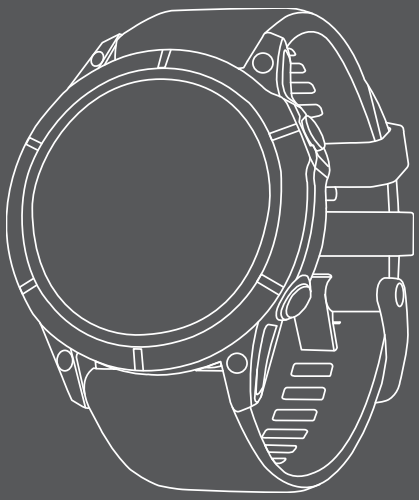
GARMIN.



FĒNIX® 7 SERIES

Quick Start Manual	2
Manuel de démarrage rapide	7
Manuale di avvio rapido	13
Schnellstartanleitung	19
Guía de inicio rápido	25
Manual de início rápido	31

EN

fēnix® 7 Series
Quick Start Manual

Introduction

⚠ WARNING

See the *Important Safety and Product Information* guide in the product box for product warnings and other important information.

Always consult your physician before you begin or modify any exercise program.

Getting Started

When using your watch the first time, you should complete these tasks to set it up and get to know the basic features.

1. Press **LIGHT** to turn on the watch (page 2).
2. Follow the on-screen instructions to complete the initial setup.

   During the initial setup, you can pair your smartphone with your watch to receive notifications, set up your Garmin Pay™ wallet, and more (page 3).
3. Charge the device completely (page 5).
4. Start an activity (page 4).

Device Overview

① Touchscreen

- Tap to choose an option in a menu.
- Hold the watch face data to open the glance.
- Swipe up or down to scroll through the glance loop and menus.
- Swipe right to return to the previous screen.

② LIGHT

- Press to turn on the device.
- Quickly press twice to turn on the screen to use your device as a flashlight. On the fēnix® 7X device, the LED flashlight turns on.
- Hold to view the controls menu.

③ UP·MENU

- Press to scroll through the glance loop and menus.
- Hold to view the menu.

④ DOWN

- Press to scroll through the glance loop and menus.
- Hold to view the music controls from any screen.

⑤ START·STOP

- Press to choose an option in a menu.
- Press to view the activity list and start or stop an activity.

⑥ BACK·LAP

- Press to return to the previous screen.
- Press to record a lap, rest, or transition during a multisport activity.

- Hold to view the watch face from any screen.

Enabling and Disabling the Touchscreen

- To temporarily enable or disable the touchscreen, hold **DOWN** and **START**.
- To enable or disable the touchscreen during general use, activities, or sleep, hold **MENU**, select **System** > **Touch**, and select an option.

Using the Watch

- Hold **LIGHT** to view the controls menu.

  The controls menu provides quick access to frequently used functions, such as turning on do not disturb mode, saving a location, and turning the watch off.
- From the watch face, press **UP** or **DOWN** to scroll through the glance loop (page 3).
- From the watch face, press **START** to start an activity or open an app (page 4).
- Hold **MENU** to customize the watch face, adjust settings, and pair wireless sensors.

Viewing the Glance Loop

Glances provide quick access to health data, activity information, on-device sensors, and more. When you pair your device, you can view data from your smartphone, such as notifications, weather, and calendar events.

1. Press **UP** or **DOWN**.

   The device scrolls through the glance loop and displays summary data for each glance.

   TIP: You can also swipe to scroll or tap to select options.
2. Press **START** to view more information.
3. Select an option:
   - Press **DOWN** to view details about a glance.
   - Press **START** to view additional options and functions for a glance.

Smart Features

Pairing Your Smartphone

To use the connected features on your watch, you must pair it directly through the Garmin Connect™ app, instead of from the Bluetooth® settings on your smartphone.

1. From the app store on your smartphone, install and open the Garmin Connect app.
2. During the initial setup, select **Yes** when you are prompted to pair with your smartphone.
3. Follow the instructions in the app to complete the pairing and setup process.

Setting Up Your Garmin Pay Wallet

The Garmin Pay feature allows you to use your watch to pay for purchases in participating stores. You can add one or more participating credit or debit cards to

your Garmin Pay wallet. Go to garmin.com/garminpay/banks to find participating financial institutions.

1. From the Garmin Connect app, select ☰ or •••.
2. Select **Garmin Pay** > **Get Started**.
3. Follow the on-screen instructions.

You can open your Garmin Pay wallet from the controls menu on your device. See the owner's manual for more information on using the Garmin Pay feature.

Music

You can download audio content to your device, so you can listen when your smartphone is not nearby. The Garmin Connect app and Garmin Express™ application allow you to download audio content from a third-party provider or your computer.

You can use the music controls to control music playback on your smartphone or to play music stored on your device. To listen to audio content stored on your device, you must connect headphones with Bluetooth technology.

Connect IQ™ Features

You can add Connect IQ features to your watch from Garmin® and other providers using the Connect IQ app. You can customize your device with watch faces, data fields, glances, and apps.

Activities and Apps

Your device can be used for indoor, outdoor, athletic, and fitness activities. When you start an activity, the device displays and records sensor data. You can save activities and share them with the Garmin Connect community.

You can also add Connect IQ activities and apps to your device using the Connect IQ app (page 4).

Starting an Activity

1. From the watch face, press **START**.
2. Select an activity.
3. If the activity requires GPS, go outside, and wait while the device locates satellites.
4. Press **START** to start the activity timer.

   NOTE: The device does not record your activity data until you start the activity timer.
5. After you complete your activity, press **STOP** to stop the activity timer.
6. Select **Save** to save the activity and review the activity summary.

Power Modes

Power modes allow you to quickly adjust system settings, activity settings, and GPS settings to extend battery life during an activity. For example, power modes can disconnect paired sensors and turn on the UltraTrac GPS option. The watch displays the hours of battery life gained with each power mode. You can also create custom power modes.

During an activity, hold **MENU**, select **Power Mode**, and select an option.

Map

Your device can display several types of Garmin map data, including topographical contours, nearby points of interest, ski resort maps, and golf courses. You can use the Map Manager to download additional maps or manage map storage.

Viewing the Map

1. Go outside, and start a GPS activity (page 4).
2. Press **UP** or **DOWN** to scroll to the map screen.
3. Select an option to pan and zoom the map:
   - To use the touchscreen, tap the map, tap and drag to position the crosshairs, and press **UP** or **DOWN** to zoom in or out.
   - To use the buttons, hold **MENU**, select **Pan/Zoom**, and press **UP** or **DOWN** to zoom in or out.

     NOTE: You can press **START** to toggle between panning up and down, panning left and right, or zooming.
4. Hold **START** to select the point indicated by the crosshairs.

Managing Maps

When you connect your paired phone to a Wi-Fi® network, you can download maps for additional regions. You can also remove maps to increase the available device storage.

1. Hold **MENU**.
2. Select **Map** > **Map Manager**.
3. Select a map category.
4. Select an option:
   - To download a map, select **Add Map**, select a map, press **START**, and select **Download**.

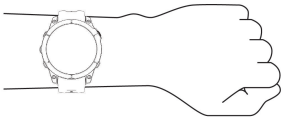
     NOTE: To prevent battery drain, the device queues the map download for later, and the download starts when you connect the device to an external power source.
   - To remove a map, select a map, press **START**, and select **Remove**.

Device Information

Wearing the Device

- Wear the device above your wrist bone.

  NOTE: The device should be snug but comfortable. For more accurate heart rate readings, the device should not move while running or exercising. For pulse oximeter readings, you should remain motionless.



  NOTE: The optical sensor is located on the back of the device.
- See the owner's manual for more information.

Changing the QuickFit® Bands

Charging the Device

⚠ WARNING

This device contains a lithium-ion battery. See the *Important Safety and Product Information* guide in the product box for

product warnings and other important information.

NOTICE

To prevent corrosion, thoroughly clean and dry the contacts and the surrounding area before charging or connecting to a computer. Refer to the cleaning instructions in the owner's manual.

1 Plug the small end of the USB cable into the charging port on your device.

2 Plug the large end of the USB cable into a USB charging port.

3 Charge the device completely.

Solar Charging

Watch models with solar charging capability allow you to charge your watch while you use it.

Tips for Solar Charging

To maximize the battery life of your watch, follow these tips.

- When you are wearing the watch, avoid covering the face with your sleeve.
- When you are not wearing the watch, point the face toward a source of bright light, such as sunlight or fluorescent light.

  The watch will charge faster when exposed to sunlight, because the solar charging lens is optimized for the spectrum of sunlight.
- For maximum battery performance, charge the watch in bright sunlight.

  NOTE: The watch protects itself from overheating and stops charging automatically if the internal temperature exceeds the solar charging temperature threshold (page 6).

  NOTE: The watch does not solar charge when connected to an external power source or when the battery is full.

Specifications

Operating temperature range: From -20 to 45°C (from -4 to 113°F)

Charging temperature range: USB charging: from 0 to 45°C (from 32 to 113°F)

Solar charging: from 0 to 60°C (from 32 to 140°F)

Wireless frequency (EU power):
fenix 7S: 2.4 GHz @ 17.3 dBm maximum
fenix 7: 2.4 GHz @ 17.8 dBm maximum
fenix 7X: 2.4 GHz @ 19.3 dBm maximum
EU SAR:
fenix 7S: 0.32 W/kg torso, 0.32 W/kg limb
fenix 7: 0.30 W/kg torso, 0.30 W/kg limb
fenix 7X: 0.75 W/kg torso, 0.27 W/kg limb

Troubleshooting

Restarting Your Device

1 Hold **LIGHT** until the device turns off.
2 Hold **LIGHT** to turn on the device.

Getting the Owner's Manual

The owner's manual includes instructions for using device features and accessing regulatory information.

Go to **garmin.com/manuals/fenix7**.

Getting More Information

You can find more information about this product on the Garmin website.

- Go to **support.garmin.com** for additional manuals, articles, and software updates.
- Go to **buy.garmin.com**, or contact your Garmin dealer for information about optional accessories and replacement parts.
- Go to **www.garmin.com/ataccuracy** for information about feature accuracy.

  This is not a medical device.

Gamme fēnix® 7
Manuel de démarrage rapide

Introduction

⚠ AVERTISSEMENT

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.

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

Mise en route

Lors de la première utilisation de la montre, vous devrez effectuer les opérations suivantes pour la configurer et vous familiariser avec les fonctions de base.

1. Appuyez sur le bouton **LIGHT** pour allumer la montre (page 7).
2. Suivez les instructions à l'écran pour procéder au réglage initial.

   Pendant la phase de configuration initiale, vous pouvez coupler votre smartphone avec votre montre pour recevoir des notifications, paramétrer votre portefeuille Garmin Pay et bien plus encore (page 9).
3. Chargez l'appareil complètement (page 12).
4. Démarrez une activité (page 10).

Présentation de l'appareil

① Ecran tactile

- appuyez pour choisir une option dans un menu.
- Maintenez les données du cadran de montre enfoncées pour ouvrir le résumé de widget.
- Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour parcourir les résumés de widget et les menus.
- Faites glisser l'écran vers la droite pour revenir à l'écran précédent.

FR

FR

② LIGHT

- appuyez sur ce bouton pour allumer l'appareil.
- Appuyez deux fois rapidement sur ce bouton pour allumer l'écran et utiliser votre appareil comme lampe de poche. Sur l'appareil fēnix 7X, la lampe de poche LED s'allume.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu des commandes.

③ UP·MENU

- appuyez sur ce bouton pour faire défiler les résumés de widget et les menus.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu.

④ DOWN

- appuyez sur ce bouton pour faire défiler les résumés de widget et les menus.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher les commandes de la musique à partir de n'importe quel écran.

⑤ START·STOP

- appuyez pour choisir une option d'un menu.
- Appuyez pour afficher la liste des activités et démarrer ou arrêter une activité.

⑥ BACK·LAP

- appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent.
- Appuyez sur ce bouton pour enregistrer un circuit, une période de repos ou une transition au cours d'une activité multisport.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le cadran de montre à partir de n'importe quel écran.

Activation et désactivation de l'écran tactile

- Pour activer ou désactiver temporairement l'écran tactile, maintenez enfoncé **DOWN** et **START**.
- Pour activer ou désactiver l'écran tactile lors de l'utilisation de l'appareil, pendant une activité ou pendant que l'appareil est en veille, maintenez enfoncé le bouton **MENU**, sélectionnez **Système** > **Tactile**, puis sélectionnez une option.

Utilisation de la montre

- Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes.

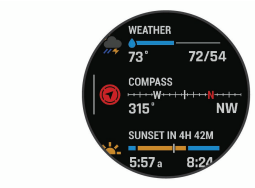
  Le menu des commandes fournit un accès rapide aux fonctions fréquemment utilisées, comme activer le mode Ne pas déranger, enregistrer une position et arrêter la montre.
- Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler la série de résumés de widget (page 9).
- À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START** pour démarrer une activité ou ouvrir une application (page 10).
- Maintenez le bouton **MENU** enfoncé pour personnaliser le cadran, régler les paramètres et coupler des capteurs sans fil.

Affichage de la série de résumés de widget

Les résumés de widget fournissent un accès rapide aux données de santé, aux informations sur les activités, aux capteurs intégrés à l'appareil et bien plus encore. Lorsque vous couplez votre appareil, vous pouvez afficher des données de votre smartphone, telles que des notifications, la météo et les événements du calendrier.

1 Appuyez sur **UP** ou **DOWN**.

L'appareil fait défiler les résumés de widget de la série et affiche des données récapitulatives pour chacun.



ASTUCE : vous pouvez également faire glisser votre doigt pour faire défiler l'écran ou appuyer pour sélectionner des options.

2 Appuyez sur **START** pour afficher plus d'informations.

3 Sélectionner une option :

- Appuyez sur **DOWN** pour afficher les détails d'un résumé de widget.
- Appuyez sur **START** pour voir les options et les fonctions supplémentaires d'un résumé de widget.

Fonctions Intelligentes

Couplage de votre smartphone

Pour utiliser les fonctions connectées de votre montre, vous devez la coupler directement via l'application Garmin Connect et non pas via les paramètres Bluetooth de votre smartphone.

1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application Garmin Connect.

2 Pendant la configuration initiale, sélectionnez **Oui** lorsque vous êtes invité à coupler l'application à votre smartphone.

3 Suivez les instructions dans l'application pour terminer la procédure de couplage et de réglage.

Configuration de votre portefeuille Garmin Pay

La fonction Garmin Pay vous permet d'utiliser votre montre pour payer vos achats dans les boutiques qui le permettent. Vous pouvez ajouter une ou plusieurs cartes de crédit ou de débit à votre portefeuille Garmin Pay. Rendez-vous sur garmin.com/garminpay/banks pour consulter la liste des établissements bancaires participant au programme.

1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ☰ ou •••.

2 Sélectionnez **Garmin Pay** > **Mise en route**.

3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Vous pouvez ouvrir votre portefeuille Garmin Pay depuis le menu des commandes de votre appareil. Pour plus d'informations sur l'utilisation de la

fonction Garmin Pay, reportez-vous au manuel d'utilisation.

Musique

Vous pouvez télécharger des pistes audio sur votre appareil pour écouter de la musique même lorsque votre smartphone n'est pas à portée de main. Les applications Garmin Connect et Garmin Express vous permettent de télécharger du contenu audio d'un fournisseur tiers ou à partir de votre ordinateur.

Vous pouvez utiliser les commandes musicales pour contrôler la lecture sur votre smartphone ou pour lire la musique stockée sur votre appareil. Pour écouter les pistes audio stockées sur votre appareil, vous devez connecter des écouteurs via la technologie Bluetooth.

Fonctions Connect IQ

Connect IQ et d'autres fournisseurs proposent des fonctions Garmin que vous pouvez ajouter à votre montre via l'application Connect IQ. Vous pouvez personnaliser votre appareil à l'aide de cadrans de montre, de champs de données, de résumés de widget et d'applications.

Activités et applications

Vous pouvez utiliser votre appareil pour des activités sportives, que ce soit d'intérieur ou de plein air. Quand vous démarrez une activité, l'appareil affiche et enregistre des données de capteur. Vous avez la possibilité d'enregistrer des activités et de les partager avec la communauté Garmin Connect.

Vous pouvez aussi ajouter des activités et des applications Connect IQ à votre appareil via l'application Connect IQ (page 10).

Démarrage d'une activité

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez une activité.
3. Si votre activité nécessite la fonction GPS, allez dehors, et patientez pendant l'acquisition des signaux satellites.
4. Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.

   REMARQUE : l'appareil n'enregistre pas les données de votre activité tant que vous n'avez pas lancé le chronomètre d'activité.
5. Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP** pour arrêter le chronomètre d'activité.
6. Sélectionnez **Enregistrer** pour enregistrer l'activité et consulter le résumé de l'activité.

Modes d'alimentation

Les modes d'alimentation vous permettent de régler rapidement les paramètres système, les paramètres d'activité et les paramètres GPS pour prolonger l'autonomie de la batterie pendant une activité. Par exemple, les modes d'alimentation peuvent déconnecter les capteurs couplés et activer l'option GPS UltraTrac. La montre affiche les heures d'autonomie que vous gagnez avec chaque mode d'alimentation. Vous pouvez également créer vos propres modes d'alimentation.

Au cours d'une activité, maintenez **MENU** enfoncé, sélectionnez **Mode d'alimentation**, puis choisissez une option.

Carte

Votre appareil peut afficher plusieurs types de données cartographiques Garmin, y compris les contours topographiques, les points d'intérêt à proximité, les cartes de station de ski et les parcours de golf. Vous pouvez utiliser le Gestionnaire de cartes pour télécharger des cartes supplémentaires et gérer le stockage des cartes.

Affichage de la carte

1. Sortez et démarrez une activité GPS (page 10).
2. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour défiler jusqu'à l'écran de carte.
3. Choisissez une option pour recadrer la carte ou zoomer :
   - Si vous voulez utiliser l'écran tactile, appuyez sur la carte et déplacez le réticule avec votre doigt, puis appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire un zoom avant ou arrière.
   - Si vous voulez utiliser les boutons, maintenez enfoncé **MENU**, sélectionnez **Zoom/ Cadrage**, et appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire un zoom avant ou arrière.

     REMARQUE : vous pouvez appuyer sur **START** pour basculer entre un recadrage vers le haut et vers le bas, vers la gauche et vers la droite, ou le zoom.
4. Maintenez le bouton **START** enfoncé pour sélectionner le point indiqué par le réticule.

Gestion des cartes

Lorsque vous connectez votre téléphone couplé à un réseau Wi-Fi, vous pouvez télécharger des cartes pour d'autres régions. Vous pouvez également supprimer des cartes pour libérer de l'espace de stockage sur l'appareil.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Carte** > **Gestionnaire de cartes**.
3. Sélectionnez une catégorie de carte.
4. Sélectionner une option :
   - Pour télécharger une carte, sélectionnez **Ajouter carte**, choisissez une carte, appuyez sur **START**, puis sur **Télécharger**.

     REMARQUE : pour éviter de vider la batterie, l'appareil met le téléchargement de la carte en attente pour plus tard et le téléchargement commence lorsque vous connectez l'appareil à une source d'alimentation externe.
   - Pour supprimer une carte, sélectionnez une carte, appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Supprimer**.

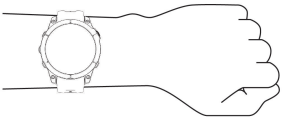
Informations sur l'appareil

Port de l'appareil

- Portez l'appareil autour du poignet, au-dessus de l'os.

  REMARQUE : l'appareil doit être suffisamment serré, mais rester confortable. Pour optimiser les relevés de fréquence cardiaque, l'appareil ne doit pas bouger pendant que vous courez ni pendant vos entraînements. Pour effectuer un

relevé avec l'oxymètre de pouls, vous devez rester immobile.



REMARQUE : le capteur optique est situé à l'arrière de l'appareil.

- Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation.

Changement des bracelets QuickFit

Chargement de l'appareil

⚠ AVERTISSEMENT

Cet appareil contient une batterie lithium-ion. 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.

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, nettoyez et essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur. Reportez-vous aux instructions de nettoyage du manuel d'utilisation.

1. Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port situé sur votre appareil.

2. Branchez la grande extrémité du câble USB sur un port de chargement USB.
3. Chargez complètement l'appareil.

Chargement à l'énergie solaire

Les modèles de montre à énergie solaire se rechargent pendant que vous les utilisez.

Conseils pour le chargement à l'énergie solaire

Pour optimiser l'autonomie de la batterie de votre montre, suivez les conseils ci-dessous.

- Lorsque vous portez votre montre, évitez de couvrir le cadran avec votre manche.
- Quand vous ne portez pas votre montre, orientez son cadran vers une source de lumière vive comme une lampe fluorescente ou le soleil.

  La montre se chargera plus rapidement si vous l'exposez au soleil, car son verre a été optimisé pour le spectre de la lumière solaire.

- Pour optimiser les performances de la batterie, rechargez la montre à la lumière directe du soleil.

  REMARQUE : la montre est dotée d'un mécanisme de protection contre la surchauffe et arrête de se charger automatiquement lorsque sa température interne dépasse le seuil de température de chargement à l'énergie solaire (page 13).

  REMARQUE : la recharge à l'énergie solaire ne fonctionne pas lorsque la montre est connectée à une source d'alimentation externe ou lorsque la pile est pleine.

Caractéristiques

Plage de températures de fonctionnement : de -20 à 45°C (de -4 à 113°F)

Plage de températures de chargement : chargement USB : de 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)

Chargement solaire : de 0 à 60 °C (de 32 à 140 °F)

Fréquence sans fil (EU):
fenix 7S: 2,4 GHz @ 17,3 dBm maximum
fenix 7: 2,4 GHz @ 17,8 dBm maximum fenix 7X: 2,4 GHz @ 19,3 dBm maximum

EU DAS:
fenix 7S: 0,32 W/kg torse 0,32 W/kg membre
fenix 7: 0,30 W/kg torse, 0,30 W/kg membre
fenix 7X: 0,75 W/kg torse, 0,27 W/kg membre

support.garmin.com

© 2021 Garmin Ltd. or its subsidiaries
Garmin®, the Garmin logo, fēnix®, and QuickFit® are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, and Garmin Pay™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

The BLUETOOTH® word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. Wi-Fi® is a registered mark of Wi-Fi Alliance Corporation. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

El número de registro COFETEL/IFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.

Printed in Taiwan
September 2021
190-02837-91_0A