Connect scarica l'ultima versione del software per il tuo orologio.
4. Mantieni il tuo orologio connesso quando la finestra MySports Connect si chiude. MySports Connect installa il software sul tuo orologio.
5. Mantieni il tuo orologio connesso quando la finestra MySports Connect si apre nuovamente.
6. Segui le istruzioni in MySports Connect per configurare il tuo orologio.

**Nota:** le impostazioni per l'esportazione e il caricamento di attività in MySports Connect vengono memorizzate sul tuo orologio. Se avevi configurato l'orologio per trasferire le attività su ulteriori siti Web per lo sport o formati file, devi riconfigurare queste impostazioni sulla scheda CARICA ED ESPORTA.

# Attività

---

## Info sulle attività

Nel menu delle attività, puoi iniziare una delle attività disponibili sul tuo orologio:

- Corsa
- Ciclismo
- Nuoto
- Tapis roulant
- Stile libero
- Cronometro

**Nota:** alcune attività non sono disponibili su tutti gli orologi.

Quando selezioni **Corsa**, **Ciclismo** o **Stile libero**, l'orologio utilizza il ricevitore GPS interno per misurare la tua velocità e registrare il percorso che hai intrapreso.

Se il tuo orologio è dotato di un cardiofrequenzimetro e il [sensore della frequenza cardiaca](#) è impostato su ON, la tua frequenza cardiaca viene visualizzata durante l'attività. Ciò include le attività di corsa, ciclismo, tapis roulant e stile libero.

Quando selezioni **Nuoto** o **Tapis roulant**, l'orologio utilizza il sensore di movimento interno per misurare i passi sul tapis roulant, nonché le bracciate e le vasche in piscina. L'orologio utilizza queste informazioni per fornire una stima della tua velocità e della distanza percorsa.

Seleziona **Stile libero** quando vuoi svolgere un'attività diversa dalla corsa, dal ciclismo o dal nuoto. Significa che puoi mantenere puliti i totali e le cronologie per la corsa, il ciclismo e il nuoto.

Le calorie per l'attività stile libero vengono calcolate in base alla frequenza cardiaca. Per le altre attività, le calorie sono collegate allo sport specifico ma per lo stile libero, l'orologio non sa quale sport stai praticando. Pertanto, quando non sono disponibili misurazioni della frequenza cardiaca, le calorie non vengono visualizzate per l'attività stile libero.

Selezionando **Cronometro**, puoi utilizzare l'orologio per visualizzare il tempo trascorso, contrassegnare i giri e visualizzare la durata dei giri correnti e precedenti.

## Avvio di un'attività

Per iniziare un'attività sull'orologio, procedi come segue.

1. Nell'orologio, scorri verso destra.
2. Seleziona una delle attività, quindi scorri verso destra.
  - **Corsa**
  - **Ciclismo**
  - **Nuoto**
  - **Tapis roulant**
  - **Stile libero**
  - **Cronometro**

**Nota:** alcune attività non sono disponibili su tutti gli orologi.

3. Per le attività di **Corsa**, **Ciclismo** e **Stile libero** finché l'orologio non riceve un GPS fix visualizzerai il messaggio **Attendi** e l'icona GPS lampeggerà nell'angolo in basso a sinistra dello schermo. Quando è pronto per iniziare un'attività, l'orologio mostra il messaggio **VAI** e l'icona GPS smette di lampeggiare.



Per le attività di **Ciclismo**, se utilizzi un [sensore cadenza](#), una volta che l'orologio è collegato al sensore, l'orologio mostra il messaggio **VAI**. Il sensore cadenza viene quindi utilizzato per fornire le informazioni su velocità e distanza relative alla tua attività. L'orologio potrebbe non disporre di un GPS fix in questa fase. Se desideri tracciare il percorso della tua attività, attendi finché l'icona GPS non smette di lampeggiare prima di iniziare la tua attività.

**Nota:** potrebbe richiedere tempo trovare la tua posizione GPS, specialmente la prima volta che utilizzi l'orologio o se le informazioni QuickGPSfix non sono aggiornate. Il movimento non accelera il rilevamento, quindi resta fermo e attendi che la tua posizione venga individuata.

Per una buona ricezione GPS, recati all'aperto con una visuale libera del cielo. La presenza di edifici di grandi dimensioni o di oggetti simili può talvolta interferire con la ricezione.

Se il tuo orologio è dotato di un **cardiofrequenzimetro**, potresti visualizzare il messaggio "Warm up" all'inizio di un'attività mentre l'orologio riceve una posizione GPS. Questo perché il cardiofrequenzimetro fornisce dati più precisi dopo aver eseguito il riscaldamento e aver stimolato la circolazione nelle braccia.

Da questa schermata, spostati in una di queste direzioni per scegliere un'opzione:

- Destra: per avviare un'attività, una volta che l'orologio ha ricevuto un GPS fix.
- Giù: per selezionare un [programma di allenamento](#) o impostare le informazioni visualizzate durante l'allenamento.
- Su: per visualizzare le tue attività passate.
- Sinistra: per tornare all'elenco delle attività.

Scorri verso destra per avviare un'attività.

4. Durante un'attività, l'orologio mostra informazioni relative ad esempio alla distanza, al tempo, all'andatura e alla frequenza cardiaca se è dotato di un cardiofrequenzimetro. Scorri verso l'alto e verso il basso per modificare le informazioni visualizzate.
5. Puoi [sospendere](#) l'attività se intendi fare una pausa oppure [interrompere](#) completamente l'attività.

Per ciascun tipo di attività, puoi selezionare [programmi di allenamento](#) differenti e visualizzare diverse informazioni durante l'allenamento.

## Sospensione e interruzione di un'attività

Durante un'attività, scorri verso sinistra per fermare l'orologio e sospendere l'attività.

**Nota:** se la funzione Blocco è attivata nella schermata delle attività, viene visualizzata la schermata di un timer quando scorri verso sinistra. Tieni premuto il pulsante finché la schermata del timer non scompare. La tua attività viene quindi sospesa o interrotta. È possibile attivare e disattivare la funzione Blocco nelle impostazioni delle [Opzioni](#).

Per riavviare l'attività, scorri verso destra.

Per interrompere completamente l'attività, scorri verso sinistra per sospendere l'attività, quindi scorri nuovamente verso sinistra.

## Scelta delle metriche da visualizzare

Prima di iniziare un'attività puoi scegliere un [programma di allenamento](#) e decidere anche quali informazioni visualizzare mentre ti alleni.

Mentre ti alleni, sono disponibili tre diversi valori contemporaneamente visualizzabili in qualsiasi momento:

- Un valore principale viene indicato con una cifra più grande nella parte principale dello schermo.
- Due valori secondari vengono indicati con le cifre più piccole nella parte superiore dello schermo.

### Modifica della metrica principale

Mentre ti alleni, puoi modificare le informazioni indicate dalla cifra più grande scorrendo verso l'alto e verso il basso. Il testo sottostante la metrica principale mostra quali informazioni sono attualmente visualizzate.

### Impostazione delle metriche secondarie

Procedi come segue per scegliere le informazioni visualizzate dalle cifre più piccole:

1. Nella schermata di avvio dell'attività, scorri verso il basso per aprire il menu **Impostazioni**.
2. Seleziona **Metriche**, quindi scorri verso destra.
3. Seleziona **Display**, quindi scorri verso destra.
4. Seleziona **Sinistra** o **Destra** per impostare il valore indicato a sinistra o a destra.
5. Seleziona il valore da visualizzare dall'elenco.

I valori disponibili dipendono dall'attività corrente.

Alcuni esempi di valori disponibili:

- **Andatura** l'andatura corrente.
- **Andatura media**: l'andatura media per l'attività corrente.
- **Durata giro**: la durata del giro corrente.
- **Distanza giro**: la distanza percorsa nel giro corrente.
- **Salita**: la distanza totale che hai percorso in salita con la bicicletta. Questa misurazione è disponibile solo se il tuo orologio è dotato di un sensore barometrico integrato.

**Suggerimento**: scorri verso sinistra dalla schermata dell'orologio. Se il tuo orologio presenta un numero di serie che inizia con "HD" o "HF", è dotato di un sensore barometrico.

- **Pendenza**: il grado di pendenza del terreno sul quale stai pedalando. Questa misurazione è disponibile solo se il tuo orologio è dotato di un sensore barometrico integrato.
- **Freq. cardiaca**: la tua frequenza cardiaca. Questo valore è disponibile solo se disponi di un [cardiofrequenzimetro](#) collegato.
- **Velocità, Andatura o Entrambe**: per attività diverse dal nuoto puoi scegliere di visualizzare la velocità, l'andatura o entrambe le metriche contemporaneamente.
- **SWOLF**: questo valore viene fornito solo per le attività di nuoto. Il punteggio SWOLF viene calcolato aggiungendo al tempo in secondi il numero di bracciate effettuate per percorrere una vasca della piscina. SWOLF mostra l'efficienza durante il nuoto. Più basso è il punteggio, migliore è il risultato ottenuto. La parola SWOLF è la combinazione tra nuoto (swim) e golf.



### Icone visualizzate sullo schermo

Le seguenti icone possono essere visualizzate lungo la parte inferiore dello schermo durante un allenamento:



Questo simbolo mostra la potenza della ricezione GPS. Mentre l'orologio cerca i satelliti GPS, l'immagine del satellite lampeggia.



Il simbolo del cuore indica che l'orologio è collegato a un [Cardiofrequenzimetro](#). Quando l'orologio prova a connettersi al cardiofrequenzimetro, il cuore lampeggia.



Il simbolo della corona dentata indica che l'orologio è collegato a un [Sensore cadenza](#). Quando l'orologio prova a connettersi al sensore cadenza, la corona dentata lampeggia.



Questo simbolo indica lo [stato della batteria](#).

## Impostazioni per le attività di corsa

Prima di iniziare un'attività puoi scegliere un [programma di allenamento](#) e decidere anche quali informazioni visualizzare mentre ti alleni.

È disponibile una vasta gamma di metriche che puoi scegliere di visualizzare durante la corsa, incluse le calorie, il cuore, la zona di frequenza cardiaca e la distanza.

**Nota:** per suggerimenti sulla scelta delle metriche da visualizzare durante un'attività, visualizza [Scelta delle metriche da visualizzare](#).

Per scegliere di visualizzare solo una metrica per la velocità, la velocità media, l'andatura o l'andatura media, scorri verso il basso per aprire il menu **Impostazioni**. Seleziona **Metriche**, quindi scorri verso destra. Seleziona **Velocità**, **Velocità media**, **Andatura** o **Andatura media**.

Per scegliere di visualizzare la velocità, l'andatura o entrambe le metriche, scorri verso il basso per aprire il menu **Impostazioni**. Seleziona **Metriche**, quindi scorri verso destra. Seleziona **Velocità**, quindi scorri verso destra. Seleziona **Velocità**, **Andatura** o **Entrambe**.

## Impostazioni per le attività di ciclismo

**Nota:** la funzione **Ciclismo** è disponibile sul TomTom Multi-Sport.

Puoi registrare la tua frequenza cardiaca, la velocità e la posizione utilizzando i sensori integrati durante un'attività di ciclismo.

Se desideri esaminare le tue prestazioni durante un'attività di ciclismo, nell'interesse della tua sicurezza è bene installare l'orologio GPS utilizzando il [supporto per bici](#) fornito, in modo da mantenere entrambe le mani sul manubrio.

Se desideri visualizzare la tua frequenza cardiaca durante un'attività di ciclismo, ti consigliamo di connettere un sensore della frequenza cardiaca esterno opzionale, in modo da poter esaminare la frequenza cardiaca in tutta sicurezza.

### Impostazione delle dimensioni della ruota per l'utilizzo con un sensore cadenza

Se utilizzi un [sensore cadenza](#), devi regolare l'impostazione **D. ruota** per aumentare la precisione delle metriche fornite dal sensore. Questa impostazione si riferisce alla circonferenza del pneumatico posteriore in millimetri (mm).

Per impostare la dimensione della ruota, procedi nel modo seguente:

1. Nella schermata di avvio dell'attività, scorri verso il basso per aprire il menu **Impostazioni**.
2. Seleziona **D. ruota**, quindi scorri verso destra.
3. Imposta la dimensione in modo corretto per la ruota posteriore.

Per trovare la circonferenza della ruota posteriore, puoi misurare la ruota utilizzando un metro a nastro oppure calcolare il valore con una calcolatrice online. Ad esempio, su questo sito, puoi trovare la circonferenza utilizzando il diametro della ruota e lo spessore del pneumatico:

[www.bikecalc.com/wheel\\_size\\_math](http://www.bikecalc.com/wheel_size_math)

Ad esempio, se le dimensioni della tua ruota corrispondono a 700c e lo spessore dei pneumatici è di 25 mm, la circonferenza è 2111 mm. Questo è il valore da immettere.

**Nota:** per suggerimenti sulla scelta delle metriche da visualizzare durante un'attività, visualizza [Scelta delle metriche da visualizzare](#).

## Impostazioni per le attività di nuoto

**Nota:** i dispositivi TomTom Runner Cardio e TomTom Multi-Sport Cardio sono impermeabili. Puoi nuotare con questi due orologi. Tuttavia, il cardiofrequenzimetro integrato non funziona sott'acqua.

Prima di iniziare un'attività di nuoto, devi controllare due impostazioni:

- L'impostazione **Piscina** per la piscina in cui stai nuotando. Questa impostazione si riferisce alla lunghezza della piscina in metri o iarde.
- L'impostazione **Polso** per il polso su cui indossi l'orologio.

Mentre nuoti, l'orologio registra le bracciate e il numero di vasche effettuate in piscina. Per calcolare la distanza che hai percorso a nuoto e la velocità, l'orologio utilizza la dimensione della piscina e il numero di vasche effettuate. Se la dimensione della piscina non è accurata, è possibile che le misurazioni dell'attività di nuoto non vengano eseguite correttamente. L'orologio necessita di sapere su quale polso lo indossi per poter registrare le bracciate.

Per modificare le impostazioni **Piscina** e **Polso**, procedi come segue:

1. Nella schermata di avvio dell'attività, scorri verso il basso per aprire il menu **Impostazioni**.
2. Seleziona **Piscina**, quindi scorri verso destra.
3. Imposta la dimensione in modo che mostri la lunghezza corretta della piscina.
4. Scorri verso sinistra per tornare al menu **Impostazioni**.
5. Seleziona **Polso**, quindi scorri verso destra.
6. Modifica l'impostazione sul polso sul quale indossi l'orologio, se necessario.
7. Scorri verso destra per tornare immediatamente alla schermata delle attività.

Quando selezioni **Nuoto**, l'orologio non utilizza il ricevitore GPS interno.

Per impostare altre metriche, ad esempio le bracciate, procedi come segue:

1. Nella schermata di avvio dell'attività, scorri verso il basso per aprire il menu **Impostazioni**.
2. Seleziona **Display**, quindi scorri verso destra.
3. Seleziona **Sinistra** o **Destra** per impostare il valore indicato a sinistra o a destra.
4. Seleziona la metrica da visualizzare dall'elenco, ad esempio Bracciate o Vasche.

## Impostazioni per le attività di tapis roulant

La tua altezza è impostata la prima volta che utilizzi l'orologio. Prima di iniziare un'attività sul tapis roulant per la prima volta, devi verificare che la tua altezza sia impostata correttamente. Puoi eseguire questa operazione nell'account TomTom MySports o sul tuo orologio.

Mentre corri su un tapis roulant, l'orologio registra il numero di volte e la rapidità con cui muovi il braccio avanti e indietro. Ciò corrisponde al numero di passi che fai durante la corsa. L'orologio utilizza la tua altezza per calcolare la lunghezza del passo e da questo, la distanza che hai percorso e la tua andatura.

Per verificare la tua altezza sull'orologio, procedi come segue:

1. Dall'orologio, scorri verso il basso per aprire il menu **Impostazioni**.

2. Seleziona **Profilo**, quindi scorri verso destra.
3. Seleziona **Altezza**, quindi scorri verso destra.
4. Imposta la tua altezza.

### Calibrazione dell'orologio per le attività di tapis roulant

Le misurazioni della distanza effettuate dall'orologio per le attività di tapis roulant sono meno precise di quelle effettuate per le attività di corsa. Quando corri all'aperto, l'orologio utilizza il GPS per misurare la distanza che percorri.

Se calibri l'orologio, le misurazioni della distanza per le attività di tapis roulant diventano più precise.

Per calibrare l'orologio, procedi come segue:

1. Durante la prima attività di tapis roulant, corri per una breve distanza, ad esempio 1 m o 1 km, quindi metti in pausa l'orologio e il tapis roulant.  
Per mettere in pausa l'orologio, scorri verso sinistra durante l'attività.
2. Sull'orologio, scorri verso il basso per aprire il menu **Impostazioni**.
3. Seleziona **Calibra** quindi scorri verso destra.
4. Modifica la distanza su 1 m o 1 km affinché corrisponda alla distanza visualizzata sul tapis roulant.
5. Scorri verso destra per tornare immediatamente alla schermata delle attività.

### Calibrazione dell'orologio al termine di un'attività di tapis roulant

Ogni volta che completi un'attività di tapis roulant, l'orologio ti chiede se desideri calibrare la misurazione della distanza effettuata dall'orologio con la misurazione della distanza mostrata dal tapis roulant.

Seleziona **Sì** per calibrare le distanze. Se calibri la distanza, la registrazione dell'attività è più precisa e le misurazioni per il tuo allenamento sono più accurate.

### Scelta di altre metriche da visualizzare

**Nota:** per suggerimenti sulla scelta delle metriche da visualizzare durante un'attività, visualizza [Scelta delle metriche da visualizzare](#).

Per scegliere di visualizzare solo una metrica per la velocità, la velocità media, l'andatura o l'andatura media, scorri verso il basso per aprire il menu **Impostazioni**. Seleziona **Metriche**, quindi scorri verso destra. Seleziona **Velocità**, **Velocità media**, **Andatura** o **Andatura media**.

Per scegliere di visualizzare la velocità, l'andatura o entrambe le metriche, scorri verso il basso per aprire il menu **Impostazioni**. Seleziona **Metriche**, quindi scorri verso destra. Seleziona **Velocità**, quindi scorri verso destra. Seleziona **Velocità**, **Andatura** o **Entrambe**.

## Programmi di allenamento

### Info sui programmi di allenamento

Per ciascun tipo di attività, sono disponibili i seguenti programmi di allenamento:

- [Nessuno](#)
- [Obiettivi](#)
- [Intervalli](#)
- [Giri](#)
- [Zone](#)
- [Gara](#)

Nella schermata dell'orologio, procedi come segue per visualizzare l'elenco dei programmi di allenamento:

1. Scorri verso destra e seleziona la tua attività.
2. Scorri verso destra.
3. Scorri verso il basso e seleziona **Allenam..**
4. Scorri verso destra e scegli un programma di allenamento.

Quando selezioni un programma di allenamento, l'orologio ricorda quale programma stai utilizzando e le eventuali opzioni selezionate per tale programma.

**Suggerimento:** se desideri iniziare immediatamente un programma dopo averlo selezionato, scorri verso destra per accedere direttamente alla schermata dell'attività.

### Nessuno

**Percorso:** schermata dell'attività > scorri verso il basso > Allenamento > Nessuno

Seleziona questa opzione per svolgere la tua attività senza utilizzare un programma di allenamento. In questa modalità, l'orologio registra la tua attività e mostra i valori per tale attività.

### Obiettivi

**Percorso:** schermata dell'attività > scorri verso il basso > Allenamento > Obiettivi > Distanza, Tempo o Calorie

Seleziona questa opzione impostare tu stesso gli obiettivi di allenamento.

Puoi impostare tre tipi di obiettivi:

- **Distanza:** seleziona questa opzione per impostare una distanza da percorrere durante la tua attività.
- **Tempo:** seleziona questa opzione per impostare una durata per la tua attività.
- **Calorie:** seleziona questa opzione per impostare un numero di calorie da bruciare durante la tua attività. Le calorie bruciate possono essere calcolate più accuratamente se [imposti il tuo profilo](#).

### Controllo dei progressi

Per visualizzare una panoramica dei progressi fatti per raggiungere il tuo obiettivo, scorri verso destra dalla schermata di avanzamento dell'attività.

Questa schermata mostra la percentuale dell'obiettivo raggiunta e la distanza rimanente, il tempo e il numero di calorie.



**Suggerimento:** quando corri, puoi allontanarti dalla base fino a raggiungere un avanzamento del 50% e poi tornare indietro.

### Avvisi relativi ai progressi

Quando ti alleni per raggiungere un obiettivo, l'orologio ti invia un avviso in queste fasi:

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

### Intervalli

**Percorso:** schermata dell'attività > scorri verso il basso > Allenamento > Intervalli > Warmup, Sforzo, Riposo, # serie o Cooldown.

Seleziona questa opzione per utilizzare l'allenamento a intervalli.

L'allenamento a intervalli consiste in brevi periodi di esercizio seguiti da momenti di riposo. L'obiettivo principale di un allenamento a intervalli è quello di aumentare la velocità e di migliorare il sistema cardiovascolare. Ad esempio, durante un allenamento di camminata-corsa di 20 minuti, puoi eseguire 8 minuti di camminata veloce, seguiti da 3 serie da 1 minuto di corsa e da 2 minuti di camminata, quindi da altri 5 minuti di camminata finalizzati al defaticamento.

Per le attività di riscaldamento, esercizio, riposo e defaticamento, è possibile impostare un orario o una distanza. Per le serie, è possibile scegliere il numero di serie da includere nel programma di allenamento a intervalli.

**Suggerimento:** se scorri verso destra dopo aver impostato i dettagli relativi al riscaldamento, puoi impostare qui gli intervalli restanti, inclusi l'esercizio, il riposo, ecc.

Durante un allenamento a intervalli, viene visualizzato un avviso relativo alla fase successiva di tale tipo di allenamento:



Viene visualizzato il nome dell'attività che stai eseguendo e la durata di questa fase della serie in valori di tempo o distanza.

Vieni inoltre avvisato, tramite segnali acustici e vibrazioni, quando devi passare alla fase successiva del tuo allenamento a intervalli.

## Giri

**Percorso:** schermata dell'attività > scorri verso il basso > Allenamento > Giri > Tempo, Distanza o Manuale.

Seleziona questa opzione per valutare la tua attività rispetto alla durata dei giri impostata, alle distanze o registrando manualmente il completamento di un giro.

Puoi configurare l'orologio affinché misuri i giri in tre modi:

- **Tempo:** seleziona questa opzione per impostare la durata di un giro. Dopo aver iniziato l'attività, l'orologio ti avvisa quando superi la durata impostata per ciascun giro. Se imposti una durata giro di 1 minuto, l'orologio ti avvisa ogni minuto e lo schermo mostra il numero di giri completati.
- **Distanza:** seleziona questa opzione per impostare la lunghezza di un giro. Dopo aver iniziato l'attività, l'orologio ti avvisa quando raggiungi la distanza impostata per un giro. Se imposti una distanza giro di 400 metri, l'orologio ti avvisa ogni 400 metri e lo schermo mostra il numero di giri completati.
- **Manuale:** seleziona questa opzione per registrare manualmente il completamento di un giro. Per contrassegnare il termine di un giro, tocca il lato destro dello schermo dell'orologio, nella stessa posizione che consente di [mostrare la retroilluminazione](#). L'orologio indica il numero di giri completati e ti avvisa che un giro è completato.

## Zone

**Percorso:** schermata dell'attività > scorri verso il basso > Allenamento > Zone > Andatura, Velocità, Cuore o Cadenza.

Seleziona questa opzione per allenarti all'interno di una zona target.

Puoi selezionare le seguenti zone di allenamento, a seconda dell'attività:

- **Andatura:** seleziona questa opzione per impostare il tempo target per miglio o chilometro. Puoi impostare il tempo target e un valore massimo e minimo al di sopra e al di sotto del target impostato.
- **Velocità:** seleziona questa opzione per impostare la velocità target e un margine di tolleranza al di sopra e al di sotto del target impostato.

- **Cuore:** seleziona questa opzione per impostare la tua frequenza cardiaca target utilizzando una zona di frequenza cardiaca personalizzata oppure scegli una zona di frequenza cardiaca predefinita. Affinché l'orologio sia in grado di misurare la frequenza cardiaca, deve essere collegato a un [Cardiofrequenzimetro](#).
- **Cadenza:** seleziona questa opzione per impostare la [cadenza](#) target per la tua attività di ciclismo. Affinché l'orologio sia in grado di tracciare la cadenza, deve essere collegato a un [sensore cadenza](#). Puoi impostare la cadenza target e un margine di tolleranza al di sopra e al di sotto del target impostato. Alcuni orologi non possono collegarsi a un sensore cadenza.

### Impostazione di una zona per andatura e frequenza cardiaca

Se desideri impostare una zona di frequenza cardiaca o di andatura personalizzata, scegli un valore minimo e massimo, come mostrato di seguito:



### Impostazione di una zona per velocità e cadenza

Se desideri impostare una zona cadenza o velocità, scegli un valore target e la percentuale consentita di discostamento, come mostrato di seguito:



### Monitoraggio dei progressi

Nella schermata di avanzamento dell'attività, scorri verso destra per visualizzare una panoramica grafica tra la corrispondenza del tuo allenamento e la zona impostata. Il grafico indica se ti trovi al di sopra o al di sotto della zona target e di quanto, durante l'attività.

Riceverai regolarmente avvisi che ti indicheranno se ti trovi all'interno o all'esterno della zona:

- Se ti trovi all'esterno della tua zona di allenamento, viene riprodotto un avviso e lo schermo indica se ti trovi al di sopra o al di sotto della zona.

- Quando ti trovi di nuovo all'interno della tua zona di allenamento, viene riprodotto un avviso e lo schermo mostra il simbolo di un bersaglio.



## Zone di frequenza cardiaca

**Nota:** affinché l'orologio sia in grado di misurare la frequenza cardiaca, deve essere collegato a un [cardiofrequenzimetro](#).

Il tuo orologio utilizza i valori limite delle zone di frequenza cardiaca basandosi sulla tua età. Utilizzando [TomTom MySports](#), puoi modificare tali valori limite delle zone di frequenza cardiaca e questi saranno sincronizzati con il tuo orologio.

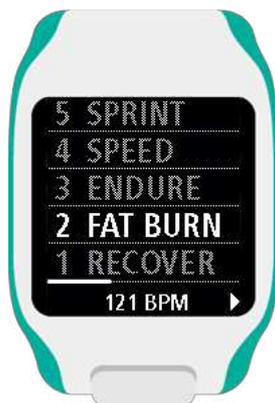
Per allenarti utilizzando una zona di frequenza cardiaca, procedi come segue:

1. Scorri verso destra dalla schermata dell'orologio, quindi seleziona l'attività desiderata.
2. Scorri verso destra.
3. Scorri verso il basso e seleziona **Allenam..**
4. Scorri verso destra e scegli **Zone**.
5. Scorri verso destra e scegli **Cuore**.
6. Scorri verso destra e scegli tra le seguenti zone di frequenza cardiaca:
  - **Sprint:** seleziona questa zona quando utilizzi un allenamento a intervalli.
  - **Velocità:** seleziona questa zona per un'andatura di allenamento veloce per migliorare la velocità e la forma fisica.
  - **Cardio:** seleziona questa zona per un'andatura di allenamento da moderata a veloce per migliorare la capacità polmonare e cardiaca.
  - **Fitness:** seleziona questa zona per un'andatura di allenamento moderata, ideale per perdere peso.
  - **Facile:** seleziona questa zona per un'andatura di allenamento rilassata, utilizzata soprattutto per il riscaldamento e il defaticamento.
  - **Personalizzata:** seleziona questa opzione per impostare valori massimi e minimi personalizzati relativi alla frequenza cardiaca.

## Monitoraggio dei progressi in una zona di frequenza cardiaca

**Nota:** Affinché l'orologio sia in grado di misurare la frequenza cardiaca, deve essere collegato a un [Cardiofrequenzimetro](#).

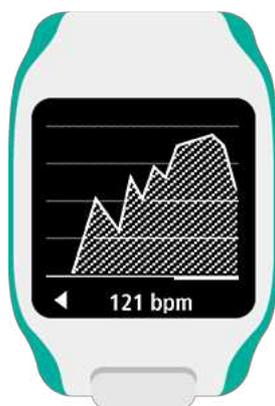
Nella schermata di avanzamento dell'attività, scorri verso destra per scorrere i grafici che mostrano la corrispondenza tra il tuo allenamento e la zona impostata. Il grafico indica se ti trovi al di sopra o al di sotto della zona target e di quanto, durante l'attività.



La zona che stai utilizzando è evidenziata di bianco. Scorri verso destra per visualizzare il riepilogo della zona di frequenza cardiaca.



Questo grafico, mostrato in precedenza, è un riepilogo della zona di frequenza cardiaca. Mostra la percentuale di tempo trascorso in ciascuna zona con la tua zona corrente evidenziata in bianco.



Questo grafico mostra la tua frequenza cardiaca negli ultimi 2,5 minuti di attività.

**Suggerimento:** puoi visualizzare i tuoi progressi in una zona di frequenza cardiaca anche quando stai utilizzando un Personal trainer grafico come Gara oppure Obiettivo. Durante un allenamento, dalla schermata che mostra una [metrica principale](#), scorri verso destra per visualizzare la schermata del Personal trainer grafico. Scorri verso il basso per visualizzare le schermate delle zone di frequenza cardiaca come descritto in precedenza.

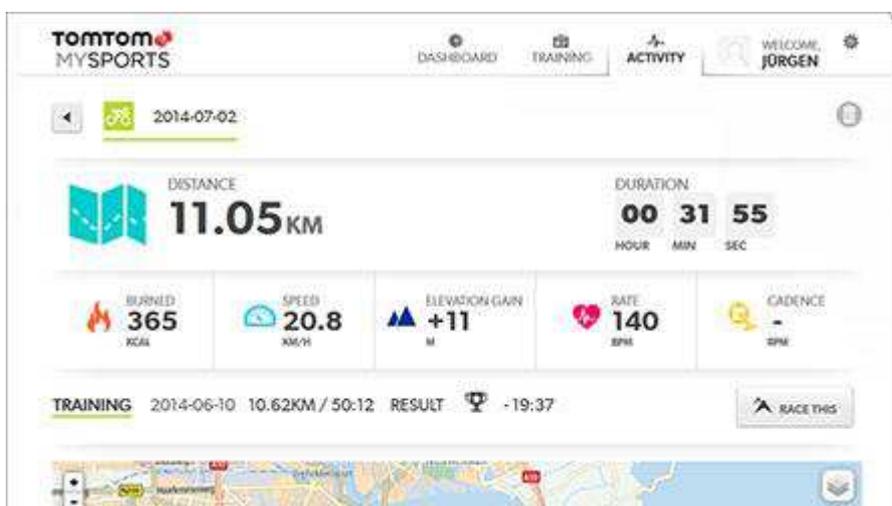
## Gara

**Percorso:** schermata dell'attività > scorri verso il basso > Allenamento > Gara > Recenti o MySports.

Seleziona questa opzione per gareggiare contro una delle tue dieci attività più recenti oppure contro un'attività del sito Web MySports.

**Suggerimento:** per aggiungere più gare al sito Web, fai clic su **GAREGGIA CON** nella pagina relativa ai dettagli di una particolare attività sul sito Web MySports.

**Nota:** se il tuo orologio è già connesso al sito Web ed effettui modifiche alle tue gare, tali modifiche non verranno sincronizzate automaticamente, ma dovrai disconnettere e riconnettere il tuo orologio.



L'attività o la gara dal sito Web MySports include una distanza e un tempo.

Quando utilizzi il programma di allenamento Gara, puoi verificare la tua posizione nella gara e di quanto sei avanti o indietro, durante l'allenamento.

Sull'orologio, scorri verso destra dalla schermata dell'attività per visualizzare una rappresentazione della gara. La schermata dei grafici mostra, visualizzando l'utente tramite una freccia nera, se sei in anticipo o in ritardo rispetto alla tua attività, come mostrato dalla freccia sfumata.

La distanza nella parte superiore dello schermo indica la distanza rimanente nella gara e la distanza nella parte inferiore indica di quanto sei avanti o indietro.



L'orologio ti avvisa in merito alla tua posizione, se sei avanti (#1) o indietro (#2), nella gara. In questo esempio, ti trovi indietro di 23 metri rispetto alla tua attività precedente e la distanza rimanente per completare la gara è di 2,3 chilometri.

**Suggerimento:** per informazioni su come aggiungere attività precedenti al tuo orologio, visita il sito [tomtom.com/support](http://tomtom.com/support) e leggi la domanda frequente.

## Uso del cronometro

Per utilizzare il cronometro, procedi come segue.

1. Nell'orologio, scorri verso destra.
2. Seleziona **Cronometro** e scorri verso destra.  
L'orologio mostra l'immagine di un cronometro e la parola "VAI".
3. Scorri verso destra per avviare il cronometro.  
Il cronometro si avvia e mostra il tempo trascorso.
4. Per sospendere l'attività del cronometro, scorri verso sinistra. Scorri verso destra per riprendere il conteggio.

**Suggerimento:** quando è in pausa, per visualizzare ulteriori dettagli relativi ai giri precedenti, scorri verso il basso e verso l'alto.

5. Per contrassegnare ciascun giro, tocca il lato destro dell'orologio mentre il cronometro è in esecuzione oppure scorri verso destra.  
Il numero grande indica il tempo totale trascorso per tutti i giri.  
La durata del giro corrente, ad esempio il giro 12 visualizzato di seguito, viene mostrata nel tempo totale trascorso. I giri precedenti, qui i giri 11 e 10, vengono mostrati nel giro corrente.



Per visualizzare ulteriori dettagli relativi ai giri precedenti, scorri verso il basso e verso l'alto.

6. Per interrompere l'attività del cronometro, scorri verso sinistra due volte.

**Suggerimento:** il cronometro non viene eseguito in background dopo che l'attività del cronometro è stata interrotta. Non viene memorizzata alcuna informazione GPS o sulle attività.

**Suggerimento:** per ripristinare il cronometro, interrompi l'attività del cronometro e accedi nuovamente alla relativa schermata.

## Rilevamento delle attività

Ogni volta che ti alleni, la tua attività viene registrata dall'orologio per il tipo di attività che stai svolgendo. Per visualizzare il riepilogo o la cronologia del tuo allenamento per ciascun tipo di attività sull'orologio, procedi come segue:

1. Nella schermata di avvio dell'attività, scorri verso l'alto per aprire la **Cronologia** per il tipo di attività che ti interessa.
2. Dall'elenco, seleziona l'attività che desideri osservare. L'elenco mostra la data e l'ora in cui hai iniziato l'attività.
3. Scorri verso destra.  
Vengono visualizzate alcune informazioni di base sull'attività. Le informazioni disponibili dipendono dall'attività.

## **Trasferimento delle attività su TomTom MySports**

[Collega l'orologio al computer](#) per trasferire i dettagli delle tue attività su TomTom MySports o su un altro sito Web per lo sport di tua scelta, utilizzando [TomTom MySports Connect](#). Puoi anche trasferire i dettagli relativi all'attività al computer in diversi formati file.

# Impostazioni

---

## Informazioni sulle impostazioni

Nello schermo dell'orologio, scorri verso il basso per aprire il menu **Impostazioni**. Queste impostazioni determinano il comportamento generale dell'orologio. Per ciascuna attività, sono disponibili anche impostazioni relative a tale attività.

Le seguenti impostazioni sono disponibili per l'orologio:

- [Orologio](#)
- [Sensori](#)
- [Telefono](#)
- [Modalità volo](#)
- [Opzioni](#)
- [Profilo](#)
- [Standard](#)

Le seguenti impostazioni sono disponibili per le attività:

- [Impostazioni per le attività di corsa](#)
- [Impostazioni per le attività di ciclismo](#)
- [Impostazioni per le attività di nuoto](#)
- [Impostazioni per le attività di tapis roulant](#)

## Orologio

Nello schermo dell'orologio, scorri verso il basso per aprire il menu **Impostazioni**, quindi seleziona **Orologio** e scorri verso destra per aprire il menu **Orologio**.

### Sveglia

Seleziona **Sveglia** per attivare, disattivare e impostare l'ora della sveglia.

Quando la sveglia suona, puoi scegliere di interromperla o di rinviarla. Se rinvii il suono della sveglia, questa suonerà nuovamente dopo 9 minuti.

### Ora

Seleziona **Ora** per impostare l'ora sull'orologio. L'ora è impostata nel formato orario 12 o 24 ore, a seconda dell'impostazione **24 H**.

### Data

Seleziona **Data** per impostare la data sull'orologio.

### 24 H

Seleziona **24 H** per passare dal formato orario di 12 ore a quello di 24 ore e viceversa e per impostare l'ora. Scorri verso destra per passare tra **ON** e **OFF** e viceversa per questa impostazione.

## Sensori

Nello schermo dell'orologio, scorri verso il basso per aprire il menu **Impostazioni**, quindi seleziona **Sensori** e scorri verso destra per aprire il menu **Sensori**.

Puoi attivare e disattivare due tipi di sensori:

- **Cuore:** si tratta di un cardiofrequenzimetro integrato o esterno.
- **Bici:** è un sensore cadenza e di velocità.

**Suggerimento:** per consentire al tuo orologio di estendere la durata di una ricarica della batteria fino al 20%, disattiva i [sensori](#) che non stai utilizzando. L'orologio continua la ricerca dei sensori anche se non stai utilizzando un sensore.

Puoi controllare se un cardiofrequenzimetro o un sensore sta funzionando anche senza avviare un'attività. Visualizza [Test del sensore della frequenza cardiaca](#).

## Test del sensore della frequenza cardiaca

Puoi controllare se un cardiofrequenzimetro o un sensore sta funzionando senza avviare un'attività. Procedi come segue.

1. Nello schermo dell'orologio scorri verso il basso per aprire il menu **Impostazioni**.
2. Seleziona **Sensori** e scorri verso destra per aprire il menu **Sensori**.
3. Seleziona **Cuore** e scorri verso destra.

Viene visualizzato ON, OFF o ESTERNO. Se l'impostazione è regolata su ON o ESTERNO, viene visualizzato **bpm**, che significa che la tua frequenza cardiaca viene misurata in battiti al minuto.

Subito dopo viene visualizzata la tua frequenza cardiaca oppure compaiono dei trattini lampeggianti, che indicano che il tuo orologio sta cercando il sensore della frequenza cardiaca.

**Suggerimento:** quando la frequenza cardiaca viene rilevata, il cardiofrequenzimetro resta attivo per altri 30 secondi, nel caso volessi avviare immediatamente un'attività.

## Telefono

Per informazioni sul perché tu debba voler associare l'orologio al telefono o dispositivo mobile, vedere [l'app TomTom MySports](#).

Per associare l'orologio a un telefono o dispositivo mobile, procedi come segue:

1. Assicurati che il tuo telefono o dispositivo mobile si trovi nelle vicinanze.
2. Sul telefono, assicurati che il Bluetooth sia abilitato.
3. Nello schermo dell'orologio, scorri verso il basso per aprire la schermata **Impostazioni**, quindi seleziona **Telefono** e scorri verso destra.
4. Scorri verso destra per avviare l'associazione.
5. Sul telefono, avvia l'app MySports Connect e tocca per connetterti.



6. Quando viene visualizzato il nome del tuo orologio, toccalo.
7. Sul telefono, inserisci il numero pin visualizzato sull'orologio, quindi tocca **Abbina**.  
L'orologio è ora associato al telefono o dispositivo mobile.

Una volta completata l'associazione, sull'orologio viene visualizzato il messaggio "Connesso".



Fintanto che l'app per dispositivi mobili è attiva o in esecuzione in background sul tuo telefono o dispositivo mobile, l'orologio tenterà di connettersi automaticamente quando avrà una nuova attività da caricare o quando sarà necessario aggiornare i dati QuickGPSfix.

Se apri l'app MySports per dispositivi mobili sul tuo telefono e quest'ultimo sta tentando di connettersi al tuo orologio, esci dallo schermo dell'orologio per attivarlo. Scorri verso il basso, verso sinistra o destra nello schermo dell'orologio.

### Sincronizzazione delle attività

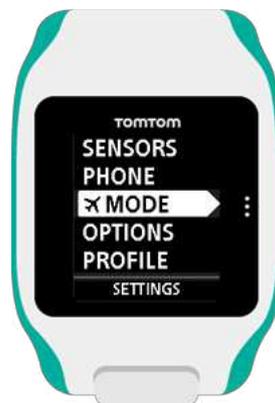
Puoi caricare automaticamente le tue attività sul tuo account TomTom MySports usando questa impostazione.

Nello schermo dell'orologio, scorri verso il basso per aprire la schermata **Impostazioni**, quindi seleziona **Telefono** e scorri verso destra.

Seleziona **Sincr..** Se il caricamento automatico è attualmente **DISATTIVATO**, scorri in alto o in basso per attivarlo.

### Modalità volo

Nello schermo dell'orologio, scorri verso il basso per aprire la schermata **Impostazioni**, seleziona **Modalità volo** e scorri verso destra.



Scorri verso l'alto o verso il basso per attivare la modalità volo.

Quando la modalità volo è attivata, l'icona di un aereo viene visualizzata sullo schermo dell'orologio e la connettività Bluetooth Low Energy (nota anche come BLE o Bluetooth® Smart) è disattivata.

Per disattivare la modalità volo, scorri verso l'alto o verso il basso ancora.

## Opzioni

Nello schermo dell'orologio, scorri verso il basso per aprire il menu **Impostazioni**, quindi seleziona **Opzioni** e scorri verso destra per aprire il menu **Opzioni**.

### Unità

Seleziona **Unità** per impostare le unità di distanza e peso utilizzate sull'orologio. Puoi selezionare qualsiasi combinazione di miglia e chilometri e di libbre e chilogrammi.

### Clic

Seleziona **Clic** per impostare il comportamento dell'orologio quando scorri i menu. L'orologio puoi eseguire le attività seguenti:

- Emettere un clic.
- Vibrare per un breve intervallo di tempo.

Puoi attivare o disattivare entrambi oppure attivarne solo uno.

### Demo

Seleziona **Demo** per attivare e disattivare la modalità demo. In modalità demo, l'orologio si comporta come se disponesse di un GPS fix e come se tu ti stessi allenando, anche se questo non è il caso. Qualsiasi attività completata in modalità demo non viene aggiunta nella cronologia delle attività.

### Notte

Seleziona **Notte** per attivare e disattivare la modalità notte. Se la modalità notte è attivata, la [retroilluminazione](#) viene attivata e resta attiva durante un'attività. Quando interrompi l'attività, la retroilluminazione viene nuovamente disattivata.

**Nota:** la batteria si scarica molto più rapidamente del normale se utilizzi la modalità notte durante gli allenamenti.

### Blocco

Seleziona **Blocco** per attivare e disattivare la funzione di blocco di un'attività. La funzione di blocco impedisce che l'attività corrente venga [sospesa o interrotta](#) se scorri verso sinistra accidentalmente.

## Profilo

Nello schermo dell'orologio, scorri verso il basso per aprire il menu **Impostazioni**, quindi seleziona **Profilo** e scorri verso destra per aprire il menu **Profilo**.

Seleziona le seguenti opzioni per impostare i dettagli in ciascun caso:

- **Peso**
- **Altezza**
- **Età**
- **Sesso**

Le informazioni del tuo profilo vengono utilizzate ai seguenti scopi:

- Per calcolare il numero di calorie bruciate durante un'attività.
- Per impostare le frequenze cardiache target nelle [zone di allenamento di frequenza cardiaca](#). Le zone vengono calcolate dal tuo account TomTom MySports.
- Per calcolare la lunghezza del tuo passo se ti stai [allenando su un tapis roulant](#).

### Lingua

Seleziona **Lingua** per impostare la lingua utilizzata per i menu e i messaggi sull'orologio.

## Standard

Per visualizzare le informazioni sulla certificazione sul tuo orologio, scorri verso il basso dalla schermata dell'orologio per aprire il menu **Impostazioni**.

Seleziona **Standard**, quindi scorri verso destra per visualizzare le informazioni sulla certificazione.

# Aggiunta di sensori

---

## Info sui sensori

I sensori sono dispositivi esterni che puoi collegare all'orologio per fornire informazioni sulla tua attività. Puoi utilizzare due tipi di sensori con l'orologio:

- **Cardiofrequenzimetro esterno:** misura la frequenza cardiaca mentre ti alleni. Il cardiofrequenzimetro TomTom esterno è incluso in alcuni prodotti ed è disponibile come accessorio in altri.
- **Sensore cadenza/velocità:** misura la cadenza e la velocità mentre pedali. Il Sensore cadenza TomTom viene fornito in dotazione con alcuni prodotti ed è disponibile come accessorio per gli altri. In TomTom Runner, il Sensore cadenza non è supportato.

## Cadenza

La cadenza misura la frequenza della pedalata in giri al minuto (rpm). In una marcia bassa, potresti ottenere una cadenza molto alta ma una velocità ridotta. In una marcia alta, potresti ottenere una cadenza bassa ma una velocità più elevata. I ciclisti si allenano per trovare l'equilibrio tra la cadenza e la velocità, in modo che possano pedalare nel modo più efficiente possibile.

## Cardiofrequenzimetro esterno

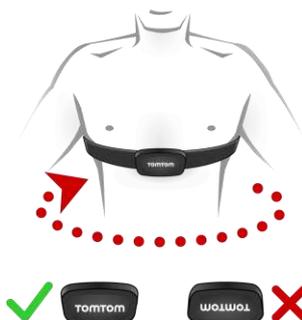
Per utilizzare il cardiofrequenzimetro TomTom esterno con il tuo orologio, procedi come segue:

1. Fissa il dispositivo di monitoraggio al cinturino.



2. Lega il cinturino attorno al torace, in modo che il dispositivo di monitoraggio sia situato sopra la base dello sterno.

Assicurati che il dispositivo di monitoraggio sia nella posizione appropriata, quindi che la parola "TomTom" sia visibile a chi si trova di fronte.



**Suggerimento:** inumidisci i sensori all'interno del cinturino prima di posizionarlo sul torace. Ciò consente al dispositivo di monitoraggio di rilevare più facilmente il battito cardiaco.

3. Dalla schermata dell'orologio sull'orologio, scorri verso il basso.

4. Seleziona **Sensori** quindi scorri verso destra.
5. Seleziona **Cuore**, quindi scorri verso destra per attivare l'opzione.
6. Quando inizi un'attività, l'orologio si connette al dispositivo di monitoraggio e viene visualizzata un'icona a forma di cuore nella parte inferiore dello schermo.



Quando l'orologio prova a connettersi al cardiofrequenzimetro, il cuore lampeggia.

La prima volta che l'orologio prova a connettersi al dispositivo di monitoraggio, se vengono rilevati più dispositivi di monitoraggio, l'orologio non sa a quale connettersi. Spostati in un punto in cui non sono presenti altri dispositivi di monitoraggio nel raggio del tuo orologio.

Dopo la prima connessione, l'orologio si riconnette sempre al tuo dispositivo di monitoraggio.

Mentre di allenati, puoi scegliere di visualizzare la tua frequenza cardiaca.

Puoi anche utilizzare un [programma di allenamento](#) per raggiungere una [zona di frequenza cardiaca target](#).

Puoi utilizzare il cardiofrequenzimetro esterno anche con altri dispositivi e applicazioni Bluetooth® Smart Ready. Per ulteriori informazioni, consulta la documentazione in dotazione con il prodotto o con l'app.

Utilizza una moneta per aprire il retro del dispositivo di monitoraggio e sostituire la batteria CR2032. La batteria deve essere riciclata o smaltita in base alle disposizioni e alle normative locali.

## Sensore cadenza o velocità

Il Sensore cadenza/velocità TomTom è costituito dai seguenti componenti:



1. Magnete per raggio
2. Magnete per pedivella
3. Sensore per foderi orizzontali
4. Fascette per cavo

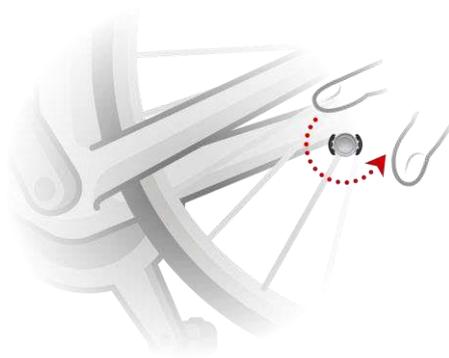
Per utilizzare il sensore cadenza/velocità TomTom con il tuo orologio, procedi nel modo seguente:

1. Fissa il sensore per foderi orizzontali ai foderi orizzontali della bici utilizzando tre fascette per cavi tra quelle fornite. Utilizza due fascette per il corpo principale del sensore e una per la parte più piccola. Potresti aver bisogno di regolare la posizione dei sensori quindi non serrare ancora del tutto le fascette.

**Importante:** la parte più piccola del sensore deve essere rivolta verso le pedivelle e non essere collegata alla parte superiore dei foderi orizzontali. Potresti dover inclinare il corpo principale del sensore verso la ruota a seconda della bici. Puoi eseguire questa regolazione dopo aver collegato il magnete per raggio.



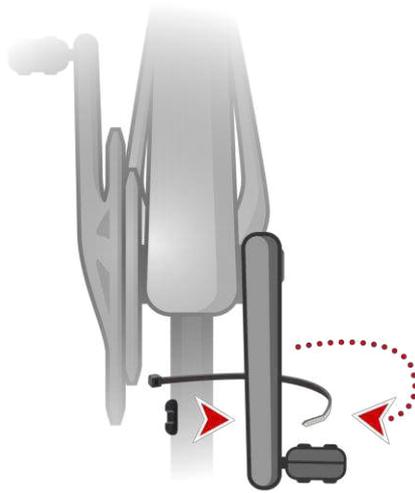
2. Fissa il magnete per raggio a uno dei raggi della bici. Il magnete deve essere rivolto verso i foderi orizzontali in cui è stato fissato il sensore per foderi orizzontali.



3. Regola la posizione del magnete per raggio e del sensore per foderi orizzontali in modo tale che quando la ruota gira, il magnete per raggio superi la parte superiore del corpo principale del sensore per foderi orizzontali.

**Importante:** la distanza tra il sensore per foderi orizzontali e il magnete per raggio non deve superare 2 mm durante il passaggio. Su alcune bici, potresti dover inclinare il corpo principale del sensore verso la ruota.

4. Fissa il magnete per pedivella a una delle pedivelle della bici. Il magnete deve essere rivolto verso i foderi orizzontali in cui è stato fissato il sensore per foderi orizzontali.



**Suggerimento:** assicurati che le diverse parti del sensore cadenza/velocità siano allineate correttamente nella tua bici. Il magnete per raggio deve superare il corpo principale del sensore per foderi orizzontali e il magnete per pedivella deve superare l'estremità del sensore.



Dopo aver regolato i sensori nella posizione corretta, serra le fascette per cavi in modo da fissarli saldamente in posizione.

5. Sull'orologio, [impostare la dimensione della ruota](#) per aumentare la precisione dei valori forniti dal sensore. D. ruota rappresenta la circonferenza della gomma in millimetri (mm).
6. Sposta la bici o la relativa pedivella in modo che almeno uno dei magneti superi il sensore. Il sensore viene attivato.
7. Dalla schermata dell'orologio, scorri verso il basso.
8. Seleziona **Sensori**, quindi premi il pulsante a destra.
9. Seleziona **Bici**, quindi premi il pulsante a destra per attivare l'opzione.
10. Quando inizi l'allenamento, l'orologio si connette al sensore e viene visualizzata un'icona a forma di corona dentata nella parte inferiore dello schermo.



Quando l'orologio prova a connettersi al sensore cadenza/velocità, la corona dentata lampeggia. La prima volta che l'orologio prova a connettersi al sensore, se vengono rilevati più sensori, l'orologio non sa a quale connettersi. Spostati in un punto in cui non sono presente altri sensori nel raggio del tuo orologio.

Dopo la prima connessione, l'orologio si riconnette sempre al tuo sensore.

Quando l'icona a forma di corona dentata smette di lampeggiare, l'orologio è pronto per misurare la velocità e la cadenza. Per la corretta localizzazione GPS, attendi finché anche l'icona del GPS non smette di lampeggiare prima di iniziare l'attività in bicicletta.

Durante l'allenamento, puoi scegliere di visualizzare la cadenza corrente o modificare il display per visualizzare la tua cadenza.

Puoi anche utilizzare un [programma di allenamento](#) per raggiungere una [zona di cadenza](#) target.

Puoi utilizzare anche il sensore cadenza con altri dispositivi e applicazioni Bluetooth® Smart Ready. Per ulteriori informazioni, consulta la documentazione in dotazione con il prodotto o con l'app.

Utilizza una moneta per aprire il retro del sensore e sostituire la batteria CR2032. La batteria deve essere riciclata o smaltita correttamente in base alle disposizioni e alle normative locali.

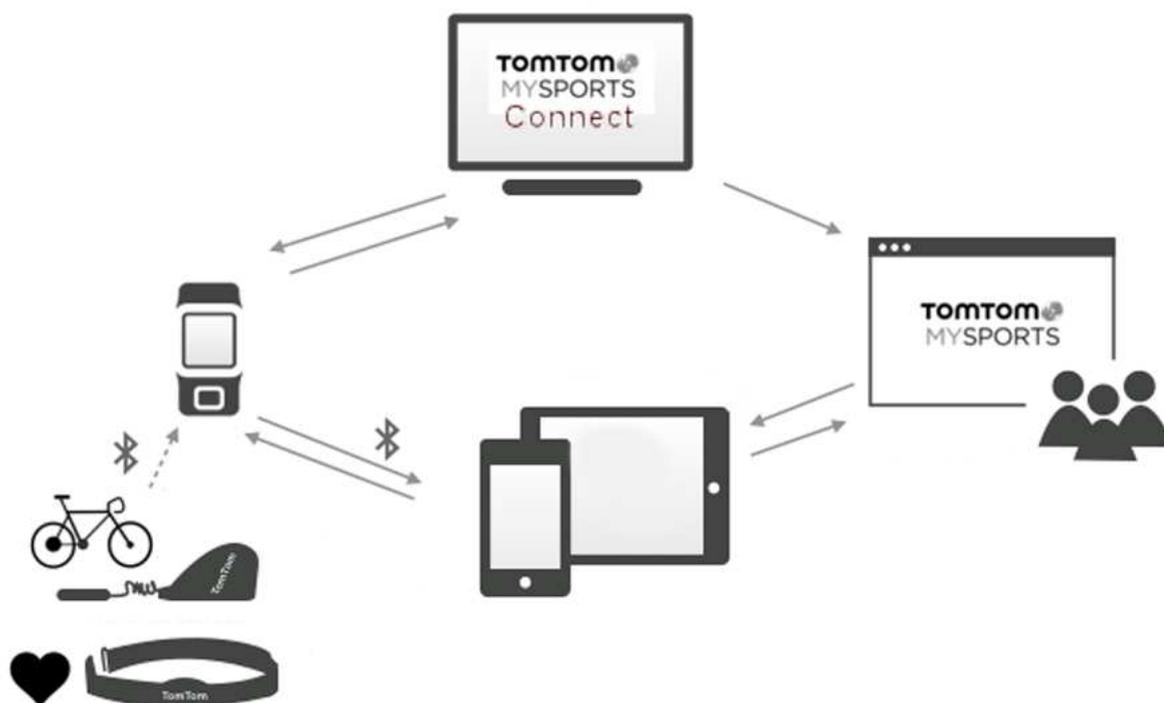
# Account TomTom MySports

---

Il tuo account TomTom MySports è una posizione centrale in cui vengono memorizzate tutte le informazioni sugli allenamenti e le attività di fitness.

Per creare un account, fai clic sul pulsante in TomTom MySports Connect oppure accedi direttamente al sito Web: [mysports.tomtom.com](http://mysports.tomtom.com)

Come puoi vedere dal seguente diagramma, è possibile trasferire le tue attività nel tuo account MySports utilizzando l'app TomTom MySports Connect o TomTom MySports.



---

**Importante:** prima di utilizzare l'app MySports sullo smartphone, devi collegare l'orologio al tuo account MySports utilizzando un computer. Devi eseguire questa operazione una sola volta.

---

Se trasferisci le tue attività sul tuo account TomTom MySports, puoi memorizzare, analizzare e visualizzare le tue attività precedenti. Puoi visualizzare i percorsi effettuati e tutti i valori associati alle tue attività.

Utilizzando TomTom MySports Connect sul tuo computer, puoi anche scegliere di trasferire le tue attività sul tuo account in altri siti Web per lo sport.

**Nota:** se utilizzi un formato file di esportazione, ad esempio CSV, FIT o TCX, non devi utilizzare l'app per dispositivi mobili TomTom MySports per trasferire le attività in altri siti Web per lo sport. Tuttavia, i caricamenti automatici che utilizzano ad esempio RunKeeper funzioneranno.

# TomTom MySports Connect

---

TomTom MySports Connect consente di:

- Impostare l'orologio.
- Aggiornare il software dell'orologio quando sono disponibili nuove versioni.
- Trasferire le informazioni sulle attività sul tuo account TomTom MySports o su un altro sito Web per lo sport di tua scelta. Attualmente possiamo trasferire informazioni sulle attività sui siti Endomondo, Strava, MapMyFitness e RunKeeper.  
TomTom MySports Connect può anche trasferire le informazioni sulle attività al computer in una serie di formati file.
- Trasferire qualunque impostazione effettuata su TomTom MySports all'orologio.
- Aggiornare le informazioni QuickGPSfix sull'orologio.

## **Installazione di TomTom MySports Connect**

Puoi scaricare gratuitamente TomTom MySports Connect da qui: [tomtom.com/getstarted/sports](http://tomtom.com/getstarted/sports)

Una volta installato, collega l'orologio al computer utilizzando il [supporto da tavolo](#).

# App TomTom MySports per dispositivi mobili

---

L'app per dispositivi mobili TomTom MySports effettua le seguenti operazioni:

- Trasferisce le informazioni sulle tue attività sul tuo account TomTom MySports automaticamente quando si trova nell'area del tuo telefono.

Nota: non puoi utilizzare l'app MySports per trasferire le informazioni sulle attività in altri siti Web per lo sport.

- Trasferire qualunque impostazione effettuata su TomTom MySports all'orologio.
- Aggiornare le informazioni QuickGPSfix sull'orologio.
- Fornisce un'alternativa a TomTom MySports Connect per il trasferimento delle informazioni sulle attività sul tuo account MySports e l'aggiornamento di QuickGPSfix.

## Telefoni e dispositivi mobili supportati

L'app TomTom MySports è supportata sui seguenti telefoni e dispositivi mobili:

- iPhone 4S o versioni successive
- iPod touch di quinta generazione
- iPad3 o versioni successive
- Tutti i modelli di iPad mini.

## Prima di utilizzare l'app TomTom MySports

---

Importante: prima di utilizzare l'app MySports sullo smartphone, devi collegare l'orologio al tuo account MySports utilizzando un computer. Devi eseguire questa operazione una sola volta.

---

Puoi scaricare l'app TomTom MySports gratuitamente dal tuo app store preferito o dal sito [tomtom.com/app](http://tomtom.com/app).

# Appendice

---

---

## Avvertenza

Consultare il medico prima di iniziare un programma di esercizi. Se hai un pacemaker o altri dispositivi elettronici impiantati, consulta il medico prima di utilizzare il prodotto.

L'utilizzo di questo prodotto durante gli esercizi potrebbe distrarti dall'ambiente circostante e dalla tua attività.

## Modalità di utilizzo dei dati personali da parte di TomTom

Le informazioni sull'utilizzo dei dati personali sono reperibili all'indirizzo [tomtom.com/privacy](https://tomtom.com/privacy).

## Informazioni ambientali e sulla batteria

Questo prodotto utilizza una batteria ai polimeri di litio non accessibili e non sostituibili dall'utente. Non aprire lo scompartimento o (tentare di) rimuovere la batteria. Le sostanze del prodotto e/o della batteria possono provocare danni all'ambiente o alla salute se non smaltite in modo corretto. La batteria contenuta nel prodotto deve essere riciclata o smaltita correttamente secondo le leggi e le regolamentazioni locali e sempre separatamente dai rifiuti domestici.



## Direttiva RAEE

Il simbolo del cestino presente sul prodotto o sulla confezione indica che il prodotto non deve essere smaltito fra i rifiuti domestici. Conformemente alla direttiva europea 2012/19/UE per i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE), questo prodotto elettrico non deve essere smaltito fra i rifiuti di raccolta indifferenziata. Questo prodotto deve essere smaltito tramite restituzione al punto vendita o al punto di raccolta locale per il riciclaggio. Tale comportamento contribuisce alla preservazione dell'ambiente.



## Temperature di funzionamento della batteria

Temperature di funzionamento: da -20 °C (-4 °F) a 60 °C (140 °F). Non esporre le batterie a temperature superiori a quelle indicate.

## Direttiva R&TTE

Con la presente, TomTom dichiara che i prodotti TomTom e i relativi accessori sono conformi ai requisiti essenziali e alle altre clausole pertinenti della Direttiva 1999/5/CE dell'UE. La dichiarazione di conformità può essere reperita qui: [tomtom.com/legal](http://tomtom.com/legal).



## Informazioni FCC per l'utente



IL DISPOSITIVO È CONFORME ALLA SEZIONE 15 DELLE NORMATIVE FCC

### Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)

Questo dispositivo emette energia in radiofrequenza e se non utilizzato correttamente, ovvero in conformità alle istruzioni contenute in questo manuale, può provocare interferenze con le comunicazioni radio e la ricezione televisiva.

L'utilizzo è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) il dispositivo non deve provocare interferenze dannose e (2) il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, incluse interferenze che potrebbero causare problemi di operatività.

Questo dispositivo è stato collaudato e ritenuto conforme ai limiti dei dispositivi digitali di classe B, in conformità alla Parte 15 delle normative FCC. Questi limiti sono stati definiti per garantire una ragionevole protezione dalle interferenze dannose all'interno di una zona residenziale. Questo dispositivo genera, utilizza e può emettere energia in radiofrequenza e, se non installato e utilizzato in conformità alle istruzioni, può provocare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Tuttavia, non viene fornita alcuna garanzia che in una particolare installazione non si verifichi un fenomeno di interferenza; se questa apparecchiatura provoca interferenze dannose alla ricezione radio-televisiva, eventualità verificabile accendendo e spegnendo l'unità, si consiglia all'utente di correggere l'interferenza in uno dei seguenti modi:

- Riorienta o riposiziona l'antenna.
- Aumenta la distanza tra il dispositivo e il ricevitore.
- Collega il dispositivo ad una presa su un circuito diverso da quello a cui il ricevitore è attualmente collegato.
- Consulta il rivenditore o un tecnico radiotelevisivo per ricevere assistenza.

I cambiamenti o le modifiche non espressamente approvati dall'ente di conformità responsabile possono annullare l'autorizzazione dell'utente per l'utilizzo del dispositivo.

ID FCC: S4L8RS00, S4L8RA0

ID IC: 5767A-8RS00, 5767A-8RA0

### Dichiarazione FCC sull'esposizione alle radiazioni RF

I trasmettitori all'interno del dispositivo non devono essere posizionati o utilizzati in prossimità di altre antenne o trasmettitori.

Questa apparecchiatura è conforme ai limiti di esposizione alle radiazioni stabiliti dall'IC, definiti per un ambiente non controllato. Per rispondere ai requisiti di conformità RF, gli utenti finali devono attenersi alle seguenti istruzioni di funzionamento specifiche. Per rispettare i requisiti di conformità IC RF, attieniti alla seguente istruzione di funzionamento descritta nel presente manuale.

### Organo responsabile in Nord America

TomTom, Inc., 24 New England Executive Park, Burlington, MA 01803

Tel: 866 486-6866 opzione 1 (1-866-4-TomTom)

### **Informazioni sulle emissioni per il Canada**

L'utilizzo è soggetto alle seguenti due condizioni.

- Il dispositivo non deve provocare interferenze.
- Il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, incluse le interferenze che potrebbero causare problemi al funzionamento del dispositivo.

Il funzionamento è soggetto alla condizione che il dispositivo non provochi interferenze dannose.

Questa apparecchiatura digitale di classe B è conforme alle normative canadesi ICES-003.

La funzione di selezione del codice del Paese è disattivata per i prodotti destinati ai mercati statunitensi e canadesi.

L'apparecchio è certificato per rispondere ai requisiti RSS-210 per 2,4-GHz.

### **NOTA IMPORTANTE**

Dichiarazione dell'IC sull'esposizione alle radiazioni:

- Questa apparecchiatura è conforme ai limiti di esposizione alle radiazioni RSS-102 stabiliti dall'IC, definiti per un ambiente non controllato.
- Questo dispositivo e le rispettive antenne non devono essere posizionati in prossimità di altre antenne o trasmettitori, né essere utilizzati insieme ad essi.

### **Marchio di conformità**



Questo prodotto è dotato del contrassegno di conformità (RCM) a indicare la conformità alle normative australiane pertinenti.

### **Avviso per la Nuova Zelanda**

Questo prodotto è dotato del contrassegno R-NZ che indica la conformità alle normative neozelandesi pertinenti.

### **Assistenza clienti**

Australia: 1300 135 604

Nuova Zelanda: 0800 450 973

### **Nome modelli**

8RS00, 8RA0

# Avvisi sul copyright

---

© 2014 TomTom. Tutti i diritti riservati. TomTom e il logo delle "due mani" sono marchi registrati di proprietà di TomTom N.V. o di una delle sue filiali. Accedi all'indirizzo [tomtom.com/legal](http://tomtom.com/legal) per la garanzia limitata e i contratti di licenza per l'utente finale applicabili a questo prodotto.

Linotype, Frutiger e Univers sono marchi di Linotype GmbH registrati presso l'U.S. Patent and Trademark Office e possono essere registrati in determinate giurisdizioni.

MHei è un marchio di The Monotype Corporation e può essere registrato in determinate giurisdizioni.

## Codice AES

Il software incluso in questo prodotto contiene un codice AES in base al Copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, UK. Tutti i diritti riservati.

Termini della licenza:

La redistribuzione e l'utilizzo di questo software (con o senza modifiche) è concesso senza il pagamento di spese o royalty a condizione che le seguenti condizioni vengano rispettate:

Le distribuzioni del codice devono includere la suddetta nota sul copyright, il presente elenco di condizioni e l'esclusione di responsabilità riportata di seguito.

Le distribuzioni del codice binario devono includere la suddetta nota sul copyright, il presente elenco di condizioni e l'esclusione di responsabilità riportata di seguito nella relativa documentazione.

Il nome del titolare del copyright non deve essere utilizzato per promuovere prodotti creati utilizzando questo software senza specifica autorizzazione scritta.

## Calcoli delle calorie

I calcoli delle calorie in questo prodotto sono basati sui valori MET forniti da:

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. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575-1581.