

GARMIN®

GARMIN SWIM™ 2

Használati útmutató

Tartalom

Bevezető	3
Kezdeti lépések.....	3
GPS állapot és állapotjelző ikonok.....	3
Okostelefon és a készülék párosítása.....	3
Edzés	3
Medencei úszás indítása.....	3
Automatikus pihenés.....	3
Távolság rögzítése.....	4
Edzés a drill nappal.....	4
Úszástempó figyelmeztető beállítása.....	4
Tempó figyelmeztető szerkesztése medencei úszás közben.....	4
Medencei edzések.....	4
Medencei úszóedzés követése.....	4
Kritikus Úszási Sebesség (CSS) teszt elvégzése.....	4
CSS eredmény szerkesztése.....	4
Edzésnaplár.....	5
Személyes úszórekordok.....	5
Személyes rekordok megtekintése.....	5
Személyes rekord visszaállítása.....	5
Személyes rekord törlése.....	5
Összes személyes rekord törlése.....	5
Nyílt vízi úszás.....	5
Úszási információk.....	5
Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata.....	5
Úszásnemek.....	5
Tevékenység indítása.....	5
Tipppek a tevékenység rögzítéséhez.....	5
Tevékenység leállítása.....	5
Beltéri edzés.....	5
Tevékenység figyelés	6
Automatikus cél funkció.....	6
Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv.....	6
Mozgáshiány figyelmeztetés bekapcsolása.....	6
Intenzitás percek.....	6
Intenzitás percek számítási alapja.....	6
Alvás figyelés.....	6
Automatikus alvás figyelő mód használata.....	6
„Ne zavarj!” üzemmód használata.....	6
Intelligens funkciók	6
Bluetooth vezeték nélküli kapcsolaton elérhető funkciók.....	6
Adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect felülettel.....	6
Widgetek.....	6
Widgetek megtekintése.....	7
Vezérlő menü megtekintése.....	7
Elveszett mobiltelefon megkeresése.....	7
Csatlakoztatott okostelefon zenelejátszójának vezérlése.....	7
Bluetooth kapcsolaton érkező értesítések bekapcsolása.....	7
Értesítések megtekintése.....	7
Értesítések kezelése.....	7
Bluetooth-kapcsolat bontása.....	7
Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása.....	7
Tevékenységek szinkronizálása.....	8
Pulzuszám mérési funkciók	8
Csuklóalapú pulzusszámmérés.....	8
Pulzusszámmérés úszás közben.....	8
Karóra viselése.....	8
Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén.....	8
Pulzusszám widget megtekintése.....	8
Pulzusszám adatok sugárzása Garmin készülékek felé.....	8
Túlzott pulzusszám figyelmeztetés bekapcsolása.....	8
Csuklóalapú pulzusszámmérés kikapcsolása.....	9
Tudnivalók a pulzustartományokról.....	9
Edzési célok.....	9
Maximális pulzusszám beállítása.....	9
Pulzustartományok és maximális pulzusszámunk testreszabása.....	9
Pulzustartományok.....	9

Edzési hatások.....	9
Pulzusszám ingadozás és stressz szint.....	9
Stressz-szint widget.....	9
Body Battery™.....	10
Body Battery widget.....	10
Tipppek pontosabb Body Battery adatokért.....	10
Napló	10
Úszásnapló.....	10
Napló megtekintése.....	10
Napló törlése.....	10
Összesített adatok megtekintése.....	10
Adatkezelés.....	10
Fájlok törlése.....	10
USB-kapcsolat bontása.....	11
Garmin Connect.....	11
Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazáson keresztül.....	11
Garmin Connect használata a számítógépen.....	11
Készülék testreszabása	11
Felhasználói profil beállítása.....	11
Tevékenységi beállítások.....	11
Úszási beállítások testreszabása.....	11
Tevékenységi beállítások testreszabása.....	11
Megjelenített tevékenységek megváltoztatása.....	11
Ismétlődő riasztás beállítása.....	11
Medenceméret beállítása.....	12
Visszaszámláló beállítása.....	12
Adatmezők testreszabása.....	12
Kör gomb bekapcsolása.....	12
Körök indítása távolság alapján.....	12
Auto Pause® funkció.....	12
GPS beállítások módosítása.....	12
Widget sor testreszabása.....	12
Tevékenység figyelés beállításai.....	12
Tevékenység figyelés kikapcsolása.....	12
Óra számlap beállítások.....	12
Óra számlap személyre szabása.....	12
Connect IQ funkciók letöltése.....	13
Connect IQ funkciók letöltése a számítógépről.....	13
Rendszerbeállítások.....	13
Idő beállítások.....	13
Időzónák.....	13
Háttérvilágítás beállítása.....	13
Készülék hangbeállításai.....	13
Készülék zárolása és feloldása.....	13
Tempó vagy sebesség megjelenítése.....	13
Mértékegység beállítása.....	13
Óra.....	13
Idő manuális beállítása.....	13
Óra szinkronizálása GPS-szel.....	13
Ébresztő beállítása.....	13
Ébresztő törlése.....	13
Visszaszámláló időzítő indítása.....	14
Stopper használata.....	14
Készülék információk	14
Készülék töltése.....	14
Tipppek a készülék töltéséhez.....	14
Karóra viselése.....	14
Készülék karbantartása.....	14
Tisztítás.....	14
Szijak cseréje.....	14
Műszaki adatok.....	14
Készülékinformációk.....	14
Hibaelhárítás	15
Termékfrissítések.....	15
Szoftver frissítése Garmin Connect alkalmazáson keresztül.....	15
Garmin Express beállítása.....	15
Szoftver frissítése Garmin Express alkalmazáson keresztül.....	15
További információk.....	15
Tevékenység figyelés.....	15
A napi lépésszám nem jelenik meg.....	15
A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik.....	15
A készüléken és a Garmin Connect fiókban megjelenő lépésszám érték nem egyezik.....	15
Az intenzitás percek számláló villog.....	15
Műholdas kapcsolat létesítése.....	15
GPS-vétel minőségének javítása.....	15
Készülék újraindítása lefagyás esetén.....	15

Gyári beállítások visszaállítása	15
A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg	15
Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?	16
A telefon nem csatlakozik a készülékhez	16
A kardio tevékenységet kültérben is használhatom?	16
Tippek meglévő Garmin Connect felhasználók számára	16
Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása	16
Függelék.....	16
Adatmezők.....	16
ANT+ mellkasi pulzusszámmérő	17
Külső pulzusszámmérő párosítása	17
Edzési célok	17
Tudnivalók a pulzustartományokról	17
Pulzustartományok	17
Tárgymutató.....	18

Bevezető

Vigyázat!

A termékkel kapcsolatos figyelmeztetésekért és egyéb fontos információkért lásd a *Fontos Biztonsági és Termékinformációk* útmutatót a termék dobozában.

Mindig konzultáljunk orvossal, szakértővel, mielőtt egy felkészülési tréninget elindítanánk, vagy az edzéstervet módosítanánk.

Kezdeti lépések



①	LIGHT	Röviden lenyomva a készülék be-/kikapcsolása. Röviden lenyomva a háttérvilágítás be-/kikapcsolása. Hosszan lenyomva a vezérlő menü megtekintése.
②	START STOP	Röviden lenyomva az időzítő be-/kikapcsolása, menü opció kiválasztása vagy üzenet elfogadása.
③	BACK LAP	Röviden lenyomva visszalépés az előző képernyőre. Tevékenység közben röviden lenyomva kör rögzítése.
④	DOWN	Röviden lenyomva léptetés a widgetek, adatképernyők, menüopciók és beállítások között. Hosszan lenyomva a zene vezérlő megjelenítése.
⑤	UP	Röviden lenyomva léptetés a widgetek, adatképernyők, menüopciók és beállítások között. Hosszan lenyomva a főmenü megjelenítése.

GPS állapot és állapotjelző ikonok

Szabadtéri tevékenység esetén az állapotjelző sáv zöldre vált, amikor a GPS-vétel megfelelően létrejött. Villogó ikon azt jelzi, hogy a készülék műhold vagy csatlakoztatott készülék jeleit keresi. Folyamatosan látható ikon jelzi, hogy a készülék észlelte a jelet, és a mérővel a kapcsolat létrejött.

GPS	GPS-vétel állapota
	Akkumulátor töltöttségi szint
	Okostelefon kapcsolat állapota
	Pulzuszámoló állapota

Okostelefon és a készülék párosítása

A készülék vezeték nélküli funkcióinak teljes körű kihasználásához a készüléket ne az okostelefon Bluetooth® beállításából, hanem a Garmin Connect™ alkalmazáson keresztül csatlakoztassuk az okostelefonhoz.

1. Az okostelefon alkalmazás tárából telepítsük, majd nyissuk meg a Garmin Connect™ alkalmazást.
2. Az okostelefont hozzuk a készülékhez 10 méteres távolságon belül.
3. A készülék bekapcsolásához nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.

Amikor először kapcsoljuk be a készüléket, a készülék párosítás módban indul el.

TIPP! A **LIGHT** gombot hosszan lenyomva és a ikont kiválasztva manuálisan váltunk át párosítás módba.

4. A készülék Garmin Connect fiókhoz történő hozzáadásához válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Amennyiben első alkalommal párosítunk eszközt a Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
- Amennyiben egy másik eszközt már párosítottunk a Garmin Connect Mobile alkalmazásban a vagy menüben, válasszunk a **Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Edzés

Medencei úszás indítása

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Medencei úszás** pontot.
2. Válasszuk ki a medence méretét, vagy adjunk meg egyedi méretet.
3. Nyomjuk le a **START** gombot.
4. Kezdjük el az úszást.



A készülék automatikusan rögzíti az úszási szakaszokat és hosszokat.

5. Pihenéskor nyomjuk le a **LAP** gombot pihenő szakasz beiktatásához.

A kijelző ilyenkor fekete alapon fehér szövegre vált, és megjelenik a pihenési képernyő.

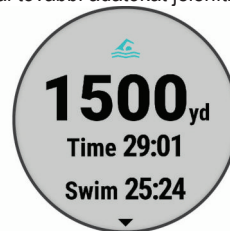


6. Pihenés után nyomjuk le a **LAP** gombot az úszás folytatásához és új úszási szakasz létrehozásához.

MEGJEGYZÉS! Az **Automatikus pihenés** funkcióval a készülék automatikusan iktatja be a pihenési szakaszokat (**Automatikus pihenés**).

7. Az **UP** és **DOWN** gombok segítségével további adatképernyőket tekinthetünk meg (opcionális).
8. Az úszás befejezését követően nyomjuk le a **STOP** gombot a tevékenység időzítő leállításához.
9. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- A **Folytatás** opcióval újraindíthatjuk a tevékenység időzítőt.
- A **Mentés** opciót kiválasztva elmenthetjük az úszást, és lenullázhatjuk a tevékenység időzítőt.
Megtekinthetjük a tevékenység adatainak összefoglaló képernyőjét, illetve a **DOWN** gombbal további adatokat jeleníthetünk meg.



- Az **Elvet > Igen** opcióval törölhetjük az úszást.

Automatikus pihenés

Az automatikus pihenés funkció kizárólag medencei úszásnál érhető el. A készülék automatikusan érzékeli, amikor pihenünk, és megjeleníti a pihenési képernyőt. Ha 15 másodpercnél hosszabb ideig pihenünk, a készülék automatikusan pihenő szakaszt iktat be. Amikor folytatjuk az úszást, a készülék automatikusan új úszási szakaszt indít el. Az automatikus pihenés funkciót a készülék tevékenység beállításában kapcsolhatjuk be és ki (**Úszási beállítások testreszabása**).

TIPP! A lehető legpontosabb eredmény elérése érdekében pihenés közben lehetőleg minél kevesebbet mozgassuk a karjainkat.

Amennyiben nem szeretnénk igénybe venni az automatikus pihenés funkciót, a **LAP** gombot lenyomva manuálisan jelölhetjük a pihenési szakasz kezdetét és végét.

Távolság rögzítése

A Garmin Swim 2 készülék az elvégzett hosszok alapján méri és rögzíti a távolságot. A pontos távolsági adatok érdekében a medencei hosszokat pontosan kell megadnunk ([Medenceméret beállítása](#)).

TIPP! A pontos eredmény érdekében ússzuk le a medence teljes hosszát, és úszás közben csak egy úszásnemet alkalmazunk. Pihenés közben állítsuk le az időzítőt.

TIPP! Segíthetünk a készüléknek a hosszok mérésében azzal, hogy erőteljesen elrugaskodunk a medence szélétől, és az első karcsapásunk előtt várunk egy-két másodpercet.

TIPP! Drill végzése közben le kell állítanunk az időzítőt vagy a drill napló funkciót kell használnunk ([Edzés a drill naplóval](#)).

Edzés a drill naplóval

A drill napló kizárólag medencei úszás esetén érhető el. A drill naplóval kezel rögzíthetjük a lábtempós (kick), egykaros úszásokat, illetve minden olyan edzéstípust, amely eltér a szokásos négy fő úszásnemtől.

1. Medencei úszás közben a **DOWN** vagy **UP** gombot röviden lenyomva tekintünk meg a drill napló képernyőt.
2. A **LAP** gombbal indítsuk a drill számlálót.
3. Egy drill szakasz megtételét követően nyomjuk meg a **LAP** gombot.
A drill számláló leáll, de a tevékenység számláló tovább fut a teljes úszás tevékenységet tovább rögzítve.
4. Adjuk meg a befejezett drill távolságát.
A távolság lépésközök a tevékenység profilhoz választott medencehossztól függően változnak.
5. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - Újabb drill szakasz indításához nyomjuk meg a **LAP** gombot.
 - Úszás szakasz indításához az **UP** vagy **DOWN** gombbal lépünk vissza az úszás edzési képernyőkre.

Úszástempó figyelmeztető beállítása

Medencei úszáshoz egyedi úszástempót állíthatunk be. A készülék figyelmeztet, akárhányszor a medence szélénél meg kell fordulnunk. Például ha 100 m / 2 perces tempót állítunk be, és a medence mérete 25 m, akkor a készülék 30 másodpercenként hangjelzést ad le.

NE FELEDJÜK! A tempó figyelmeztető funkció pontos szakasz időzítést igényel. Úszástempó figyelmeztetővel történő úszás esetén a pontosabb eredmények érdekében a **LAP** gombbal indítsuk a pihenési szakaszokat, ne használjuk az automatikus pihenés funkciót.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Medencei úszás > Opciók > Riasztások > Új hozzáadása > Tempó** pontot.
2. A mértékegységet méterben vagy yardban adhatjuk meg.
3. Adjuk meg a kívánt időt.
Az adott tempóra kiválasztott időcél a képernyő tetején jelenik meg.

4. Nyomjuk le a **START** gombot.

Egy képernyő jelenik meg, amely mutatja, milyen gyakorisággal ad le hangjelzést a készülék a kiválasztott tempó alapján.

5. Nyomjuk le kétszer a **BACK** gombot az időzítő képernyőjére történő visszalépéshez.

Tempó figyelmeztető szerkesztése medencei úszás közben

1. Medencei úszás közben nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Tempó figyelmeztető** pontot.
3. Az **UP** és **DOWN** gombok segítségével állítsuk be a tempót.
4. Válasszuk a ✓-t.

Megjelenik az aktualizált tempóidő.

TIPP! A tempó figyelmeztető lehalkításához nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, és válasszuk a Tempó figyelmeztető némítása pontot.

Edzések

A készülék segítségével többszakaszos edzéseket végezhetünk, amelyek során beállíthatunk célokat az egyes szakaszokhoz (pl. távolság, ismétlések száma, úszásnem vagy egyéb mutatók). A Garmin Connect segítségével egyedi medencei edzéseket hozhatunk létre, és letölthetjük azokat a készülékre.

A Garmin Connect naptárát felhasználva edzésprogramokat hozhatunk létre, és a beütemezett edzéseket letölthetjük a készülékre.

Medencei úszóedzés követése


A készülék edzés során számos szakaszon képes végigvezetni.

MEGJEGYZÉS! Edzés letöltéséhez és felhasználásához rendelkezniünk kell Garmin Connect fiókkal ([Okostelefon és a készülék párosítása](#)).

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Medencei úszás > Opciók > Edzések** pontot.
2. Válasszuk az alábbiak közül:
 - Válasszuk a **Saját edzéseim** pontot a Garmin Connectről letöltött edzés indításához.
 - Válasszuk a **Kritikus Úszási Sebesség** pontot az anaerob sebességküszöbünk leméréséhez.
 - Válasszuk az **Edzésnaplár** pontot a beütemezett edzéseink megtekintéséhez vagy elvégzéséhez.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Egyedi úszóedzés létrehozása a Garmin Connect fiókban

Mielőtt a Garmin Connect alkalmazásban edzést hozhatnánk létre, először Garmin Connect fiókkal kell rendelkezniünk (Garmin Connect).



1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy **•••** pontot.
2. Válasszuk az **Edzés > Edzések > Edzés létrehozása** pontot.
3. Válasszuk a **Medencei úszás** pontot.
4. Hozzunk létre egyedi edzést.
5. Válasszuk a **Mentés** pontot.
6. Adjuk meg az edzés nevét, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Az edzés megjelenik az edzéseink listájában.

MEGJEGYZÉS! Az edzéseket bármikor letölthetjük a készülékre (Egyedi edzés letöltése a készülékre)

Egyedi edzés letöltése a készülékre

A Garmin Connect alkalmazásban létrehozott egyedi edzéseinket letölthetjük a készülékre ([Egyedi úszóedzés létrehozása a Garmin Connect fiókban](#)).

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy **•••** pontot.
2. Válasszuk az **Edzés > Edzések** pontot.
3. Válasszuk ki a kívánt edzést a listából.
4. Válasszuk a  pontot.
5. Válasszuk ki a kompatibilis készülékünket.
6. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Kritikus Úszási Sebesség (CSS) teszt elvégzése

A Kritikus Úszási Sebesség (CSS) érték egy időzített teszt eredménye. A CSS azt a sebességet jelenti, amelyet elméletileg kifáradás nélkül fenn tudunk tartani. A CSS értékünk segítségével beállíthatjuk az edzési tempókat, valamint nyomon követhetjük a fejlődésünket is.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Medencei úszás > Opciók > Edzések > Kritikus Úszási Sebesség > CSS teszt indítása** pontot.
2. Nyomjuk le a **DOWN** gombot az edzési szakaszok előnézetének megjelenítéséhez.
3. Válasszuk a **Teszt indítása > START** pontot.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

A teszt elvégzését követően a képernyőn megjelenik a CSS eredményünk.

5. Válasszuk az **Elfogad** és az **Elvet** opciók közül.

CSS eredmény szerkesztése

CSS értékünket manuálisan átállíthatjuk, illetve új időt adhatunk meg.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Medencei úszás > Opciók > Edzések > Kritikus Úszási Sebesség > CSS** pontot.
2. Adjuk meg a kívánt percekét.
3. Nyomjuk le a **START** gombot.
4. Adjuk meg a kívánt másodpercekét.
5. Nyomjuk le a **START** gombot.

Az új CSS időnk a képernyő tetején jelenik meg.

Edzésnaplár

Az edzésnaplár a Garmin Connectben beállított ütemezés bővítése, átültetése a készülékre. Miután egy pár edzést beütemeztünk a Garmin Connect naplárban, letölthetjük ezeket a készülékre. Az ütemezett edzések dátum szerint jelennek meg a készülék edzésnaplárjában. Amikor a naplárban kiválasztunk egy napot, megtekinthetjük, vagy el is indíthatjuk az ott szereplő edzést. Az ütemezett edzés eltávolítva marad a készüléken, akár végrehajjtuk, akár kihagyjuk azt. Amikor ütemezett edzéseket töltünk le a Garmin Connectről, a meglévő ütemezést felülírjuk.

Ütemezett edzések megtekintése

A készüléken megtekinthetjük az edzésnaplárban beütemezett edzéseinket, és el is indíthatjuk azokat.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Medencei úszás > Opciók > Edzések > Edzésnaplár** pontot.
Megjelennek a beütemezett edzések, dátum szerint rendezve.
2. Válasszuk ki a kívánt edzést.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az edzés szakaszainak megtekintéséhez válasszuk a **Megtekint** pontot.
 - Az edzés elindításához válasszuk az **Edzés indítása** pontot.

Személyes úszórekordok

Úszás végén a készülék kijelzi a tevékenység során elért esetleges személyes rekordokat. Ez jelentheti adott versenytáv megtételéhez szükséges leg-rövidebb időt, vagy a legnagyobb leúszott távot.

Személyes rekordok megtekintése

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Rekordokat**.
2. Válasszuk ki a rekordot.
3. Válasszuk a **Rekord megtekintése** pontot.

Személyes rekord visszaállítása

Az aktuális rekordot visszaállíthatjuk egy korábbi rekordra.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Rekordokat**.
2. Válasszuk ki a visszaállítani kívánt rekordot.
4. Válasszuk az **Előző > Igen-t**.
NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törlődnek.

Személyes rekord törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Rekordokat**.
2. Válasszuk ki a törölni kívánt rekordot.
3. Válasszuk az **Rekord törlése > Igen-t**.
NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törlődnek.

Összes személyes rekord törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Rekordokat**.
2. Válasszuk az **Összes rekord törlése > Igen-t**.
NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törlődnek.

Nyílt vízi úszás

Nyílt vízi úszás során is rögzíthetünk úszási adatokat, mint a távolság, tempó és csapásszám. Az alapértelmezett nyílt vízi tevékenységhez további adatképernyőket adhatunk hozzá (**Adatmezők testreszabása**).

1. Nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Nyílt víz** pontot.
2. Menjünk ki szabad térre, és várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít.
3. A **START** gombbal indítsuk a tevékenység időzítőt.
4. Kezdjük meg az úszást.
5. Az **UP** és **DOWN** gombok segítségével további adatképernyőket tekinthetünk meg (opcionális).
6. A tevékenység befejezését követően nyomjuk le a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Úszási információk

Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata

Hossz: a medence hosszanti mérete, illetve ennek egyirányba történő leúszása.

Shakasz: egy vagy több összefüggő hossz. Pihenést követően, az úszás folytatásakor egy új szakasz kezdődik.

Csapás: egy csapás a készüléket viselő karral megtett teljes kör.

SWOLF-pontszám: egy hossz megtételéhez szükséges idő és az ehhez szükséges karcsapások számának összege. Pl. 30 másodperc + 15 csapás esetén a pontszám 45. A SWOLF az úszás hatékonyságának mérési eszköze, ahol a golfozáshoz hasonlóan minél alacsonyabb a pontszám, annál hatékonyabb az úszás.

Kritikus úszási sebesség (CSS): A CSS azt a sebességet jelenti, amelyet elméletileg kifáradás nélkül fenn tudunk tartani. A CSS értékünk segítségével beállíthatjuk az edzési tempónkat, valamint nyomon követhetjük a fejlődésünket.

Úszásnemek

Az úszásnem megjelenik az edzési adatok között (kizárólag medencei úszásnál). A hossz leúszását követően jelenik meg az úszásnem. Az úszásnemeket a úszási előzményeinkben, valamint a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg. Egyedi adatmezőként is megjeleníthetjük az úszásnemet (**Adatmezők testreszabása**).

FREE	szabadstílus
BACK	hátúszás
BREAST	mellúszás
FLY	pillangóúszás
MIXED	egy közön belül több, mint egy úszásnem
DRILL	Drill-napló használata esetén (Edzés a drill naplóval)

Tevékenység indítása

Tevékenység indításakor a GPS-vevő automatikusan bekapcsol (amennyiben ez szükséges).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk ki a kívánt tevékenységet.
3. Amennyiben a tevékenységhez GPS-jel szükséges, menjünk ki szabad térre, ahol szabad rálátásunk van az égboltra.
4. Várjunk, amíg megjelenik a zöld állapotjelző sáv.
A készülék akkor áll készen, ha már megállapította pulzusszámunkat, GPS-kapcsolatot létesített (amennyiben ez szükséges), és csatlakozott a vezeték nélküli mérőinkhez (amennyiben ez szükséges).
5. Nyomjuk le a **START** gombot a tevékenység időzítő indításához.
TIPP! Tevékenység közben a **DOWN** gomb hosszanti lenyomásával megjeleníthetjük a zene vezérlőt (**Csatlakoztatott okostelefon zenelejátszójának vezérlése**).

Tippek a tevékenység rögzítéséhez

- Tevékenység indítása előtt töltsük fel a készüléket (**Készülék töltése**).
- Kör lezárásához és új kör indításához nyomjuk meg a **LAP** gombot.
- Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az adatképernyőket.

Tevékenység leállítása

1. Nyomjuk le a **STOP** gombot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A tevékenység folytatásához válasszuk a **Folytatás** pontot.
 - A tevékenység mentéséhez válasszuk a **Mentés** pontot.
 - A tevékenység törléséhez válasszuk a **Törlés > Igen** pontot.

Beltéri edzés

Beltéri edzés során kikapcsolhatjuk a GPS vevőt, ekkor a sebesség, távolság és a lépésszám meghatározása a készülékbe beépített gyorsulásmérővel történik. A gyorsulásmérő önmagát kalibrálja, azonban pár kültérben végzett, GPS-vétel melletti futás után lesz igazán pontos a sebesség, távolság, lépésszám gyorsulásmérővel történő meghatározása.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszuk ki a kívánt tevékenységet.
3. Válasszuk az **Opciók > GPS > Kikapcsol** pontot.

MEGJEGYZÉS! Tipikusan beltérben végzett tevékenység kiválasztása esetén a GPS automatikusan kikapcsol.

Tevékenység figyelés

A tevékenység figyelő funkció egy adott napra vonatkozóan rögzíti a napi lépésszámot, az aktív percek, a megtett távolságot, megmászott emeletet, az elégetett kalóriát, valamint az alvási statisztikát. Az elégetett kalória tartalmazza az alapvető anyagcserére jellemző kalória értéket, valamint a tevékenység során elégetett kalóriát.

A nap folyamán megtett lépések összesített száma a lépésszám figyelés widgetben látható. A lépésszám időről időre frissítésre kerül.

További információkért a tevékenység figyelésről és a fitnessz metrikus pontosságáról lásd a garmin.com/ataccuracy oldalt.

Automatikus cél funkció

Korábbi tevékenységünk alapján a készülék minden nap automatikusan beállít egy aznapra vonatkozó célt. Amikor a nap folyamán mozgunk, a készülék mutatja a kitűzött cél teljesítésének folyamatát. A lépésjelző sávon minden szegmens a kitűzött cél öt százalékát jelképezi. Az aktuális lépésszámunk megtekintéséhez szinkronizálhatjuk az adatainkat a Garmin Connect Mobile alkalmazással.

A napi cél funkciót kikapcsolva a Garmin Connect felületen egyéni célt határozhatunk meg.

Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv

Hosszú időn át egy helyben ülve a szervezetben káros anyagcsere-folyamatok indulnak be. A folyamatjelző sáv figyelmeztet, hogy némi mozgás időszerűvé vált. Egy órányi mozgás nélkül töltött időszak után a folyamatjelző sáv első piros szegmense megjelenik, valamint a **Mozogj!** felirat villan fel. Újabb 15 perc mozgás nélküli időszak után a sáv egy újabb szegmessel bővül ki. A készülék hangjelzést is ad, vagy rezeg, ha a hangjelzések bekapcsolva vannak („Készülék hangbeállításai”; 13. oldalon).

Tegyünk meg egy rövid távolságot (pár percet sétáljunk), és azonnal eltűnik a folyamatjelző sáv.

Mozgáshiány figyelmeztetés bekapcsolása

1. Az óra számlapon nyomjuk le az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **⚙** > **Tevékenység figyelés** > **Mozgáshiány figyelmeztetés** > **Be** pontot.

Intenzitás percek

Az egészségmegőrzés és egészségi állapotunk javítása érdekében az Amerikai Szív Szövetség (American Heart Association®), az Amerikai Központi Betegség Megelőző Központ, valamint a Egészségügyi Világszervezet (WHO) megfogalmazott egy ajánlást, mely szerint hetente legalább 150 percet egy közepes intenzitású tevékenységgel, pl. gyorsgyaloglással töltünk el, vagy hetente 75 percnyi időtartalmban végezzünk egy intenzív tevékenységet, pl. futást.

A készülék figyeli tevékenység intenzitásunkat, nyomon követi, hogy mennyi időt töltünk közepes vagy nagy intenzitású sporttevékenységgel (az intenzív tevékenységek számszerűsítéséhez pulzusszám adatok szükségesek). A heti aktív percek cél teljesítéséhez legalább 10 percen át folyamatosan végezzük a közepes vagy nagy intenzitású tevékenységet. A készülék összeíti a közepes intenzitású és a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek oly módon, hogy az utóbbiak kétszeres szorzóval kerülnek figyelembevételre.

Intenzitás percek számítási alapja

Az intenzitás percek mérése során az intenzitás megállapítása a tevékenység alatti pulzusszám és a nyugalmi pulzusszám összevetésével történik, illetve a pulzuserősség mérése esetén a percenként megtett lépések számát figyeli a készülék.

- Az aktív percek pontos számításához számláló mellett végezzük a tevékenységet.
- Legalább megszakítás nélkül 10 percen át eddünk közepes vagy intenzitással.
- Hordjuk a készüléket éjjel-nappal a legpontosabb nyugalmi pulzusszám adatok méréséhez.

Alvás figyelés

Alvás módjában a készülék figyeli pihenésünk minőségét, mozgásunk intenzitását. Garmin Connect fiókunk felhasználói beállításában megadhatjuk a normál alvási időket. A mért alvási adatok: az átaludt órák teljes száma, mozgásos (nyugtalanabb) időszakok, valamint nyugalmas alvással telt időszakok. A Garmin Connect fiókban beállíthatunk egy normál alvásidőt.

Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

MEGJEGYZÉS! A szundításokat a készülék nem számolja bele az alvási statisztikába. A **Ne zavarj!** üzemmóddal kikapcsolhatjuk az értesítéseket és riasztásokat, kivéve az ébresztőket („**Ne zavarj!**” üzemmód használata).

Automatikus alvás figyelő mód használata

1. Alvás közben viseljük az órát.
2. Töltsük fel az alvási statisztika adatokat a Garmin Connect fiókba ([Garmin Connect](#)).

Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

„Ne zavarj!” üzemmód használata

A „Ne zavarj!” móddal kikapcsolhatjuk a háttérvilágítást, a hangjelzéseket és a rezgő riasztásokat. Például TV-nézés vagy alvás során hasznos lehet ez a funkció.

MEGJEGYZÉS! A Garmin Connect fiókban módunkban áll egy normál alvás időszakot megadni. A rendszerbeállítások között az **Alvásidő** funkciót aktiválva a készülék ezen alvási időtartamban automatikusan „ne zavarj” módba vált ([Rendszerbeállítások](#)).

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a **Ne zavarj!** pontot.

Intelligens funkciók

Bluetooth vezeték nélküli kapcsolaton elérhető funkciók

A készüléket a Garmin Connect alkalmazás használatával kompatibilis Bluetooth funkciók okostelefonra csatlakoztatva számos kiegészítő funkció elérhetővé válik.

Tevékenység feltöltése a Garmin Connectre – amint befejeztük a tevékenységet, az adatok elküldése automatikusan megtörténik a Garmin Connectre.

Telefon keresése – a készülékhez párosított, a közelben elhagyott (hatótávolságon belül) telefon keresésében segít a funkció.

Óra keresése – a közelben (hatótávolságon belül) lerakott, de éppen nem talált Garmin Swim 2 óra keresését segíti az alkalmazás.

Zene vezérlés – okostelefonunk zenelejátszó alkalmazását kezelhetjük a készüléken.

Telefonos értesítések – telefonos értesítések, üzenetek megjelenítése a készüléken.

Közösségi média kapcsolat – kedvenc közösségi média oldalunkon frissítést oszthatunk meg, amikor tevékenységet töltünk fel a Garmin Connect alkalmazásba.

Szoftverfrissítések – frissíthetjük a készülék szoftverét.

Időjárás információk – valós idejű időjárási viszonyokat és értesítéseket tekinthetünk meg a készüléken.

Edzések letöltése – edzéseket kereshetünk a Garmin Connect alkalmazáson belül, és azokat vezeték nélküli kapcsolaton keresztül letölthetjük a készülékre.

Adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect felülettel

1. A **LIGHT** gombot hosszan lenyomva lépünk be a vezérlő menübe.
2. Válasszuk a **↻** pontot.

Widgetek

A készülék gyárilag előre feltöltött widgeteket tartalmaz, melyek lehetővé teszik, hogy bizonyos információkat egyetlen szempillantás alatt leolvassunk, értelmezzünk. Egyes widgetek csak kompatibilis okostelefon Bluetooth-kapcsolaton keresztüli csatlakoztatását követően tartalmaznak információt, míg egyes widgetek alapbeállítás szerint nem láthatók, manuálisan kell hozzáadnunk ezeket a widget sorhoz ([Widget sor testreszabása](#)).

Body Battery™: megmutatja aktuális Body battery szintünket, valamint Body Battery szint grafikonot jelenít meg az elmúlt néhány óráról.

Naptár: az okostelefon naptárja alapján kijelzi az esedékes találkozót.

Kalóriaszám: az aznapi elégetett kalória adatokat mutatja.

Egészség statisztika: dinamikus összefoglalót mutat aktuális egészségi statisztikánkról. A megjelenített adatok a pulzusszám, Body Battery szint, stressz és egyebek.

Pulzusszám: percenkénti szívdobbanás (BPM) szerint mutatja aktuális pulzusszámunkat, valamint grafikonon ábrázolja a pulzusszám alakulását.

Előzmények: megjeleníti tevékenységi előzményeinket, valamint grafikonon ábrázolja a rögzített tevékenységeinket.

Intenzitás percek: nyomon követhetjük azt az időtartamot, amit közepesen vagy erősen intenzív sporttevékenységgel töltünk el, valamint heti intenzitás perc célt jelölhetünk ki és láthatjuk a kitűzött cél teljesítésének folyamatát.

Utolsó tevékenység: rövid összegzést ad az utolsó rögzített tevékenységről, pl. az utolsó futásról, kerékpározásról, úszásról.

Zene vezérlés: a párosított okostelefonon vagy a zene memóriáján lévő zenelejátszás vezérlése a készülékről.

Saját nap: az aznapi tevékenységről ad egy dinamikus összefoglalót. Mutatja a mért tevékenységeket, aktív percek, megmászott emeletet, lépcsőszámot, kalóriát stb.

Értesítések: tájékoztatást kapunk a telefonra beérkező hívásokról, szöveges üzenetekről, a közösségi hálón aktiválódó frissítésekről (a funkció az okostelefon beállításaitól függően működik).

Lépések: nyomon követi az elmúlt napok lépésszámát, a cél lépésszámot, a megtett távolságot.

Stressz: mutatja a stressz-szintünket, valamint légzési gyakorlatot biztosít, hogy megnyugodhassunk.

Időjárás: mutatja az aktuális hőmérsékletet, és az időjárás előrejelzést.

Widgetek megtekintése

A készülék gyárilag előre feltöltött widgeteket tartalmaz, melyek lehetővé teszik, hogy bizonyos információkat egyetlen szempillantás alatt olvassunk, értelmezzünk. Egyes widgetek csak kompatibilis okostelefon Bluetooth-kapcsolaton keresztüli csatlakoztatását követően tartalmaznak információt.

- Az óra számlapon nyomjuk le az **UP** vagy **DOWN** gombot a widget sor megjelenítéséhez.
Az elérhető widgetek között a pulzusszám és a tevékenység figyelés widgetek is megtalálhatók.
- Nyomjuk le a **START** gombot az egyes widgetek további beállításainak és funkcióinak megtekintéséhez.

Saját nap widget

A Saját nap widget úgy mond pillanatképet, egy folyamatosan frissülő dinamikus összefoglalót mutat a napi tevékenységünkről. A mért adatok a legutóbb rögzített sporttevékenység, a heti intenzitás percek, lépésszám, elégetett kalóriák száma, és egyéb. A további mérési adatok megtekintéséhez nyomjuk le a **START** gombot.

Egészség statisztika widget

Az Egészség statisztika widget a nap során folyamatosan frissülő dinamikus összefoglalót mutat aktuális egészségi statisztikáinkról. A mért adatok a pulzusszám, stressz-szint és a Body Battery szint. A **START** gomb lenyomásával további mérési adatokat tekinthetünk meg.

Időjárás widget megtekintése

Az időjárás widget eléréséhez Bluetooth technológián keresztüli kapcsolatot kell létesítenünk kompatibilis okostelefonunkkal.

1. Az óra számlapon az **UP** vagy **DOWN** gombot lenyomva lépünk be az időjárás widgetbe.
2. Nyomjuk le a **START** gombot az időjárás adatok megtekintéséhez óránkénti bontásban.
3. Nyomjuk le a **DOWN** gombot az időjárás adatok megtekintéséhez heti bontásban.

Vezérlő menü megtekintése

A vezérlőmenüben számos beállítást, funkciót elérhetünk, mint például a Ne zavarj! üzemmód be- és kikapcsolása, a funkciógombok zárolása, valamint a készülék kikapcsolása.

1. Bármely képernyőről nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.



2. Az **UP** és **DOWN** gombok segítségével léptessünk a menüopciók között.

Elveszett mobiltelefon megkeresése

A készülékkel megkereshetjük a Bluetooth-kapcsolaton keresztül aktuálisan csatlakoztatott és hatósugáron belül megtalálható telefont.

1. Nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlők menü megjelenítéséhez.

2. Válasszuk a  pontot.

A készülék elkezd keresni a párosított telefont. Egy oszlopdiagram jelenik meg, amely mutatja a Bluetooth-jel erősségét, valamint az okostelefon, amennyiben a készülék által sugárzott jelet érzékeli, hangjelzést kezd adni. Ahogy közeledünk a telefonhoz, a Bluetooth-jel erőssége folyamatosan növekszik.

3. A **BACK** gomb megnyomásával befejezzük a keresést.


Csatlakoztatott okostelefon zenelejátszójának vezérlése


1. Az okostelefonunkon kezdjük el egy zene vagy lejátszási lista lejátszását.

2. Bármelyik képernyőről nyomjuk le hosszan a **DOWN** gombot a zene vezérlő megjelenítéséhez.

3. Válasszunk az alábbiak közül:

- A  ponttal az aktuálisan kiválasztott zeneszám lejátszását indíthatjuk és szüneteltethetjük.

- A  ponttal a következő zeneszámmra ugorhatunk.

- A  pontot választva további zenevezérlési opciókat érhetünk el, mint a hangerő beállítás és visszalépés az előző zeneszámmra.

Bluetooth kapcsolat érkező értesítések bekapcsolása

A funkció használatához először kompatibilis okostelefonnal párosítanunk kell a készüléket ([Okostelefon és a készülék párosítása](#)).

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a  > **Telefon** > **Értesítések** > **Állapot** > **Be** pontot.

2. Válasszuk a **Tevékenység közben** pontot.

3. Válasszuk ki az értesítések megjelenítési módját.

4. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.

5. Válasszuk a **Nem tevékenység közben**.

6. Válasszunk az értesítések megjelenítési módját.

7. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.

Értesítések megtekintése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot az értesítések widget megtekintéséhez.

2. Nyomjuk le a **START** gombot.

3. Válasszuk ki a kívánt értesítést.

4. Nyomjuk le a **DOWN** gombot a további opciók megjelenítéséhez.

5. Nyomjuk le a **BACK** gombot a visszaugráshoz az előző képernyőhöz.

Értesítések kezelése

Az okostelefonon kezelhetjük a készüléken megjelenő értesítéseket. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- iPhone® készülék esetén az értesítési központon keresztül választhatjuk ki azon elemeket, melyekről a készüléken értesítést kívánunk kapni.
- Android™ készülék esetén a Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a **Beállítások** > **Okos értesítések** pontot.

Bluetooth-kapcsolat bontása

1. Nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlő menü megjelenítéséhez.

2. Válasszuk a  ikont az okostelefon és a készülék közötti Bluetooth-kapcsolat bontásához.

Az okostelefon Bluetooth funkciójának kikapcsolásához tanulmányozzuk az okostelefon használati útmutatójában a Bluetooth funkció kikapcsolásáról szóló szakaszt.

Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása

Beállíthatjuk a készüléket, hogy jelezze, amikor a Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakozó okostelefon lecsatlakozik illetve újracsatlakozik a készülékhez.

NE FELEDJÜK! A csatlakozás riasztás alapbeállítás szerint ki van kapcsolva.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **⚙️ > Telefon > Csatlakozási riasztások > Be** pontot.

Tevékenységek szinkronizálása




Garmin Connect fiókunk segítségével az egyéb Garmin készülékeinken végzett tevékenységeinket, elért személyes rekordjainkat, valamint teljesítmény méréseinket szinkronizálhatjuk a Garmin Swim 2 készülékkel. Ezáltal a készülék pontosabb edzési állapot, valamint erőnléti adatokat mutathat. Például kerékpározhatunk az Edge® készülékkel, és tevékenységünk részletes adatait, edzési terhelését megtekinthetjük a Garmin Swim 2 készüléken is.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **⚙️ > Felhasználói profil > Physio TrueUP** pontot.

Amikor a készüléket az okostelefonunkkal szinkronizáljuk, az egyéb Garmin eszközökön tárolt legutóbbi tevékenységeink, személyes rekordjaink és teljesítmény méréseink megjelennek a Garmin Swim 2 készüléken.

Pulzsmérés funkciók

A Garmin Swim 2 készülékek csukló alapú pulzsmérővel rendelkeznek, és számos pulzsmérési funkciót érhetünk el a készülék gyárilag feltöltött widgetei között.

	Aktuális pulzusszámunk percenkénti szívdobbanás szerint (BPM), valamint az elmúlt négy órai pulzusszámunk grafikonja a legmagasabb és legalacsonyabb értékek megjelölésével.
	Aktuális stressz-szint. A készülék inaktivitás során méri a pulzusszámban bekövetkezett változásokat a stressz-szint becslése érdekében. A kisebb érték alacsonyabb stresszt jelent.
	Aktuális Body Battery™ energiaszint. A készülék alvási, stressz és tevékenységi adatok alapján kiszámítja az aktuális energiatartalékunkat. A nagyobb szám több energiát jelent.

Csukló alapú pulzusszám mérés

Pulzusszám mérés úszás közben

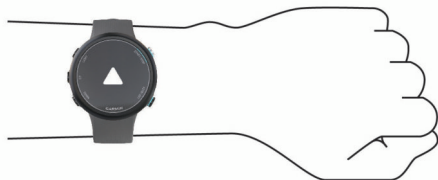
Figyelem!

A készülék felszíni úszáshoz készült. Búvárokodáshoz, merüléshez ne használjuk a készüléket, mivel az tartósan károsodhat, és az ilyen eseteket a garancia nem fedezi.

A készülék csukló alapú pulzsmérővel rendelkezik az úszási tevékenységekhez, valamint a HRM-Tri™ és a HRM-Swim™ kiegészítőkkal is kompatibilis. Ha a készülékkel csukló alapú és mellkasi pulzsmérési adatok is elérhetők, akkor a készülék a mellkasi pulzsmérési adatokat használja.

Karóra viselése

- Csuklócsontunk felett hordjuk az órát, a pulzusszám megfelelő méréséhez pedig a szíjat szorosan (de ne annyira, hogy a szíj kényelmetlenné váljon) húzzuk meg csuklónk körül. Az óra futás vagy úszás közben ne mozogjon, ne lötyögjön.




FONTOS! Az optikai érzékelő a karóra hátulján található.

- További információkat lásd az alábbi, „[Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén](#)” szakaszban.
- A csukló alapú pulzsmérés pontosságáról további információkat a garmin.com/ataccuracy oldalon olvashatunk.

Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén

Amennyiben a pulzusszám nem jelenik meg, vagy irreális értékeket kapunk, az alábbiakat tehetjük:

- Az óra felvétele előtt tisztítsuk meg, és töröljük szárazra karunkat.
- A készülék alatti bőrfelületre ne vigyünk fel naptejet, testápolót, rovarriasztó krémet.
- Ne karcoljuk meg a készülék hátulján található pulzsmérőt.

- Az órát a csuklócsont felett hordjuk, a szíjat húzzuk szorosan.
- A tevékenység megkezdése előtt várjunk, amíg az  ikon folytonosan láthatóvá nem válik (nem villog).
- Az edzés megkezdése előtt végezzünk el egy 5-10 perces bemelegítést, valamint az edzés előtt mérjük meg pulzusszámunkat.

NE FELEDJÜK! Hideg környezetben beltérben melegítsünk be.

- Minden egyes edzés után öblítsük át a készüléket.

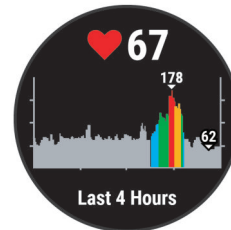
Pulzusszám widget megtekintése

A widget az aktuális pulzusszámunkat mutatja percenkénti szívdobbanás szerint (BPM), valamint az elmúlt négy óras intervallumot lefedő pulzusszám grafikonot.

1. Az óra számlapon nyomjuk le az **UP** vagy **DOWN** gombot a pulzusszám widget megtekintéséhez.

MEGJEGYZÉS! Előfordulhat, hogy a pulzusszám widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz ([Widget sor testreszabása](#)).


2. Az elmúlt 7 nap átlagos nyugalmi pulzusszámainak megtekintéséhez nyomjuk le a **START** gombot.



Pulzusszám adatok sugárzása Garmin készülékek felé

A Garmin Swim 2 készülék képes elküldeni a mért pulzusszám adatokat egy másik párosított Garmin készülék számára.

MEGJEGYZÉS! A pulzusszám adatok sugárzása csökkenti az akkumulátor által biztosított működési időt.

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Pulzusszám leadása** pontot.
A készülék elkezd a pulzusszám adatok sugárzását. A kijelzőn a  ikon megjelenik.
NE FELEDJÜK! A pulzusszám adatok sugárzása alatt csak a pulzusszám widget érhető el.
3. Párosítsuk a Garmin Swim 2 készülékhez az ANT+ kompatibilis Garmin készüléket.

MEGJEGYZÉS! A párosítás menete a Garmin készülék típusától függően eltérhet. Lásd az adott készülék használati útmutatójában.

TIPP! A pulzusszám adatok sugárzásának leállításához nyomjuk meg bármelyik gombot, és válasszuk az **Igent**.

Pulzusszám adatok sugárzása tevékenység közben

Beállíthatjuk az eszközünket, hogy tevékenység megkezdésekor automatikusan sugározza a pulzusszám adatainkat. Például kerékpározás során a Garmin Swim 2 elküldi a pulzusszám adatokat az Edge® készülék felé, vagy bármilyen tevékenység során a VIRB® akciókamera felé.

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Beállítások > Sugárzás tevékenység közben** pontot.
3. Kezdjük el egy tevékenységet ([Tevékenység indítása](#)).

A készülék elkezd a pulzusszám adatok sugárzását a háttérben.

MEGJEGYZÉS! A készülék nem jelzi, hogy tevékenység közben sugározza a pulzusszám adatainkat.

4. Amennyiben szükséges, párosítsuk a Garmin Swim 2 készülékhez az ANT+ kompatibilis Garmin készüléket.

MEGJEGYZÉS! A párosítás menete a Garmin készülék típusától függően eltérhet. Lásd az adott készülék használati útmutatójában.

TIPP! A pulzusszám adatok sugárzásának leállításához fejezzük be a tevékenységet ([Tevékenység leállítása](#)).

Túlzott pulzusszám figyelmeztetés bekapcsolása

Beállíthatjuk a készüléket, hogy figyelmeztessen, amennyiben egy bizonyos inaktivitási időszakot követően pulzusszámunk adott érték fölé kerül.

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Opciók > Túlzott HR riasztó > Állapot > Be** pontot.
3. Válasszuk a **Riasztási küszöbérték** pontot.
4. Adjunk meg riasztási küszöbértéket.

Akárhányszor a pulzusunk átlépi a megadott küszöbértéket, a készülék egy üzenetet jelenít meg és rezgést ad le.

Csukló alapú pulzusszámmérés kikapcsolása

A Garmin Swim 2 készüléken a csukló alapú pulzusszám mérés alapbeállítás szerint *Automatikus* módban működik. Amennyiben ANT+ pulzuszám mérőt nem csatlakoztatunk a készülékhez, a készülék automatikusan a csuklón mért pulzusszám adatokat használja fel.

1. A pulzusszám widget megtekintése közben nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **Pulzusszám opciók > Állapot > Kikapcsol** pontot.

Tudnivalók a pulzustartományokról

Sok atléta használja a pulzustartományokat szív- és érrendszerének erősségi mérésére, valamint kondíciójának javítására. A pulzustartomány a percenkénti szívdobbanásokban meghatározott értéktartomány. A leggyakrabban alkalmazott öt tartományt 1-5-ig számozzák, ahol nagyobb szám nagyobb intenzitást jelez. A tartományok általában legnagyobb pulzusszámunk százalékában kerülnek meghatározásra.

Edzési célok

Ismerve a pulzustartományunkat, mérhetjük és javíthatjuk kondícionkat a következő elvek szerint:

- Pulzusunk jól jellemzi az edzés intenzitását.
- Adott pulzustartományban dolgozva javíthatjuk szív- és érrendszerünk terhelhetőségét és erejét.

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, a „**Pulzustartományok**” alcím alatti táblázat alapján meghatározhatjuk edzési céljainknak leginkább megfelelő tartományt.

Amennyiben nem ismerjük maximális pulzusszámunkat, alkalmazzuk az interneten fellelhető valamelyik kalkulátorprogramot. Egyes edzőtermekben és egészségközpontokban lehetőség van a maximális pulzusszám megállapítására szolgáló erőnléti felmérés elvégzésére. Hüvelykujj-szabályként 220-ból kivonjuk korunkat, és megkapjuk a maximális pulzusszámot.

Maximális pulzusszám beállítása

A készülék a kezdeti beállítás során megadott személyes felhasználói profil adatok alapján meghatározza az alapértelmezett pulzustartományokat. Az alapértelmezett maximális pulzusszámunk a 220-ból kivont életkorunk értéke. A kalória pontos kiszámítása érdekében adjuk meg maximális pulzusszámunkat (ha ismerjük azt).

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a **⚙ > Felhasználói profil > Max. HR** pontot.
3. Adjuk meg a maximális pulzusszámunkat.

Pulzustartományok és maximális pulzusszámunk testreszabása

A pulzustartományainkat beállíthatjuk az edzési céljainknak megfelelően. A készülék a kezdeti beállítás során megadott személyes felhasználói profil adatok alapján meghatározza az alapértelmezett pulzustartományokat. Az alapértelmezett maximális pulzusszámunk a 220-ból kivont életkorunk értéke. A kalória pontos kiszámítása érdekében adjuk meg maximális pulzusszámunkat (ha ismerjük azt).

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk **≡** vagy **⋮** pontot.
2. Válasszuk a **Garmin készülékek** pontot.
3. Válasszuk ki a készülékünket.
4. Válasszuk a **Felhasználói beállítások > Pulzustartományok** pontot.
5. Adjuk meg az egyes tartományoknak megfelelő pulzusszámokat.
6. Adjuk meg a maximális pulzusszámunkat.
7. Válasszuk a **Mentést**.

Pulzustartományok

Zóna	Maximális pulzus %-a	Érzékelhető igénybevétel	Eredmény
1	50%–60%	Nyugodt, könnyű tempó; ütemes légzés	Szabályzott légzést igénylő edzés kezdő szintje; stressz csökkentő
2	60%–70%	Kényelmes tempó; enyhén mélyebb légzés, társalgás lehetséges	Alap szív- és érrendszeri edzés; jó bemelegítési, rekreációs tempó
3	70%–80%	Mérsékelt tempó; társalgás nehezebben folytatható	Fokozott légzőrendszeri terhelés; optimális szívrendszeri edzés
4	80%–90%	A tempó gyors és kicsit kényelmetlen; erőteljes légzés	Fokozott anaerob teljesítmény és küszöb, fokozott sebesség
5	90%–100%	A tempó sprintre vált, hosszú ideig nem tartható; nehéz légzés	Anaerob és izomzati állóképesség, erő növekedés

Edzési hatások

Az edzési hatások az edzés aerob és anaerob erőnlétünkre kifejtett hatását méri. Ahogy az edzés sikeresen halad előre, az edzési hatások értéke is növekszik, jelezve hogy az edzés milyen mértékben járul hozzá erőnlétünk javításához. Az edzési hatások kiszámítása a felhasználói profilba foglalt adatok, a pulzusszám, az időtartam, és az edzés intenzitása alapján történik.

Az aerob edzési hatások a pulzusszám alapján határozza meg, hogy az edzés összesített intenzitása miként befolyásolja aerob erőnlétünket, valamint jelzi, hogy az edzés fenntartja vagy javítja erőnléti állapotunkat. Az edzés során gyűlt EPOC (edzést követő fokozott oxigén felvétel) értékek olyan mutatóvá kerülnek átszámításra, amely jól szemlélteti erőnléti állapotunkat és edzési szokásainkat. A közepes intenzitású de stabil edzések vagy a (180 másodpercnél) hosszabb gyakorlatokat tartalmazó edzések pozitív hatással bírnak aerob anyagcserénkre, ezzel jobb aerob edzési hatásfokot eredményeznek.

Az anaerob (oxigén nélküli) edzési hatások a pulzusszám és a sebesség (vagy teljesítmény) alapján azt határozza meg, hogy egy edzés miként hat ki a nagy intenzitás melletti teljesítményünkre. Az érték függ a tevékenység típusától és az EPOC érték anaerob összetevőjétől. 10 és 120 másodperc közötti, nagy intenzitású gyakorlatok rendkívül jótékonyan hatnak az anaerob képességeinkre és jobb anaerob edzési hatásfokot eredményeznek. Az aerob, valamint az anaerob edzési hatásfokot adatmezőkként hozzáadhatjuk edzési képernyőinkhez, hogy a tevékenység során nyomon követhessük azokat.

Edzési hatásfok	Aerob javulás	Anaerob javulás
0,0-0,9	Nincs javulás	Nincs javulás
1,0-1,9	Minimális javulás	Minimális javulás
2,0-2,9	Aerob erőnlét fennmarad	Anaerob erőnlét fennmarad
3,0-3,9	Aerob erőnlét javul	Anaerob erőnlét javul
4,0-4,9	Aerob erőnlét nagymértékben javul	Anaerob erőnlét nagymértékben javul
5,0	Tüledzés, kevés regenerálódás mellett káros	Tüledzés, kevés regenerálódás mellett káros

Az edzési hatások elemzésére szolgáló technológiát a Firstbeat Technologies Ltd. biztosítja. További információkért látogassunk el a www.firstbeat.com weboldalra.

Pulzusszám ingadozás és stressz szint

A stressz szint egy három perces mérés eredménye, mely alatt végig álló, mozdulatlan helyzetben kell maradnunk. Ez alatt a készülék a pulzusszám kitéréseinek, szórásának mérésével meghatározza stresszességünk mértékét. Edzés, alvás, táplálkozás, általános életviteli igénybevétel mind-mind befolyásolják a futó teljesítményét. A stressz szint egy 1 és 100 közötti szám, ahol az 1 nagyon alacsony stresszt jelent, míg a 100 egy rendkívül stresszes állapotot. Ismerve stressz szintünket, eldönthetjük, hogy szervezetünk készen áll-e egy húzósebb edzésre vagy inkább válasszuk a jógát.

Stressz-szint widget

A stressz-szint widget jelenlegi stressz szintünket mutatja, valamint egy grafikonon ábrázolja az elmúlt néhány órai stressz-szintet. Légzési gyakorlatot is biztosít, hogy megnyugodhassunk.

1. Ülés vagy pihenés közben az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekintsük meg a stressz-szint widgetet.
2. Nyomjuk le a **START** gombot.
 - Ha stressz-szintünk az alacsonytól közepesig terjedő tartományban van, egy grafikon jelenik meg, amely az elmúlt négy órai stressz-szintünket ábrázolja.

TIPPI! Relaxációs tevékenység indításához nyomjuk meg a **DOWN**, majd a **START** gombot, és adjuk meg a gyakorlat időtartamát percben.

- Amennyiben a stressz-szintünk magas, egy üzenet jelenik meg, amely javasolja a relaxációs tevékenység indítását.

3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Tekintsük meg a stressz-szint grafikonunkat.

MEGJEGYZÉS! A kék sávok pihenési időszakokat jelölnek, a sárga sávok stresszes időszakokat, míg a szürke sávok azokat az időszakokat, amikor túl aktívak voltunk a stresszsztint lemeréséhez.

- Az **Igent** választva megkezdhetjük a relaxációs tevékenységet a percbe-
li időtartam megadása után.

- A **Nem** kiválasztásával átugorhatjuk a relaxációs tevékenységet, és megtekinthetjük a stressz-szint grafikonot.

Body Battery™

A készülék elemzi a pulzusszám ingadozásunkat, stressz szintünket, alvásunk minőségét és tevékenységi adatainkat, általános Body Battery (test feltöltöttség) szintünk kiszámítása érdekében. Mint az autóknál az üzemanyagszintjelző, testünk hátralévő energiatartalékait jeleníti meg. A Body Battery szint 0 és 100 közötti értékben kerül megjelenítésére, ahol 0-25: alacsony energiatartalék, 26-50: közepes energiatartalék, 51-75: magas energiatartalék, 76-100: nagyon magas energiatartalék.

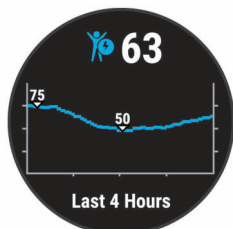
Ha a készüléket szinkronizáljuk Garmin Connect fiókunkkal, megtekinthetjük legfrissebb Body Battery szintünket, hosszú távú tendenciáinkat, valamint további részleteket is ([Tipppek pontosabb Body Battery adatokért](#)).

Body Battery widget

A Body Battery widget aktuális Body Battery szintünket, valamint az utóbbi néhány órai Body Battery szintünk grafikonját ábrázolja.

1. Az **UP** vagy **DOWN** gombbal jelenítsük meg a Body Battery widgetet.

MEGJEGYZÉS! Előfordulhat, hogy a widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz.

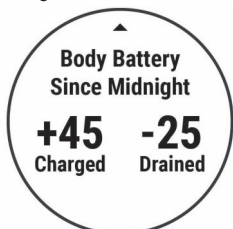


2. A **START** gomb megnyomásával a Body Battery és stressz-szintünk kombinált grafikonját tekinthetjük meg.

A kék sávok pihenési időszakokat jelölnek, a sárga sávok stresszes időszakokat, míg a szürke sávok azokat az időszakokat, amikor túl aktívak voltunk a stresszsztint lemeréséhez.



3. Ha a **DOWN** gombot nyomjuk meg, akkor az éjfélől mért Body Battery adatainkat tekinthetjük meg.



Tipppek pontosabb Body Battery adatokért

- Body Battery szintünk frissül, amikor a készüléket szinkronizáljuk Garmin Connect fiókunkkal.
- Pontosabb adatokért viseljük alvás közben a készüléket.
- A pihenés és a jó minőségű alvás feltöltik a Body Battery szintet.
- A megterhelő tevékenység, magas stressz-szint és az alacsony minőségű alvás lemerítik a Body Battery szintet.
- A táplálkozás és a serkentő anyagok (pl. koffein) nincsenek hatással a Body Battery szintre.

Napló

Az edzésnapló tárolja az időt, a távolságot, a kalóriát, az átlagos tempót vagy átlagos sebességet, valamint az opcionális mérők által szolgáltatott adatokat.

FONTOS! Amikor a napló megtelt, az új adatok mindig a legrégebbi adatokat írják felül.

Úszásnapló

A készülék minden szakaszhoz és körhöz tárolja az összesített és részletes úszási adatokat. A medencei úszásnapló rögzíti a távolsági, idő, tempó, kalória, hosszonskénti csapásszám, percnkénti csapásszám, valamint SWOLF pontszám adatokat. A nyílt vízi úszásnapló rögzíti a távolsági, idő, tempó, kalória, csapáshossz és csapásszám adatokat.

Napló megtekintése

A napló a korábban elmentett tevékenységeket tárolja.

A készülék napló widgettel rendelkezik a tevékenységi adatainkhoz való gyors hozzáférés érdekében ([Widget sor testreszabása](#)).

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **Napló** pontot.
2. Válasszunk az **Aktuális hét** és **Előző hetek** pontok közül.
3. Válasszuk ki a kívánt tevékenységet.
4. A **DOWN** gombot megnyomva a kiválasztott tevékenység további részleteit tekinthetjük meg.

Napló törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Előzmény > Opciókat**.

2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Az **Összes tevékenység törlése** ponttal az összes tevékenységet töröljük a naplóból.
- Az **Összesítések visszaállítása** ponttal a távolság és idő összesítéseket nullázzuk.

NE FELEDJÜK! Az utóbbival tevékenységet nem törölünk.

Összesített adatok megtekintése

A készüléken tárolt tevékenységek összesített távolságát és idejét is megtekinthetjük.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk az **Előzmény > Összesítéseket**.
3. Igény szerint válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszunk a heti és havi összesítés közül.

Adatkezelés

MEGJEGYZÉS! A készülék nem kompatibilis a Windows® 95 / 98 / Me / NT® / XP verziókkal, valamint a Mac® OS 10.3-as és korábbi verziókkal.

Fájlok törlése

Figyelem!

A készülék memóriája fontos rendszerfájlokat tartalmaz, melyeket nem szabad letörölnünk. Amennyiben nem ismerjük egy adott fájl rendeltetését, **NE** töröljük azt.

1. Nyissuk meg a **Garmin** meghajtót, kötetet.
2. Ha szükséges, nyissuk meg a mappát, kötetet.
3. Válasszuk ki a kívánt fájlt.
4. Nyomjuk le számítógépünk billentyűzetén a **Delete** gombot.

MEGJEGYZÉS! Ha Apple® számítógépet használunk, a fájlok végérvényes törléséhez ki kell ürítenünk a **Kuka** mappát.

USB-kapcsolat bontása

Amennyiben a készülék keresztül hártható csatlakozik számítógépünkhöz, az adatvesztés érdekében biztonságos módon kell leválasztanunk a Windows vagy Mac operációs rendszerről. Amennyiben a készülék mobil eszközként csatlakozik a Windows operációs rendszerű számítógéphez, a biztonságos eltávolításra nincs szükség.

1. Végezzük el a következő műveletet:

- Windows számítógépeken kattintsunk a **Hardver biztonságos eltávolítása** ikonra, majd kattintsunk az eszköz meghajtóját jelölő betűjelre.
- Apple számítógépeknél választunk ki a készüléket majd választunk a **Fájl > Eltávolít** pontot.


2. Húzzuk ki az USB-kábelt a készülékből és a számítógépből is.

Garmin Connect

A Garmin Connect felület segítségével könnyedén nyomon követhetjük és tárolhatjuk úszásainkat, kielemezhetjük tevékenységi adatainkat, és szoftverfrissítéseket is letölthetünk. A felületen a készülék beállításait is módosíthatjuk, például az óra számlapokat, megjelenített widgeteket, edzéseket és sok más is.

Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazáson keresztül

A készülék időszakosan automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással. Az adatokat bármikor manuálisan is szinkronizálhatjuk.

1. Hozzuk a készüléket és az okostelefonunkat egymáshoz 3 m távolságon belül.
2. Bármely képernyőről nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlő menü megtekintéséhez.
3. Válasszuk a  ikont.
4. Tekintsük meg a Garmin Connect alkalmazásban az aktuális adatokat.

Garmin Connect használata a számítógépen


A Garmin Express™ alkalmazás a készülékünket számítógépen keresztül csatlakoztatja a Garmin Connect alkalmazáshoz. A Garmin Express alkalmazás segítségével feltölthetjük tevékenységi adatainkat a Garmin Connect fiókunkba, valamint adatokat küldhetünk (pl. edzések vagy edzésprogramok) a készülékünkre a Garmin Connect weboldalról.

1. Csatlakoztassuk a készüléket a számítógéphez egy USB kábel segítségével.
2. Lépünk fel a www.garmin.com/express oldalra.
3. Töltsük le és telepítsük a Garmin Express alkalmazást.
4. Lépünk be a Garmin Express alkalmazásba, majd válasszuk a **Készülék hozzáadása** pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Készülék testreszabása

Felhasználói profil beállítása

Módosíthatjuk a nem, a születési év, magasság, súly és maximális pulzusszám (**Maximális pulzusszám beállítása**) adatokat. A készüléknek az edzési adatok pontos kiszámításához van szüksége ezen információkra.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a  > **Felhasználói profil** pontot.
2. Válasszuk az elérhető lehetőségek közül.

Tevékenységi beállítások

A tevékenységi beállítások olyan beállítások halmaza, amelyek az alapján optimalizálják a készüléket, hogyan mi használjuk. Például más beállítások és adatképernyők jelennek meg, amikor futunk a készülékkel, mint amikor kerékpározáshoz használjuk.

Amikor tevékenység közben módosítjuk a készülék beállításait, például az adatmezőket vagy a riasztásokat, a módosításokat a készülék automatikusan elmenti a tevékenység részeiként.

Úszási beállítások testreszabása

Úszási tevékenységhez testre szabhatjuk a készülék beállításait, adatmezőit és más adatait.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszuk úszási tevékenységet.

3. Válasszuk ki a **Beállítások** pontot.

4. Válasszuk az alábbiak közül:

MEGJEGYZÉS! Egyes beállítások nem mindegyik tevékenységhez érhetőek el.

- **Edzések** – edzés elvégzése, megtekintése vagy szerkesztése (**Medencei úszóedzés követése**).
- **Adatképernyők** – adatképernyők és adatmezők módosítása (**Adatmezők testreszabása**).
- **Riasztások** – edzési riasztások módosítása (**Ismétlődő riasztás beállítása**).
- **Medenceméret** – méret kiválasztása vagy egyedi méret megadása (**Medenceméret beállítása**).
- **Csapásérzékelés** – csapástípus automatikus érzékelése medencei úszás során.
- **Visszaszámláló időzítő** – úszási tevékenység indítása 3 másodperces visszaszámlálással (**Visszaszámláló időzítő indítása**).
- **Automatikus pihenés** – pihenés automatikus érzékelése és pihenő szakasz beállítása (**Automatikus pihenés**).
- **Körök** – körök rögzítési módja (**Körök indítása távolság alapján**).
- **GPS** – GPS kikapcsolása (**Beltéri edzés**) vagy műholdas beállítások módosítása (**GPS beállítások módosítása**).

A módosítások az úszási tevékenységhez kerülnek lementésre.

Tevékenységi beállítások testreszabása



Adott tevékenység beállításait, adatmezőit és további beállításait módosíthatjuk.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Futás, Kerékpározás és Kardio** közül.
3. Válasszuk a **Beállítások** pontot.
4. Válasszuk az alábbiak közül:
 - **Adatképernyők** – adatképernyők és adatmezők módosítása (**Adatmezők testreszabása**).
 - **Körök** – körök rögzítési módja (**Körök indítása távolság alapján**).
 - **Auto Pause** – tevékenységi időzítő általi automatikus szüneteltetés idejének módosítása (**Auto Pause® funkció**).
 - **GPS** – GPS kikapcsolása (**Beltéri edzés**) vagy műholdas beállítások módosítása (**GPS beállítások módosítása**).

A módosítások az adott tevékenységhez kerülnek lementésre.

Megjelenített tevékenységek megváltoztatása

A készülék alapértelmezett tevékenységekkel rendelkezik, mint például a **Futás és Kerékpározás**. További tevékenységeket választhatunk ki, amelyeket a készülék megjeleníthet.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk  vagy  pontot.
2. Válasszuk a **Garmin készülékek** pontot.
3. Válasszuk ki a készülékünket.
4. Válasszuk a **Tevékenységi beállítások > Megjelenített tevékenységek > Szerkesztés** pontot.
5. Válasszuk ki a készüléken megjeleníteni kívánt tevékenységeket.
6. Válasszuk a **Készit**.

Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect alkalmazással az aktualizált tevékenységek megtekintéséhez (**Adatok szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazáson keresztül**).

Ismétlődő riasztás beállítása

Az ismétlődő minden alkalommal életbe lép, amikor a készülék egy adott értéket, szakaszt mér. Például beállíthatjuk a készüléket, hogy minden 4 hossz (25 méteres medencében minden 100 méter) leúszása esetén figyelmeztessen.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszuk ki egy úszási tevékenységet.
3. Válasszuk a **Beállítások > Riasztások > Új hozzáadása** pontot.
4. Válasszuk az **Idő, Távolság, Tempó** vagy **Csapásszám** opciók közül.
5. Kapcsoljuk be a riasztást.
6. Válasszuk ki vagy adjuk meg a kívánt értéket.

Egy üzenet jelenik meg, akárhányszor elérjük a megadott értéket. A készülék hangjelzéssel vagy rezgéssel is figyelmeztet, amennyiben a funkció aktiválva van ([Készülék hangbeállításai](#)).

Medenceméret beállítása

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START > Medencei úszás > Opciók > Medenceméret** pontot.
2. Válasszuk ki vagy adjuk meg a kívánt értéket.

Visszaszámláló beállítása

Beállíthatjuk, hogy a készülék a medencei úszás tevékenység három másodperces visszaszámlálást követően induljon.

Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszunk a **Medencei úszás > Opciók > Visszaszámláló start > Be** pontot.

TIPP! A szakaszok pontosabb mérése érdekében az automatikus pihenés funkció helyett a **LAP** gombbal iktassuk be a pihenési szakaszokat.

Adatmezők testreszabása

Az adatmezőket edzési céljaink vagy opcionális tartozékaink alapján testreszabhatjuk. Például beállíthatjuk, hogy a kör alatti tempónkat és pulzustartományunkat jelenítsék meg.

1. Nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszunk egy tevékenység profilát.
2. Válasszuk az **Opciók > Adatképernyők** pontot.
3. Válasszunk egy oldalt.
4. Válasszuk ki a módosítani kívánt adatmezőt.

Kör gomb bekapcsolása

A **BACK** gombot beállíthatjuk, hogy időzített tevékenységet során kör gombként működjön.

1. Nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszunk egy tevékenység profilát.
2. Válasszuk az **Opciók > Körök > Kör gomb** pontot.

A kör gomb addig marad az adott tevékenységi profilnál bekapcsolva, amíg ki nem kapcsoljuk.

Körök indítása távolság alapján

Az Auto Lap® funkció segítségével a készülék minden kilométer vagy mérföld megtétele után új kört indít. Így a tevékenység adott hosszúságú szakaszait könnyen összehasonlíthatjuk.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszuk ki a kívánt tevékenységet.
3. Válasszuk az **Opciók > Körök > Auto Lap** pontot.

Minden alkalommal, amikor megteszszük a megadott távot, a készülék üzenet formájában figyelmeztet, valamint sípol vagy rezeg is, amennyiben a hangos jelzések engedélyezve vannak ([Készülék hangbeállításai](#)). Az Auto Lap funkció az adott tevékenységi profilban addig marad bekapcsolva, amíg ki nem kapcsoljuk.

Amennyiben szükséges, beállíthatjuk az adatképernyőket, hogy további köradatokat jelenítsenek meg ([Adatmezők testreszabása](#)).

Auto Pause® funkció

Az automatikus szüneteltetés funkció megállítja a számlálót, amikor álló helyzetben vagyunk. A funkció hasznos lehet, amikor futás közben piros lámpánál várakozunk, vagy egyes helyeken meg kell állnunk, le kell lassítanunk.

NE FELEDJÜK! Amikor a számláló áll vagy fel van függesztve, az adatok nem kerülnek rögzítésre az edzésnaplóba.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszuk ki a kívánt tevékenységet.
3. Válasszuk az **Opciók > Auto Pause > Megálláskor** pontot.

Az Auto Pause funkció az adott tevékenységhez a funkció kikapcsolásáig aktívva marad.

GPS beállítások módosítása

A készülék alapértelmezetten GPS műholdas kapcsolatot használ. További információkért a GPS-ről látogassunk el a www.garmin.com/aboutGPS oldalra.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszuk ki a kívánt tevékenységet.
3. Válasszuk az **Opciók > GPS** pontot.
4. Válasszunk az alábbiak közül:

- A **Csak GPS** pont a GPS rendszert aktiválja.
- A GPS + GLONASS (Orosz műholdrendszer) kiválasztásával rossz időjárási viszonyok, felhőkkel borított ég mellett is pontosabb helymeghatározási információkat kaphatunk
- A GPS + GALILEO (Európai Unió műholdrendszere) kiválasztásával rossz időjárási viszonyok, felhőkkel borított ég mellett is pontosabb helymeghatározási információkat kaphatunk.

MEGJEGYZÉS! A GPS és egy másik műholdas rendszer egyidejű használata gyorsabban lemeríti a készülék akkumulátorát, mintha csak a GPS rendszert használnánk (lásd alább: GPS és egyéb műholdrendszerek).

GPS és egyéb műholdrendszerek

A GPS + GLONASS vagy GPS + GALILEO beállítások nehezebb navigációs körülmények között pontosabb és gyorsabb helyzetmeghatározási információkkal tudnak szolgálni, mint amikor csak GPS-t használunk. Azonban a GPS és egy másik műholdrendszer egyidejű használatával a készülék akkumulátora jóval gyorsabban lemerül, mint amikor csak GPS rendszert használunk.

Widget sor testreszabása

A widget sorban új elemeket megjeleníthetünk, illetve meglévőket elrejtethetünk, áthelyezhetünk.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **⚙ > Widgetek** pontot.
2. Válasszuk ki egy widgetet.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - **Átrendez:** a widget soron belül elfoglalt pozícióját módosíthatjuk.
 - **Eltávolít:** ezzel a paranccsal töröljük a widgetet a widget sorból.
4. Válasszuk a **Widget hozzáadása** pontot.
5. Válasszuk ki a hozzáadni kívánt widgetet.
A widget bekerül a widget sorba.

Tevékenység figyelés beállításai

Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **⚙ > Tevékenység figyelés** pontot.

Állapot: be- és kikapcsolhatjuk a tevékenység figyelő funkciót.

Mozgásriasztás: a mozgáshiányra figyelmeztető jelzést kapcsolhatjuk be és ki, amely egy órás, mozgás nélküli időszakot követően üzenetet és egy folyamatjelző sávot jelenít meg, illetve ha engedélyezve vannak, akkor sípszóval és rezgéssel is figyelmeztet ([Készülék hangbeállításai](#)).

Célriasztások: a cél riasztásokat kapcsolhatjuk be és ki, illetve beállíthatjuk, hogy csak tevékenység közben maradjanak kikapcsolva. A cél riasztás a napi lépésszám célt és a heti intenzitás perc célt érinti.

Move IQ: a készülék automatikusan időzített séta vagy futás tevékenységet rögzít, ha a Move IQ funkció ismerős mozgási mintákat érzékel.

Tevékenység figyelés kikapcsolása

A tevékenység figyelést kikapcsolva a napi lépésszám, az intenzitás percek, az alvás figyelési adatok és a Move IQ események nem kerülnek rögzítésre.

Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **⚙ > Tevékenység figyelés > Állapot > Ki** pontot.

Óra számlap beállítások

Az óra számlapjának egyedí megjelenést adhatunk az elrendezés és a színek kiválasztásával. A Connect IQ™ oldalról is letölthetünk óra számlapokat.

Óra számlap személyre szabása

Kedvünk szerint beállíthatjuk az óra számlapon megjelenő információkat és az óra számlap megjelenését.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Óra számlap** pontot.
2. Az **UP** és **DOWN** gombok segítségével előnézetben megtekinthetjük az óra számlap beállításait.
3. Nyomjuk le a **START** gombot.
4. Válasszuk a **Kiemelt szín** pontot a kiemelt szín megváltoztatásához (nem kötelező).
5. Válasszuk az **Alkalmaz** pontot.

Connect IQ funkciók letöltése

Mielőtt bármilyen funkciót letölthetnénk a Connect IQ alkalmazásról, először párosítanunk kell a Garmin Swim 2 készüléket az okostelefonunkkal ([Okostelefon és a készülék párosítása](#)).

1. Okostelefonunkon az alkalmazás áruházból telepítsük és lépünk be a Connect IQ alkalmazásba.
2. Amennyiben szükséges, válasszuk ki a készüléket.
3. Válasszuk ki a Connect IQ funkciót.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Connect IQ funkciók letöltése a számítógépről

1. USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket a számítógéphez.
2. Lépünk fel az [apps.garmin.com](#) oldalra és lépünk be fiókunkba.
3. Válasszuk ki a kívánt Connect IQ funkciót, és töltsük le.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Rendszerbeállítások

Nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **⚙️ > Rendszer** pontot.

Nyelv – menüfeliratok nyelvét adhatjuk meg.

Idő – idő beállítások ([Idő beállítások](#)).

Háttérvilágítás – háttérvilágítás beállítása ([Háttérvilágítás beállítása](#)).

Hangok – hangjelzések, rezgés beállítása ([Készülék hangbeállításai](#)).

Ne zavarj – a ne zavarj funkció be- és kikapcsolása. Az alvásidő opcióval a Garmin Connect fiókban megadott általános alvással töltött időszakokra a ne zavarj mód automatikusan bekapcsol. Normál alvási időnket Garmin Connect fiókunkban állíthatjuk be („[Ne zavarj!](#)” üzemmód használata).

Automatikus zárolás – a gombok automatikus lezárása az akaratlan gombnyomást megelőzendő ([Készülék zárolása és feloldása](#)).

Tempó/Sebesség preferencia – sebesség vagy tempó megjelenítése futáshoz, kerékpározáshoz és egyéb tevékenységekhez. A kiválasztott preferencia számos edzési beállítást, valamint a naplót és a riasztásokat is befolyásolja ([Tempó vagy sebesség megjelenítése](#)).

Mértékegységek – mértékegységek beállítása ([Mértékegység beállítása](#)).

Szoftverfrissítés – a Garmin Express vagy Garmin Connect alkalmazáson keresztül letöltött szoftverfrissítéseket telepíthetjük ([Szoftver frissítése Garmin Connect alkalmazáson keresztül](#)).

Alapbeállítások visszaállítása – beállítások visszaállítása a gyári alapértékekre, illetve a felhasználói adatok törlése ([Gyári beállítások visszaállítása](#)).

Idő beállítások

Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **⚙️ > Rendszer > Idő** pontot.

Időformátum – 12 vagy 24 órás formátumban tekinthetjük meg az időt.

Idő beállítása – a GPS-pozíció alapján automatikusan is történhet az időzóna meghatározása, vagy magunk is megadhatjuk az időzónát.

Szinkronizálás – másik időzónába való átlépés vagy a nyári időszámítás aktiválása során lehetőség van a manuális szinkronizálásra.

Időzónák

Amikor bekapcsoljuk a készüléket, és az műholdas kapcsolatot létesít vagy okostelefonunkkal szinkronizáljuk, a készülék automatikusan érzékeli az időzónánkat és a pontos időt.

Háttérvilágítás beállítása

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **⚙️ > Rendszer > Háttérvilágítás** pontot.
2. Válasszuk a **Tevékenység közben** és a **Nem tevékenység közben** opciók közül.
3. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

Gombok – megadhatjuk, hogy a háttérvilágítást gombnyomásra bekapcsoljon.

Riasztások – megadhatjuk, hogy a háttérvilágítás riasztásnál bekapcsoljon.

Kézmozdulat – karunkat felemelve és csuklónkat magunk felé fordítva a háttérvilágítás automatikusan bekapcsol.

Időkorlát – a háttérvilágítás kikapcsolásának késleltetési idejét állíthatjuk be.

Készülék hangbeállításai

Beállíthatjuk a készüléket, hogy a gombok megnyomására vagy riasztáskor hangjelzést és/vagy rezgést adjon le.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **⚙️ > Rendszer > Hangok** pontot.
2. Válasszuk az alábbiak közül:

Gomb hangok – gombnyomásra történő hangjelzés be- és kikapcsolása.

Riasztás hangok – riasztás hangjelzés beállítások bekapcsolása.

Rezgés – rezgés be- és kikapcsolása.

Gomb rezgés – gombnyomásra történő rezgés be- és kikapcsolása.

Készülék zárolása és feloldása

Az automata zárolás (Auto Lock) funkcióval a készülék a véletlenszerű gombnyomásokat megelőzendő automatikusan zárolja a készüléket.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **⚙️ > Rendszer > Auto Lock** pontot.
2. Válasszuk egy opciót.
3. Bármelyik gombot nyomjuk le hosszan a készülék feloldásához.

Tempó vagy sebesség megjelenítése

Beállíthatjuk, hogy a tempó vagy sebesség adatmezőjében milyen információk jelenjenek meg.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **⚙️ > Rendszer > Tempó/Sebesség preferencia** pontot.
2. Válasszuk ki egy tevékenységet.

Mértékegység beállítása

Beállíthatjuk a távolság mértékegységét.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **⚙️ > Rendszer > Mértékegységek** pontot.
2. Válasszuk az **Angolszász** vagy **Metrikus** opciót.

Óra

Idő manuális beállítása

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **⚙️ > Rendszer > Idő > Idő beállítás > Manuális** pontot.
2. Válasszuk az **Idő** pontot, és adjuk meg a pontos időt.

Óra szinkronizálása GPS-szel

Amikor bekapcsoljuk a készüléket, és az műholdas kapcsolatot létesít, ugyanakkor automatikusan érzékeli az időzónánkat és a pontos időt. Az időt ugyanakkor időzóna váltáskor, valamint a nyári időszámításra való átállás során manuálisan is szinkronizálhatjuk a GPS-szel.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk a **⚙️ > Rendszer > Idő > Szinkronizálás GPS-szel** pontot.
2. Várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít ([Műholdas kapcsolat létesítése](#)).

Ébresztő beállítása

Számos, egymástól független ébresztést állíthatunk be. Minden egyes ébresztésnél külön kiválaszthatunk egyszeri csörgést vagy rendszeres ismétlést.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Ébresztőóra > Ébresztő hozzáadása** pontot.
2. Válasszuk az **Idő** pontot, és adjuk meg az ébresztési időt.
3. Válasszuk az **Ismétlés** pontot, és válasszuk ki az ismétlési időintervallumot (opcionális).
4. Válasszuk a **Hangjelzés** pontot, és válasszuk ki az értesítés típusát (opcionális).
5. Válasszuk a **Háttérvilágítás > Be** pontot a háttérvilágítás bekapcsolásához riasztáskor.
6. Válasszuk az **Üzenet** pontot leírás hozzáadásához az ébresztőhöz.

Ébresztő törlése

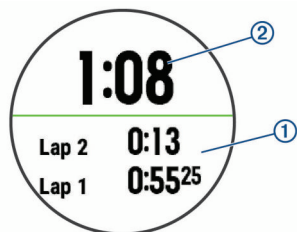
1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot, majd válasszuk az **Ébresztőóra** pontot.
2. Válasszuk ki a törölni kívánt ébresztőt.
3. Válasszuk a **Törlés** pontot.

Visszaszámláló időzítő indítása

1. Bármelyik képernyőről nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk az **Időzítő** pontot.
3. Adjuk meg az időt.
4. Amennyiben szükséges, válasszuk az **Újraindítás > Be** pontot az időzítő automatikus újraindításához az idő lejáratát követően.
5. Amennyiben szükséges, válasszuk a **Hangjelzés** pontot, és válasszuk ki az értesítés típusát.
6. Válasszuk az **Időzítő indítása** pontot.

Stopper használata

1. Bármelyik képernyőről nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a **Stopper** pontot.
3. A **START** gomb megnyomásával indíthatjuk az időzítőt.
4. A **LAP** gombot lenyomva újraindíthatjuk a kör időzítőt ^①.



A stopper összejeje ^② továbbra is fut.

5. Nyomjuk le a **START** gombot mindkét időzítő leállításához.
6. Válasszuk az elérhető lehetőséget közül.
7. A rögzített időt tevékenységként elmenthetjük a naplóba (opcionális).

Készülék információk

Készülék töltése

Vigyázat!

A készüléket egy beépített lítium-ion akkumulátor táplálja. A termékkel kapcsolatos figyelmeztetésekért és egyéb fontos információkért lásd a Fontos Biztonsági és Termékinformációk útmutatót a termék dobozában.

Figyelem!

A rozsdásodást megelőzendő minden egyes töltés vagy számítógéphez történő csatlakoztatás előtt töröljük szárazra az érintkezőket és az azokat övező részeket. Lásd a tisztítási utasításokat a függelékben.

1. Az USB-kábel kisebbik végét illesszük az órán található töltő portba.



2. Az USB kábel nagyobbik végét csatlakoztassuk egy USB töltő portba.
3. Töltsük fel teljesen a készüléket.

Tippek a készülék töltéséhez

1. Csatlakoztassuk megfelelően a készüléket és a töltőt egy USB kábel segítségével (**Készülék töltése**).
A készüléket úgy is feltölthetjük, hogy az USB kábelt egy a Garmin által jóváhagyott AC adapterhez csatlakoztatjuk, ez utóbbit pedig egy szabványos fali csatlakozóaljzatba vagy számítógépünk egy USB portjába helyezzük.
2. A készülék 100%-os feltöltését követően távolítsuk el a töltőt a készülékből.

Karóra viselése

- Csuklócsontunk felett hordjuk az órát, a pulzusszám megfelelő méréséhez pedig a szíjat szorosan (de ne annyira, hogy a szíj kényelmetlenül váljon) húzzuk meg csuklónk körül. Az óra futás vagy edzés közben ne mozogjon, ne lötyögjön.



FONTOS! Az érzékelő a karóra hátoldalán található.

- További információkat lásd a „Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén” szakaszban.
- A csuklóalapú pulzusszámmérés pontosságáról további információkat a garmin.com/ataccuracy oldalon olvashatunk.

Készülék karbantartása

Figyelem!

LEHETŐLEG kerüljük az erős rázkódásokat, ütések, ne bánjunk durván a készülékkel, mivel ez jelentősen lecsökkenti annak élettartamát.

AMENNYIBEN a készüléket tengervíz, klór éri, tiszta, bő vízzel öblítsük át a készüléket.

NE használjunk éles tárgyat a készülék tisztításához.

NE használjunk erős vegyszereket, oldószereket, rovarriasztókat, mivel ezek károsíthatják a műanyag elemeket.

HASZNÁLAT után mindig töröljük szárazra a készüléket.

NE tároljuk olyan helyen a készüléket, ahol tartósan szélsőséges hőmérsékletnek van kitéve, mivel ez véglegesen károsíthatja a készüléket.

Tisztítás

1. Enyhén szappanos vízzel megnedvesített kendővel töröljük át a készüléket, majd töröljük szárazra.
2. Töröljük szárazra a készüléket.

TIPP! További információkért lásd a www.garmin.com/fitandcare oldalt.

Szíjak cseréje

A készülék szíját új Garmin Swim 2 szíjakra cserélhetjük.

1. Egy csavarhúzó segítségével lazítsuk meg a szíjat rögzítő csavarokat.



2. Távolítsuk el a csavarokat.
3. Óvatosan távolítsuk el a szíjakat.
4. Helyezzük be az új szíjakat.
5. A csavarhúzóval csavarjuk vissza a csavarokat.


Műszaki adatok

Akku típusa	Újratölthető, beépített lítium ion
Működési idő	Max. 7 nap óra üzemmódban bekapcsolt okos értesítésekkel, tevékenység figyeléssel és csuklóalapú pulzusszámméréssel. Max. 14 óra GPS módban bekapcsolt csuklóalapú pulzusszámméréssel.
Üzemi hőmérséklet	-20° – +60°C
Töltési hőmérséklet	0° – +45°C
Vezeték nélküli frekvencia	2,4 GHz @ +6dBm névleges
Vízállóság	Úszás, 5 ATM*

* A készülék az 50 méteres vízmélységben jellemző nyomásnak ellenáll. Részletesen lásd a www.garmin.hu oldalon.

Készülékinformációk

Megtekinthetjük a készülékadatokat, pl. a készülék sorozatszámát, a vonatkozó jogi tudnivalókat, és a felhasználói szerződést.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a  > **Névjegy** pontot.

Hibaelhárítás

Termékfrissítések

Számítógépünkön telepítjük a Garmin Express™ (www.garmin.com/express) programot, vagy az okostelefonon telepítjük a Garmin Connect alkalmazást, melyek gyors hozzáférést biztosítanak az alábbi, Garmin® készülékek használatát segítő szolgáltatásokhoz:

- Szoftver frissítések;
- Adatfeltöltés a Garmin Connect fiókba;
- Termékregisztráció.

Szoftver frissítése Garmin Connect alkalmazáson keresztül

A rendszerszoftver Garmin Connect alkalmazáson keresztüli frissítéséhez rendelkezniünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint a készüléket párosítanunk kell kompatibilis okostelefonnal.

Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect alkalmazáson keresztül ([Okostelefon és a készülék párosítása](#)).

Amennyiben új rendszerszoftver érhető el, a Garmin Connect Mobile alkalmazás automatikusan letölti azt a készülékre. Az új szoftver akkor kerül telepítésre, amikor éppen nem használjuk aktívan a készüléket. A frissítést befejeztét követően a készülék újraindul.

Garmin Express beállítása

1. Csatlakoztassuk a készüléket a számítógépünkhöz egy USB kábel segítségével.
2. Lépjünk fel a www.garmin.com/express oldalra.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Szoftver frissítése Garmin Express alkalmazáson keresztül

A rendszerszoftver frissítéséhez rendelkezniünk kell Garmin Connect fiókkal, és le kell töltenünk és telepítenünk kell a Garmin Express alkalmazást.

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz.
Amennyiben új rendszerszoftver elérhető, a Garmin Express letölti azt a készülékre.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
3. Frissítés közben ne bontsuk a kapcsolatot a készülék és a számítógépünk között.

További információk

- További használati útmutatók, cikkek és szoftverfrissítések elérése érdekében látogassunk el a support.garmin.com oldalra.
- A buy.garmin.com oldalra fellépve, illetve a Garmin ügyfélszolgálatnál érdeklődhetünk tartozékokkal és cserealkatrészekkel kapcsolatban.

Tevékenység figyelés

További információkért lásd a garmin.com/ataccuracy oldalt.

A napi lépésszám nem jelenik meg

A napi lépésszám számláló minden nap éjfélkor nullázódik. Amennyiben a napi lépésszám mezőben csak egy vonalsor jelenik meg, tegyük lehetővé, hogy a készülék műholdas kapcsolatot létesítsen, és ezzel a pontos idő automatikusan beállásra kerüljön.

A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik

Amennyiben a lépésszám érték pontatlannak tűnik, az alábbi műveletekkel próbálkozzunk meg:

- Viseljünk az órát a nem domináns oldali csuklónkon.
- Amikor babakocsit vagy fűnyírót tolunk, az órát a zsebünkben vigyük magunkkal.
- Amikor kizárólag kezünket vagy karunkat használjuk intenzíven, az órát a zsebünkben tároljuk.

MEGJEGYZÉS! Egyes ismétlődő mozdulatokat – pl. mosogatáskor, ruha hajtogatáskor, tapsoláskor – a készülék megtett lépéseként értelmezhet.

A készüléken és a Garmin Connect fiókban megjelenő lépésszám érték nem egyezik

A Garmin Connect fiókban látható lépésszám érték a készülék szinkronizálása során kerül frissítésre.

1. Válasszuk az alábbiak közül:

- A Garmin Connect fiókon keresztül, számítógépről is elvégezhetjük a szinkronizálást ([Garmin Connect használata a számítógépen](#));
- A Garmin Connect alkalmazással is elvégezhetjük a szinkronizálást ([Adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect felülettel](#)).

2. Várjunk pár percet, amíg a szinkronizálás befejeződik.

A szinkronizálás néhány percet vesz igénybe.

MEGJEGYZÉS! A Garmin Connect Mobile alkalmazás vagy a Garmin Connect fiók frissítése nem jelenti az adatok szinkronizálását vagy a lépésszám feltöltését a Garmin Connect fiókba.

Az intenzitás percek számláló villog

Amikor olyan intenzitással végezzük az edzést, amellyel a megfelelő időtartam megléte esetén közelebb kerülünk az intenzitás percekben kitűzött cél teljesítéséhez, az intenzitás percek számláló villog.

Legalább 10 percen át megszakítás nélkül folytassuk az edzést közepes vagy nagy intenzitással.

Műholdas kapcsolat létesítése

A készüléknek tiszta rálátásra van szüksége az égboltra a műholdas kapcsolat létrehozásához. A dátum és a pontos idő a GPS-pozíció alapján automatikusan beállításra kerülnek.

TIPP! További információkért a GPS-ről lásd a www.garmin.com/aboutGPS oldalt.

1. Menjünk fedetlen, szabad területre. A készülék óralapját fordítsuk az égbolt felé.
2. Várjunk, amíg a kapcsolat létrejön (ez úgy 30-60 másodpercet vehet igénybe).

GPS-vétel minőségének javítása

- Sűrűn szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect fiókkal. Ehhez:
 - USB-kábellel és a Garmin Express™ program használatával csatlakoztassuk a készüléket számítógépünkhöz.
 - Végezzük el a szinkronizálást egy kompatibilis, Bluetooth-funkciós okostelefonon futó Garmin Connect Mobile alkalmazáson keresztül.

Amíg a Garmin Connect fiókunkhoz csatlakoztatva van, a készülék több napi műholdas adatot tölt le, melyek segítségével gyorsabban létesít műholdas kapcsolatot.

- Vigyük a készüléket szabadterre, távol magas épületektől, fáktól.
- Pár percig maradjunk mozdulatlanul.

Készülék újraindítása lefagyás esetén


Amennyiben a készülék nem reagál, előfordulhat, hogy újra kell indítanunk.

MEGJEGYZÉS! A készülék újraindításával törölhetnek az adataink és/vagy beállításaink.

1. Nyomjuk le a **LIGHT** gombot 15 másodpercig.
A készülék kikapcsol.
2. Nyomjuk le a **LIGHT** gombot 1 másodpercig a készülék visszakapcsolásához.

Gyári beállítások visszaállítása

NÉ FELEDJÜK! Ezzel az összes felhasználó által megadott információ és tevékenységi előzményeink is törlésre kerülnek.

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Válasszuk a  > **Rendszer** > **Visszaállítás** pontot.
3. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - A készülék összes beállításának gyári értékekre való visszaállításához, és a felhasználói információk, valamint a tevékenységnapló megtartásához válasszuk a **Gyári értékek visszaállítása** pontot.
 - Az összes tevékenység törléséhez a naplóból válasszuk az **Összes tevékenység törlése** pontot.

A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.
2. Görgessünk a listában az utolsó előtti elemre, és válasszuk ki azt.

3. Válasszuk a listában az első elemet.

4. Válasszuk ki a kívánt nyelvet.




Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?

A Garmin Swim 2 óra Bluetooth vezeték nélküli technológiával ellátott okostelefonokkal kompatibilis.

A kompatibilis okostelefon listáját a www.garmin.com/ble oldalon találjuk.

A telefon nem csatlakozik a készülékhez

Amennyiben az okostelefon nem csatlakozik a készülékhez, megpróbálkozhatunk az alábbi lépésekkel:

- Kapcsoljuk ki, majd kapcsoljuk újra be a készüléket és az okostelefont.
- Az okostelefonon kapcsoljuk be a Bluetooth funkciót.
- Bizonyosodjunk meg róla, hogy az okostelefonunk a Garmin Connect alkalmazás legújabb verzióját futtatja.
- Távolítsuk el a készüléket a Garmin Connect alkalmazásból és az okostelefon Bluetooth beállításából a párosítás újbóli megkísérelése érdekében.
- Ha új okostelefont vásároltunk, távolítsuk el a Garmin Connect alkalmazásból azt a készüléket, amellyel nem kívánjuk továbbra a készüléket használni.
- A telefont és a készüléket hozzuk 10 méteres távolságon belül.
- Az okostelefonon indítsuk el a Garmin Connect alkalmazást, válasszuk a -t vagy a -t, majd válasszuk a **Garmin készülékek > Készülék hozzáadása** pontot a párosítás módba lépéshez.
- A készüléken nyomjuk le az **UP** gombot, majd válasszuk a  > **Telefon** > **Telefon párosítása** pontot.



A kardio tevékenységet kültérben is használhatom?

Kültéri használat során elindíthatjuk a kardio tevékenységet, bekapcsolt GPS mellett.

1. Nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszuk a **Kardio > Opciók > GPS** pontot.
2. Válasszunk az elérhető lehetőségek közül.
3. Menjünk ki szabad térre, és várjunk, amíg a készülék műholdas kapcsolatot létesít.
4. Nyomjuk le a **START** gombot, majd indítsuk a tevékenység időzítőt.

A GPS az adott tevékenységhez bekapcsolva marad, amíg a funkciót ki nem kapcsoljuk.

Tippek Garmin Connect fiókkal már rendelkező vásárlók számára

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a -t vagy a -t.
2. Válasszuk a **Garmin készülékek > Készülék hozzáadása** pontot.

Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása

Számos módon hozzájárulhatunk, hogy a készülék a lehető leghosszabb ideig működjön egyetlen töltéssel.

- Csökkentsük a háttérvilágítás kikapcsolás késleltetési idejét ([Háttérvilágítás beállítása](#)).
 - Kapcsoljuk ki a Bluetooth technológiát, amikor nem használunk ilyen kapcsolatot igénylő funkciót ([Bluetooth-kapcsolat bontása](#)).
 - Kapcsoljuk ki a tevékenység figyelést ([Tevékenység figyelés beállításai](#)).
 - Olyan óra számlapot használjunk, amely nem kerül másodpercenként frissítésre.
Pl. válasszunk másodperc mutató nélküli számlapot ([Óra számlap személyre szabása](#)).
 - Korlátozzuk a készülék által kijelzett okostelefonos értesítéseket ([Értesítések kezelése](#)).
 - Kapcsoljuk ki a pulzusszám adatoknak a Garmin eszközök felé történő sugárzását ([Pulzusszám adatok sugárzása Garmin készülékek felé](#)).
 - Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzusszám mérést ([Csukló alapú pulzusszámmérés kikapcsolása](#)).
- NE FELEDJÜK!** A csukló alapú pulzusszám-mérés a nagyobb igénybevételel intenzitás percek és az elégetett kalória kiszámítását teszi lehetővé.

Függelék

Adatmezők

Egyes adatmezők csak ANT+ tartozékok mellett jelenítenek meg adatokat.

%pulzustartalék – A tartalék pulzusszám százaléka (maximális pulzusszámból kivonjuk a pihenő pulzusszámot).

Aerob EH – az aktuális tevékenység hatása az aerob erőnlétünkre.

Anaerob EH – az aktuális tevékenység hatása az anaerob erőnlétünkre.

Átl. %pz.tart. – Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos tartalék pulzusszám százaléka (maximális pulzusszámból kivonjuk a pihenő pulzusszámot).

Átl. csapáshossz – Úszás - Az aktuális tevékenység során az egy karcsapás alatt megtett átlagos távolság.

Átl. csapás/h. – Az aktuális tevékenység során az egy hosszra eső karcsapások átlagértéke.

Átl. csapáss/perc – Úszás - Az aktuális tevékenység során egy percre eső karcsapások átlagértéke.

Átl. HR%Max – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma a maximális pulzusszám százalékaként kifejezve.

Átl. pulzusszám – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.

Átlagsebesség – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke.

Átlag SWOLF – Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos SWOLF-szám. A SWOLF-szám a hossz idejének és a hosszhoz szükséges csapások számának összege (Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata). Nyílt vízi úszásnál a SWOLF-szám kiszámításához 25 m úszás szükséges.

Átlag tempó – Az aktuális tevékenység átlagos tempója.

Csapás – Úszás – Az aktuális tevékenység során megtett csapások száma.

Csapássebesség – Úszás – Az egy percre jutó csapásszám.

Eltelt idő – A rögzített teljes időtartam. Például ha elindítottuk a számlálót, és 10 percet futunk, majd 5 percre megállunk, majd újra indítjuk a számlálót és újabb 20 percet futunk, az összidő 35 perc lesz.

Hosszok – Az aktuális tevékenység során a megtett hosszok száma (medencében).

Int. átlag.psz.tart.% – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos tartalék pulzusszám.

Int. átl.psz – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos pulzusszám.

Int. átlag.psz.max.% – Az aktuális úszó szakasz során az átlagos pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

Int. csapástíp. – Az aktuális szakaszaktuális úszásneve.

Int. csapás/h. – Az aktuális szakaszban egy hosszra jutó átlagos csapásszám.

Int. hosszok – Aktuális szakasz során megtett hosszok száma (medencében).

Int. idő – Aktuális szakasz stopperideje.

Int.max.psz.tart.% – Az aktuális úszó szakasz során a tartalék pulzusszám százaléka maximális értéke.

Int.max.max.% – Az aktuális úszó szakasz során a maximális pulzusszám százaléka maximális értéke.

Int.max.psz. – Az aktuális úszó szakasz során a maximális pulzusszám.

Int. SWOLF – Az aktuális szakasz átlagos SWOLF pontszáma.

Int. távolság – Aktuális szakasz során megtett távolság.

Int. tempó – Aktuális szakasz átlagos tempója.

Ismétlés BE – Az utolsó szakasz ideje plusz az aktuális pihenőidő (medencei úszás).

Kalóriaszám – Az elégetett kalória összmenyisége.

Kör csapásszám – Úszás – Az aktuális kör során a csapások száma.

Kör csapástávolság – Úszás – Az aktuális kör során az egy csapás alatt megtett távolság átlagértéke.

Kör csapássz./perc – Úszás – Az aktuális kör során az egy percre jutó csapások számának átlagértéke.

Kör HR%Max – Az aktuális körre jellemző átlagos pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

Kör psz.tart.% – Az aktuális körre jellemző átlagos tartalék pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

Kör idő – Az aktuális kör stopperideje.

Körök – Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.

Kör pulzus – Az aktuális kör átlagos pulzusszáma.

Kör Swolf – Az aktuális kör SWOLF száma.

Körtávolság – Az aktuális kör alatt megtett távolság.

Körtempó – Az aktuális kör átlagos tempója.

Lépésszám – Aktuális tevékenység során megtett lépések száma.

Pihenésidőzítő – Az aktuális pihenő számlálója (uszodai úszás).

Pontos idő – Az aktuális pozíció és idő beállítások szerinti pontos idő.

Pulzusszám – Szívritmusunk szívdobbanás / perc szerint. Pulzuszám párosítása és használata szükséges.

Pulzustartomány – Az aktuális pulzustartomány (1-5). Alapértelmezés a tartományok a felhasználói profil és a maximális pulzusszám (220 mínusz a korunk) szerint kerülnek meghatározásra.

Pz.sz.max% – Pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

Sebesség – Az aktuális haladási sebesség.

Stopper – A visszaszámláló időzítő aktuális ideje.

Szakaszok – Az aktuális tevékenység során megtett szakaszok száma.

Távolság – Az aktuális tevékenység során eddig megtett távolság.

Tempó – Az aktuális tempó.

Úszási idő – Az aktuális tevékenység úszási ideje, nem számolva a pihenési időt.

U. kör csapás/perc – Úszás – Az utolsó befejezett kör egy percre jutó csapásszámának átlagértéke.

U. kör csapássz. – Úszás – Az utolsó befejezett kör teljes csapásszáma.

U. kör csapástávolság – Úszás – Az utolsó befejezett kör során egy csapás alatt megtett távolság átlagértéke.

U. kör pulzus – Az utolsó befejezett kör átlagos pulzusszáma.

U.kör.psz.tart.% – Az utolsó kör során a tartalék pulzusszám százalék maximális értéke.

U.kör.psz.max% – Az utolsó kör átlagos maximális pulzusszáma.

U. kör SWOLF – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos SWOLF-szám.

Utolsó kör idő – Az utolsó befejezett kör stopperideje.

Utolsó körtáv – Az utolsó befejezett kör során megtett távolság.

Utolsó körtempó – Az utolsó befejezett kör átlagos tempója.

U. hossz csapásszám – Az utolsó befejezett hossz teljes csapásszáma.

U. hossz csapástíp. – Az utolsó befejezett hossz úszásneme.

Utolsó hossz SWOLF – Az utolsó befejezett medencehossz SWOLF pontszáma.

U.hossz.tempó – Az utolsó befejezett hossz átlagos tempója.

Zónában töltött idő – Az egy pulzusszám vagy teljesítmény tartományokban eltöltött időtartamok.

ANT+ mellkasi pulzusszámmérő

A készülék kompatibilis vezeték nélküli technológiát használó ANT+ mérővel. További információkért a kompatibilitásról és az optikai érzékelőkről látogassunk el a <http://buy.garmin.com> oldalra.

Külső pulzusszámmérő párosítása

Amikor első alkalommal csatlakoztatjuk a készüléket ANT+ vezeték nélküli technológiával működő mérőhöz, párosítanunk kell a készüléket és a mérőt. Párosítást követően a készülék automatikusan csatlakozik a mérőhöz, amikor tevékenységet indítunk, a mérő pedig bekapcsolva, és hatótávolságon belül van.

1. Helyezzük fel a pulzusszámmérőt.

A pulzusszámmérő addig nem közvetít és nem fogad adatokat, amíg fel nem helyezzük.

2. Hozzuk a készüléket és a mérőt 3 méteres távolságon belül.

NE FELEDJÜK! Párosítás során ügyeljünk, hogy más ANT+ mérők ne legyenek 10 méteres távolságon belül.

3. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan az **UP** gombot.

4. Válasszuk a > Mérők és tartozékok > Külső PSZ hozzáadása.

Amikor a mérő párosítva van a készülékkel, egy üzenet jelenik meg. A mérő adatok az adatképernyők sorában, vagy egyéni adatmezőként jelenik meg.

Edzési célok

Ismerve a pulzustartományunkat, mérhetjük és javíthatjuk kondícionkat a következő elvek szerint:

- Pulzusunk jól jellemzi az edzés intenzitását.
- Adott pulzustartományban dolgozva javíthatjuk szív- és érrendszerünk terhelhetőségét és erejét.

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, a „Pulzustartományok” táblázat alapján meghatározhatjuk edzési céljainknak leginkább megfelelő tartományt.

Amennyiben nem ismerjük maximális pulzusszámunkat, alkalmazzuk az interneten fellelhető valamelyik kalkulátorprogramot. Egyes edzőtermekben és egészségközpontokban lehetőség van a maximális pulzusszám megállapítására szolgáló erőnléti felmérés elvégzésére. Hüvelykujj-szabályként 220-ból kivonjuk korunkat, és megkapjuk a maximális pulzusszámot.

Tudnivalók a pulzustartományokról

Sok atléta használja a pulzustartományokat szív- és érrendszerének erősségi mérésére, valamint kondíciójának javítására. A pulzustartomány a percenkénti szívdobbanásokban meghatározott értéktartomány. A leggyakrabban alkalmazott öt tartományt 1-5-ig számozzák, ahol nagyobb szám nagyobb intenzitást jelez. A tartományok általában legnagyobb pulzusszámunk százalékában kerülnek meghatározásra.

Pulzustartományok

Zóna	Maximális pulzus %-a	Érzékelhető igénybevétel	Eredmény
1	50%–60%	Nyugodt, könnyű tempó; ütemes légzés	Szabályzott légzést igénylő edzés kezdő szintje; stressz csökkentő
2	60%–70%	Kényelmes tempó; enyhén mélyebb légzés, társalgás lehetséges	Alap szív- és érrendszeri edzés; jó bemelegítési, rekreációs tempó
3	70%–80%	Mérsékelt tempó; társalgás nehezebben folytatható	Fokozott légzőrendszeri terhelés; optimális szívrendszeri edzés
4	80%–90%	A tempó gyors és kicsit kényelmetlen; erőteljes légzés	Fokozott anaerob teljesítmény és küszöb, fokozott sebesség
5	90%–100%	A tempó sprintre vált, hosszú ideig nem tartható; nehéz légzés	Anaerob és izomzati állóképesség, erő növekedés

Tárgymutató

A

adat 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16
tárolás 11
feltöltés 6, 11
átvitel 6,
adatok megosztása 6
adatmezők 12
akkumulátor
töltése 11
kímélő használat 16
alkalmazások 11, 15
okostelefon 3
alvó mód 6
ANT+ mérők
pulzusszámmérő 17
párosítás 17
Auto Lap 12
Auto Pause 12
automatikus pihenés 3

B

beállítások
készülék 11
beltéri edzés 5
Bluetooth-technológia 6, 7
Body Battery 10

C

Connect IQ 13
csatlakozás 7
csapásérzékelés 11

D

drillek 4

E

ébresztés 13
edzés
tervek 3, 4
naptár 4, 5
edzések
betöltése 3
létrehozása 4
edzési határfok 9
erőnlét 8
értesítések 7

F

felhasználói adatok, törlése 13
felhasználói profil 11
főmenü, testreszabás 11, 13

G

Galileo 12
Garmin Connect
adattárolás 11
Garmin Express
szoftverfrissítés 15
GLONASS 12
gombok
lezárás 7, 13
GPS-vevő
beállítások 12
jel 15
leállítás 12
gyorsbillentyűk 6

H

hangjelzések 13
háttérvilágítás 13
hibaelhárítás 15
hosszok 4, 16

I

idő
riasztások 11
beállítások 13
időjárás 6, 7
időzónák 13
időzítő
visszaszámlálás 12
intenzitás percek 6

K

készülék testreszabása 11
képernyő 13
készülékazonosító 15
kiegészítők 8
körök 3, 12
kültéri edzés 16

M

medenceméret 12
beállítása
mentés, tevékenység 3
menü 7, 15
mértékegység 13
Move IQ 12, 15
műholdas kapcsolat 15
műszaki adatok 14

N

napló
letöltése számítógépre 10
törlés 10
naptár 5
nyelv 15

O

okostelefon
alkalmazás 11, 15
párosítás 3
óra 3, 12
óra üzemmód 14

P

párosítás
ANT+ mérők 17
okostelefon 3
piktogramok 3
pontos idő 13
profilok
felhasználói 11
tevékenységi 11
pulzusszám
érzékelők párosítása 17
figyelés 8, 17
riasztások 8
tartományok 9

R

rendszerbeállítások 13
rezgés 9, 12
riasztások 8
pulzusszám 8, 9, 17

S

sebesség, tartományok 13
statistikák 6, 7
stopper 14
stressz-szint 6, 7, 9
stressz-pontszám 9
SWOLF pontszám 5, 10, 16
szakaszok 3, 4
számlapok 11, 12
személyes rekordok 5
törlés 5
szíjak 14
szoftver
frissítés 15
licenc 15
verziószám 15

T

tartományok
pulzusszám 8, 11
sebesség 13
időzónák 13
távolság 3, 10
mérés 3
riasztás 4, 11
tempó 4, 13
tevékenységek
egyéni 4
indítása 5
mentése 5
tevékenység figyelés 6
tisztítás 14
töltés 14
törlés
összes saját adat 10
napló 10
személyes rekordok 5

U

újraindítás lefagyáskor 15
UltraTrac 12
USB
kapcsolat bontása 11
úszás 3, 4, 5, 8, 10, 11

V

vezérlő menü 7
visszaszámláló időzítő 12, 14
vízállóság 14
widgetek 6

Z

zárolás, képernyő 13
zene, lejátszás 7
zene vezérlő 3, 7