

GARMIN.



APPROACH[®] S70

Használati útmutató

© 2023 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

Minden jog fenntartva. A szerzői jogi törvények értelmében ez a kézikönyv sem részben, sem egészben nem másolható a Garmin írásos engedélye nélkül. A Garmin fenntartja a jogot termékeinek megváltoztatására vagy javítására, valamint a jelen kézikönyv tartalmának megváltoztatására anélkül, hogy bármely személyt vagy szervezetet értesítenie kellene az ilyen változtatásokról vagy javításokról. A termék használatával kapcsolatos aktuális frissítésekért és kiegészítő információkért látogasson el a www.garmin.com weboldalra.

^A Garmin[®] a Garmin logó, ^{ANT+} ANT+[®] Approach[®], Auto[™], Edge[™], Quatix[™] és Virtual[™] Partner[®] a Garmin Ltd. vagy annak leányvállalatai által az USA-ban és más országokban bejegyzett védjegyek. Body Battery[™], Connect IQ[™], Firstbeat Analytics[™], Garmin AutoShot[™], Garmin Connect[™], Garmin Express[™], Garmin Golf[™], Move[™], Garmin Pay[™], Health Snapshot[™], HRM-Dual[™], HRM-Pro[™], SatIQ[™] és Temp[™] a Garmin Ltd. vagy leányvállalatai védjegyei. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók fel.

Az Android[™] a Google Inc. védjegye. A Bluetooth[™] szóvédjegy és logó a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonát képezi, és e védjegyek Garmin általi használata licenc alapján történik. A Handicap Index[®] és a Slope[™] a United States Golf Association bejegyzett védjegyei. OS[®] a Cisco Systems, Inc. bejegyzett védjegye, amelyet az Apple Inc. licenc alapján használ.

Az Apple[®] iPhone[®], iTunes[®], Mac OS[®] és Apple Inc. védjegyei, amelyek az Egyesült Államokban és más országokban bejegyzett védjegyek. A Wi-Fi[®] a Wi-Fi Alliance Corporation bejegyzett védjegye. A Windows[®] a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. Az egyéb védjegyek és kereskedelmi nevek a megfelelő tulajdonosok védjegyei.

Ez a termék ANT+[™] tanúsítvánnyal rendelkezik. A kompatibilis termékek és alkalmazások listáját a

www.thisisant.com/directory oldalon találja. M/N: A04431, A04432

Tartalomjegyzék

Bevezetés	1
Eszköz áttekintése	1
Kezdő lépések	1
Az óra funkcióinak használata	1
A telefon párosítása	2
Az óra töltése	2
Termékfrissítések	2
A Garmin Express beállítása	2
Golfozás	3
Golf menü	4
Virtuális Caddie	5
A Zöld megtekintése	5
Veszélyek és Layupok	6
Távolságmérés érintéses célzással	6
Változó lyukak	6
Az eredményszámlálás	6
Statisztikák követésének engedélyezése	7
.....	7
Statisztikai adatok rögzítése	7
A pontozási módszer beállítása	7
A Stableford pontozásról	7
Score History	8
Kézi pontozás engedélyezése	8
A csapat irányának megtekintése	9
A szélesség és a szélirány	
megtekintése 9	9
Kerek információk megtekintése	9
A mért felvételek megtekintése	9
Lövés kézi mérése	9
Klub statisztikák megtekintése	10
Egyéni célok mentése	10
Nagy számok mód használata	10
A térkép megtekintése nagy	
számok módban	10
10	
PlaysLike Távolság ikonok	11
Egy forduló befejezése	11
Swing Tempo edzés	11
Az ideális swing tempó	12
A Swing Tempo elemzése	12
A tipporozat megtekintése	13
Csatlakozási lehetőség	13

Telefonos csatlakozási funkciók	13
---------------------------------------	----

Bluetooth-értesítések engedélyezése	13	Szívfrekvencia-variabilitás állapota	21
Értesítések kezelése	13	Test akkumulátor	22
Ne zavarjon mód használata	13	Tippek a test akkumulátorának javításához	22
A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása	14	Képzési státusz	22
A telefonkapcsolati riasztások be- és kikapcsolása	14	Képzési státusz szintek	23
A telefon megtalálása	14	Tippek a képzési státusz megszerzéséhez	23
Wi-Fi csatlakozási jellemzők	14	Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása	23
Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz	14	Akut terhelés	24
Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások	14	Képzési terhelés fókusz	24
Garmin Golf alkalmazás	15	Terhelési arány	24
Golfpályák manuális frissítése	15	A Training Effectről	25
Automatikus tanfolyam frissítések	15	Az edzésállapot szüneteltetése és folytatása	26
Garmin Connect	15	Készlet hozzáadása	26
Az okostelefonos alkalmazások használata	15	A Jet Lag tanácsadó használata	26
A Garmin Connect használata a számítógépen	16	Utazás tervezése a Garmin Connect alkalmazásban	26
Connect IQ funkciók	16	Vezérlők	27
A Connect IQ funkcióinak letöltése	16	A vezérlő menü testreszabása	29
A Connect IQ funkcióinak letöltése a számítógép segítségével	16	Szívritmus jellemzők	29
Garmin Pay™	16	Csukló alapú szívritmus	29
A Garmin Pay pénztárca beállítása	17	Az óra viselése	29
Vásárlás kifizetése az órával	17	Tippek a szabálytalan pulzusszám- adatokhoz	30
Kártya hozzáadása a Garmin Pay pénztárcához	17	Csuklós pulzusmérő beállításai	30
A Garmin Pay kártyák kezelése	18	Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása	30
A Garmin Pay jelszavának módosítása	18	A pulzusszám közvetítése a Garmin készülékekre	31
Pillantások	18	A csukló alapú pulzusmérő kikapcsolása	31
A Glance Loop megtekintése	20	A szívritmuszónákról	31
A Glance Loop testreszabása	20	Szívritmuszónák beállítása	32
Glance mappák létrehozása	21	Szívritmus zóna számítások	32
		Pulzoximéter	32
		A pulzoximéter leolvasása	33
		A pulzoximéter üzemmód beállítása	33
		Tippek a szabálytalan pulzoximéter- adatokhoz	33

Tevékenységek és alkalmazások33	Órák36
Tevékenység indítása34	Riasztás beállítása36
Tippek a tevékenységek rögzítéséhez 34	Riasztás szerkesztése36
Tevékenység leállítása34	A visszaszámláló indítása36
Tevékenység értékelése34	Az időmérő használata37
Beltéri tevékenységek34	Alternatív időzónák hozzáadása37
A futópad távolságának kalibrálása35	Alternatív időzóna szerkesztése37
Úszás a medencében35	
Úszás terminológia35	Képzés38
Szabadtéri tevékenységek35	Egyesített képzési státusz38
Sípályák megtekintése35	Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása38
	Edzések38
	Edzés megkezdése39
	Edzés követése a Garmin Connectről39
	Intervallumos edzés megkezdése39
	Intervall edzés testreszabása... 40
	A Virtual Partner® használata40
	A képzési naptárról40
	A Garmin Connect edzéstervek használata40
	Zene41
	Csatlakozás egy harmadik fél szolgáltatóhoz41
	Hangtartalom letöltése harmadik féltől41
	Személyes hanganyag letöltése42
	Zenehallgatás42
	Zene lejátszás vezérlők42
	Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása43
	Az audió üzemmód megváltoztatása43
	A készülék testreszabása43
	Az óralap testreszabása43
	Golf beállítások44
	Pontozási beállítások44
	PlaysLike beállítások44
	A tevékenységek és alkalmazások listájának testreszabása43

45	Műszaki adatok.....	57
Tevékenységek és alkalmazásbeállítások	Akkumulátor információ	57
.....	Eszközápolás	58
Az adatképernyők testreszabása.....	Az óra tisztítása.....	58
Műholdas beállítások	Hosszú távú tárolás	58
Riasztások.....	Eszközinformációk megtekintése	58
Riasztás beállítása	Az E-címke szabályozási és	
Felhasználói profil beállítása.....	megfelelőségi információk	
Biztonsági és nyomkövető funkciók.....	megtekintése	58
Vészhelyzeti kapcsolatok hozzáadása	Adatkezelés.....	58
Az eseményérzékelés be- és	Fájlok törlése	59
kikapcsolása		
49		
Segítségkérés.....		50
Egészségügyi és wellness beállítások.....		50
Automatikus cél.....		50
A Move Alert használata.....		50
Támogatás intenzitása Percek.....		50
A kereseti intenzitás percek		51
Alváskövetés.....		51
Automatizált alváskövetés		
használata		51
51		
Rendszerbeállítások		51
Időbeállítások		52
Időjelzések beállítása.....		52
A kijelző beállításainak módosítása.....		52
A mértékegységek megváltoztatása...52		
Alvó üzemmód testreszabása		53
Az összes alapértelmezett beállítás		
visszaállítása		53
Speciális beállítások		53
Vezeték nélküli érzékelők		54
A vezeték nélküli érzékelők párosítása...54		
Klub érzékelők		54
HRM-Pro futótempó és távolság.....		55
55		
Tippek a futótempó és a		
futótávolság rögzítéséhez		55
55		
Opcionális kerékpáros sebesség- vagy		
sebességmérő használata		55
55		
tempe.....		55
Eszközinformációk		56
A sávok cseréje		56

Hibaelhárítás59

További információk beszerzése59

Tippek az akkumulátor élettartamának maximalizálásához59

A készülékem nem találja a közeli golfpályákat
59

Kompatibilis a telefonom az órámmal?
.....
60

A telefonom nem csatlakozik az órához
60

A készülékem rossz nyelven van beállítva
.....60

A készülékem rossz mértékegységeket jelenít meg
60

Az óra újraindítása60

Műholdas jelek vétele60

A GPS műholdas vétel javítása61

Tevékenység nyomon követése61

A napi lépésszámom nem jelenik meg
61

A lépésszámlálásom nem tűnik pontosnak
61

Az órámm és a Garmin Connect fiókom lépésszámlálása nem egyezik
61

Az intenzitási percek villognak61

Függelék62

Adatmezők62

Kerékméret és kerület65

Szimbólum meghatározások65

Bevezetés

FIGYELMEZTETÉS

A termék dobozában található *Fontos biztonsági és termékinformációk* című útmutatóban találja a termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és egyéb fontos információkat.

Eszköz áttekintése



- 1 Érintőképernyő:** Érintse meg egy menüpont kiválasztásához.
Tartsa lenyomva az óralap adatait a pillantás vagy funkció megnyitásához.
Lapozz felfelé vagy lefelé a pillantási hurok és a menük lapozásához.
- 2 Művelet gomb:** Nyomja meg a gombot egy golfkör megkezdéséhez.
Nyomja meg egy tevékenység vagy alkalmazás indításához.
- 3 Menü gomb:** Tartsa lenyomva az óra bekapcsolásához.
Nyomja meg a gombot a vezérlőmenü és az óra beállításainak megtekintéséhez. Tartsa lenyomva az óra kikapcsolásához.
- 4 Vissza gomb:** Az előző képernyőre való visszatéréshez nyomja meg.

Kezdő lépések

Amikor először használja az órát, az alábbi feladatokat kell elvégeznie a beállításhoz és az alapvető funkciók megismeréséhez.

- Tartsa lenyomva a **Menü gombot** az óra bekapcsolásához (*Készülék áttekintése, 1. oldal*).
- Válaszoljon az óra kéréseire az Ön által preferált nyelven, mértékegységekkel és a vezetői távolsággal kapcsolatban.
- Párosítsa a telefont (*A telefon párosítása, 2. oldal*).
A telefon párosítása hozzáférést biztosít a virtuális caddie-hez, az aktuális széladatokhoz, a scorecard szinkronizálásához és még sok máshoz.
- Töltse fel teljesen az órát, hogy elegendő töltés álljon rendelkezésre egy golfkörre (*Az óra töltése, 2. oldal*).

Az óra funkcióinak használata


- Az óralapról felfelé vagy lefelé húzva lapozhat a pillantási hurokban.
Az órája előre feltöltött pillantásokkal rendelkezik, amelyek gyors információkat nyújtanak. További pillantások állnak rendelkezésre, ha az órát telefonhoz párosítja.
- Az óra számlapján nyomja meg a művelet gombot, és válassza a **Lehetőség** lehetőséget egy tevékenység elindításához vagy egy alkalmazás megnyitásához.
- Nyomja meg a **Menü gombot**, és válassza a **Beállítások** lehetőséget a beállítások módosításához, az óra

számlapjának testreszabásához és a vezeték nélküli érzékelők párosításához.

A telefon párosítása

Az Approach óra csatlakoztatott funkcióinak használatához közvetlenül a Garmin Golf™ alkalmazáson keresztül kell párosítani, nem pedig a telefon Bluetooth® beállításából.

- 1 Az óra kezdeti beállítása során válassza az **Igen lehetőséget**, amikor a telefonjával való párosításra kéri.

MEGJEGYZÉS: Ha korábban kihagyta a párosítási folyamatot, nyomja meg a  gombot, és válassza a **Beállítások > Csatlakozás >**

Telefon > Telefon párosítása.

- 2 Szkenelje be a QR-kódot a telefonjával, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítás és a beállítási folyamat befejezéséhez.

Az óra töltése

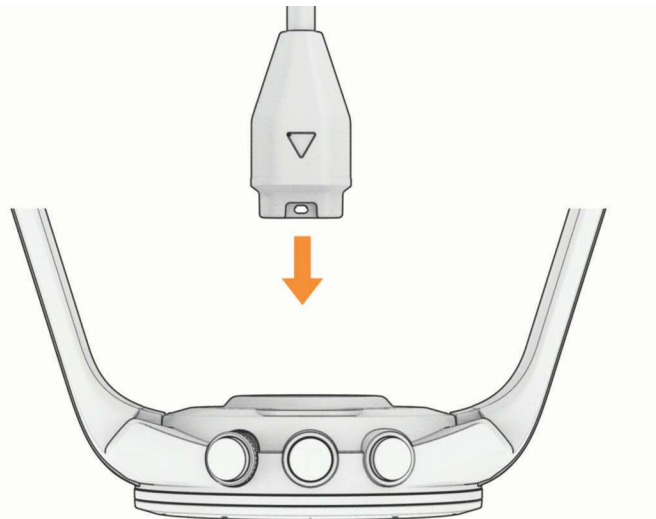
FIGYELMEZTETÉS

Ez a készülék lítium-ion akkumulátort tartalmaz. A termék dobozában található *Fontos biztonsági és termékinformációk* útmutatóban találja a termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és egyéb fontos információkat.

MEGJEGYZÉS

A korrózió megelőzése érdekében a töltés vagy a számítógéphez való csatlakoztatás előtt alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg az érintkezőket és a környező területet. Lásd a tisztítási utasításokat (*Készülékápolás*, 58. oldal).

- 1 Csatlakoztassa a kábelt (▲ vége) az óra töltőportjához.



- 2 Csatlakoztassa a kábel másik végét egy USB-töltőporthoz.
Az óra kijelzi az akkumulátor aktuális töltöttségi szintjét.

Termékfrissítések

A számítógépen telepítse a Garmin Express™ programot (www.garmin.com/express). Telepítse okostelefonjára a Garmin Golf alkalmazást.

Ez könnyű hozzáférést biztosít ezekhez a szolgáltatásokhoz a Garmin® készülékek számára:

- Szoftverfrissítések
- Tanfolyam frissítések
- Adatfeltöltés a Garmin Golfba
- Termék regisztráció

A Garmin Express beállítása

- 1 Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez USB-kábellel.

- 2 Látogasson el a garmin.com/express oldalra.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Golfozás

Mielőtt golfozna, töltsse fel az órát (*Az óra töltése, 2. oldal*).

1 Nyomja meg a művelet gombot.

2 Válassza a **Play Golf**.

A készülék megkeresi a műholdakat, kiszámítja az Ön helyzetét, és kiválaszt egy pályát, ha csak egy pálya van a közelben.

3 Ha megjelenik a kurzuslista, válasszon ki egy kurzust a listából.

4 Válassza ki a ✓ címet a pontszámok vezetéséhez.

5 Válasszon egy tee boxot.

Megjelenik a lyukinformációs képernyő.



①	Jelenlegi lyukszám
②	Par a lyukhoz
③	A lyuk térképe.
④	Vezetői távolság a tee box-tól
⑤	Távolságok a zöld elülső, középső és hátsó részétől.

MEGJEGYZÉS: Mivel a csapok helye változik, az óra kiszámítja a távolságot a zöld elülső, középső és hátsó részétől, de nem a tényleges csap helyét.

6 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A PlaysLike távolságok megtekintéséhez érintse meg az első, a középső vagy a hátsó távolságot a zöldre (*PlaysLike távolságok ikonjai, 11. oldal*).
- A zöldtől való első, középső vagy hátsó távolságot felfelé vagy lefelé húzva további adatokat tekinthet meg, beleértve a hendikep besorolását és a PlaysLike tényezőket.
- Érintse meg a térképet a további részletek megtekintéséhez vagy a távolság méréséhez érintéses célzással (*Távolság mérése érintéses célzással, 6. oldal*).
- Érintse meg a térképet, és válassza a ^ vagy a v lehetőséget, ha szeretné megtekinteni a helyét és a távolságot a lehelyezéstől vagy a veszélyhelyzet elejétől és hátuljától (*Veszélyhelyzetek és lehelyezések, 6. oldal*).
- Nyomja meg a művelet gombot a golf menü megnyitásához (*Golf menü, 4. oldal*).

Amikor a következő lyukra lép, az óra automatikusan átvált az új lyuk információinak megjelenítésére.

Golf menü

A golf menü további funkcióihoz a játék közben a művelet gomb megnyomásával férhet hozzá.

Zöld nézet: Lehetővé teszi a tű helyének mozgatását a pontosabb távolságmérés érdekében (*A zöld megtekintése, 5. oldal*).

Virtuális Caddie: Klubajánlást kér a virtuális caddie-től (*Virtuális caddie, 5. oldal*).

Furat módosítása: Lehetővé teszi a furat manuális módosítását (*Furatok módosítása, 6. oldal*).

Zöldet váltani: Lehetővé teszi a zöld megváltoztatását, ha egy lyukhoz egynél több zöld áll rendelkezésre (*Lyukak megváltoztatása, 6. oldal*).

Pontszámítás: Megnyitja a forduló pontozólapját (*Pontozás, 6. oldal*).

PinPointer: A PinPointer funkció egy iránytű, amely a tű helyére mutat, ha nem látja a zöldet (*A tű irányának megtekintése, 9. oldal*). Ez a funkció akkor is segíthet az ütés beállításában, ha az erdőben vagy egy mély homokcsapdában van.

MEGJEGYZÉS: Ne használja a PinPointer funkciót golfkocsiban. A golfkocsiból származó interferencia befolyásolhatja az iránytű pontosságát.

Szél: Megnyit egy mutatót, amely a szél irányát és sebességét mutatja a tűhöz képest (*A szélesség és -irány megtekintése, 9. oldal*).

Kerek információ: Megjeleníti a pontszámot, a statisztikákat és a lépésinformációkat (*A körinformációk megtekintése, 9. oldal*).

Measure Shot: Megjeleníti a Garmin ^{AutoShot™} funkcióval rögzített előző lövés távolságát (*Mért lövések megtekintése, 9. oldal*). Manuálisan is rögzíthet egy lövést (*Lövés manuális mérése, 9. oldal*).

Klubstatisztikák: Megjeleníti az egyes klubok statisztikáit (*Klubstatisztikák megtekintése, 10. oldal*). Megjelenik, amikor a CT10 érzékelők megközelítését párosítja, vagy engedélyezi a Club Prompt beállítást.

Egyedi célpontok: Lehetővé teszi egy hely, például egy objektum vagy akadály mentését az aktuális lyukhoz (*Egyéni célok mentése, 10. oldal*).

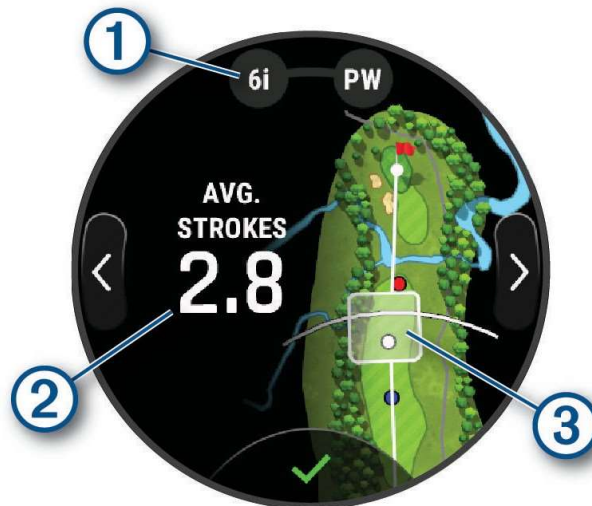
Napfelkelte és napnyugta: Megjeleníti a napfelkelte, napnyugta és szürkület idejét az aktuális napon.

Beállítások: Lehetővé teszi a golftevékenység beállításainak testreszabását (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 45. oldal*).

Vége a körnek: Az aktuális forduló befejezése (*Forduló befejezése, 11. oldal*).

Virtuális Caddie

A virtuális caddie funkció használata előtt öt kört kell játszania a CT10 megközelítési érzékelőkkel, vagy engedélyeznie kell a Club Prompt beállítást (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 45. oldal*), és fel kell töltenie az eredménykártyáit. Minden egyes fordulóhoz csatlakoznia kell egy párosított telefonhoz a Garmin Golf alkalmazással. A virtuális caddie ajánlásokat ad a lyuk, a szél adatok és az egyes ütőkkel elért korábbi teljesítménye alapján.



1 Megjeleníti a lyukhoz ajánlott ütőt vagy ütőkombinációt. A < vagy a > lehetőségre koppintva más ütőopciókat is megtekinthet.

2 Megjeleníti az ütőajánlással várható ütések átlagos számát.

Megjeleníti az ütővel végzett ütések előzményei alapján a következő ütéshez szükséges ütésszórási területet az ütő ajánlásával.

3 **MEGJEGYZÉS:** Ha a lövés szóródási területe átfed a zölddel, a lövés esélye a zöldre jutásra százalékos formában jelenik meg.

A Zöld megtekintése

Játék közben közelebbről is megnézheti a zöldet, és a pontosabb távolságmérés érdekében elmozdíthatja a kitűzött.

1 Nyomja meg a művelet gombot.

2 Válassza a **Zöld megtekintése lehetőséget**.

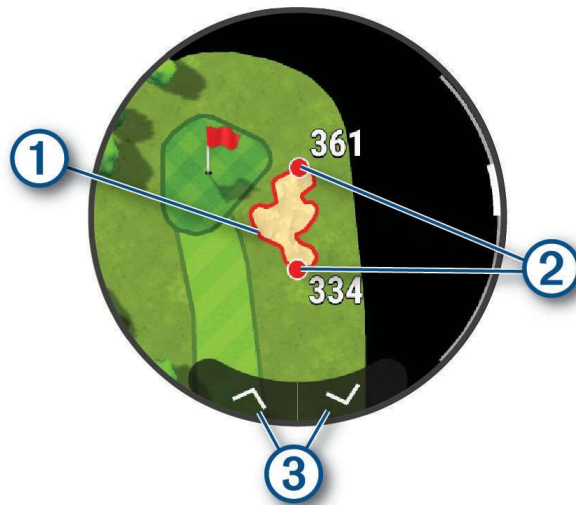
3 A tű helyének áthelyezéséhez koppintson vagy húzza a .

A lyukinformációs képernyőn a távolságok frissülnek, hogy tükrözzék az új csap helyét. A csap helyét csak az aktuális körre vonatkozóan tárolja el a rendszer.

4 Szükség esetén a képernyő jobb oldalán található csúszkával nagyíthat vagy kicsinyíthet.

Veszélyek és Layupok


A térképre koppintva megtekintheti az aktuális lyuk veszélyeit és a pályabejárásokat.



- | | |
|---|---|
| ① | A veszélyhelyzet vagy a lerakás helye. |
| ② | A távolság az ütközésig vagy a veszélyhelyzet elejéig és hátuljáig. |
| ③ | A nyilakra koppintva megtekintheti a lyukhoz tartozó egyéb veszélyforrásokat vagy ütéseket. |

Távolságmérés érintéses célzással

Játék közben az érintéses célzás segítségével megmérheti a távolságot a térkép bármely pontjához.

- 1 Golfozás közben koppintson a térképre.
- 2 Érintse meg a térképet a célkör pozicionálásához .
- Megnézheti a távolságot az aktuális pozíciójától a célkörig, illetve a célkörtől a kitűző helyéig.
- 3 Ha szükséges, a képernyő jobb oldalán található csúszkával nagyíthat vagy kicsinyíthet.

Változó lyukak




A lyukakat manuálisan is módosíthatja a lyuknézeti képernyőn.

- 1 Nyomja meg a művelet gombot.
- 2 Válassza a **Change Hole (Lyuk módosítása)** lehetőséget.
- 3 A lyuk kiválasztásához húzzon felfelé vagy lefelé.

Az eredményszámlálás

Mielőtt beírná a pontszámát, engedélyeznie kell a forduló pontozását.

Amikor golfozás közben eléri a green-t, az óra automatikusan felszólítja, hogy adja meg a lyuk eredményét.

- 1 Miután elérte a zöldet, válassza a lehetőséget. .
- 2 A pontszám beállításához válassza a  vagy a lehetőséget. .

Statisztikák követésének engedélyezése

Ha engedélyezi a statisztikák követését az eszközön, megtekintheti az aktuális forduló statisztikáit (*Fordulóinformációk megtekintése, 9. oldal*). A Garmin Golf alkalmazás segítségével összehasonlíthatja a köröket és nyomon követheti a javulást.

1 Sajtó .

2 Válassza a **Beállítások > Golfbeállítások > Pontszámítás > Stat Tracking (statisztikák követése) lehetőséget.**

Statisztikai adatok rögzítése

A statisztikák rögzítése előtt engedélyeznie kell a statisztikakövetést (A *statisztikakövetés engedélyezése, 7. oldal*).

1 Válasszon ki egy lyukat az eredménykártyán.

2 Adja meg az ütések teljes számát, beleértve a puttokat is, és válassza a **Tovább** gombot.

3 Állítsa be a végrehajtott ütések számát, majd válassza a **Tovább** gombot.

MEGJEGYZÉS: A végrehajtott ütések száma csak a statisztikák követésére szolgál, és nem növeli az Ön pontszámát.

4 Ha szükséges, válasszon ki egy lehetőséget:

MEGJEGYZÉS: Ha par 3-as lyuknál vagy a CT10-es megközelítési érzékelőket használja, a fairway információk nem jelennek meg.

• Ha a labda a hajóúton van, válassza a lehetőséget. 

• Ha a labda nem találta el a fairwayt, válassza a  vagy a lehetőséget. 

5 Ha szükséges, adja meg a büntetőütések számát.

A pontozási módszer beállítása

Megváltoztathatja az óra által a pontozáshoz használt módszert.

1 Sajtó .

2 Válassza a **Beállítások > Golfbeállítások > Pontozás > Pontozási módszer lehetőséget.**

3 Válassza ki a pontozási módszert.

A Stableford pontozásról

Ha a Stableford pontozási módszert választja (A *pontozási módszer beállítása, 7. oldal*), a pontokat a parhoz viszonyított ütések száma alapján kapja. A forduló végén a legmagasabb pontszámot elért játékos nyer. A készülék az Egyesült Államok Golf Szövetsége által meghatározott módon osztja ki a pontokat.

A Stableford-pontszámú játék eredménykártyája pontokat mutat ütések helyett.

Pontok	A Par-hez viszonyított ütések
0	2 vagy több mint
1	1 vége
2	Par
3	1 alatt
4	2 alatt
5	3 alatt

Score History

Egy kör lejátszása közben az órája a lünetta mentén található **2** lyukjelzők mellett egy **1** színnel jelzi az adott lyukon elért pontszámot.



Színes	A Par-hez viszonyított ütések
Lila	5 vagy több mint
Rózsaszín	4 vége
Red	3 vége
Narancs	2 vége
Sárga	1 vége
Zöld	Par
Világoskék	1 alatt
Sötétkék	2 vagy több alatt

Kézi pontozás engedélyezése

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza a **Beállítások > Golfbeállítások > Pontozás > Hendikep pontozás** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Garmin Golf használata lehetőséget** a Garmin Golf alkalmazásban konfigurált hendikep használatához.
 - Válassza a **Helyi hendikep lehetőséget** a játékos összpontszámából levonandó ütések számának megadásához.
 - Válassza az **Index/Slope lehetőséget** a játékos Handicap ^{Index®} megadásához, hogy kiszámítsa a játékos pályahandicapját.

MEGJEGYZÉS: A Slope ^{Rating®} automatikusan kiszámításra kerül az Ön által kiválasztott tee box alapján.

A lyukinformációs képernyőn lefelé húzva a lapot megtekintheti a hendikepütések számát és a hendikep besorolását. Az eredménykártya a forduló hendikephez igazított pontszámát mutatja.

A csap irányának megtekintése

A PinPointer funkció egy iránytű, amely iránytű segítséget nyújt, ha nem látja a zöldet. Ez a funkció akkor is segíthet az ütés beállításában, ha az erdőben vagy egy mély homokcsapdában van.

MEGJEGYZÉS: Ne használja a PinPointer funkciót golfkocsiban. A golfkocsiból származó interferencia befolyásolhatja az iránytű pontosságát.

- 1 Nyomja meg a művelet gombot.
- 2 Válassza ki a **PinPointert**.
A nyíl a csap helyére mutat.

A szélesség és a szélirány megtekintése

A szél funkció egy mutató, amely a szél sebességét és irányát mutatja a csaphoz képest. A szél funkcióhoz a Garmin Golf alkalmazással való kapcsolat szükséges.

- 1 Nyomja meg a művelet gombot.
- 2 Válassza ki a **Szelet**.
A nyíl a szél irányát mutatja a csaphoz képest.

Kerek információk megtekintése

Egy kör alatt megtekintheti a pontszámát, a statisztikákat és a lépésinformációkat.

- 1 Nyomja meg a művelet gombot.
- 2 Válassza ki a **Round Info-t**.
- 3 Húzza felfelé.

A mért felvételek megtekintése

A készülék automatikus felvételfelismeréssel és -rögzítéssel rendelkezik. Minden egyes alkalommal, amikor ütést végez a pálya mentén, a készülék rögzíti az ütés távolságát, hogy később megtekinthesse azt.

TIPP: Az automatikus ütészékelés akkor működik a legjobban, ha a készüléket a vezető csuklón viseli, és jól érintkezik a labdával. A puttok nem kerülnek felismerésre.

- 1 Golfozás közben nyomja meg az akciógombot.
- 2 Válassza a **Previous Shots (Korábbi felvételek) lehetőséget** az összes rögzített felvétel távolságának megtekintéséhez.

MEGJEGYZÉS: A legutóbbi ütés távolsága is megjelenik a lyukinformációs képernyő tetején.

Lövés kézi mérése

Ha az óra nem érzékeli a felvételt, manuálisan is hozzáadhat egy felvételt. A lövést a kihagyott lövés helyéről kell hozzáadni.

- 1 Lőj és figyeld, hol landol a labda.
- 2 A lyukinformációs képernyőn nyomja meg a művelet gombot.
- 3 Válassza ki a **Measure Shot (Mérési felvétel) lehetőséget**.
- 4 Nyomja meg a művelet gombot.
- 5 Válassza a **Felvétel hozzáadása >** lehetőséget. ✓
- 6 Ha szükséges, adja meg az ütőt, amelyet a lövéshez használt.
- 7 Sétálj vagy vezess a labdához.

Amikor legközelebb lő, az óra automatikusan rögzíti az utolsó lövés távolságát. Szükség esetén manuálisan is hozzáadhat egy újabb lövést.

Klub statisztikák megtekintése

A forduló során megtekintheti az ütő statisztikáit, például a távolságra és a pontosságra vonatkozó információkat.

- 1 Nyomja meg a művelet gombot.
- 2 Válassza ki a **klub statisztikáit**.
- 3 Válasszon egy klubot.
- 4 Húzza felfelé.


Egyéni célok mentése

Egy kör lejátszása közben minden lyukhoz akár öt egyéni célt is elmenthet. A célpont elmentése hasznos a térképen nem látható objektumok vagy akadályok rögzítéséhez. A célpontok távolságát a veszélyek és fekvések képernyőn tekintheti meg (*Veszélyek és fekvések, 6. oldal*).

- 1 Álljon a megmenteni kívánt célpont közelébe.
MEGJEGYZÉS: Nem menthet olyan célpontot, amely messze van az aktuálisan kiválasztott lyuktól.
- 2 A lyukinformációs képernyőn nyomja meg a művelet gombot.
- 3 Válassza ki az **Egyéni célpontok lehetőségét**.
- 4 Válassza ki a céltípust.

Nagy számok mód használata




A lyuknézeti képernyőn megváltoztathatja a számok méretét.

- 1 Nyomja meg a művelet gombot.
 - 2 Válassza a **Beállítások > Nagy számok lehetőségét**.
 - 3 Sajtó .
- A zöld első, középső és hátsó részének távolsága nagy betűkkel jelenik meg.



- 4 Lapozz felfelé vagy lefelé további adatok megtekintéséhez, beleértve a PlaysLike távolságot a green közepétől, a szél sebességét és irányát, valamint a hendikepedícióját.

A térkép megtekintése nagy számok módban

- 1 Nyomja meg a művelet gombot.
- 2 Válassza a **Térkép megtekintése lehetőségét**.
- 3 Ha szükséges, a képernyő jobb oldalán található csúszkával nagyíthat vagy kicsinyíthet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Érintse meg a térképet a célkör pozicionálásához  (*Távolságmérés érintéssel célzással, 6. oldal*).
 - Válassza ki a  vagy a  lehetőséget, ha szeretné megtekinteni az elhelyezkedést és a távolságot a lehelyezéstől vagy a veszélyhelyzet elülső és hátsó részétől.

PlaysLike Távolság ikonok

A PlaysLike távolság funkció figyelembe veszi a pálya magasságának változását, a szélesebbeséget, a szélirányt és a levegő sűrűségét, és a zöldtől való távolságot mutatja. A kör során a zöldtől mért távolságot megérintve megtekintheti a PlaysLike távolságot. Ha felfelé húzza a gombot, láthatja, hogy az egyes tényezők hatására mennyit változott a távolság.

TIPP: A tevékenységbeállításokban (*PlaysLike-beállítások, 44. oldal*) beállíthatja, hogy milyen adatok kerüljenek figyelembe vételre a PlaysLike-beállításoknál.

- ▲: A távolság hosszabb a vártnál.
- : A távolság a várakozásoknak megfelelően játszik.
- ▼: A távolság rövidebb a vártnál.
- ↗: A magassági változásokból adódó távolságkülönbség.
- ▲: A szél sebességéből és irányából adódó távolságkülönbség.
- ☁: A levegő sűrűségéből adódó távolságkülönbség.

Egy forduló befejezése

- 1 Nyomja meg a művelet gombot.
- 2 Válassza ki az **End Round-ot**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A statisztikák és a körinformációk megtekintéséhez koppintson a pontszámára.
 - A kör mentéséhez és a figyelési módba való visszatéréshez válassza a **Mentés lehetőséget**.
 - A pontozólap szerkesztéséhez válassza a **Pontozás szerkesztése lehetőséget**.
 - A forduló elvetéséhez és a figyelési módba való visszatéréshez válassza az **Elvetés lehetőséget**.
 - A forduló szüneteltetéséhez és egy későbbi időpontban történő folytatásához válassza a **Forduló szünetelése lehetőséget**.

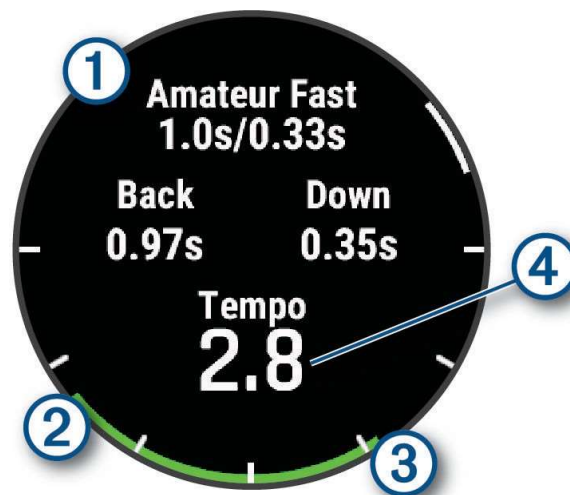
Swing Tempo edzés

A Tempo Training tevékenység segít egy következetesebb lendítés végrehajtásában. A készülék méri és megjeleníti a hátrameneti és a lefelé lendítési időt. A készülék megjeleníti a lendüléstempót is. A lendüléstempó a hátralendülési idő és a lecsapási idő hányadosa, arányban kifejezve. A 3:1 arány, vagyis a 3,0 az ideális lendüléstempó a profi golfozókkal végzett tanulmányok alapján.

Az ideális swing tempó

Az ideális 3.0 tempót különböző swing időzítésekkel érheti el, például 0,7 sec./0,23 sec. vagy 1,2 sec./0,4 mp. Minden golfozónak egyedi lendüléstartusa lehet, amely a képességein és tapasztalatán alapul. A Garmin hat különböző időzítést biztosít.

A készülék megjelenít egy grafikont, amely jelzi, hogy a visszacsapás vagy a lecsapás ideje túl gyors, túl lassú vagy éppen megfelelő a kiválasztott időzítéshez.




①	Időzítési választások (a visszacsapás és a lecsapás időaránya)
②	Hátrameneti idő
③	Lendülési idő
④	Az Ön tempója
■	Jó időzítés
■	Túl lassú
■	Túl gyors

Az ideális lengésidőzítés megtalálásához kezdje a leglassabb időzítéssel, és próbálja ki néhány lengés erejéig. Amikor a tempó grafikonja mind a hátrameneti, mind a lefelé lendítési időnél következetesen zöld, akkor léphet a következő időzítésre. Ha megtalálta a kényelmes időzítést, akkor azt használhatja az egyenletesebb lendítések és teljesítmény elérése érdekében.

A Swing Tempo elemzése

Meg kell ütnöd egy labdát, hogy megnézd a lendüléstartusodat.

- 1 Nyomja meg a művelet gombot.
- 2 Válassza a  > **Tempóedzés menüpontot**.
- 3 Nyomja meg a művelet gombot a menü megjelenítéséhez.
- 4 Válassza ki a **Swing Speed (Lengési sebesség) lehetőséget**, és válasszon ki egy opciót.
- 5 Teljes lendületet végezzen, és üsse el a labdát. A készülék megjeleníti a lendítés elemzését.

A tipporozat megtekintése

Amikor először használja a lendüléstempó alkalmazást, a készülék megjelenít egy tipporozatot, amely elmagyarázza, hogyan elemzi a lendítését.

- 1 A **Tempo Training** alkalmazásban nyomja meg a művelet gombot.
- 2 Válassza ki a **tippeket**.
- 3 Érintse meg a képernyőt a következő tipp megjelenítéséhez.

Csatlakoztathatóság

A csatlakozási funkciók akkor állnak rendelkezésre az óráján, ha kompatibilis telefonjával párosítja ([Telefon párosítása, 2. oldal](#)). További funkciók akkor érhetőek el, ha óráját ^{Wi-Fi®} hálózathoz csatlakoztatja ([Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz, 14. oldal](#)).




Telefonos csatlakozási funkciók

A telefonkapcsolati funkciók akkor érhetőek el az Approach óráján, ha a Garmin Golf alkalmazással párosítja azt ([Telefon párosítása, 2. oldal](#)).

- A Garmin ^{Connect™} alkalmazás, a ^{IQ™} Connect alkalmazás és más alkalmazások alkalmazásai ([Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások, 14. oldal](#)).
- Pillantások ([Pillantások, 18. oldal](#))
- Vezérlés menüfunkciók ([Vezérlés, 27. oldal](#))
- Biztonsági és nyomkövető funkciók ([Biztonsági és nyomkövető funkciók, 49. oldal](#))
- Telefonos interakciók, például értesítések ([Bluetooth-értesítések engedélyezése, 13. oldal](#))

Bluetooth-értesítések engedélyezése

Az értesítések engedélyezése előtt párosítania kell az Approach órát egy kompatibilis telefonnal ([A telefon párosítása, 2. oldal](#)).

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza a **Beállítások > Értesítések és figyelmeztetések > Intelligens értesítések > Állapot > Be**.
- 3 Válassza az **Általános használat** vagy a **Tevékenység közben lehetőséget**.
- 4 Válassza ki az értesítés típusát.
- 5 Válassza ki az állapot- és rezgési beállításokat.
- 6 Sajtó .
- 7 Válassza ki az adatvédelmi és időkorlátozási beállításokat.
- 8 Sajtó .
- 9 Válassza az **Aláírás lehetőséget**, hogy aláírást adjon a szöveges üzenetekre adott válaszokhoz.

Értesítések kezelése

A kompatibilis telefon segítségével kezelheti az Approach S70 óráján megjelenő értesítéseket.

Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha ^{iPhone®} készüléket használ, az ^{iOS®} értesítéseinek beállításai között válassza ki az órán megjelenítendő elemeket.
- Ha ^{Android™} telefont használ, válassza a Garmin Connect alkalmazásból a **a••• > Beállítások > Értesítések lehetőséget**.


Ne zavarjon mód használata

A Ne zavarjon üzemmódban kikapcsolhatja a háttérvilágítást és a rezgésjelzéseket. Ezt az üzemmódot például alvás vagy filmnézés közben használhatja.

MEGJEGYZÉS: A Garmin Connect fiókjának felhasználói beállításai között beállíthatja a normál alvásidőt.

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza a **Ne zavarjon**.


A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza a **Beállítások > Csatlakozás > Telefon > Állapot > Ki** a Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolásához az Approach órán.
A telefon Bluetooth-technológia kikapcsolásához olvassa el a telefon használati útmutatóját.

A telefonkapcsolati riasztások be- és kikapcsolása



Beállíthatja, hogy az Approach S70 óra figyelmeztesse Önt, amikor a Bluetooth technológia segítségével párosított telefonja csatlakozik és szétkapcsolódik.

MEGJEGYZÉS: A telefonkapcsolati riasztások alapértelmezés szerint ki vannak kapcsolva.

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza a **Beállítások > Csatlakozás > Telefon > Riasztások lehetőségét.**

A telefon megtalálása

Ezzel a funkcióval segíthet megtalálni egy elveszett telefont, amely Bluetooth technológiával párosítva van, és jelenleg hatótávolságon belül van.

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza ki a címet. .
A jelerősség sávok megjelennek a Approach S70 képernyőjén, és a telefonon egy hangjelzés is megszólal. A sávok a telefonhoz való közeledéssel nőnek.
- 3 A keresés leállításához nyomja meg a  gombot.

Wi-Fi csatlakozási jellemzők


A tevékenység feltöltődik a Garmin Connect fiókjába: Automatikusan elküldi tevékenységét a Garmin Connect fiókjába, amint befejezte a tevékenység rögzítését.

Hanganyag: Lehetővé teszi a harmadik féltől származó audiotartalom szinkronizálását. **Tanfolyam-frissítések:** Lehetővé teszi a golfpálya frissítések letöltését és telepítését. **Szoftverfrissítések:** Letöltheti és telepítheti a legújabb szoftvereket.

Edzések és edzéstervek: A Garmin Connect webhelyen edzéseket és edzésterveket kereshet és választhat ki. Amikor az órája legközelebb Wi-Fi-kapcsolattal rendelkezik, a fájlok elküldésre kerülnek az órájára.

Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz

A Wi-Fi hálózathoz való csatlakozás előtt az órát a telefonon lévő Garmin Connect alkalmazáshoz vagy a számítógépen lévő Garmin Express alkalmazáshoz kell csatlakoztatnia.

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza a **Beállítások > Csatlakozás > Wi-Fi > Hálózat hozzáadása lehetőségét.** Az óra megjeleníti a közeli Wi-Fi hálózatok listáját.
- 3 Válasszon ki egy hálózatot.
- 4 Ha szükséges, adja meg a hálózat jelszavát.

Az óra csatlakozik a hálózathoz, és a hálózat felkerül a mentett hálózatok listájára. Az óra automatikusan újra csatlakozik ehhez a hálózathoz, ha hatótávolságon belül van.

Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások

Az órát több Garmin telefonos alkalmazáshoz és számítógépes alkalmazáshoz is csatlakoztathatja ugyanazon Garmin-fiók segítségével.


Garmin Golf alkalmazás

A Garmin Golf alkalmazás lehetővé teszi, hogy az Approach S70 készülékéről feltöltse a pontozólapokat, és részletes statisztikákat és útélemzéseket nézzen meg. A golfozók a Garmin Golf alkalmazás segítségével versenyezhetnek egymással különböző pályákon. Több mint 43 000 pálya rendelkezik ranglistákkal, amelyekhez bárki csatlakozhat. Versenyeseeményt állíthat be, és versenyre hívhat játékosokat.

A Garmin Golf alkalmazás szinkronizálja adatait a Garmin Connect fiókjával. A Garmin Golf alkalmazást letöltheti telefonjának alkalmazásboltjából (garmin.com/golfapp).

Golfpályák manuális frissítése

Mielőtt manuálisan frissíthetné a golfpályákat, csatlakoznia kell egy vezeték nélküli hálózathoz (*Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz, 14. oldal*).

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Térképkezelő** menüpontot.
- 3 Ha szükséges, válassza a **Frissítések ellenőrzése lehetőséget**.
- 4 Válasszon ki egy régiót.
- 5 Nyomja meg a művelet gombot.
- 6 Válassza a **Frissítés lehetőséget**.

A kiválasztott régió összes előre betöltött kurzusa frissül.

MEGJEGYZÉS: Az akkumulátor lemerülésének elkerülése érdekében az óra a tanfolyam frissítését későbbre teszi, és a letöltés akkor kezdődik, amikor az órát külső áramforráshoz csatlakoztatja.

Automatikus tanfolyam-frissítések

Az Approach órája automatikus pályafrissítéssel rendelkezik a Garmin Golf alkalmazással. Amikor összekapcsolja az órát a telefonjával, az Ön által leggyakrabban használt golfpályák automatikusan frissülnek.

TIPP: Az összes előre betöltött golfpályát manuálisan is frissítheti vezeték nélküli kapcsolat segítségével (*Golfpályák manuális frissítése, 15. oldal*).

Garmin Connect

Amikor a Garmin Golf alkalmazás segítségével párosítja az órát a telefonjával, automatikusan létrejön egy Garmin Connect fiók. A Garmin Golf alkalmazás szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect fiókkal. A Garmin Connect alkalmazást letöltheti telefonjának alkalmazásboltjából.

A Garmin Connect fiókja lehetővé teszi, hogy nyomon kövesse fitness- és wellness-teljesítményét, és kapcsolatot teremtsen barátaival. Eszközöket ad a nyomon követéshez, elemzéshez, megosztáshoz és egymás bátorításához. Rögzítheti aktív életmódjának eseményeit, beleértve a futásokat, kerékpározásokat, úszásokat és egyebeket.

Tárolja tevékenységeit: Miután elvégzett és elmentett egy időzített tevékenységet az órájával, feltöltheti azt a tevékenységet a Garmin Connect fiókjába, és addig tárolhatja, amíg csak akarja.

Elemesse az adatokat: Az idő, a távolság, a pulzusszám, az elégetett kalóriák, a felülnézeti térképnézet, valamint a tempó- és sebességsdiagramok segítségével részletesebb információkat tekinthet meg a fitness- és szabadtéri tevékenységekről. Emellett testreszabható jelentéseket is megtekinthet.

Tervezd meg az edzést: Választhat egy fitnesscél, és betöltheti az egyik napról-napra szóló edzéstervet.

Kövesse nyomon a fejlődését: A napi lépéseidet nyomon követheted, barátságos versenybe szállhatsz a kapcsolataiddal, és teljesítheted a céljaidat.

Ossza meg tevékenységeit: Kapcsolatba léphet barátaival, hogy kövesse egymás tevékenységeit, vagy közzéteheti a tevékenységeire mutató linkeket kedvenc közösségi oldalain.

Az okostelefonos alkalmazások használata

Miután párosította a készüléket az okostelefonjával (*A telefon párosítása, 2. oldal*), a Garmin Golf és a Garmin Connect alkalmazások segítségével feltöltheti az összes adatát a Garmin-fiókjába.

- 1 Nyissa meg a Garmin Golf vagy Garmin Connect alkalmazást az okostelefonján.
TIPP: Az alkalmazás lehet nyitva vagy futhat a háttérben.
- 2 Vigye a készüléket 10 méteren belülre az okostelefonjától.
A készülék automatikusan szinkronizálja az adatokat a fiókjával.

A szoftver frissítése az okostelefonos alkalmazások használatával

Miután párosította a készüléket az okostelefonjával (*A telefon párosítása, 2. oldal*), a Garmin Golf és Garmin Connect alkalmazások segítségével frissítheti a készülék szoftverét.

Szinkronizálja készülékét az egyik alkalmazással (*Az okostelefon-alkalmazások használata, 15. oldal*).

Ha új szoftver áll rendelkezésre, az alkalmazás automatikusan elküldi a frissítést a készülékre.

A Garmin Connect használata a számítógépen

A Garmin Express alkalmazás egy számítógép segítségével csatlakoztatja kompatibilis Garmin golfóráját a Garmin Connect fiókjához.

- 1 Csatlakoztassa a Garmin golfórát a számítógéphez az USB-kábel segítségével.
- 2 Látogasson el a garmin.com/express oldalra.
- 3 Töltse le és telepítse a Garmin Express alkalmazást.
- 4 Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást, és válassza az **Eszköz hozzáadása lehetőséget**.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A szoftver frissítése a Garmin Express használatával

Az óra szoftverének frissítése előtt le kell töltenie és telepítenie a Garmin Express alkalmazást, és hozzá kell adnia az óráját (*A Garmin Connect használata a számítógépen, 16. oldal*).

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábel segítségével.
Ha új szoftver áll rendelkezésre, a Garmin Express alkalmazás elküldi azt az órájára.
- 2 Miután a Garmin Express alkalmazás befejezte a frissítés elküldését, válassza le az órát a számítógépről. Az óra telepíti a frissítést.

Connect IQ funkciók

A Connect IQ alkalmazásokat, adatmezőket, pillantásokat és óraszámlopokat az órán vagy telefonon található Connect IQ áruház segítségével adhatja hozzá órájához (garmin.com/connectiqapp).

Nézd az Arcokat: Az óra megjelenésének testreszabása.

Készülék-alkalmazások: Interaktív funkciók hozzáadása órájához, például pillantások és új kültéri és fitnessz tevékenység típusok.

Adatmezők: Új adatmezők letöltése, amelyek új módon mutatják be az érzékelő, a tevékenység és az előzmények adatait. A Connect IQ adatmezőket hozzáadhatja a beépített funkciókhoz és oldalakhoz.

Zene: Zenei szolgáltatók hozzáadása az órához.

Connect IQ funkciók letöltése

Mielőtt letölthetné a funkciókat a Connect IQ alkalmazásból, párosítania kell az Approach S70 órát a telefonjával (*A telefon párosítása, 2. oldal*).

- 1 Telepítse és nyissa meg a Connect IQ alkalmazást a telefonján lévő alkalmazásboltból.
- 2 Ha szükséges, válassza ki az óráját.
- 3 Válasszon ki egy Connect IQ funkciót.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A Connect IQ funkcióinak letöltése a számítógép segítségével

- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez egy USB-kábel segítségével.
- 2 Menjen az apps.garmin.com oldalra, és jelentkezzen be.
- 3 Válasszon ki egy Connect IQ funkciót, és töltsse le.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Garmin Pay™

A Garmin Pay funkció lehetővé teszi, hogy órájával a részt vevő helyeken a vásárlásokért a részt vevő pénzügyesek hitel- vagy bankkártyáival fizessen.

A Garmin Pay pénztárca beállítása

Egy vagy több részt vevő hitel- vagy betéti kártyát adhat hozzá a Garmin Pay pénztárcájához. Menjen a [garmin.com](https://garmin.com/garminpay/banks) oldalra

[/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) a résztvevő pénzintézetek megtalálásához.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●
- 2 Válassza a **Garmin Pay > Kezdje el.**
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Vásárlás kifizetése az órájával

Mielőtt az órát vásárláskor fizetésre használhatná, legalább egy fizetési kártyát be kell állítania. Az óráját a vásárlás kifizetésére használhatja a részt vevő helyeken.

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza ki a címet. .
- 3 Adja meg a négyjegyű jelszót.

MEGJEGYZÉS: Ha háromszor rosszul adja meg a jelszót, a pénztárca lezárul, és a Garmin Connect alkalmazásban vissza kell állítania a jelszót.

Megjelenik a legutóbb használt fizetési kártya.



- 4 Ha több kártyát is hozzáadott a Garmin Pay pénztárcájához, húzza le a kártyát, hogy másik kártyára váltson (opcionális).
- 5 60 másodpercen belül tartsa az óráját a fizetési leolvasó közelébe, az órát az olvasó felé fordítva. Az óra rezeg, és egy pipa jelet jelenít meg, amikor befejezte a kommunikációt az olvasóval.
- 6 Ha szükséges, kövesse a kártyaolvasó utasításait a tranzakció befejezéséhez.

TIPP: Miután sikeresen megadta a jelszót, 24 órán keresztül jelszó nélkül is fizethet, amíg az óráját viseli. Ha leveszi az órát a csuklójáról, vagy kikapcsolja a pulzusmérést, a fizetés előtt újra meg kell adnia a jelszót.

Kártya hozzáadása a Garmin Pay pénztárcához

A Garmin Pay pénztárcához legfeljebb 10 hitel- vagy betéti kártyát adhat hozzá.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●
- 2 Válassza a **Garmin Pay > Kártya hozzáadása lehetőséget.**
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A kártya hozzáadása után fizetéskor kiválaszthatja a kártyát az óráján.

A Garmin Pay kártyák kezelése

A kártyát ideiglenesen felfüggesztheti vagy törölheti.

MEGJEGYZÉS: Egyes országokban a részt vevő pénzüzetek korlátozhatják a Garmin Pay funkcióit.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●
- 2 Válassza a **Garmin Pay lehetőséget**.
- 3 Válasszon ki egy kártyát.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A kártya ideiglenes felfüggesztéséhez vagy felfüggesztésének megszüntetéséhez válassza a **Kártya felfüggesztése lehetőséget**.
A kártyának aktívnak kell lennie ahhoz, hogy az Approach S70 órával vásárolhasson.
 - A kártya törléséhez válassza a lehetőséget.🗑️

A Garmin Pay jelszavának módosítása

A módosításhoz ismernie kell az aktuális jelszót. Ha elfelejti a jelszavát, vissza kell állítania a Garmin Pay funkciót az Approach S70 óráján, új jelszót kell létrehoznia, és újra be kell adnia a kártyadatait.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●
- 2 Válassza a **Garmin Pay > Jelszó módosítása lehetőséget**.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Amikor legközelebb fizet az Approach S70 órájával, az új jelszót kell megadnia.

Pillantások

Az órája előre feltöltött pillantásokkal rendelkezik, amelyek gyors információkat nyújtanak (*A pillantási hurok megtekintése, 20. oldal*). Egyes pillantásokhoz Bluetooth-kapcsolat szükséges egy kompatibilis telefonnal.

Néhány pillantás alapértelmezés szerint nem látható. Ezeket manuálisan is hozzáadhatja a pillantási hurokhoz (*A pillantási hurok testreszabása, 20. oldal*).

Név	Leírás
ABC	Megjeleníti a kombinált magasságmérő, barométer és iránytű információkat.
Magasságmérő	Megjeleníti a nyomásváltozáson alapuló hozzávetőleges magasságot.
Barométer	Megjeleníti a környezeti nyomásadatokat a tengerszint feletti magasság alapján.
Test akkumulátor™	Egész napos viselet esetén megjeleníti az aktuális Body Battery szintet és az elmúlt órák szintjének grafikonját (<i>Body Battery, 22. oldal</i>).
Naptár	Megjeleníti a közelgő találkozókat a telefon naptárából.
Kalóriák	Megjeleníti az aktuális napra vonatkozó kalóriaadatokat.
Iránytű	Elektronikus iránytűt jelenít meg.
Emeletek megmászása	Nyomon követi a megmászott szinteket és a cél felé tett előrehaladást.
Golf	Megjeleníti a golferedményeket és a legutóbbi forduló statisztikáit.
Golf teljesítmény	Megjeleníti a golfteljesítmény-statisztikákat, amelyek segítenek nyomon követni és megérteni a golfjáték javulását.
Egészségügyi pillanatkép™	Megjeleníti a mentett Egészségügyi pillanatkép munkamenetek összefoglalóit.
Szívritmus	Megjeleníti az aktuális pulzusszámot percenkénti ütésszámban (bpm) és az átlagos nyugalmi pulzusszám (RHR) grafikonját.
HRV állapot	Megjeleníti az éjszakai pulzusszám-variabilitás hétnapos átlagát (<i>Pulzusszám-variabilitás állapota, 21. oldal</i>).
Intenzitás percek	Nyomon követi a mérsékelt vagy erőteljes tevékenységekben való részvételre fordított időt, a heti intenzitású percekre vonatkozó célt és a cél felé tett előrehaladást.
Jet Lag tanácsadó	Megjeleníti a belső óráját utazás közben, és útmutatást nyújt az úti cél időzónájához való alkalmazkodáshoz (<i>Az időeltolódási tanácsadó használat, 26. oldal</i>).
Utolsó tevékenység	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját.
Zene vezérlők	Zenelejátszó vezérlést biztosít a telefon vagy az óra zenéihez.
Értesítések	Figyelmezteti Önt a bejövő hívásokról, szöveges üzenetekről, közösségi hálózati frissítésekről és egyébekről, a telefon értesítő beállításai alapján (<i>Bluetooth-értesítések engedélyezése, 13. oldal</i>).
Pulzoximéter	Lehetővé teszi a manuális pulzoximéter-mérés elvégzését (<i>Pulzoximéter-mérések leolvasása, 33. oldal</i>). Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meghatározhassa a pulzoximéter-értékét, a mérések nem kerülnek rögzítésre.
Légzés	Az Ön aktuális légzési sebessége percenkénti légzésszámban és hétnapos átlagban. Elvégezhet egy légzési tevékenységet, hogy segítsen ellazulni.
Alvás	Megjeleníti a teljes alvási időt, az alvási pontszámot és az előző éjszaka alvási szakaszára vonatkozó információkat.
Lépések	Nyomon követi a napi lépésszámot, a lépési célt és az előző napok adatait.
Részvények	Megjeleníti a készletek testreszabható listáját (<i>Készlet hozzáadása, 26. oldal</i>).
Stressz	Megjeleníti az aktuális stressz-szintet és a stressz-szint grafikonját. Légzési tevékenységet végezhet, hogy segítsen ellazulni. Ha túl aktív vagy ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a stressz-szintedet, a stresszmérések nem kerülnek rögzítésre.
Napfelkelte és naplemente	Megjeleníti a napfelkelte, napnyugta és polgári szürkület idejét.

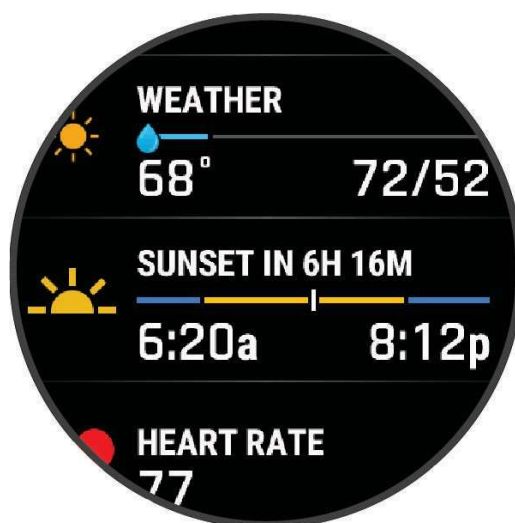
Név	Leírás
Képzési felkészültség	Megjelenít egy pontszámot és egy rövid üzenetet, amely segít meghatározni, hogy mennyire áll készen az edzésre minden nap.
Képzési státusz	Megjeleníti az aktuális edzésállapotot és edzésterhelést, amely megmutatja, hogy az edzés hogyan befolyásolja az edzettségi szintjét és a teljesítményét (<i>Edzésállapot, 22. oldal</i>).
Időjárás	Megjeleníti az aktuális hőmérsékletet és az időjárás-előrejelzést.

A Glance Loop megtekintése

A pillantások gyors hozzáférést biztosítanak az egészségügyi adatokhoz, az aktivitási információkhoz, a beépített érzékelőkhöz és még sok máséhoz. Az óra párosításakor megtekintheti a telefonjáról származó adatokat, például az értesítéseket, az időjárást és a naptári eseményeket.


- 1 Az óralapon húzza felfelé vagy lefelé.

Az óra végigpörget a pillantási cikluson, és minden pillantáshoz összefoglaló adatokat jelenít meg.



- 2 Érintse meg az érintőképernyőt a pillantással kapcsolatos további információk megtekintéséhez.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Lapozz felfelé a részletek megtekintéséhez egy pillantással.
 - Nyomja meg a művelet gombot a további lehetőségek és funkciók áttekintéséhez.

A Glance Loop testreszabása

- 1 A pillantási hurok megtekintéséhez lapozz felfelé vagy lefelé.
- 2 Válassza a **Szerkesztés lehetőséget**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A pillantás helyének megváltoztatásához a hurokban válassza ki a pillantást, és húzza felfelé vagy lefelé.
 - Egy pillantás eltávolításához jelölje ki a pillantást, majd válassza a lehetőséget. 
 - Egy pillantás hozzáadásához a hurokhoz válassza a **Hozzáadás** lehetőséget, majd válasszon egy pillantást.

TIPP: Több pillantást tartalmazó mappák létrehozásához választhatja a **Mappa létrehozása lehetőséget** (*Pillantás mappák létrehozása, 21. oldal*).

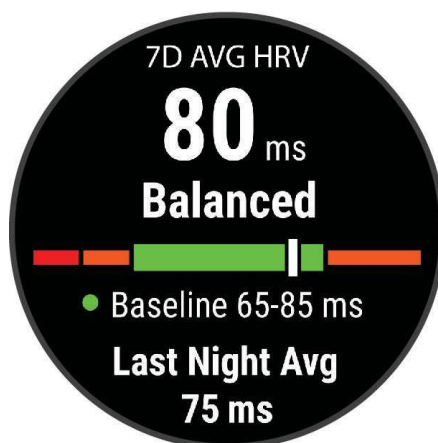
Glance mappák létrehozása

A pillantási hurkot testre szabhatja, hogy mappákat hozzon létre a kapcsolódó pillantásokból.

- 1 A pillantási hurok megtekintéséhez lapozz felfelé vagy lefelé.
- 2 Válassza a **Szerkesztés > Hozzáadás > Mappa létrehozása lehetőséget**.
- 3 Válassza ki a mappába felvenni kívánt pillantásokat, majd válassza a **Kész lehetőséget**.
MEGJEGYZÉS: Ha a pillantások már a pillantási hurokban vannak, áthelyezheti vagy bemásolhatja őket a mappába.
- 4 Válassza ki vagy adja meg a mappa nevét.
- 5 Válasszon ki egy ikont a mappához.
- 6 Ha szükséges, válasszon ki egy lehetőséget:
 - A mappa szerkesztéséhez koppintson a mappára, és tartsa lenyomva a mappát a pillantási hurokban.
 - A mappában lévő pillantások szerkesztéséhez nyissa meg a mappát, és válassza a **Szerkesztés lehetőséget** (*A pillantási hurok testreszabása, 20. oldal*).

Szívfrekvencia-variabilitás állapota

Az óra alvás közben elemzi a csuklóján mért pulzusszámot, hogy meghatározza a pulzusszám-variabilitást (HRV). Az edzés, a fizikai aktivitás, az alvás, a táplálkozás és az egészséges szokások mind hatással vannak a pulzusszám-variabilitásra. A HRV-értékek nemtől, életkortól és fittségi szinttől függően nagymértékben változhatnak. A kiegyensúlyozott HRV-állapot az egészség olyan pozitív jeleire utalhat, mint a jó edzés- és regenerációs egyensúly, a nagyobb szív- és érrendszeri fittség és a stresszel szembeni ellenálló képesség. A kiegyensúlyozatlan vagy rossz állapot a fáradtság, a nagyobb regenerálódási igény vagy a fokozott stressz jele lehet. A legjobb eredmény elérése érdekében az órát alvás közben kell viselni. Az óra három hétig tartó következetes alvásadatokat igényel a pulzusvariabilitás állapotának megjelenítéséhez.



Színes zóna	Állapot	Leírás
Zöld	Kiegyensúlyozott	Az Ön hétnapos átlagos HRV-értéke az alapérték tartományon belül van.
Narancs	Kiegyensúlyozatlan	Az Ön hétnapos átlagos HRV-értéke az alapszintű tartomány felett vagy alatt van.
Red	Alacsony	Az Ön hétnapos átlagos HRV-értéke jóval az alapérték alatt van.
Nincs szín	Szegény Nincs státusz	A HRV-értékei átlagosan jóval a korának megfelelő normál tartomány alatt vannak. A nincs állapot azt jelenti, hogy nincs elegendő adat a hétnapos átlag létrehozásához.

Az órát szinkronizálhatja Garmin Connect fiókjával, hogy megtekinthesse a pulzusszám-változékonyság aktuális állapotát, a trendeket és az oktatási visszajelzéseket.

Test akkumulátor

Az óra elemzi a pulzusszám-változékonyságot, a stressz-szintet, az alvásminőséget és az aktivitási adatokat, hogy meghatározhassa az Ön általános testakkumulátor-szintjét. Mint egy autó benzinszint-mérője, ez jelzi a rendelkezésre álló tartalék energia mennyiségét. A Body Battery szint tartománya 5 és 100 között van, ahol 5 és 25 között nagyon alacsony a tartalék energia, 26 és 50 között alacsony a tartalék energia, 51 és 75 között közepes a tartalék energia, 76 és 100 között pedig magas a tartalék energia.

Az órát szinkronizálhatja Garmin Connect fiókjával, hogy megtekinthesse a legfrissebb Testakkumulátor-szintet, a hosszú távú trendeket és további részleteket (*Tippek a Testakkumulátor-adatok javításához, 22. oldal*).

Tippek a test akkumulátor adatainak javításához

- A pontosabb eredmények érdekében viselje az órát alvás közben.
- A jó alvás feltölti a test akkumulátorát.
- A megerőltető tevékenység és a nagy stressz hatására a Test akkumulátor gyorsabban lemerülhet.
- Az ételmiszer-bevitel, valamint az olyan stimulánsok, mint a koffein, nincsenek hatással a Testakkumulátorra.

Képzési státusz

Ezek a mérések becslések, amelyek segíthetnek nyomon követni és megérteni az edzési tevékenységeket. A mérésekhez két héten keresztül kell elvégeznie a tevékenységeket csuklós pulzuszórával vagy egy kompatibilis mellkasi pulzuszórával. A mérések eleinte pontatlannak tűnhetnek, amikor az óra még tanulja az Ön teljesítményét.

Ezeket a becsléseket a Firstbeat Analytics™ szolgáltatja és támogatja. További információért látogasson el a [garmin.com](https://garmin.com/performance-data/running) weboldalra.

[/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).



Képzési státusz: Az edzés állapota megmutatja, hogy az edzésed hogyan befolyásolja a fittségedet és a teljesítményed. Az Ön edzésállapota a VO2 max., az akut terhelés és a HRV állapotának változásain alapul egy hosszabb időszak alatt.

VO2 max.: A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben), amelyet percenként és testsúlykilogrammonként maximális teljesítmény mellett képes fogyasztani.

HRV: A HRV az Ön pulzusvariabilitási állapota az elmúlt hét napban (*Pulzusvariabilitási állapot, 21. oldal*).

Akut terhelés: Az akut terhelés a közelmúltbeli edzésterhelési pontszámok súlyozott összege, beleértve az edzés időtartamát és intenzitását. (*Akut terhelés, 24. oldal*).

Képzési státusz szintek

Az edzésállapot megmutatja, hogy az edzésed hogyan befolyásolja a fittségi szintedet és a teljesítményedet. Az Ön edzésállapota a VO2 max., az akut terhelés és a HRV állapotának változásain alapul egy hosszabb időszak alatt. Az edzettségi állapotot felhasználhatja a jövőbeli edzések megtervezéséhez és fittségi szintjének további javításához.

Nincs státusz: A karórának két héten keresztül több tevékenységet kell rögzítenie, a futás vagy kerékpározás VO2 max. eredményeivel együtt, hogy meghatározhassa az edzettségi állapotát.

Kiképzés: A szokásosnál sokkal kevesebbet edzel egy hétig, vagy több. Az edzetlenség azt jelenti, hogy nem tudja fenntartani a fittségi szintjét. Megpróbálhatja növelni az edzésterhelést, hogy javulást tapasztaljon.

Helyreállítás: Ez elengedhetetlen a hosszú, kemény edzésidőszakok alatt. Visszatérhet a nagyobb edzésterheléshez, amikor úgy érzi, hogy készen áll.

Karbantartás: A jelenlegi edzésterhelésed elegendő a fittségi szinted fenntartásához. A javulás érdekében próbálja meg változatosabbá tenni az edzéseit, vagy növelje az edzémennyiséget.

Termékeny: A jelenlegi edzésterhelésed a megfelelő irányba mozdítja a fittségi szintedet és a teljesítményedet. A fittségi szint fenntartása érdekében regenerációs időszakokat kell beterveznie az edzésébe.

Csúcspont: Ideális versenyállapotban vagy. A nemrégiben csökkentett edzésterhelés lehetővé teszi a tested számára, hogy regenerálódjon és teljes mértékben kompenzálja a korábbi edzéseket. Előre kell tervezned, mivel ez a csúcspont csak rövid ideig tartható fenn.

Túlterhelés: Az edzésterhelésed nagyon magas és kontraproduktív. A testednek pihenésre van szüksége. Adjon időt magának a regenerálódásra, és iktasson be könnyebb edzéseket a programjába.

Nem produktív: Az edzésterhelése jó szinten van, de a kondíciója csökken. Próbáljon meg a pihenésre, a táplálkozásra és a stresszkezelésre összpontosítani.

Feszült: Egyensúlyhiány van a regeneráció és az edzésterhelés között. Ez normális eredmény egy kemény edzés vagy nagyobb esemény után. Lehet, hogy a tested nehezen regenerálódik, ezért figyelned kell az általános egészségi állapotodra.

Tippek a képzési státusz megszerzéséhez

Az edzésállapot funkció az Ön fittségi szintjének frissített értékelésétől függ, beleértve legalább heti egy VO2 max. mérést. A VO2 max. becslése olyan szabadtéri futások után frissül, amelyek során a pulzusszáma néhány percen keresztül elérte a maximális pulzusszám legalább 70%-át. A beltéri futások nem generálnak VO2 max. becslést, hogy megőrizzük a fittségi szintje trendjének pontosságát. A VO2 max. rögzítését letilthatja az ultrafutás és a terepfutás tevékenységek esetében, ha nem szeretné, hogy ezek a futástípusok befolyásolják a VO2 max. becslését (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 45. oldal*).

Ha a legtöbbet szeretné kihozni az edzésállapot funkcióból, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Hetente legalább egyszer fusson a szabadban, és legalább 10 percen keresztül érje el a maximális pulzus 70%-ánál magasabb pulzusszámot.

Az óra egy hetes használata után az edzésállapotának elérhetőnek kell lennie.

- Rögzítse az összes fitnesztevékenységét az elsődleges edzőeszközén, így az órája értesülhet a teljesítményéről (*Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása, 23. oldal*).
- Viselje az órát folyamatosan alvás közben, hogy továbbra is naprakész HRV-állapotot generáljon. Az érvényes HRV állapot segíthet fenntartani az érvényes edzésállapotot, amikor nincs annyi VO2 max. méréssel járó tevékenysége.

Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása

A Garmin Connect fiók segítségével szinkronizálhatja a tevékenységeket és a teljesítményméréseket más Garmin készülékekről az Approach S70 órára. Ez lehetővé teszi, hogy órája pontosabban tükrözze edzéseit és fittségét. Például rögzíthet egy tekerést egy ^{Edge®} kerékpárkomputerrel, és megtekintheti az Approach S70 óráján a tevékenység adatait és a regenerálódási időt.

Szinkronizálja az Approach S70 órát és más Garmin eszközöket a Garmin Connect fiókjával.

TIPP: A Garmin Connect alkalmazásban beállíthat egy elsődleges edzőeszközt és egy elsődleges viselhető eszközt (*Egyszerű edzés állapot, 38. oldal*).

Az Approach S70 órán megjelennek a legutóbbi tevékenységek és teljesítménymérések más Garmin készülékekről.

Akut terhelés

Az akut terhelés az elmúlt napok edzés utáni oxigénfogyasztásának (EPOC) súlyozott összege. A mérőeszköz jelzi, hogy az aktuális terhelése alacsony, optimális, magas vagy nagyon magas. Az optimális tartomány az Ön egyéni fittségi szintjén és edzéstörténetén alapul. A tartomány az edzési idő és az intenzitás növekedésével vagy csökkenésével igazodik.

Képzési terhelés fókusz

A teljesítmény és az erőnlét javulásának maximalizálása érdekében az edzésnek három kategóriában kell megoszlania: alacsony aerob, magas aerob és anaerob. Az edzésterhelés-fókusz megmutatja, hogy edzésének mekkora része esik jelenleg az egyes kategóriákba, és edzési célokat ad. Az edzésterhelés-fókusz legalább 7 nap edzést igényel annak meghatározásához, hogy az Ön edzésterhelése alacsony, optimális vagy magas. A 4 hetes edzéstörténet után az edzésterhelés-becslés részletesebb célinformációkkal rendelkezik, amelyek segítenek az edzési tevékenységek kiegyensúlyozásában.

Célok alatt: Az Ön edzésterhelése minden intenzitáskategóriában alacsonyabb az optimálisnál. Próbálja meg növelni az edzések időtartamát vagy gyakoriságát.

Alacsony aerob hiány: Próbáljon meg több alacsony aerob tevékenységet beiktatni, hogy regenerálódjon és egyensúlyt teremtsen a nagyobb intenzitású tevékenységekhez.

Nagy aerob hiány: Próbáljon meg több magas aerob teljesítményű tevékenységet végezni, hogy idővel javítsa a laktátküszöböt és a VO2 max-ot.

Anaerob hiány: Próbáljon meg néhány intenzívebb, anaerob tevékenységet hozzáadni, hogy idővel javítsa a sebességét és az anaerob kapacitását.

Kiegyensúlyozott: Az edzésterhelés kiegyensúlyozott, és az edzés folytatása során mindenre kiterjedő fittségi előnyöket biztosít.

Alacsony aerob fókusz: Az edzésterhelésed többnyire alacsony aerob aktivitású. Ez szilárd alapot biztosít, és felkészít az intenzívebb edzések hozzáadására.


Magas aerob fókusz: Az edzésterhelésed többnyire magas aerob aktivitású. Ezek a tevékenységek segítenek a laktátküszöb, a VO2 max. és az állóképesség javításában.

Anaerob fókusz: Az edzésterhelésed többnyire intenzív tevékenység. Ez gyors kondíciónövekedéshez vezet, de ezt alacsony aerob tevékenységekkel kell ellensúlyozni.

Célpontok felett: Az edzésterhelése magasabb az optimálisnál, és fontolóra kell vennie az edzések időtartamának és gyakoriságának csökkentését.

Terhelési arány

A terhelési arány az akut (rövid távú) edzésterhelés és a krónikus (hosszú távú) edzésterhelés aránya. Hasznos az edzésterhelés változásainak nyomon követéséhez.

Állapot	Érték	Leírás
Nincs státusz	Nincs	A terhelés aránya 2 hét edzés után látható lesz.
Alacsony	0,8-nál alacsonyabb	A rövid távú edzésterhelés alacsonyabb, mint a hosszú távú edzésterhelés.
Optimális 	0,8-1,4	A rövid és hosszú távú edzésterhelés kiegyensúlyozott. Az optimális tartomány az Ön egyéni fittségi szintjén és edzéstörténetén alapul.
Magas	1,5-1,9	A rövid távú edzésterhelése nagyobb, mint a hosszú távú edzésterhelése.
Nagyon magas	2,0 vagy magasabb	A rövid távú edzésterhelésed jelentősen nagyobb, mint a hosszú távú edzésterhelésed.

A Training Effectről

Az edzéshatás a tevékenységnek az aerob és anaerob fittségre gyakorolt hatását méri. Az edzéshatás a tevékenység során felhalmozódik. A tevékenység előrehaladtával az edzéshatás értéke növekszik. Az edzéshatás értékét az Ön felhasználói profiladatai és edzéstörténete, valamint a tevékenység pulzusszáma, időtartama és intenzitása határozza meg. Hét különböző Edzéshatás-címke létezik, amelyek a tevékenység elsődleges előnyeit írják le. Mindegyik címke színekkel van kódolva, és megfelel az Ön edzésterhelési fókuszának (*Edzésterhelési fókusz, 24. oldal*). Minden egyes visszajelző kifejezés, például "Nagymértékben befolyásolja a VO2 Max." rendelkezik megfelelő leírással a Garmin Connect tevékenység részleteiben.

Az Aerobic Training Effect a pulzusszámot használja annak mérésére, hogy az edzés felhalmozott intenzitása hogyan befolyásolja az aerob fittséget, és jelzi, hogy az edzés fenntartó vagy javító hatással volt-e a fitnesz szintjére. Az edzés során felhalmozott edzés utáni többlet oxigénfogyasztás (EPOC) egy olyan értéktartományba kerül, amely figyelembe veszi a fitnesz szintet és az edzési szokásait. A mérsékelt erőfeszítéssel végzett egyenletes edzések vagy a hosszabb intervallumokat (>180 mp) tartalmazó edzések pozitív hatással vannak az aerob anyagcserére, és javuló aerob edzéshatást eredményeznek.

Az Anaerob edzéshatás a pulzusszámot és a sebességet (vagy teljesítményt) használja annak meghatározására, hogy az edzés hogyan befolyásolja a nagyon magas intenzitású teljesítményre való képességet. Az EPOC-hoz való anaerob hozzájárulás és a tevékenység típusa alapján kapsz egy értéket. A 10-120 másodperces, ismétlődő, nagy intenzitású intervallumok rendkívül kedvezően hatnak az anaerob képességre, és javuló anaerob edzéshatást eredményeznek.

Az aerob edzéshatás és az anaerob edzéshatás adatmezőként hozzáadható az egyik edzéseképernyőhöz, hogy nyomon követhesse a számokat a tevékenység során.

Képzési hatás	Aerobic előnye	Anaerob előny
0,0 és 0,9 között	Nincs előnye.	Nincs előnye.
1.0-tól 1.9-ig	Kisebb előny.	Kisebb előny.
2.0-tól 2.9-ig	Fenntartja az aerob fittséget.	Fenntartja az anaerob kondíciót.
3.0-tól 3.9-ig	Befolyásolja az aerob fittséget.	Befolyásolja az anaerob kondíciót.
4.0-tól 4.9-ig	Nagymértékben befolyásolja az aerob fittséget.	Nagymértékben befolyásolja az anaerob kondíciót.
5.0	Túlzásba vitt és potenciálisan káros, ha nincs elég regenerálódási idő.	Túlzásba vitt és potenciálisan káros, ha nincs elég regenerálódási idő.

A Training Effect technológiát a Firstbeat Analytics biztosítja és támogatja. További információért látogasson el a [firstbeat.com](https://www.firstbeat.com) weboldalra.

Az edzésállapot szüneteltetése és folytatása


Ha megsérült vagy megbetegedett, szüneteltetheti az edzésállapotát. Folytathatja a fitnesztevékenységek rögzítését, de az edzésállapot, az edzésterhelés fókusz, a regenerációs visszajelzés és az edzésre vonatkozó ajánlások átmenetileg ki vannak kapcsolva.

Újra felveheti a képzési státuszát, ha készen áll arra, hogy újra elkezdje a képzést. A legjobb eredmények eléréséhez minden héten legalább egy VO2 max. mérésre van szüksége.

- 1 Ha szüneteltetni szeretné a képzési állapotát, válasszon ki egy lehetőséget:
 - Lapozzunk felfelé vagy lefelé a pillantási hurok megtekintéséhez, koppintsunk és tartsuk lenyomva az edzés pillantását, majd válasszuk a **Beállítások > Edzésállapot szüneteltetése lehetőséget**.
 - A Garmin Connect beállításában válassza a **Teljesítménystatisztikák > Edzésállapot > Edzésállapot szüneteltetése lehetőséget**.
- 2 Szinkronizálja óráját a Garmin Connect fiókjával.
- 3 Ha vissza akarja állítani a képzési státuszát, válasszon ki egy lehetőséget:
 - Lapozzunk felfelé vagy lefelé a pillantási hurok megtekintéséhez, koppintsunk a képzési pillantásra és tartsuk lenyomva, majd válasszuk a **Beállítások > Képzési állapot folytatása lehetőséget**.
 - A Garmin Connect beállításában válassza a **Teljesítménystatisztikák > Edzésállapot > Edzésállapot folytatása lehetőséget**.
- 4 Szinkronizálja óráját a Garmin Connect fiókjával.

Készlet hozzáadása

Mielőtt testre szabhatná a készletlistát, hozzá kell adnia a készletek pillantását a pillantási hurokhoz ([A pillantási hurok testreszabása, 20. oldal](#)).

- 1 A készletek áttekintéséhez lapozz felfelé vagy lefelé.
- 2 Nyomja meg a művelet gombot.
- 3 Válassza a **Készlet hozzáadása lehetőséget**.
- 4 Írja be a hozzáadni kívánt részvény cégnevét vagy tőzsdei szimbólumát, és válassza a  lehetőséget. Az óra megjeleníti a keresési eredményeket.
- 5 Válassza ki a hozzáadni kívánt készletet.
- 6 További információk megtekintéséhez válassza ki a részvényt.
TIPP: Ha a készletet a pillantási hurokban szeretné megjeleníteni, megnyomhatja a művelet gombot, és kiválaszthatja a Kedvencként beállítása lehetőséget.

A Jet Lag tanácsadó használata

Mielőtt használhatná a Jet Lag Adviser pillantást, meg kell terveznie egy utazást a Garmin Connect alkalmazásban ([Utazás tervezése a Garmin Connect alkalmazásban, 26. oldal](#)).

Utazás közben használhatja a Jet Lag Adviser pillantást, hogy megnézzé, hogyan viszonyul a belső órája a helyi időhöz, és útmutatást kapjon, hogyan csökkentheti a jetlag hatásait.

- 1 Az óralapon húzza felfelé vagy lefelé a **Jet Lag Adviser** pillantását.
- 2 Nyomja meg a művelet gombot, hogy megnézzé, hogyan viszonyul a belső órája a helyi időhöz, és milyen szintű a jetlag.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az aktuális jetlag-szintről szóló tájékoztató üzenet megjelenítéséhez nyomja meg a művelet gombot.
 - A jetlag tüneteinek csökkentését segítő ajánlott intézkedések idővonalának megtekintéséhez lapozzon felfelé.

Utazás tervezése a Garmin Connect alkalmazásban


- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●
- 2 Válassza a **Képzés és tervezés > Jet Lag Adviser > Utazási részletek hozzáadása lehetőséget**.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Vezérlők

A kezelőszervek menü segítségével gyorsan hozzáférhet az óra funkcióihoz és beállításaihoz. A vezérlőmenüben lévő opciókat hozzáadhatja, átrendezheti és eltávolíthatja (*A vezérlőmenü testreszabása*, [29. oldal](#)).



Sajtó  .

Ikón	Név	Leírás
	ABC	Válassza ki a magasságmérő, barométer és iránytű alkalmazás megnyitásához.
	Magasságmérő	Válassza ki a magasságmérő képernyő megnyitásához.
	Segítségnyújtás	Válassza ki a segítségnyújtási kérelem elküldését (<i>Segítségkérés, 50. oldal</i>).
	Barométer	Válassza ki a barométer képernyő megnyitásához.
	Fényerő	Válassza ki a képernyő fényerejének beállításához (<i>A kijelző beállításainak módosítása, 52. oldal</i>).
	Naptár	Válassza ki a telefon naptárában lévő közelgő események megtekintéséhez.
	Órák	Válassza ki az Órák alkalmazás megnyitásához, hogy ébresztést, időzítőt, stopperórát állíthasson be, vagy megtekinthesse az alternatív időzónákat (<i>Órák, 36. oldal</i>).
	Iránytű	Válassza ki az iránytű képernyő megnyitásához.
	Megjelenítés	Kikapcsolja a képernyőt a figyelmeztetések, a gesztusok és az Always On Display (<i>A kijelző beállításainak módosítása, 52. oldal</i>) módban.
	Ne zavarjanak	Válassza ki a Ne zavarjon mód engedélyezését vagy letiltását a képernyő lehalkításához, valamint a figyelmeztetések és értesítések letiltásához. Ezt az üzemmódot például filmnézés közben használhatja.
	Telefon keresése	Válassza ki a párosított telefonon történő hangjelzés lejátszását, ha az Bluetooth hatótávolságon belül van. A Bluetooth-jelerősség megjelenik az Approach óra képernyőjén, és a telefonhoz való közeledéssel növekszik.
	Zseblámpa	Válassza ki a képernyő bekapcsolását, hogy az órát zseblámpaként használhassa.
	Zárszerkezet	Válassza ki a gombok és az érintőképernyő zárolását a véletlen megnyomások és áthúzások megakadályozása érdekében.
	Zenei vezérlők	Válassza ki a zenelejátszás vezérlését az órán vagy a telefonon.
	Értesítések	Válassza ki a hívások, szöveges üzenetek, közösségi hálózati frissítések és egyéb megtekintését a telefon értesítéseinek beállításai alapján (<i>Bluetooth-értesítések engedélyezése, 13. oldal</i>).
	Pulzus Ox	Válassza ki a pulzoximéter alkalmazás megnyitásához (<i>Pulzoximéter, 32. oldal</i>).
	Vörös eltolódás	Válassza ki a képernyő vörös árnyalatúvá tételét, hogy az órát gyenge fényviszonyok között is használhassa.
	Beállítások	Válassza ki a beállítások menü megnyitásához.
	Alvó üzemmód	Válassza ki az Alvó üzemmód engedélyezését vagy letiltását (<i>Alvó üzemmód testreszabása, 53. oldal</i>).
	Napfelkelte és napnyugta	Válassza ki a napfelkelte, napnyugta és szürkület idejének megtekintését.
	Pénztárca	Válassza ki a Garmin Pay pénztárca megnyitásához és a vásárlások órával történő kifizetéséhez (<i>Garmin Pay™, 16. oldal</i>).

Ikon	Név	Leírás
	Időjárás	Válassza ki az aktuális időjárás-előrejelzés és az aktuális feltételek megtekintéséhez.

A vezérlő menü testreszabása

A vezérlők menüben (*Vezérlők, 27. oldal*) hozzáadhatja, eltávolíthatja és megváltoztathatja a gyorsbillentyű menüpontok sorrendjét.

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza a **Szerkesztés lehetőséget**.
- 3 Válassza ki a testreszabandó parancsikonokat.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A parancsikon helyének megváltoztatásához a vezérlőmenüben húzza felfelé vagy lefelé.
 - A parancsikon eltávolításához a vezérlő menüből válassza a  menüpontot.
- 5 Ha szükséges, válassza a **Hozzáadás lehetőséget**, hogy további parancsikonokat adjon hozzá a vezérlőmenühöz.

Szívritmus jellemzők

Az Approach S70 óra csuklóra szerelt pulzsmérővel rendelkezik, és kompatibilis a mellkasi pulzsmérővel is (külön megvásárolható). A pulzusszámadatokat a pulzsmérőn tekintheti meg. Ha egy tevékenység megkezdésekor mind a csukló alapú, mind a mellkasi pulzusszámadatokat rendelkezésre állnak, az óra a mellkasi pulzusszámadatokat használja.

Csukló alapú szívritmus

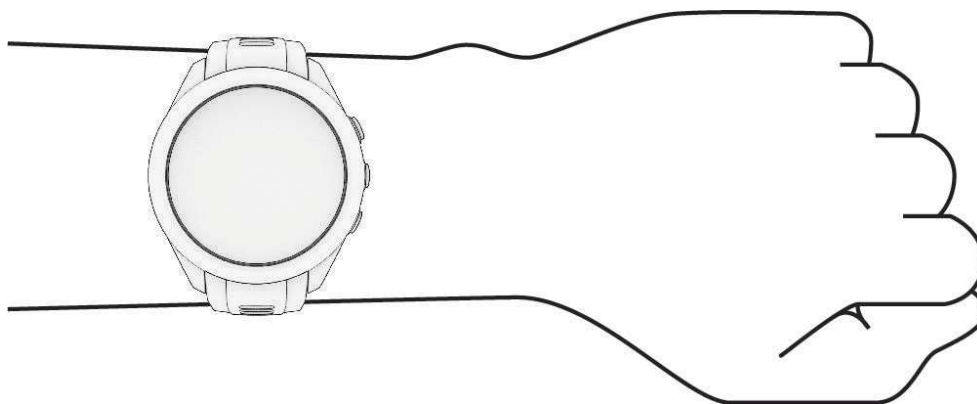
Az óra viselése

⚠ VIGYÁZAT

Egyes felhasználóknál bőrirritáció léphet fel az óra hosszan tartó használata után, különösen, ha a felhasználónak érzékeny a bőre vagy allergiás. Ha bőrirritációt észlel, vegye le az órát, és adjon időt a bőrnek a gyógyulásra. A bőrirritáció megelőzése érdekében ügyeljen arra, hogy az óra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl az órát a csuklóján. További információért látogasson el a garmin.com/fitandcare weboldalra.

- Az órát a csuklócsontja felett viselje.

MEGJEGYZÉS: Az órának szorosnak, de kényelmesnek kell lennie. A pontosabb pulzsmérés érdekében az óra nem mozoghat futás vagy edzés közben. A pulzoximéter leolvasásához maradjon mozdulatlanul.




MEGJEGYZÉS: Az optikai érzékelő az óra hátulján található.

- A csuklón mért pulzusszámmal kapcsolatos további információkért lásd a *Tippek a szabálytalan pulzusszámadatokhoz, 30. oldal*.
- A pulzoximéter-érzékelővel kapcsolatos további információkért lásd a *Tippek a szabálytalan pulzoximéter-adatokhoz, 33. oldal*.

- A pontossággal kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy webhelyre.
- Az óra viselésével és ápolásával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/fitandcare weboldalra.

Tippek a szabálytalan pulzusszám-adatokhoz

Ha a pulzusszámadatak rendszertelenül jelennek meg, vagy nem jelennek meg, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Tisztítsa meg és szárítsa meg a karját, mielőtt felveszi az órát.
- Kerülje a naptej, testápoló és rovarriasztó viselését az óra alatt.
- Kerülje a pulzusmérő szenzor megkarcolását az óra hátulján.
- Az órát a csuklóscontja felett viselje. Az óra legyen szoros, de kényelmes.
- Várja meg, amíg a  ikon megszilárdul, mielőtt elkezdené a tevékenységét.
- Melegítsen 5-10 percig, és mérje meg a pulzusszámot, mielőtt elkezdené a tevékenységet.
MEGJEGYZÉS: Hideg környezetben melegedjen fel beltérben.
- Minden edzés után öblítse le az órát friss vízzel.

Csuklós pulzusmérő beállításai

Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Beállítások > Egészség és wellness > Szívritmus**.

Állapot: Be- vagy kikapcsolja a csuklós pulzusmérő monitorát. Az alapértelmezett érték az Auto, amely automatikusan a csuklós pulzusmérőt használja, hacsak nem párosít külső pulzusmérőt.

MEGJEGYZÉS: A csuklós pulzusmérő letiltása a csuklós pulzoximéter-érzékelőt is letiltja.

Úszás közben: Be- vagy kikapcsolja a csuklós pulzusmérőt úszás közben.

Rendellenes szívritmus riasztások: Lehetővé teszi, hogy az óra figyelmeztesse Önt, ha a pulzusszám meghaladja a célértéket, vagy az alá csökken (*Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása, 30. oldal*).

Szívritmus sugárzás: Lehetővé teszi a pulzusszámadatak párosított eszközre történő továbbításának megkezdését (*Pulzusszám továbbítása Garmin-eszközökre, 31. oldal*).

Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása

VIGYÁZAT

Ez a funkció csak akkor figyelmeztet, ha a pulzusszám egy bizonyos, a felhasználó által kiválasztott percenkénti ütésszámot meghalad, vagy az alá csökken, egy bizonyos inaktív időszak után. Ez a funkció nem értesíti Önt semmilyen lehetséges szívbetegségről, és nem célja semmilyen orvosi állapot vagy betegség kezelése vagy diagnosztizálása. Szívvel kapcsolatos kérdésekben mindig forduljon egészségügyi szolgáltatójához.

Beállíthatja a pulzusszám küszöbértékét.

1 Sajtó .

2 Válassza a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Csuklós pulzusszám > Rendellenes pulzusszám riasztások** menüpontot.

3 Válassza ki a **Magas riasztás** vagy az **Alacsony riasztás lehetőséget**.


4 Állítsa be a pulzusszám küszöbértékét.

Minden alkalommal, amikor a pulzusszám meghaladja a küszöbértéket, vagy az alá csökken, megjelenik egy üzenet, és az óra rezeg.

Szívrítmus közvetítése Garmin készülékekre

A pulzusszámadatokat az órájáról továbbíthatja, és megtekintheti azokat a párosított eszközökön. A pulzusszámadatok továbbítása csökkenti az akkumulátor élettartamát.

TIPP: Testreszabhatja a tevékenységbeállításokat úgy, hogy a pulzusadatokat automatikusan továbbítsa, amikor elkezd egy tevékenységet (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások*, 45. oldal). Kerékpározás közben például továbbíthatja pulzusadatait egy Edge készülékre.

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Csuklós pulzusszám > Pulzusszám sugárzása**.
- 3 Nyomja meg a művelet gombot.
Az óra elkezd sugározni a pulzusadatokat.
- 4 Párosítsa az órát a kompatibilis eszközzel.
MEGJEGYZÉS: A párosítási utasítások minden egyes Garmin-kompatibilis készülék esetében eltérőek. Tekintse meg a készülék használati útmutatóját.
- 5 Nyomja meg a művelet gombot a pulzusadatok sugárzásának leállításához.

A csukló alapú pulzusmérő kikapcsolása

A csuklóra épülő pulzusmérő alapértelmezés szerint be van kapcsolva. A készülék automatikusan a csukló alapú pulzusmérőt használja, hacsak nem párosít mellkasi pulzusmérőt a készülékhez. A mellkasi pulzusszámadatok csak tevékenység közben állnak rendelkezésre.

MEGJEGYZÉS: A csukló alapú pulzusmérő letiltása az egész napos stressz funkciót, az intenzitásperceket és a csukló alapú pulzoximéter-érzékelőt is letiltja.


- 1 Sajtó .
- 2 Válassza a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Csuklós pulzusszám > Állapot > Ki**.

A szívrítmuszónákról

Sok sportoló használja a pulzusszámzónákat a szív- és érrendszeri erejének mérésére és növelésére, valamint fittségi szintjének javítására. A pulzuszóna a percenkénti szívverések meghatározott tartománya. Az öt általánosan elfogadott pulzusszámzónát 1-től 5-ig számozzák a növekvő intenzitásnak megfelelően. Általában a pulzusszámzónákat a maximális pulzusszám százalékos értékei alapján számítják ki.

Szívrítmuszónák beállítása

Az óra a kezdeti beállításkor megadott felhasználói profiladatokat használja az alapértelmezett pulzusszámzónák meghatározásához. A sportprofilokhoz, például futáshoz, kerékpározáshoz és úszáshoz külön pulzusszámzónákat állíthat be. A tevékenység közbeni legpontosabb kalóriaadatokhoz állítsa be a maximális pulzusszámot. Az egyes pulzusszámzónákat beállíthatja, és manuálisan is megadhatja a nyugalmi pulzusszámát. A zónákat manuálisan az órán vagy a Garmin Connect fiók segítségével állíthatja be.

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza a **Beállítások > Felhasználói profil > Szívrítmus**.
- 3 Válassza ki a **Max. HR > Max. HR**, és adja meg a maximális pulzusszámot.
Az Automatikus érzékelés funkcióval automatikusan rögzítheti a maximális pulzusszámát egy tevékenység során.
- 4 Válassza a **Resting HR > Set Custom (Nyugalmi pulzusszám > Egyéni beállítás) lehetőséget**, és adja meg a nyugalmi pulzusszámot.
Használhatja az órája által mért átlagos nyugalmi pulzusszámot, vagy beállíthat egy egyéni nyugalmi pulzusszámot.
- 5 Válassza a **Zónák > Alapul**.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a **%Max. HR** a zónáknak a maximális pulzusszám százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
 - Válassza a **%HRR lehetőséget** a zónák megtekintéséhez és szerkesztéséhez a pulzustartalék százalékában (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám).
- 7 Válasszon ki egy zónát, és adjon meg egy értéket minden egyes zónához.
- 8 Válassza ki a **Sport szívrítmus**, és válasszon egy sportprofil a külön pulzusszámzónák hozzáadásához (opcionális).
- 9 Ismétlje meg a lépéseket a sport pulzusszámzónák hozzáadásához (opcionális).

Szívrítmus zóna számítások

Zóna	A maximális pulzusszám % -a	Érzékelt terhelés	Előnyök
1	50-60%	Nyugodt, könnyű tempó, ritmikus légzés	Kezdő szintű aerob edzés, csökkenti a stresszt
2	60-70%	Kényelmes tempó, kissé mélyebb légzés, beszélgetés lehetséges	Alapvető szív- és érrendszeri edzés, jó regenerációs tempó
3	70-80%	Mérsékelt tempó, nehezebb beszélgetést folytatni	Javított aerob kapacitás, optimális kardiovaszkuláris edzés
4	80-90%	Gyors tempó és egy kicsit kényelmetlen, légzés erőteljes	Javított anaerob kapacitás és küszöbérték, javított sebesség
5	90-100%	Sprintelős tempó, hosszú ideig nem fenntartható, nehézlégzés	Anaerob és izmos állóképesség, fokozott teljesítmény

Pulzoximéter

Az Approach S70 óra csuklóra szerelt pulzoximéterrel rendelkezik, amely a vér oxigéntelítettségét méri. Az oxigéntelítettség ismerete értékes lehet az általános egészségi állapotának megértéséhez, és segíthet meghatározni, hogy a teste hogyan alkalmazkodik a magassághoz. Az órája úgy méri a vér oxigénszintjét, hogy fényt világít a bőrébe, és ellenőrzi, hogy mennyi fényt nyel el. Ezt SpO₂-nak nevezik .2


Az órán a pulzoximéterrel mért értékek SpO₂ százalékos értéként jelennek meg. A Garmin Connect fiókjában további részleteket tekinthet meg a pulzoximéter-értékekről, beleértve a több napra vonatkozó trendeket is. A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy webhelyre.

A pulzoximéter leolvasásának megszerzése

A pulzoximéter leolvasását manuálisan is elindíthatja a pulzoximéter pillantásából. A pulzoximéter leolvasásának pontossága az Ön véráramlásától, az óra csuklóján való elhelyezésétől és az Ön nyugalmától függően változhat. **MEGJEGYZÉS:** Előfordulhat, hogy a pulzoximéter pillantását hozzá kell adnia a pillantási hurokhoz (*A pillantási hurok testreszabása, 20. oldal*).

- 1 Ülve vagy inaktív állapotban a pulzoximéter pillantásának megtekintéséhez húzza felfelé vagy lefelé a lapot.
- 2 Válassza ki a pillantást az olvasás megkezdéséhez.
- 3 Tartsa az órát viselő karját szívmagasságban, miközben az óra leolvassa a vér oxigéntelítettségét.
- 4 Maradj nyugton.
Az óra százalékban mutatja az oxigéntelítettséget, valamint az elmúlt 24 óra pulzoximéter- és pulzusszám-értékeinek grafikonját.

A pulzoximéter üzemmód beállítása

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok > Pulzoximéter > Pulse Ox mód**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az automatikus mérések kikapcsolásához válassza a **Kézi ellenőrzés lehetőséget**.
 - Ha alvás közben szeretné bekapcsolni a folyamatos méréseket, válassza az **Alvás közben lehetőséget**.**MEGJEGYZÉS:** A szokatlan alvási pozíciók abnormálisan alacsony alvásidejű SpO2-értékeket okozhatnak.

Tippek a szabálytalan pulzoximéter-adatokhoz

Ha a pulzoximéter adatai rendszertelenül jelennek meg, vagy nem jelennek meg, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Maradjon mozdulatlanul, amíg az óra leolvassa a vér oxigéntelítettségét.
- Az órát a csuklósontja felett viselje. Az óra legyen szoros, de kényelmes.
- Tartsa az órát viselő karját szívmagasságban, miközben az óra leolvassa a vér oxigéntelítettségét.
- Használjon szilikon vagy nejlonszalagot.
- Tisztítsa meg és szárítsa meg a karját, mielőtt felveszi az órát.
- Kerülje a naptej, testápoló és rovarriasztó viselését az óra alatt.
- Kerülje az óra hátoldalán lévő optikai érzékelő megkarcolását.
- Minden edzés után öblítse le az órát friss vízzel.

Tevékenységek és alkalmazások


Órája beltéri, kültéri, sportos és fitnesz tevékenységekhez egyaránt használható. Amikor elkezd egy tevékenységet, az óra megjeleníti és rögzíti az érzékelő adatait. Amikor befejezi a tevékenységet, elmentheti és megoszthatja azokat a Garmin Connect közösséggel.

A Connect IQ tevékenységeket és alkalmazásokat a Connect IQ alkalmazással is hozzáadhatja az órájához (*Connect IQ funkciók, 16. oldal*).


A tevékenységkövetéssel és a fitnesz mérőszámok pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) weboldalra.

Tevékenység indítása

Amikor elindít egy tevékenységet, a GPS automatikusan bekapcsol (ha szükséges).

- 1 Nyomja meg a művelet gombot.
- 2 Válassza ki a  címet.
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Ha a tevékenységhez GPS-jelek szükségesek, menjen ki egy olyan helyre, ahonnan tiszta kilátás nyílik az égre, és várjon, amíg a készülék készen áll.
A készülék készen áll, miután megállapította az Ön pulzusszámát, GPS-jeleket vesz fel (ha szükséges), és csatlakozik a vezeték nélküli érzékelőkhöz (ha szükséges).
- 5 Nyomja meg a művelet gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
A készülék csak a tevékenységadatokat rögzíti, amíg a tevékenység-időzítő fut.

Tippek a tevékenységek rögzítéséhez

- A tevékenység megkezdése előtt töltsse fel az órát (*Az óra töltése, 2. oldal*).
- Nyomja meg a  gombot a körök rögzítéséhez, egy új sorozat vagy póz megkezdéséhez, vagy a következő edzéstárhoz.
- A további adatképernyők megtekintéséhez lapozzon felfelé vagy lefelé.

Tevékenység leállítása

- 1 Nyomja meg a művelet gombot.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A tevékenység folytatásához válassza a **Folytatás lehetőséget**.
 - A tevékenység mentéséhez és a részletek megtekintéséhez válassza a **Mentés lehetőséget**, nyomja meg a művelet gombot, és válasszon ki egy opciót.
MEGJEGYZÉS: A tevékenység mentése után önértékelési adatokat adhat meg (*Tevékenység értékelése, 34. oldal*).
 - A tevékenység felfüggesztéséhez és egy későbbi időpontban történő folytatásához válassza a **Folytatás később lehetőséget**.
 - Egy kör megjelöléséhez válassza a **Lap lehetőséget**.
 - A tevékenység végén mért pulzusszám és a két perccel későbbi pulzusszám közötti különbség méréséhez válassza a **Recovery HR lehetőséget**, és várjon, amíg az időzítő visszaszámol.
 - A tevékenység elvetéséhez válassza az **Elvetés lehetőséget**.

Tevékenység értékelése

Mielőtt értékelni tudna egy tevékenységet, engedélyeznie kell az Approach S70 óráján az önértékelési beállítást (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 45. oldal*).

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.

- 1 Miután befejezte a tevékenységet, válassza a **Mentés lehetőséget** (*Tevékenység leállítása, 34. oldal*).
- 2 Válasszon ki egy számot, amely megfelel az Ön által érzékelt erőfeszítésnek.

MEGJEGYZÉS: Az önértékelés kihagyásához választhatja a lehetőséget. 

- 3 Válassza ki, hogyan érezte magát a tevékenység során.

Az értékeléseket a Garmin Connect alkalmazásban tekintheti meg.

Beltéri tevékenységek

Az óra használható beltéri edzéshez, például beltéri futópályán való futáshoz, vagy helyhez kötött kerékpár vagy beltéri edzőgép használatához. A GPS ki van kapcsolva a beltéri tevékenységekhez (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 45. oldal*).

Ha a GPS kikapcsolt állapotban fut vagy sétál, a sebesség és a távolság kiszámítása az órában lévő gyorsulásmérő segítségével történik. A gyorsulásmérő önkalibráló. A sebesség- és távolságadatok pontossága néhány szabadtéri futás vagy séta után javul a GPS használatával.

TIPP: A futópad kapaszkodóinak megfogása csökkenti a pontosságot.

A futópád távolságának kalibrálása

A futópados tevékenységek pontosabb távolságainak rögzítéséhez a futópados távolságot kalibrálhatja, miután legalább 1,5 km-t (1 mi.) megtett a futópádon. Ha különböző futópadosokat használ, akkor a futópád távolságát kézzel kalibrálhatja minden egyes futópádon vagy minden egyes tevékenység után.

- 1 Indítson el egy futópados tevékenységet (*Tevékenység indítása*, 34. oldal).
- 2 Addig haladjon a futópádon, amíg az Approach S70 készülék legalább 1,5 km-t (1 mi.) nem rögzít.
- 3 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a művelet gombot, és válassza a **Kész lehetőséget**.
- 4 Ellenőrizze a futópád kijelzőjén a megtett távolságot.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az első kalibráláshoz válassza a **Mentés** lehetőséget, és adja meg a futópálya távolságát a készüléken.
 - Ha az első kalibrálás után manuálisan szeretné elvégezni a kalibrálást, válassza a **a••• > Kalibrálás** menüpontot, és adja meg a futópálya távolságát a készüléken.

Úszás a medencében

- 1 Nyomja meg a művelet gombot.
- 2 Válassza ki a **a••• > Medencés úszás menüpontot**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az első tevékenységhez tartozó medence méretének beállításához válassza ki a méretet.
 - A medence méretének módosításához válassza a **a••• > Medence úszás beállításai > Medence mérete lehetőséget**, és válassza ki a méretet.
- 4 Nyomja meg a művelet gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 5 Kezdje el a tevékenységét.
A készülék automatikusan rögzíti az úszási intervallumokat és hosszokat.
- 6 Pihenés közben nyomja meg a **a•••** címet.
Megjelenik a pihenőképernyő.
- 7 Az intervallumidőzítő újraindításához nyomja meg a gombot. **a•••**
- 8 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a művelet gombot a tevékenység-időzítő leállításához.
- 9 A tevékenység mentéséhez válassza a **Mentés lehetőséget**.

Úszás terminológia

Hosszúság: Egy út a medencében.

Intervallum: Egy vagy több egymást követő hossz. A pihenő után új intervallum kezdődik.

Stroke: A löket minden alkalommal megszámlálásra kerül, amikor a készüléket viselő karja teljes ciklust végez.

Swolf: A swolf-pontszám az egy medencehosszra számított idő és az adott hosszra tett ütések számának összege. Például, 30 másodperc plusz 15 ütés egyenlő a 45-ös swolf pontszámmal. A swolf az úszás hatékonyságának mérése, és a golfhoz hasonlóan az alacsonyabb pontszám jobb.

Szabadtéri tevékenységek

Az Approach óra előre betöltve van kültéri tevékenységekkel, például futással és kerékpározással. A GPS a kültéri tevékenységekhez be van kapcsolva.

Sípályák megtekintése

Az óra az automatikus futás funkció segítségével rögzíti minden egyes lesiklás vagy snowboardozás részleteit. Ez a funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva lesiklás és snowboardozás esetén. Az Ön mozgása alapján automatikusan rögzíti az új sífutásokat. Az időzítő szünetet tart, amikor megáll a lejtőn való mozgásban, illetve amikor felszáll egy ülőliftre. Az időzítő a felvonóút alatt is szünetel. Az időzítő újraindításához elindulhat lefelé a lejtőn. A futás részleteit a szünetelt képernyőn vagy az időzítő futása közben is megtekintheti.

- 1 Kezden el síelni vagy snowboardozni.

2 Lapozz felfelé vagy lefelé a legutóbbi futásod, az aktuális futásod és az összes futásod részleteinek megtekintéséhez.

A futási képernyők tartalmazzák az időt, a megtett távolságot, a maximális sebességet, az átlagsebességet és a teljes ereszkedést.


Órák

Riasztás beállítása


Több riasztást is beállíthat.

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza a **Clocks > ALARMS > Add Alarm**.
- 3 Adja meg az ébresztési időt.

Riasztás szerkesztése

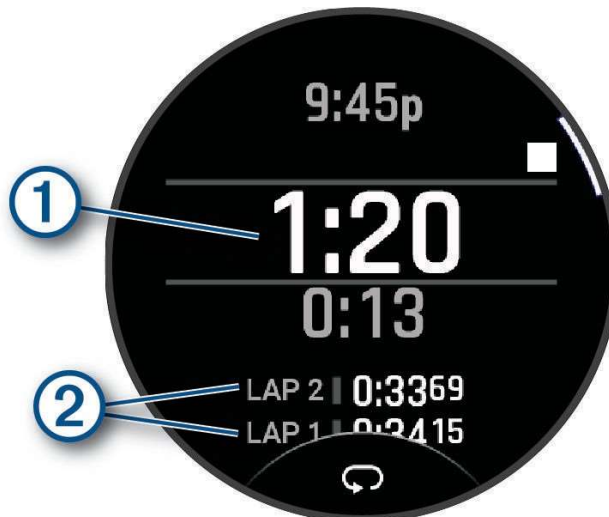
- 1 Sajtó .
- 2 Válassza az **Órák > ÉBREDÉSEK** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy riasztást.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A riasztás be- vagy kikapcsolásához válassza az **Állapot lehetőséget**.
 - Az ébresztési idő módosításához válassza az **Időpontot**.
 - Ha azt szeretné beállítani, hogy a riasztás rendszeresen ismétlődjön, válassza az **Ismétlés** lehetőséget, és válassza ki, hogy mikor ismétlődjön a riasztás.
 - A rezgés be- vagy kikapcsolásához a riasztási értesítéshez válassza a **Rezgés lehetőséget**.
 - A riasztás leírásának kiválasztásához válassza a **Címke lehetőséget**.
 - A riasztás törléséhez válassza a **Törlés lehetőséget**.

A visszazámláló indítása


- 1 Sajtó .
- 2 Válassza az **Órák > IDŐZÍTŐ** menüpontot.
- 3 Adja meg az időt.
- 4 Ha szükséges, válassza a **•••** lehetőséget, és válasszon ki egy opciót:
 - Az idő módosításához válassza az **Időpontot**.
 - Válassza az **Újraindítás > Be** lehetőséget az időzítő automatikus újraindításához a lejáta után.
 - Válassza a **Rezgés** lehetőséget az időzítő értesítés rezgésének be- vagy kikapcsolásához.
- 5 Nyomja meg a művelet gombot az időzítő elindításához.

Az időmérő használata

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza az **Órák > Stopperóra lehetőségét**.
- 3 Nyomja meg a művelet gombot az időzítő elindításához.
- 4 Válassza a  lehetőséget a köridőmérő újraindításához .



A stopperóra teljes ideje  tovább fut.


- 5 Nyomja meg a művelet gombot mindkét időzítő leállításához.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Mindkét időzítő visszaállításához válassza a lehetőséget. 
 - A stopperóra idejének tevékenységként történő elmentéséhez válassza a **a••• > Tevékenység mentése lehetőségét**.
 - Az időzítők visszaállításához és a stopperórából való kilépéshez válassza a **a••• > Kész lehetőségét**.
 - A köridők áttekintéséhez válassza a **a••• > Review (Áttekintés) lehetőségét**.

MEGJEGYZÉS: A **felülvizsgálati** lehetőség csak akkor jelenik meg, ha több kör is volt.


 - Ha az időzítők visszaállítása nélkül szeretne visszatérni az óralapra, válassza a **a••• > Menj az óralapra** menüpontot.

Alternatív időzónák hozzáadása

További időzónákban is megjelenítheti az aktuális napszakot. Legfeljebb négy alternatív időzónát adhat hozzá.

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza az **Órák > ALT. Időzónák > Alt. Időzóna**.
- 3 Válassza ki az időzónát.
- 4 Ha szükséges, nevezze át a zónát.

Alternatív időzóna szerkesztése

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza az **Órák > ALT. IDŐZÓNÁK**.
- 3 Koppintson és tartsa lenyomva egy időzónát.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha egyéni nevet szeretne megadni az időzónának, válassza a **Zóna átnevezése lehetőségét**.
 - Az időzóna egyéni rövidítésének megadásához válassza a **Zóna rövidítése lehetőségét**.
 - Az időzóna megváltoztatásához válassza a **Zóna módosítása lehetőségét**.
 - Az időzóna törléséhez válassza a **Zóna törlése lehetőségét**.

Képzés

Egyesített képzési státusz

Ha egynél több Garmin készüléket használ a Garmin Connect fiókjával, kiválaszthatja, hogy melyik készülék legyen az elsődleges adatforrás a mindennapi használathoz és az edzésekhez.

A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **••• > Beállítások menüpontot**.

Elsődleges képzési eszköz: Meghatározza az edzési mérőszámok, például az edzésállapot és a terhelés fókuszának elsőbbségi adatforrását.

Elsődleges viselhető: Meghatározza a napi egészségügyi mérőszámok, például a lépések és az alvás elsőbbségi adatforrását. Ennek kell lennie a leggyakrabban viselt órának.

TIPP: A legpontosabb eredmények érdekében a Garmin azt javasolja, hogy gyakran szinkronizálja a Garmin Connect fiókjával.

Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása

A Garmin Connect fiók segítségével szinkronizálhatja a tevékenységeket és a teljesítményméréseket más Garmin készülékekről az Approach S70 órára. Ez lehetővé teszi, hogy órája pontosabban tükrözze edzéseit és fittségét. Például rögzíthet egy tekerést egy Edge kerékpárkomputerrel, és az Approach S70 óráján megtekintheti a tevékenység adatait és a regenerálódási időt.

Szinkronizálja az Approach S70 órát és más Garmin eszközöket a Garmin Connect fiókjával.

TIPP: A Garmin Connect alkalmazásban beállíthat egy elsődleges edzőeszközt és egy elsődleges viselhető eszközt (*Egészes edzés állapot, 38. oldal*).

Az Approach S70 órán megjelennek a legutóbbi tevékenységek és teljesítménymérések más Garmin készülékekről.

Edzések

Egyéni edzéseket hozhat létre, amelyek minden egyes edzéslépéshez, valamint különböző távolságokhoz, időkhöz és kalóriákhoz tartalmaznak célokat. A tevékenység során megtekintheti az edzésspecifikus adatképernyőket, amelyek az edzéslépésre vonatkozó információkat tartalmaznak, például az edzéslépés távolságát vagy az átlagos lépéstempót.

A te órán: Az edzések alkalmazást a tevékenységek listájából nyithatja meg, hogy az órájára jelenleg betöltött összes edzést megjelenítse (*Tevékenységek és alkalmazások, 33. oldal*).

Az edzéstörténetét is megtekintheti.



Az alkalmazáson: A *Garmin Connect* alkalmazásban: További edzéseket hozhat létre és kereshet, vagy kiválaszthat egy olyan edzéstervet, amely beépített edzéseket tartalmaz, és átviheti azokat az órájára (*Edzés követése a Garmin Connectből, 39. oldal*).

Be lehet ütemezni az edzéseket.

Frissítheti és szerkesztheti az aktuális edzéseit.

Edzés megkezdése

A készülék több lépésen keresztül vezetheti Önt az edzés során.

- 1 Nyomja meg a művelet gombot.
- 2 Válassza ki a  címet.
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Válassza a  > **Képzés menüpontot**.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Intervallumos edzés indításához válassza az **Intervallumok lehetőséget** (*Intervallumos edzés indítása, 39. oldal*).
 - Előre betöltött vagy elmentett edzés indításához válassza az **Edzéskönyvtár lehetőséget** (*Edzés követése a Garmin Connectről, 39. oldal*).
 - Ha a Garmin Connect edzésnaplójából szeretne elindítani egy tervezett edzést, válassza az **Edzésnaplár** menüpontot. (*A képzési naptárról, 40. oldal*).

MEGJEGYZÉS: Nem minden lehetőség áll rendelkezésre minden tevékenységtípus esetében.

- 6 Válasszon ki egy edzést.


MEGJEGYZÉS: Csak a kiválasztott tevékenységgel kompatibilis edzések jelennek meg a listában.

- 7 Ha szükséges, válassza az **Edzés elvégzése lehetőséget**.
- 8 Nyomja meg a művelet gombot a tevékenységidőzítő elindításához.





Az edzés megkezdése után a készülék megjeleníti az edzés minden egyes lépését, a lépésjegyzeteket (opcionális), a célt (opcionális) és az aktuális edzésadatokat. Erő-, jóga-, kardió- vagy pilates-gyakorlatok esetén megjelenik egy oktató animáció.

Edzés követése a Garmin Connectről




Ahhoz, hogy edzést tölthessen le a Garmin Connectről, rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal (*Garmin Connect, 15. oldal*).

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, és válassza a lehetőséget. •••
 - Menjen a connect.garmin.com oldalra.
- 2 Válassza az **Edzés és tervezés > Edzések menüpontot**.
- 3 Keressen egy edzést, vagy hozzon létre és mentse el egy új edzést.
- 4 Válassza a  vagy a **Send to Device (Küldés az eszközre) lehetőséget**.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Intervallumos edzés megkezdése

- 1 Nyomja meg a művelet gombot.
 - 2 Válassza ki a  címet.
 - 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
 - 4 Válassza a  > **Edzés > Intervallumok > Edzés végrehajtása lehetőséget**.
 - 5 Ha az intervallumos edzés bemelegítéssel rendelkezik, nyomja meg a  gombot az első intervallum megkezdéséhez.
 - 6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - 7 Bármikor nyomja meg a  gombot az aktuális intervallum vagy pihenőidő leállításához és a következő intervallumra vagy pihenőidőre való áttéréshez (opcionális).
- Miután az összes intervallumot elvégezte, megjelenik egy üzenet.

Intervallumos edzés testreszabása



- 1 Nyomja meg a művelet gombot.
- 2 Válassza ki a  címet.
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Válassza a  > **Edzés** > **Intervallumok** > **Szerkesztés menüpontot**.
- 5 Válasszon ki egy vagy több lehetőséget:
 - Az intervallum időtartamának és típusának beállításához válassza az **Intervallum lehetőséget**.
 - A pihenés időtartamának és típusának beállításához válassza a **Pihenés lehetőséget**.
 - Az ismétlések számának beállításához válassza az **Ismétlés lehetőséget**.
 - Ha nyílt végű bemelegítést szeretne hozzáadni az edzéshez, válassza a **Bemelegítés > Be lehetőséget**.
 - Ha nyitott végű lehűlést szeretne hozzáadni az edzéshez, válassza a **Lehűlés > Be lehetőséget**.
- 6 Sajtó .

Az óra elmenti az egyéni intervallumos edzést, amíg újra meg nem szerkeszti az edzést.

A Virtual ^{Partner®} használata

A virtuális partnered egy olyan képzési eszköz, amelyet arra terveztek, hogy segítsen neked elérni a céljaidat. Beállíthat egy tempót a Virtuális Partner számára, és versenyezhet vele.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.

- 1 Nyomja meg a művelet gombot.
- 2 Válassza ki a  címet.
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Válassza ki a  címet.
- 5 Válassza ki a tevékenység beállításait.
- 6 Válassza az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Virtuális partner**.
- 7 Adjon meg egy tempó- vagy sebességértéket.
- 8 A Virtuális partner képernyő helyének megváltoztatásához lapozzunk felfelé vagy lefelé (opcionális).
- 9 Nyomja meg a művelet gombot a tevékenység elindításához.
- 10 Lapozz felfelé vagy lefelé a Virtuális partner képernyőre, és nézd meg, ki a vezető.

A képzési naptárról

Az órán lévő edzésnapár a Garmin Connect fiókjában beállított edzésnapár vagy ütemterv kiterjesztése. Miután felvett néhány edzést a Garmin Connect naptárba, elküldheti azokat a készülékére. A készülékre küldött összes tervezett edzés megjelenik a naptárban a naptár pillantásában. Ha kiválaszt egy napot a naptárban, megtekintheti vagy elvégezheti az edzést. Az ütemezett edzés az óráján marad, függetlenül attól, hogy befejezed vagy kihagyod. Amikor a Garmin Connectből ütemezett edzéseket küld, azok felülírják a meglévő edzésnapárt.

A Garmin Connect edzéstervek használata

Az edzésterv letöltése és használata előtt rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal ([Garmin Connect, 15. oldal](#)), és az Approach órát kompatibilis telefonnal kell párosítania.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●
- 2 Válassza a **Képzés és tervezés > Képzési tervek menüpontot**.
- 3 Válassza ki és ütemezze az edzéstervet.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Tekintse át az edzéstervet a naptárban.

Adaptív képzési tervek

A Garmin Connect-fiókja az Ön edzési céljaihoz igazodó adaptív edzéstervvel és Garmin edzővel rendelkezik. Például válaszolhatsz néhány kérdésre, és találsz egy tervet, amely segít egy 5 km-es verseny teljesítésében. A terv alkalmazkodik az aktuális edzettségi szintedhez, az edzői és időbeosztási preferenciáidhoz, valamint a verseny dátumához. Amikor elindít egy tervet, a Garmin coach pillantása hozzáadódik az Approach órájának pillantási hurokjához.

Zene

MEGJEGYZÉS: Három különböző zenelejátszási lehetőség áll rendelkezésre az órához.

- Harmadik féltől származó szolgáltatói zene
- Személyes audiotartalom
- A telefonon tárolt zene

Az órán a számítógépéről vagy egy harmadik féltől származó szolgáltatótól tölthet le audiotartalmat az órájára, így akkor is hallgathatja, amikor a telefonja nincs a közelben. Az órán tárolt audiotartalmak meghallgatásához Bluetooth-fejhallgatót csatlakoztathat.



Csatlakozás egy harmadik fél szolgáltatóhoz

Mielőtt zenét vagy más hangfájlokat tölthetne le kompatibilis órájára egy támogatott harmadik féltől származó szolgáltatótól, a Garmin Connect alkalmazás segítségével csatlakoznia kell a szolgáltatóhoz.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●
- 2 Válassza ki a **Garmin eszközök lehetőséget**, és válassza ki az óráját.
- 3 Válassza a **Zene > Zenei szolgáltatók lehetőséget**.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha csatlakozni szeretne egy telepített szolgáltatóhoz, válassza ki a szolgáltatót, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Új szolgáltatóhoz való csatlakozáshoz válassza a **Get Music Apps** lehetőséget, keressen egy szolgáltatót, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Audiotartalom letöltése harmadik fél szolgáltatótól

Mielőtt audio tartalmat tölthetne le egy harmadik féltől származó szolgáltatótól, csatlakoznia kell egy Wi-Fi hálózathoz (*Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz, 14. oldal*).

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza a **Beállítások > Zene > Zenei szolgáltatók lehetőséget**.
- 3 Válasszon ki egy csatlakoztatott szolgáltatót, vagy válassza a **Szolgáltató hozzáadása lehetőséget** egy zenei szolgáltató hozzáadásához a Connect IQ áruházból.
- 4 Válasszon ki egy lejátszási listát vagy más elemet, amelyet le szeretne tölteni az órára.
- 5 Ha szükséges, nyomja meg a  gombot, amíg a rendszer nem kéri a szolgáltatóval való szinkronizálást.

MEGJEGYZÉS: Az audiotartalom letöltése lemerítheti az akkumulátort. Előfordulhat, hogy külső áramforráshoz kell csatlakoztatnia az órát, ha az akkumulátor lemerül.



Személyes audiotartalom letöltése

Mielőtt elküldhetné személyes zenéit az órájára, telepítenie kell a Garmin Express alkalmazást a számítógépére (garmin.com/express).

Személyes hangfájljait, például .mp3 és .m4a fájlokat tölthet az órára a számítógépéről. További információért látogasson el a garmin.com/musicfiles webhelyre.








- 1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez a mellékelt USB-kábellel.
- 2 A számítógépen nyissa meg a Garmin Express alkalmazást, válassza ki az óráját, majd válassza a **Zene lehetőségét**.
TIPP: Windows® számítógépek esetén válassza a  lehetőséget, és keresse meg a hangfájlokat tartalmazó mappát. Apple® számítógépek esetében a Garmin Express alkalmazás az iTunes® könyvtárát használja.
- 3 A **Saját zene** vagy **iTunes könyvtár** listában válasszon ki egy hangfájl-kategóriát, például dalokat vagy lejátszási listákat.
- 4 Jelölje be a hangfájlok jelölőnégyzeteit, majd válassza a **Send to Device (Küldés az eszközre) lehetőséget**.
- 5 Ha szükséges, a listában válasszon ki egy kategóriát, jelölje be a jelölőnégyzeteket, majd a hangfájlok eltávolításához válassza az **Eltávolítás az eszközről lehetőséget**.

Zenehallgatás

- 1 Ha szükséges, csatlakoztassa a Bluetooth-fejhallgatót (*Bluetooth-fejhallgató csatlakoztatása, 43. oldal*).
- 2 Sajtó .
- 3 Válassza a **Beállítások > Zene > Zenei szolgáltatók lehetőséget**.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha a számítógépéről az órára letöltött zenét szeretné hallgatni, válassza a **Saját zene lehetőséget** (*Személyes hanganyag letöltése, 42. oldal*).
 - A telefonon történő zenelejátszás vezérléséhez válassza a **Vezérlő telefon lehetőséget**.
 - Ha harmadik féltől származó zenét szeretne hallgatni, válassza ki a szolgáltató nevét, és válasszon ki egy lejátszási listát.
- 5 Válassza ki a  címet.


Zene lejátszás vezérlők

MEGJEGYZÉS: A zenelejátszás vezérlőelemei a kiválasztott zeneforrástól függően eltérhetnek.

	Válassza ki a további zenelejátszásvezérlők megtekintéséhez.
	Válassza ki a hangerő beállításához.
	Az aktuális hangfájl lejátszásának és szüneteltetésének kiválasztása.
	Válassza ki a lejátszási lista következő hangfájljára való ugráshoz. Tartsa lenyomva az aktuális hangfájl gyors előretekeréséhez.
	Válassza ki az aktuális hangfájl újraindításához. Válassza ki kétszer, ha a lejátszási lista előző hangfájljára szeretne ugrani. Tartsa lenyomva az aktuális hangfájl visszatekeréséhez.
	Válassza ki az ismétlési mód megváltoztatásához.
	Válassza ki a keverési mód megváltoztatásához.


Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása

Az órára töltött zene hallgatásához Bluetooth-fejhallgatót kell csatlakoztatnia.

- 1 Vigye a fejhallgatót 2 méterre belülré az órájához.
- 2 Engedélyezze a fejhallgató párosítási módját.
- 3 Sajtó .
- 4 Válassza a **Beállítások > Zene > Fejhallgató > Új hozzáadása lehetőséget.**
- 5 Válassza ki a fejhallgatót a párosítási folyamat befejezéséhez.

Az audió üzemmód megváltoztatása


A zenelejátszás módját sztereóról monóra módosíthatja.

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza a **Beállítások > Zene > Hang.**
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget.


A készülék testreszabása

Az óralap testreszabása

Az órája előre feltöltve van többféle arccal. A Connect IQ áruházból is telepíthet és aktiválhat egy Connect IQ óraszámlelapot (*Connect IQ funkciók, 16. oldal*).

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza a **Beállítások > Watch Face.**
- 3 Az óralapok megtekintéséhez húzzon felfelé vagy lefelé.
- 4 Egyedi digitális vagy analóg számlap létrehozásához válassza az **Új hozzáadása lehetőséget.**
- 5 Nyomja meg a művelet gombot.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az óralap aktiválásához válassza az **Alkalmazás lehetőséget.**
 - Az analóg számlap számok stílusának megváltoztatásához válassza a **Háttér lehetőséget.**
 - Az analóg óralap mutatóinak stílusának megváltoztatásához válassza a **Kézjelek lehetőséget.**
 - A digitális számlap számjegyeinek stílusának megváltoztatásához válassza az **Elrendezés lehetőséget.**
 - A digitális óralap másodpercek stílusának megváltoztatásához válassza a **Másodpercek lehetőséget.**
 - Az óralapon megjelenő adatok módosításához válassza az **Adatok lehetőséget.**
 - Ha szeretne hozzáadni vagy megváltoztatni egy akcentusszint az óralaphoz, válassza az **Akcentusszín lehetőséget.**
 - Az óralapon megjelenő adatok színének megváltoztatásához válassza az **Adatszín lehetőséget.**
 - Az óralap eltávolításához válassza a **Törlés lehetőséget.**
- 7 Érintse meg a képernyőt az óralap kiválasztásához.

Golf beállítások

Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Beállítások > Golfbeállítások lehetőséget** a golfbeállítások és -funkciók testreszabásához.

Pontozás: Lehetővé teszi a pontozási preferenciák beállítását és a statisztikák követésének bekapcsolását.

Vezetői távolság: Beállítja az átlagos távolságot, amelyet a labda a tee boxból a meghajtás során megtesz. Az ütőtávolság ívként jelenik meg a térképen.

PlaysLike: A "plays like" távolság funkció beállításait állítja be, amely golfozás közben mutatja a zöldhöz viszonyított távolságokat (*PlaysLike távolság ikonok, 11. oldal, PlaysLike beállítások, 44. oldal*).

Kontúr árnyékolás: Lehetővé teszi a zöldek magassági vagy lejtéskontúr-árnyékolásának kiválasztását a zöld kontúradatokkal rendelkező pályákon (*Garmin Golf App, 15. oldal*).

Nagy számok: Megváltoztatja a számok méretét a lyuknézeti képernyőn.

Verseny mód: Kikapcsolja a PinPointer és a PlaysLike távolság funkciókat. Ezek a funkciók nem engedélyezettek a szentesített versenyek vagy hendikepszámítási fordulók során.

Golf távolság: A távolság mértékegységének beállítása golfozás közben.

Golf szélesebbesség: A szélesebbesség mértékegységének beállítása golfozás közben.

Club Prompt: Megjelenít egy kérést, amely lehetővé teszi, hogy minden egyes észlelt ütés után megadja, hogy melyik ütőt használta.

Műholdak: Beállítja a tevékenységhez használandó műholdrendszert (*Műholdbeállítások, 47. oldal*).

Tevékenység rögzítése: Engedélyezi a tevékenység FIT-fájl rögzítését a golftevékenységekhez. A FIT fájlok a Garmin Connect alkalmazáshoz szabott fitneszinformációkat rögzítik.

Klubérezékelők: Lehetővé teszi az Approach CT10 klubérezékelők beállítását.

Virtuális Caddie: Lehetővé teszi az automatikus vagy manuális virtuális caddie klubajánlások kiválasztását. Megjelenik, miután öt golfkört játszott, nyomon követi az ütőit, és feltölti az eredménykártyáit a Garmin Golf alkalmazásba.

Pontozási beállítások

Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Beállítások > Golfbeállítások > Pontozás**.

Pontozási módszer: Megváltoztatja a készülék által a pontozáshoz használt módszert.

Hendikep pontozás: Engedélyezi a hendikep pontozást (*Hendikep pontozás engedélyezése, 8. oldal*).

Hendikep beállítása: Beállítja a hendikepet, ha a hendikep pontozás engedélyezve van.

Mutasd a pontszámot: Megjeleníti a forduló összesített pontszámát az eredménykártya tetején (*Az eredmény megtartása, 6. oldal*).

Statisztikák követése: Lehetővé teszi a statisztikák követését a golfozás közbeni ütések, a szabályos zöldek és a fairwayek számának nyomon követését.

Büntetések: Lehetővé teszi a büntetőütések nyomon követését golfozás közben.

Prompt: Engedélyezi a kör elején megjelenő kérést, amely megkérdezi, hogy akarja-e a pontozást.

2 játékos: A pontozólapot úgy állítja be, hogy két játékos számára tartsa a pontszámot.

MEGJEGYZÉS: Ez a beállítás csak forduló közben érhető el. Ezt a beállítást minden egyes forduló megkezdésekor engedélyeznie kell.

PlaysLike beállítások

Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Beállítások > Golfbeállítások > PlaysLike**.




Szél: Lehetővé teszi a szélesebbesség és -irány figyelembevételét a PlaysLike távolságbeállításoknál.

Időjárás: Lehetővé teszi a légsűrűség figyelembevételét a PlaysLike távolságbeállításoknál.



Otthoni feltételek: Lehetővé teszi a légsűrűséghez használt magassági, hőmérsékleti és páratartalmi beállítások manuális módosítását.

MEGJEGYZÉS: Hasznos lehet olyan időjárás-feltételeket beállítani, amelyek megfelelnek annak, hogy általában hol játszik. Ha ezek nem egyeznek a szokásos pályahelyszíneken uralkodó körülményekkel, a légsűrűség beállítása pontatlannak tűnhetnek.

A Tevékenységek és alkalmazások listájának testreszabása

- 1 Nyomja meg a művelet gombot.
- 2 Válassza a  > **Szerkesztés** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Egy tevékenység vagy alkalmazás hozzáadásához válassza a **Hozzáadás lehetőséget**.
 - Egy tevékenység vagy alkalmazás eltávolításához jelölje ki a tevékenységet vagy alkalmazást, majd válassza a lehetőséget. 
 - A lista újrendezéséhez válasszon ki egy tevékenységet vagy alkalmazást, görgessen a kívánt helyre, és válassza a lehetőséget. 

Tevékenységek és alkalmazásbeállítások

Ezek a beállítások lehetővé teszik, hogy az egyes előre betöltött tevékenységi alkalmazásokat az Ön igényei szerint testre szabja. Például testre szabhatja az adatoldalakat, és engedélyezheti a figyelmeztetéseket és az edzésfunkciókat. Nem minden beállítás érhető el minden tevékenység típus esetében. Az óralapon nyomja meg a művelet gombot, válassza a  lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, majd a lehetőséget.  beállítások.

TIPP: A tevékenységbeállításokat edzés közben is szerkesztheti. Nyomja meg tevékenység közben a  gombot, válassza a **Settings (Beállítások) lehetőséget**, majd válassza ki a tevékenység beállításait.

3D távolság: Kiszámítja a megtett távolságot a magasságváltozás és a talaj feletti vízszintes mozgás alapján.

3D sebesség: Kiszámítja a sebességét a magasságváltozásod és a talaj feletti vízszintes mozgásod alapján.

Kiemelő szín: Beállítja az egyes tevékenységek kiemelő színét, hogy segítsen azonosítani, melyik tevékenység aktív.

Riasztások: Beállítja a tevékenységre vonatkozó edzési vagy navigációs figyelmeztetéseket (*Riasztások, 47. oldal*).

Automatikus szünet: Beállítja, hogy a készülék megállítsa az adatrögzítést, amikor megáll a mozgásban, vagy amikor egy megadott sebesség alá csökken. Ez a funkció akkor hasznos, ha tevékenysége során megállási lámpák vagy más olyan helyek vannak, ahol meg kell állnia.

Automatikus görgetés: Lehetővé teszi, hogy az időzítő futása közben automatikusan végigmenjen az összes tevékenységi adatképernyőn.

Automatikus beállítás: Lehetővé teszi, hogy az óra automatikusan elindítsa és leállítsa a gyakorlatsorozatokat az erőnléti edzés során.


Szívrítmus sugárzás: Engedélyezi a pulzusszámadatok automatikus továbbítását a tevékenység megkezdésekor (*Pulzusszám továbbítása Garmin-eszközökre, 31. oldal*).

Adatképernyők: Lehetővé teszi az adatképernyők testreszabását és új adatképernyők hozzáadását a tevékenységhez (*Az adatképernyők testreszabása, 46. oldal*).

Súly szerkesztése: Lehetővé teszi, hogy hozzáadja az erőnléti vagy kardió tevékenység során egy gyakorlatsorozathoz használt súlyt.

Osztályozási rendszer: Meghatározza az útvonal nehézségének osztályozási rendszerét egy sziklamászó tevékenységhez.

Sávszám: Beállítja a sávszámot a pálya futáshoz.

Körök: Beállítja, hogy a készülék automatikusan jelölje a köröket az Auto Lap[®] funkcióval vagy manuálisan, amikor megnyomja a  gombot. Az Auto Lap funkció automatikusan megjelöli a köröket egy adott távolságon belül. Ez a funkció hasznos a teljesítményének összehasonlításához egy tevékenység különböző szakaszaiban (például 1 mérföldenként vagy 5 kilométerenként).

Módkövetés: Be- vagy kikapcsolja az automatikus emelkedő- vagy süllyedő üzemmód követését a síelés és snowboardozás során.

Medence mérete: Beállítja a medence hosszát a medencében való úszáshoz.

Energiatakarékossági időkorlát: Beállítja az energiatakarékossági időkorlát hosszát, hogy az óra mennyi ideig maradjon edzés üzemmódban, például amikor egy verseny kezdetére vár. A Normál beállítással az óra 5 perc inaktivitás után alacsony energiaigényű óra üzemmódba lép. A Bővített opció úgy állítja be az órát, hogy 25 perc inaktivitás után alacsony energiaigényű óra üzemmódba lépjen. A kiterjesztett üzemmód rövidebb akkumulátor-élettartamot eredményezhet a töltések között.

VO2 max. rögzítése: Engedélyezi a VO2 max. rögzítését az útvonal futási tevékenységhez.

Átnevezés: A tevékenység nevének beállítása.

Rep számlálás: Az ismétlésszámlálás engedélyezése vagy letiltása az edzés során. A Csak edzések opció csak az irányított edzések során engedélyezi az ismétlésszámlálást.

Alapértelmezett beállítások visszaállítása: Lehetővé teszi a tevékenységbeállítások visszaállítását.

Útvonal statisztikák: Engedélyezi az útvonal-statisztikák követését beltéri mászási tevékenységekhez.

Műholdak: Beállítja a tevékenységhez használandó műholdrendszert (*Műholdbeállítások*, 47. oldal).

Önértékelés: Beállítja, hogy milyen gyakran értékeli a tevékenységgel kapcsolatos észlelt erőfeszítéseit (*Tevékenység értékelése*, 34. oldal).



Stroke Detect..: Engedélyezi az ütészérezkelést a medenceúszáshoz.

Edzésvideók: Lehetővé teszi az erőnléti, kardió, jóga vagy pilates tevékenységre vonatkozó oktató jellegű edzésanimációkat.

Az animációk az előre telepített edzésekhez és a Garmin Connect fiókból letöltött edzésekhez állnak rendelkezésre.


Az adatképernyők testreszabása

Az egyes tevékenységekhez tartozó adatképernyők elrendezését és tartalmát megjelenítheti, elrejtheti és módosíthatja.

- 1 Nyomja meg a művelet gombot.
- 2 Válassza ki a  címet.
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Válassza ki a  címet.
- 5 Válassza ki a tevékenység beállításait.
- 6 Válassza ki az **Adatképernyőket**.
- 7 Húzza felfelé vagy lefelé a testreszabandó adatképernyő kiválasztásához.
- 8 Nyomja meg a művelet gombot.
- 9 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Elrendezés lehetőséget** az adatmezők számának beállításához az adatképernyőn.
 - Válasszon ki egy mezőt a mezőben megjelenő adatok módosításához.
TIPP: A rendelkezésre álló adatmezők listáját az *Adatmezők*, 62. oldal tartalmazza. Nem minden adatmező érhető el minden tevékenységtípus esetében.
 - Válassza az **Újrarendezés lehetőséget** az adatképernyő helyének megváltoztatásához a hurokban.
 - Válassza az **Eltávolítás lehetőséget** az adatképernyő eltávolításához a hurokból.
- 10 Ha szükséges, válassza az **Új hozzáadása lehetőséget** egy adatképernyő hozzáadásához a hurokhoz. Egyéni adatképernyőt adhat hozzá, vagy kiválaszthatja az előre definiált adatképernyők egyikét.

Műholdas beállítások

A műholdbeállítások módosításával testre szabhatja az egyes tevékenységekhez használt műholdrendszereket. A műholdas rendszerekkel kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/aboutGPS webhelyre.

Nyomja meg a művelet gombot, válasszon ki egy tevékenységet, válassza a , válassza ki a tevékenység beállításait, majd válassza a **Satellitek lehetőségét**. **MEGJEGYZÉS:** Ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

Ki: Letiltja a műholdas rendszereket a tevékenységhez.

Használja az alapértelmezettet: Engedélyezi, hogy az óra a műholdak alapértelmezett rendszerbeállítását használja (*Rendszerbeállítások, 51. oldal*).

Csak GPS: A GPS műholdas rendszer engedélyezése.

Minden rendszer: Több műholdas rendszer engedélyezése. Több műholdas rendszer együttes használata nagyobb teljesítményt nyújt kihívásokkal teli környezetben és gyorsabb helymeghatározást tesz lehetővé, mint a csak GPS használata. A több rendszer használata azonban gyorsabban csökkentheti az akkumulátor élettartamát, mint a csak GPS használata.

All + Multi-Band: Lehetővé teszi több műholdas rendszer használatát több frekvenciasávon. A többsávos rendszerek több frekvenciasávot használnak, és következetesebb pályanaplót, jobb helymeghatározást, jobb többutas hibákat és kevesebb légköri hibát tesznek lehetővé, amikor az órát kihívást jelentő környezetben használják.

MEGJEGYZÉS: Nem minden óramodellhez érhető el.

Automatikus kiválasztás: Lehetővé teszi, hogy az óra a ^{SatIQ™} technológiát használva dinamikusan válassza ki a legjobb többsávos rendszert a környezet alapján. Az Auto Select beállítás a legjobb helymeghatározási pontosságot kínálja, miközben az akkumulátor élettartamát is előtérbe helyezi.

MEGJEGYZÉS: Nem minden óramodellhez érhető el.

UltraTrac: Ritkábban rögzíti a nyomvonalpontokat és az érzékelőadatokat. Az UltraTrac funkció engedélyezése növeli az akkumulátor élettartamát, de csökkenti a rögzített tevékenységek minőségét. Az UltraTrac funkciót olyan tevékenységekhez érdemes használni, amelyek hosszabb akkumulátor-üzemidőt igényelnek, és amelyeknél a gyakori érzékelőadat-frissítés kevésbé fontos.

Riasztások

Minden egyes tevékenységhez beállíthat figyelmeztetéseket, ami segíthet a konkrét célok felé történő edzésben. Egyes figyelmeztetések csak bizonyos tevékenységekhez érhetőek el. Egyes riasztásokhoz opcionális tartozékokra van szükség, például pulzusmérőre vagy lépéstartó-érzékelőre. Háromféle riasztás létezik: eseményriasztások, tartományriasztások és ismétlődő riasztások.



Eseményriasztás: Az eseményriasztás egyszeri alkalommal értesít. Az esemény egy adott érték. Beállíthatja például, hogy az óra figyelmeztesse Önt, amikor egy meghatározott kalóriaszámot eléget.

Tartomány riasztás: A tartomány riasztás minden alkalommal értesíti Önt, amikor az óra egy megadott értéktartomány felett vagy alatt van. Beállíthatja például, hogy az óra figyelmeztesse Önt, ha a pulzusszám 60 ütés/perc (bpm) alatt és 210 bpm felett van.

Ismétlődő riasztás: Az ismétlődő riasztás minden alkalommal értesíti Önt, amikor az óra egy megadott értéket vagy intervallumot rögzít. Beállíthatja például, hogy az óra 30 percenként figyelmeztesse Önt.

Riasztás neve	Riasztás típusa	Leírás
Cadence	Tartomány	Beállíthatja a minimális és maximális lépésszám értékeket.
Kalóriák	Esemény, ismétlődő	Beállíthatja a kalóriák számát.
Custom	Esemény, ismétlődő	Kiválaszthat egy meglévő üzenetet vagy létrehozhat egy egyéni üzenetet, és kijelölheti a riasztás típusát.
Távolság	Visszatérő	Beállíthat egy távolsági intervallumot.
Szívritmus	Tartomány	Beállíthatja a minimális és maximális pulzusszám értékeket, vagy kiválaszthatja a zónaváltásokat.
Pace	Tartomány	Beállíthat minimális és maximális tempóértékeket.
Futás/gyaloglás	Visszatérő	Rendszeres időközönként időzített sétapihenőket állíthat be.
Sebesség	Tartomány	Beállíthat minimális és maximális sebességértékeket.
Stroke arány	Tartomány	Percenként magas vagy alacsony löketszámot állíthat be.
Idő	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy időintervallumot.


Riasztás beállítása

- 1 Nyomja meg a művelet gombot.
- 2 Válassza ki a  címet.
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Válassza ki a  címet.
- 5 Válassza ki a tevékenység beállításait.
- 6 Válassza ki a **riasztásokat**.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Új hozzáadása lehetőséget** a tevékenységhez tartozó új riasztás hozzáadásához.
 - Válassza ki a riasztás nevét egy meglévő riasztás szerkesztéséhez.
- 8 Szükség esetén válassza ki a riasztás típusát.
- 9 Válasszon ki egy zónát, adja meg a minimális és maximális értékeket, vagy adjon meg egy egyéni értéket a riasztáshoz.
- 10 Szükség esetén kapcsolja be a riasztást.

Esemény- és ismétlődő riasztások esetén minden alkalommal megjelenik egy üzenet, amikor eléri a riasztási értéket. Tartomány riasztások esetén minden alkalommal megjelenik egy üzenet, amikor a megadott tartományt (minimális és maximális értékeket) túllépi vagy alulmúlja.

Felhasználói profil beállítása

Frissítheti a nem, a születési év, a magasság, a súly, a csukló és a pulzusszámzónák ([Pulzusszámzónák beállítása, 32. oldal](#)) beállításait. Az óra ezeket az információkat használja fel a pontos edzési adatok kiszámításához.

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza a **Beállítások > Felhasználói profil lehetőséget**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget.

Biztonsági és nyomkövető funkciók

⚠ VIGYÁZAT

A biztonsági és nyomkövető funkciók kiegészítő funkciók, és nem szabad rájuk támaszkodni, mint a vészhelyzeti segítségnyújtás elsődleges módszerére. A Garmin Connect alkalmazás nem lép kapcsolatba az Ön nevében a segélyszolgálatokkal.

MEGJEGYZÉS

A biztonsági és nyomkövető funkciók használatához az Approach S70 órát Bluetooth technológiával kell csatlakoztatni a Garmin Connect alkalmazáshoz. A párosított telefonnak rendelkeznie kell adatcsomaggal, és olyan hálózati lefedettségű területen kell lennie, ahol az adatok elérhetők. A Garmin Connect fiókjában megadhatja a vészhelyzeti kapcsolatokat.

A biztonsági és nyomkövető funkciókkal kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/safety webhelyre.

Segítségnyújtás: Lehetővé teszi, hogy üzenetet küldjön nevével, LiveTrack linkkel és GPS-hellyel (ha rendelkezésre áll) a vészhelyzeti kapcsolattartóknak.

Incidensek észlelése: Amikor az Approach S70 óra bizonyos szabadtéri tevékenységek során incidenst észlel, az óra automatikus üzenetet, LiveTrack linket és GPS-helyzetet (ha rendelkezésre áll) küld a vészhelyzeti kapcsolattartóknak.

Vészhelyzeti kapcsolatok hozzáadása

A vészhelyzeti kapcsolattartási telefonszámokat a biztonsági és nyomkövetési funkciókhoz használják.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●
- 2 Válassza a **Biztonság és nyomon követés > Biztonsági funkciók > Vészhelyzeti kapcsolatok > Vészhelyzeti kapcsolatok hozzáadása lehetőséget.**
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A vészhelyzeti kapcsolattartók értesítést kapnak, amikor vészhelyzeti kapcsolattartóként hozzáadja őket, és elfogadhatják vagy elutasíthatják a kérését. Ha egy kapcsolattartó elutasítja, akkor másik vészhelyzeti kapcsolattartót kell választania.


Az eseményérzékelés be- és kikapcsolása

⚠ VIGYÁZAT

Az eseményérzékelés egy kiegészítő funkció, amely csak bizonyos szabadtéri tevékenységekhez érhető el. Az eseményérzékelésre nem szabad a vészhelyzeti segítségnyújtás elsődleges módszereként támaszkodni. A Garmin Connect alkalmazás nem lép kapcsolatba az Ön nevében a segélyszolgálatokkal.

MEGJEGYZÉS

Mielőtt engedélyezné az eseményérzékelést az óráján, a Garmin Connect alkalmazásban be kell állítania a vészhelyzeti kapcsolatokat (*Vészhelyzeti kapcsolatok hozzáadása*, 49. oldal). A párosított telefonnak rendelkeznie kell adatcsomaggal, és olyan hálózati lefedettségű területen kell lennie, ahol az adatok elérhetők. A vészhelyzeti kapcsolattartóknak képesnek kell lenniük e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására (a normál szöveges üzenetküldési díjak érvényesek lehetnek).

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza a **Beállítások > Biztonság > Eseményérzékelés menüpontot.**
- 3 Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: Az eseményérzékelés csak bizonyos szabadtéri tevékenységeknél érhető el.

Amikor az Approach S70 óra eseményt észlel, és a telefonja csatlakoztatva van, a Garmin Connect alkalmazás képes automatikus szöveges üzenetet és e-mailt küldeni az Ön nevével és GPS-helyzetével (ha rendelkezésre áll) a vészhelyzeti kapcsolattartóknak. A készüléken és a párosított telefonon megjelenik egy üzenet, amely jelzi, hogy a kapcsolattartók 15 másodperc elteltével értesítést kapnak. Ha nincs szükség segítségre, törölheti az automatikus vészhelyzeti üzenetet.

Segítségkérés

⚠ VIGYÁZAT

A segítségnyújtás kiegészítő funkció, és nem szabad a vészhelyzeti segítségnyújtás elsődleges módjaként használni. A Garmin Connect alkalmazás nem lép kapcsolatba az Ön nevében a segélyszolgálatokkal.

MEGJEGYZÉS

Mielőtt segítséget kérhetne, a Garmin Connect alkalmazásban be kell állítania a vészhelyzeti kapcsolatokat (*Vészhelyzeti kapcsolatok hozzáadása*, 49. oldal). A párosított telefonnak rendelkeznie kell adatcsomaggal, és olyan hálózati lefedettségű területen kell lennie, ahol az adatok elérhetők. A vészhelyzeti kapcsolattartóknak képesnek kell lenniük e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására (a normál szöveges üzenetküldési díjak érvényesek lehetnek).

1 Sajtó .

2 Válassza ki a **segítségnyújtást**.

Megjelenik a visszaszámláló képernyő.

TIPP: Az üzenet törléséhez a visszaszámlálás befejezése előtt választhatja a **Mégsem lehetőséget**.

Egészségügyi és wellness beállítások

Nyomja meg a  gombot, majd válassza a **Beállítások > Egészség és wellness lehetőséget**.

Szívritmus: Lehetővé teszi a csuklós pulzuszámoló beállításainak testreszabását (*Csuklós pulzuszámoló beállításai*, 30. oldal).

Pulzus Ox mód: Lehetővé teszi a pulzoximéter üzemmód kiválasztását (*Pulzoximéter üzemmód beállítása*, 33. oldal).

Mozgásriasztás: Be- vagy kikapcsolja a Mozgásriasztás funkciót (*Mozgásriasztás használata*, 50. oldal).

Góljelzések: Lehetővé teszi a céljelzések be- és kikapcsolását, vagy csak a tevékenységek során történő kikapcsolását. A céljelzések a napi lépési célhoz, a napi megmászott szintek célhoz és a heti intenzitási percek célhoz jelennek meg.

Mozgás IQ: Lehetővé teszi a Move IQ® események be- és kikapcsolását. Amikor a mozdulatai megfelelnek az ismert edzésmintáknak, a Move IQ funkció automatikusan észleli az eseményt, és megjeleníti azt az idővonalon. A Move IQ események mutatják a tevékenység típusát és időtartamát, de nem jelennek meg a tevékenységek listájában vagy a hírfolyamban. A nagyobb részletesség és pontosság érdekében rögzíthet időzített tevékenységet a készülékén.

Automatikus cél

A készülék automatikusan létrehoz egy napi lépéscélt a korábbi aktivitási szintje alapján. Ahogy napközben mozog, a készülék megmutatja a napi cél felé tett előrehaladásodat.

Ha úgy dönt, hogy nem használja az automatikus lépéscél funkciót, akkor a Garmin Connect fiókjában beállíthat egy személyes lépéscélt.

A Move Alert használata

A hosszabb ideig tartó ülés nemkívánatos anyagcsere-változásokat idézhet elő. A mozgásriasztás emlékezteti Önt a folyamatos mozgásra. Egy óra inaktivitás után megjelenik a Move! és a Mozogj! További szegmensek jelennek meg minden 15 perc inaktivitás után. A készülék hangjelzéseket is ad vagy rezeg, ha a hallható hangok be vannak kapcsolva.

Menjen el egy rövid sétára (legalább néhány percig), hogy visszaállítsa a mozgásriasztást.

Támogatás intenzitása Percek

Egészségünk javítása érdekében az olyan szervezetek, mint az Egészségügyi Világszervezet, legalább heti 150 perc mérsékelt intenzitású mozgást, például élénk gyaloglást, vagy heti 75 perc erőteljes intenzitású mozgást, például futást javasolnak.

Az óra figyeli az aktivitás intenzitását, és nyomon követi a közepes és erős intenzitású tevékenységekben eltöltött időt (az erős intenzitás számszerűsítéséhez pulzusszám-adatokra van szükség). Az óra a mérsékelt aktivitással töltött percek számát összeadja az erőteljes aktivitással töltött percekkel. Az összes erőteljes intenzitású percek száma megduplázódik, amikor összeadódik.

A kereseti intenzitás percek

Az Approach S70 óra az intenzitásperceket úgy számítja ki, hogy összehasonlítja a pulzusadatokat az átlagos nyugalmi pulzusszámmal. Ha a pulzusszám ki van kapcsolva, az óra a percenkénti lépések elemzésével számítja ki a mérsékelt intenzitású perceket.

- Indítson el egy időzített tevékenységet az intenzitáspercek legpontosabb kiszámításához.
- Hordja óráját egész nap és éjjel a legpontosabb nyugalmi pulzusszámmérés érdekében.

Alváskövetés

Miközben Ön alszik, az óra automatikusan érzékeli az alvást, és figyeli a mozgását a normál alvásidő alatt. A normál alvásidőt a Garmin Connect fiókjának felhasználói beállításában állíthatja be. Az alvásstatisztika tartalmazza az alvás összes óráját, az alvási szakaszokat, az alvási mozgást és az alvási pontszámot. Az alvási statisztikákat a Garmin Connect fiókjában tekintheti meg.

MEGJEGYZÉS: A szundikálás nem kerül hozzá az alvásstatisztikához. A Ne zavarjon módot használhatja az értesítések és riasztások kikapcsolására, a riasztások kivételével (*Ne zavarjon mód használata, 13. oldal*).

Automatizált alváskövetés használata

- 1 Hordja az óráját alvás közben.
- 2 Töltse fel az alváskövetési adatokat a Garmin Connect webhelyre (*Az okostelefonos alkalmazások használata, 15. oldal*). Az alvásstatisztikákat a Garmin Connect fiókjában tekintheti meg.
Az Approach S70 óráján megtekintheti az előző éjszaka alvási adatait (*Áttekintések, 18. oldal*).

Rendszerbeállítások

Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Beállítások > Rendszer lehetőséget**.

Nyelv: Az órán megjelenített nyelv beállítása.

Idő: Az időbeállítások beállítása (*Időbeállítások, 52. oldal*).

Megjelenítés: A képernyő beállításainak módosítása (*A kijelző beállításainak módosítása, 52. oldal*).

Alvó üzemmód: Lehetővé teszi az alvási idő és az alvási üzemmód beállítását (*Az alvási üzemmód testreszabása, 53. oldal*).

Ne zavarjanak: Lehetővé teszi a Ne zavarjon üzemmód engedélyezését. Szerkesztheti a képernyőre, az értesítésekre, a figyelmeztetésekre és a csuklómozdulatokra vonatkozó beállításait.

Automatikus zár: Lehetővé teszi a gombok és az érintőképernyő automatikus zárolását a véletlen gombnyomások és érintőképernyő áthúzások megelőzése érdekében.

Egységek: Az órán használt mértékegységek beállítása (*A mértékegységek megváltoztatása, 52. oldal*).

A hét kezdete: Lehetővé teszi annak beállítását, hogy az óra melyik napot használja a hét kezdetének.

Az akkumulátor állapota: Beállítja, hogy az óra százalékban vagy időtartamban jelenítse meg az akkumulátor hátralévő élettartamát.

Visszaállítás: Lehetővé teszi a felhasználói adatok és beállítások visszaállítását (*Minden alapértelmezett beállítás visszaállítása, 53. oldal*).

Szoftverfrissítés: Lehetővé teszi a letöltött szoftverfrissítések telepítését, az automatikus frissítések engedélyezését vagy a frissítések manuális ellenőrzését (*Termékfrissítések, 2. oldal*). A What's New (Újdonságok) lehetőséget választva megtekintheti a legutóbb telepített szoftverfrissítés új funkcióinak listáját.

Körülbelül: Megjeleníti az eszközzel, szoftverrel, licenccel és jogszabályokkal kapcsolatos információkat.

Térkép-menedzser: Megjeleníti a letöltött térképverziókat, és lehetővé teszi a térképfrissítések letöltését.

Haladó: Speciális rendszerbeállítások beállítása (*Speciális beállítások, 53. oldal*).

Időbeállítások

Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Beállítások > Rendszer > Idő**.

Idő formátum: Beállítja, hogy az óra 12 órás, 24 órás vagy katonai formátumban mutassa az időt.

Dátum formátum: Meghatározza a nap, a hónap és az év megjelenítési sorrendjét a dátumoknál.

Idő beállítása: Az óra idejének beállítása. Az Auto opció automatikusan beállítja az időt a GPS-pozíció alapján.

Idő: Lehetővé teszi az idő beállítását, ha az Idő beállítása opció Kézi beállításra van állítva.

Riasztások: Lehetővé teszi az óránkénti riasztások, valamint a napfelkelte- és napnyugta-riasztások beállítását, amelyek meghatározott számú perccel vagy órával a tényleges napfelkelte vagy napnyugta előtt megszólalnak (*Időzített riasztások beállítása*, 52. oldal).

Időszinkronizálás: Lehetővé teszi az idő manuális szinkronizálását, amikor időzónát vált, és a nyári időszámításhoz való igazodást.

Időjelzések beállítása

1 Sajtó .

2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Idő > Riasztások** menüpontot.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha úgy szeretné beállítani a riasztást, hogy a tényleges naplemente előtt meghatározott számú perccel vagy órával megszólaljon, válassza a **Til Naplemente > Állapot > Be lehetőséget**, válassza az **Időpontot**, és adja meg az időpontot.
- Ha úgy szeretné beállítani a riasztást, hogy a tényleges napfelkelte előtt meghatározott számú perccel vagy órával megszólaljon, válassza a **Til napfelkelte > Állapot > Be**, válassza az **Időpontot**, és adja meg az időpontot.
- Az óránkénti riasztás beállításához válassza az **Óránkénti > Be lehetőséget**.

A kijelző beállításainak módosítása

1 Sajtó .

2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Megjelenítés lehetőséget**.

3 Válassza ki az **Aktivitás közben**, **Általános használat** vagy **Alvás közben lehetőséget**.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza az **Always On Display (Mindig bekapcsolva) lehetőséget**, hogy az óralap adatai láthatóak maradjanak, és a fényerő és a háttér le legyen kapcsolva. Ez a beállítás hatással van az akkumulátor és a kijelző élettartamára.
- Válassza a **Fényerő lehetőséget** a képernyő fényerősségének beállításához.
- Válassza a **Vörös váltás lehetőséget** a képernyő vörös árnyalatúvá alakításához, hogy az órát gyenge fényviszonyok között is használhassa, és segítsen megőrizni éjszakai látását.
- Válassza a **Riasztások lehetőséget** a képernyő riasztások bekapcsolásához.
- Válassza a **Csuklómozdulatot** a képernyő bekapcsolásához úgy, hogy felemeli és elfordítja a karját, hogy a csuklójára nézzen.
- Válassza a **Timeout (Időkorlát) lehetőséget** a képernyő kikapcsolása előtti időtartam beállításához.

A mértékegységek megváltoztatása

Testre szabhatja a távolság, a tempó és a sebesség, a magasság, a súly, a magasság és a hőmérséklet mértékegységeit.

1 Sajtó .

2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Egységek** menüpontot.

3 Válassza ki a mérés típusát.

4 Válassza ki a mértékegységet.

Alvó üzemmód testreszabása

1 Sajtó .

2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Alvó üzemmód**.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza az **Ütemezés lehetőséget**, válasszon ki egy napot, és adja meg a szokásos alvásidőjét.
- Válassza a **Watch Face lehetőséget** az alvóóra számlap használatához.
- Válassza a **Kijelzőt** a képernyő fényerejének és az időkorlátnak a beállításához.
- Válassza a **Ne zavarjanak lehetőséget** a Ne zavarjanak üzemmód engedélyezéséhez vagy letiltásához.

Az összes alapértelmezett beállítás visszaállítása

Mielőtt visszaállítaná az összes alapértelmezett beállítást, szinkronizálnia kell az órát a Garmin Connect alkalmazással, hogy feltöltse az aktivitási adatokat.

Az óra összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértelmezett értékekre.

1 Sajtó .

2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Visszaállítás**.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az óra összes beállításának visszaállításához a gyári alapértelmezett értékekre, valamint a felhasználó által megadott összes információ és tevékenységi előzmény mentéséhez válassza az **Alapértelmezett beállítások visszaállítása lehetőséget**.
- Ha az összes tevékenységet törölni szeretné az előzményekből, válassza az **Összes tevékenység törlése lehetőséget**.
- Az összes távolság- és időösszeg visszaállításához válassza az **Összesítés visszaállítása lehetőséget**.
- Az összes letöltött golfpálya fájl törléséhez és az utoljára játszott golfpályák listájának visszaállításához válassza a **Golfpályák visszaállítása lehetőséget**.
- Az óra összes beállításának visszaállításához a gyári alapértelmezett értékekre, valamint a felhasználó által megadott összes információ és tevékenységi előzmény törléséhez válassza az **Adatok törlése és a Beállítások visszaállítása lehetőséget**.

MEGJEGYZÉS: Ha **beállított** egy Garmin Pay pénztárcát, ez az opció törli a pénztárcát az órájáról. Ha az óráján zenét tárolt, ez a beállítás törli a tárolt zenét.

Speciális beállítások

Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Beállítások > Rendszer > Speciális**.

Pillanatkép: Lehetővé teszi, hogy képet készítsen az óra képernyőjéről. A képernyőképek a készülék tárolójának Képernyőkép mappájába kerülnek mentésre.

Adatfelvétel: Beállítja, hogy a készülék hogyan rögzítse a tevékenységi adatokat. Az Intelligens rögzítés opció (alapértelmezett) lehetővé teszi a hosszabb tevékenységfelvételeket. Az Every Second recording (Minden másodpercben történő rögzítés) opció részletesebb tevékenységfelvételt biztosít, de előfordulhat, hogy nem rögzíti a hosszabb ideig tartó teljes tevékenységeket.

USB mód: MTP (médiaátviteli protokoll) vagy Garmin üzemmód használatára állítja be az órát, amikor számítógéphez csatlakozik. A Garmin mód lehetővé teszi az óra további használatát, amíg az áramforráshoz van csatlakoztatva.

Műholdak: Beállítja a tevékenységekhez használt alapértelmezett műholdrendszert. Szükség esetén testre szabhatja az egyes tevékenységekhez tartozó műholdbeállításokat (*Műholdbeállítások, 47. oldal*).

Vezeték nélküli érzékelők


Az órát ANT+® vagy Bluetooth technológiát használó vezeték nélküli érzékelőkkel lehet párosítani és használni (*Vezeték nélküli érzékelők*, 54. oldal). Az eszközök párosítása után testre szabhatja a választható adatmezőket (Az *adatképernyők testreszabása*, 46. oldal). Ha az óráját érzékelővel együtt csomagolták, akkor azok már párosítva vannak.

Az adott Garmin-érzékelő kompatibilitásával, vásárlásával vagy a használati útmutató megtekintésével kapcsolatos információkért látogasson el az adott érzékelőhöz tartozó buy.garmin.com webhelyre.

Érzékelő típusa	Leírás
Klub érzékelők	Az Approach CT10 golfütő-érzékelőkkel automatikusan nyomon követheti a golfütéseit, beleértve a helyét, a távolságot és az ütő típusát.
eBike	Használhatja óráját az eBike kerékpárral, és megtekintheti a kerékpár adatait, például az akkumulátorra és a váltásra vonatkozó információkat a kerékpározás során.
Külső szívritmus	Egy külső érzékelőt, például a HRM-Pro™ vagy a HRM-Dual™ pulzusmérő készüléket használhatja a pulzusadatok megtekintéséhez tevékenységei során.
Foot Pod	Használhatsz egy foot podot a tempó és a távolság rögzítésére a GPS használata helyett, ha zárt térben edzel, vagy ha a GPS-jel gyenge.
Fejhallgató	Az órára betöltött zenét Bluetooth-fejhallgatóval hallgathatja (<i>Bluetooth-fejhallgató csatlakoztatása</i> , 43. oldal).
Sebesség/Kaden cia	A kerékpárra sebesség- vagy lépéstempó-érzékelőket csatlakoztathat, és menet közben megtekintheti az adatokat. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerékkörfogatot (<i>Kerékméret és terület</i> , 65. oldal).
Tempe	A tempe™ hőmérséklet-érzékelőt egy biztonságos pántra vagy hurokra rögzítheti, ahol ki van téve a környezeti levegőnek, így állandó forrása lesz a pontos hőmérsékleti adatoknak.

A vezeték nélküli érzékelők párosítása

Amikor először csatlakoztat egy vezeték nélküli érzékelőt az órájához ANT+ vagy Bluetooth technológia használatával, párosítania kell az órát és az érzékelőt. Ha az érzékelő ANT+ és Bluetooth technológiával is rendelkezik, a Garmin azt ajánlja, hogy az ANT+ technológiával párosítsa. A párosítás után az óra automatikusan csatlakozik az érzékelőhöz, amikor tevékenységet kezd, és az érzékelő aktív és hatótávolságon belül van.

- 1 Legalább 10 m (33 ft.) távolságban legyen más vezeték nélküli érzékelőktől.
- 2 Ha pulzusmérővel párosítod, vedd fel a pulzusmérőt. A pulzusmérő nem küld vagy fogad adatokat, amíg fel nem kapcsolja.
- 3 Sajtó .
- 4 Válassza a **Beállítások > Érzékelők és tartozékok** menüpontot.
- 5 Válassza az **Új hozzáadása lehetőséget**.
- 6 Válassza ki az érzékelő típusát.
- 7 Vigye az órát 3 m (10 láb) közelébe az érzékelőhöz, és várjon, amíg az óra párosodik az érzékelővel. Miután az óra csatlakozik az érzékelőhöz, a képernyő tetején megjelenik egy ikon.

Klub érzékelők

Az órája kompatibilis az Approach CT10 golfklub érzékelőkkel. A párosított ütőérzékelőkkel automatikusan nyomon követheti a golfütéseit, beleértve a helyét, a távolságot és az ütő típusát. További információkért tekintse meg az ütőérzékelők használati útmutatóját (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

HRM-Pro futási tempó és távolság

A HRM-Pro sorozatú kiegészítő a felhasználói profilja és az érzékelő által minden lépésnél mért mozgás alapján számítja ki a futótempót és a futott távolságot. A pulzusmérő a futási tempót és távolságot akkor is megadja, amikor a GPS nem áll rendelkezésre, például futópadon történő futás során. ANT+ technológiával csatlakoztatva a futótempót és a futott távolságot megtekintheti kompatibilis Approach óráján. A Bluetooth technológia használatával csatlakoztatva kompatibilis, harmadik féltől származó edzésalkalmazásokon is megtekintheti.

A kalibrálással javul a tempó és a távolság pontossága.

Automatikus kalibrálás: **Automatikus kalibrálás:** Az óra alapértelmezett beállítása az **Automatikus kalibrálás**. A HRM-Pro sorozatú tartozék minden alkalommal kalibrál, amikor a kompatibilis Approach órához csatlakoztatva kint fut.

MEGJEGYZÉS: Az automatikus kalibrálás nem működik a beltéri, az útvonal- vagy az ultrafutás aktivitási profilok esetében (*Tippek a futótempó és a futótávolság rögzítéséhez, 55. oldal*).

Kézi kalibrálás: A csatlakoztatott HRM-Pro sorozatú tartozékkal végzett futópados futás után választhatja a **Kalibrálás és mentés lehetőséget** (*A futópados távolság kalibrálása, 35. oldal*).

Tippek a futótempó és a futótávolság rögzítéséhez

- Frissítse az Approach óra szoftverét (*Termékfrissítések, 2. oldal*).
- Teljesítsen több kültéri futást GPS-szel és a csatlakoztatott HRM-Pro sorozatú tartozékkal. Fontos, hogy a szabadtéri tempótartománya megegyezzen a futópadon futott tempótartományával.
- Ha a futás homokot vagy mély havat tartalmaz, lépjen az érzékelő beállításaihoz, és kapcsolja ki az **Automatikus kalibrálás** funkciót.
- Ha korábban ANT+ technológiával kompatibilis lábtartót csatlakoztatott, állítsa a lábtartó állapotát **kikapcsolt** állapotra, vagy távolítsa el a csatlakoztatott érzékelők listájáról.
- Végezzen el egy futópados futást kézi kalibrálással (*A futópados távolság kalibrálása, 35. oldal*).
- Ha az automatikus és a kézi kalibrálás nem tűnik pontosnak, lépjen az érzékelő beállításaihoz, és válassza a **HRM Pace & Distance > Reset Calibration Data (Kalibrációs adatok visszaállítása) lehetőséget**.

MEGJEGYZÉS: Megpróbálhatja kikapcsolni az **automatikus kalibrálást**, majd újra manuálisan kalibrálni (*A futópados távolságának kalibrálása, 35. oldal*).

Opcionális kerékpáros sebesség- vagy sebességérzékelő használata

Egy kompatibilis kerékpáros sebesség- vagy lépéstepő-érzékelőt használhatsz az órára történő adatátvitelhez.

- Párosítsa az érzékelőt az órájával (*Vezeték nélküli érzékelők, 54. oldal*).
- Állítsa be a kerékméretet (*Kerékméret és kerület, 65. oldal*).
- Menjünk el egy körre (*Tevékenység indítása, 34. oldal*).

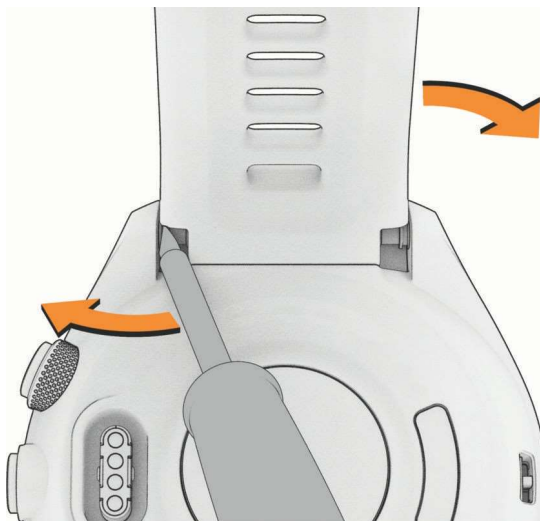
tempe

Az Ön készüléke kompatibilis a tempe hőmérséklet-érzékelővel. Az érzékelőt egy biztonságos pántra vagy hurokra rögzítheti, ahol ki van téve a környezeti levegőnek, így állandó forrása lesz a pontos hőmérsékleti adatoknak. A hőmérsékletadatok megjelenítéséhez a tempe érzékelőt párosítani kell a készülékkel. További információkért lásd a tempe érzékelőhöz tartozó használati utasítást (garmin.com/manuals/tempe).

Eszközinformációk

A sávok cseréje

- 1 Egy precíziós laposfejű csavarhúzóval nyomja be az óratüskét.



- 2 Vegye le a szíjat az óráról.

- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az új Approach S70 szíj felszereléséhez igazítsa az új szíj egyik oldalát az órán lévő lyukakhoz, nyomja be a szabadon lévő óraszeget, és nyomja a szíjat a helyére.



MEGJEGYZÉS: Győződjön meg róla, hogy a pánt biztonságosan rögzítve van. Az óratűnek egy vonalban kell lennie az órán lévő lyukakkal.

- Egy kompatibilis ^{QuickFit®} szíj felszereléséhez távolítsa el az óraszeget az Approach S70 szíjról, helyezze vissza az óraszeget az órára, és nyomja a helyére az új szíjat.



MEGJEGYZÉS: Győződjön meg róla, hogy a pánt biztonságosan rögzítve van. A retesznek az óratű fölé kell záródnia.

4 Ismétlje meg a lépéseket a másik sáv megváltoztatásához.

Műszaki adatok

Akkumulátor típusa	Újratölthető, beépített lítium-ion akkumulátor
Vízminősítés	5 ATM ¹
Működési és tárolási hőmérséklet-tartomány	-20 ^o és 55 ^o C között (-4 ^o és 131 ^o F között)
Töltési hőmérséklet-tartomány	0 ^o C és 45 ^o C között (32 ^o C és 113 ^o F között)
Európai Unió (EU) vezeték nélküli frekvenciák (teljesítmény)	Megközelítés S70 - 42 mm: 2,4 GHz @ 16,09 dBm maximum, 13,56 MHz @ -40 dBm maximum Megközelítés S70 - 47 mm: 2,4 GHz @ 17,42 dBm maximum, 13,56 MHz @ -40 dBm maximum
EU SAR-értékek	Megközelítés S70 - 42 mm: 0,27 végtag W/kg, 0,42 W/kg törzs Megközelítés S70 - 47 mm: 1,20 végtag W/kg, 0,47 W/kg törzs

Akkumulátor információ

Az akkumulátor tényleges élettartama az órádon engedélyezett funkcióktól függ, például a csukló alapú pulzusszámtól, az okostelefonos értesítésektől, a GPS-től, a belső érzékelőktől és a csatlakoztatott érzékelőktől.

Mód	Megközelítés S70 - 42 mm Az akkumulátor élettartama	Megközelítés S70 - 47 mm Az akkumulátor élettartama
Smartwatch üzemmód	Legfeljebb 10 napos tipikus használat	Legfeljebb 16 napos tipikus használat
Minden műholdas rendszer üzemmód	Akár 15 órás tipikus használat	Legfeljebb 20 órás tipikus használat

¹A készülék 50 m mélységnek megfelelő nyomást bír ki. További információkért látogasson el a www.garmin.com/waterrating weboldalra.

Eszközápolás

MEGJEGYZÉS

Kerülje az extrém sokkhatásokat és a durva kezelést, mert ez ronthatja a termék élettartamát. Kerülje a gombok víz alatti nyomkodását.

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

Soha ne használjon kemény vagy éles tárgyat az érintőképernyő működtetéséhez, különben sérülés következhet be. Kerülje a kémiai tisztítószereket, oldószereket és rovarriasztókat, amelyek károsíthatják a műanyag alkatrészeket és a felületeket.

Alaposan öblítse ki a készüléket friss vízzel, miután klórral, sós vízzel, naptejvel, kozmetikumokkal, alkohollal vagy más durva vegyi anyagokkal érintkezett. Az ilyen anyagoknak való tartós kitettség károsíthatja a tokot.

Ne tárolja a készüléket olyan helyen, ahol tartósan szélsőséges hőmérsékletnek van kitéve, mert ez maradandó károsodást okozhat.

Az óra tisztítása

⚠ VIGYÁZAT

Egyes felhasználóknál bőrirritáció léphet fel az óra hosszan tartó használata után, különösen, ha a felhasználónak érzékeny a bőre vagy allergiás. Ha bőrirritációt észlel, vegye le az órát, és adjon időt a bőrnek a gyógyulásra. A bőrirritáció megelőzése érdekében ügyeljen arra, hogy az óra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl az órát a csuklóján.

MEGJEGYZÉS

Még kis mennyiségű izzadság vagy nedvesség is korróziót okozhat az elektromos érintkezőkön, ha töltőhöz csatlakoztatjuk őket. A korrózió megakadályozhatja a töltést és az adatátvitelt.

TIPP: További információkért látogasson el a garmin.com/fitandcare weboldalra.

- 1 Öblítse ki vízzel, vagy használjon nedves, szőszmentes ruhát.
- 2 Hagyja az órát teljesen megszáradni.

Hosszú távú tárolás

Ha a készüléket több hónapig nem tervezi használni, akkor a készülék tárolása előtt töltsse fel az akkumulátort legalább 50%-ra. A készüléket hűvös, száraz helyen, a háztartásokra jellemző hőmérséklet körül kell tárolni. A tárolás után használat előtt teljesen fel kell töltenie a készüléket.


Eszközinformációk megtekintése

Megtekintheti az eszközzel kapcsolatos információkat, például a készülék azonosítóját, a szoftver verzióját, a szabályozási információkat és a licenyszerződést.

- 1 Sajtó .
- 2 Válassza a **Beállítások > Rendszer > Rólunk**.

E-címke szabályozási és megfelelőségi információk megtekintése

A készülék címkéje elektronikusan rendelkezésre áll. Az elektronikus címke szabályozási információkat, például az FCC által megadott azonosítószámokat vagy regionális megfelelőségi jelöléseket, valamint a vonatkozó termék- és engedélyezési információkat tartalmazhat.

- 1 Sajtó .
- 2 A beállítások menüben válassza a **Rendszer** menüpontot.
- 3 Válassza ki az **About (Körülbelül)** lehetőséget.

Adatkezelés

MEGJEGYZÉS: A készülék nem kompatibilis a Windows 95, 98, Me, Windows ^{NT®} és ^{Mac®} OS 10.3 vagy korábbi operációs rendszerekkel.

Fájlok törlése

MEGJEGYZÉS

Ha nem ismeri egy fájl célját, ne törölje azt. A készülék memóriája fontos rendszerfájlokat tartalmaz, amelyeket nem szabad törölni.

- 1 Nyissa meg a **Garmin** meghajtót vagy kötetet.
- 2 Ha szükséges, nyisson meg egy mappát vagy kötetet.
- 3 Válasszon ki egy fájlt.
- 4 Nyomja meg a billentyűzet **Delete** billentyűjét.

MEGJEGYZÉS: A Mac operációs rendszerek korlátozottan támogatják az MTP fájlátviteli módot. A Garmin meghajtót Windows operációs rendszerben kell megnyitnia. A zenefájlok eltávolításához a Garmin Express alkalmazást kell használnia.

Hibaelhárítás

További információk beszerzése

A termékről további információkat a Garmin weboldalán talál.

- További kézikönyvek, cikkek és szoftverfrissítésekért látogasson el a support.garmin.com webhelyre.
- Az opcionális tartozékokkal és cserealkatrészekkel kapcsolatos információkért keresse fel a buy.garmin.com webhelyet, vagy forduljon Garmin kereskedőjéhez.
- A funkció pontosságával kapcsolatos információkért látogasson el a www.garmin.com/ataccuracy weboldalra. Ez nem orvosi eszköz.

Tippek az akkumulátor élettartamának maximalizálásához

Az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében próbálja ki az alábbi tippeket.

- Csökkentse a képernyő időkorlátját (*A kijelző beállításainak módosítása, 52. oldal*).
 - Hagyja abba a **Mindig a kijelzőn** képernyő időtűllépése opció használatát, és válasszon egy rövidebb időtűllépést (*A kijelző beállításainak módosítása, 52. oldal*).
 - Csökkentse a képernyő fényerejét (*A kijelző beállításainak módosítása, 52. oldal*).
 - Használja az UltraTrac műholdas üzemmódot a tevékenységéhez (*Műholdas beállítások, 47. oldal*).
 - Kapcsolja ki a Bluetooth technológiát, ha nem használja a csatlakoztatott funkciókat (*Vezérlők, 27. oldal*).
 - Ha hosszabb időre szünetelteti a tevékenységet, használja a **Folytatás később** opciót (*Tevékenység leállítása, 34. oldal*).
 - Használjon olyan óraszámplapot, amely nem frissül másodpercenként.
Használjon például másodpercmutató nélküli óralapot (*Az óralap testreszabása, 43. oldal*).
 - Korlátozza az óra által megjelenített telefonos értesítéseket (*Értesítések kezelése, 13. oldal*).
 - A pulzusszám-adatok párosított eszközök felé történő továbbításának leállítása (*Pulzusszám továbbítása Garmin-eszközök felé, 31. oldal*).
 - Kapcsolja ki a csuklós pulzusmérés figyelését (*Csuklós pulzusmérés beállításai, 30. oldal*).
- MEGJEGYZÉS:** A csuklóra épülő pulzusmérés az erőteljes intenzitású percek és az elégetett kalóriák kiszámításához használatos.
- Kapcsolja be a kézi pulzoximéteres méréseket (*Pulzoximéter üzemmód beállítása, 33. oldal*).

A készülékem nem találja a közeli golfpályákat

Ha egy tanfolyam frissítése megszakad vagy törlődik, mielőtt befejeződne, előfordulhat, hogy a készülékről hiányoznak a tanfolyami adatok. A hiányzó kurzusadatok javításához újra kell frissítenie a kurzusokat.

- 1 Töltse le és telepítse a pálya frissítéseit a Garmin Express alkalmazásból (*A szoftver frissítése a Garmin Express használatával, 16. oldal*).
- 2 Biztonságosan válassza le a készüléket.

- 3 Menjen ki a szabadba, és indítson el egy próbagolfkört, hogy ellenőrizze, a készülék megtalálja-e a közeli pályákat.


Kompatibilis a telefonom az órámmal?

Az Approach S70 óra kompatibilis a Bluetooth technológiát használó telefonokkal.



A Bluetooth-kompatibilitási információkért látogasson el a garmin.com/ble webhelyre.

A telefonom nem csatlakozik az órához

Ha a telefon nem csatlakozik az órához, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Kapcsolja ki a telefonját és az óráját, majd kapcsolja be őket újra.
- Engedélyezze a Bluetooth technológiát a telefonon.
- Frissítse a Garmin Golf alkalmazást a legújabb verzióra.
- A párosítási folyamat újbóli megkísérléséhez távolítsa el az órát a Garmin Golf alkalmazásból és a telefon Bluetooth-beállításából.
- Ha új telefont vásárolt, távolítsa el az órát a Garmin Golf alkalmazásból azon a telefonon, amelyet nem kíván tovább használni.
- Vigye a telefonját 10 m (33 láb) távolságon belülre az órához.
- A telefonon nyissa meg a Garmin Golf alkalmazást, és a párosítási módba való belépéshez válassza a **a••• > Garmin eszközök > Eszköz hozzáadása lehetőséget**.
- Nyomja meg a  gombot, és válassza a **Beállítások > Telefon > Telefon párosítása lehetőséget**.



A készülékem rossz nyelven van beállítva

- 1 Sajtó .
- 2 Válassz  ki a címet.
- 3 Görgessen lefelé a lista utolsó eleméig, és válassza ki.
- 4 Válassza ki a lista első elemét.
- 5 Válassza ki a nyelvet.

A készülékem rossz mértékegységeket jelenít meg

- Ellenőrizze, hogy a helyes mértékegység-beállítást választotta-e ki a készüléken (*A mértékegységek megváltoztatása, 52. oldal*).
- Ellenőrizze, hogy a Garmin Golf fiókjában a megfelelő mértékegységek beállítását választotta-e ki.
Ha az eszközön lévő mértékegységek nem egyeznek meg az Ön Garmin Golf fiókjával, az eszköz beállításai felülíródhatnak az eszköz szinkronizálásakor.

Az óra újraindítása

- 1 Tartsa  címet. amíg az óra ki nem kapcsol.
- 2 Tartsa  címet. az óra bekapcsolásához.

Műholdas jelek vétele

A készüléknek szabad rálátásra lehet szüksége az égboltra a műholdas jelek észleléséhez. Az idő és a dátum beállítása automatikusan történik a GPS-pozíció alapján.

TIPP: A GPS-ről további információkat a garmin.com/aboutGPS oldalon talál.

- 1 Menjen ki a szabadba egy nyílt területre.
A készülék elejének az ég felé kell néznie.
- 2 Várjon, amíg a készülék megkeresi a műholdakat.
A műholdas jelek megtalálása 30-60 másodpercig is eltarthat.

A GPS műholdas vétel javítása

- Gyakran szinkronizálja az órát a Garmin-fiókjával:
 - Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábel és a Garmin Express alkalmazás segítségével.
 - Szinkronizálja óráját a Garmin Golf alkalmazással Bluetooth-kompatibilis telefonjával.
 - Csatlakoztassa óráját a Garmin fiókjához Wi-Fi vezeték nélküli hálózaton keresztül.A Garmin-fiókhoz csatlakoztatva az óra több napnyi műholdas adatot tölt le, így gyorsan meg tudja találni a műholdas jeleket.
- Vigye ki az órát egy nyílt területre, távol a magas épületektől és fáktól.
- Maradjon néhány percig mozdulatlanul.

Tevékenység nyomon követése

A tevékenységkövetés pontosságáról további információkat a garmin.com/ataccuracy oldalon talál.

A napi lépésszámlálásom nem jelenik meg

A napi lépésszámlálás minden éjfélkor visszaáll.

Ha a lépésszámlálás helyett kötőjelek jelennek meg, hagyja, hogy a készülék műholdas jeleket fogjon és automatikusan beállítsa az időt.

A lépésszámlálásom nem tűnik pontosnak

Ha a lépésszámlálás nem tűnik pontosnak, próbálja ki ezeket a tippeket.

- Viselje az órát a nem domináns csuklóján.
 - Tartsa az órát a zsebében, amikor babakocsit vagy fűnyírót tol.
 - Csak akkor hordja az órát a zsebében, ha aktívan használja a kezét vagy a karját.
- MEGJEGYZÉS:** Az óra egyes ismétlődő mozdulatokat, mint például az edénymosás, a mosás vagy a tapsolás, lépésként értelmezhet.

Az óráam és a Garmin Connect fiókom lépésszámai nem egyeznek meg.

A Garmin Connect fiókjában a lépések száma frissül, amikor szinkronizálja az óráját.

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Szinkronizálja a lépések számát a Garmin Express alkalmazással (A *Garmin Connect használata a számítógépen*, 16. oldal).
 - Szinkronizálja lépésszámlálását a Garmin Connect alkalmazással (Az *okostelefonos alkalmazások használata*, 15. oldal).
 - 2 Várjon, amíg az adatok szinkronizálódnak. A szinkronizálás több percet is igénybe vehet.
- MEGJEGYZÉS:** A Garmin Connect alkalmazás vagy a Garmin Express alkalmazás frissítése nem szinkronizálja az adatokat és nem frissíti a lépésszámlálást.

Az intenzitási perceim villognak

Amikor olyan intenzitással edz, amely megfelel az intenzitáspercek céljának, az intenzitáspercek villognak.

Függelék

Adatmezők

Egyes adatmezőkhöz ANT+ tartozékokra van szükség az adatok megjelenítéséhez.

% Szívritmustartalék: A pulzusszám-tartalék százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám).

24 órás max.: Az elmúlt 24 órában egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő által rögzített maximális

hőmérséklet. **24 órás min:** A kompatibilis hőmérséklet-érzékelő által az elmúlt 24 órában rögzített minimális

hőmérséklet. **500m Pace:** Az aktuális úszótempó 500 méterenként.

Aktív kalóriák: A tevékenység során elégetett kalóriák.

Aerob edzés hatása: Az aktuális tevékenység hatása az aerob fittségi szintre.

Környezeti nyomás: A kalibrálatlan környezeti nyomás.

Anaerob edzés hatása: Az aktuális tevékenység hatása az anaerob fittségi szintre.

Átlagos %-os szívritmustartalék: A pulzusszám-tartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) az aktuális tevékenységhez.

Átlagos ritmus: Kerékpározás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésszáma.

Átlagos ritmus: Futás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésszámát.

Átlagos távolság ütésenként: Úszás. Az aktuális tevékenység során lökésenként megtett átlagos távolság.

Átlagos távolság ütésenként: Evezős sportok. Az aktuális tevékenység során ütésenként megtett átlagos távolság.

Átlagos pulzusszám: Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.

Átlagos pulzusszám %Max.: Az aktuális tevékenységhez tartozó maximális pulzusszám átlagos százalékos értéke.

Átlagos köridő: Az aktuális tevékenység átlagos körideje.

Átlagos mozgási sebesség: Az átlagos sebesség az aktuális tevékenység mozgása során.

Átlagos összsebesség: Az aktuális tevékenység átlagos sebessége, beleértve a mozgó és a megállított sebességet is.

Átlagos sebesség: Az aktuális tevékenység átlagos sebessége.

Átlagos löketszám: Evezős sportok. A percenkénti ütések átlagos száma (spm) az aktuális tevékenység során.

Átlagos lökések hosszönként: A medencehosszonkénti ütések átlagos száma az aktuális tevékenység során.

Átlagos lökések hosszönként: Az ütések átlagos száma hosszönként az aktuális tevékenység során.

Átlagos swolf: Az aktuális tevékenység átlagos swolf pontszáma. A swolf pontszám az egy hosszra szánt idő és az adott hosszra tett ütések számának összege (*Úszásterminológia, 35. oldal*).

Avg. 500m Pace: Az átlagos úszótempó 500 méterenként az aktuális tevékenységhez.

Átlag. Pace: Az aktuális tevékenység átlagos tempója.

Barométer diagram: A légnyomás időbeli alakulását bemutató diagram.

Barometrikus nyomás: Az aktuális kalibrált környezeti nyomás.

Akkumulátor órák: Az akkumulátor lemerüléséig hátralévő órák száma.

Akkumulátor százalék: Az akkumulátor hátralévő töltöttségének százalékos aránya.

Cadence: Kerékpározás. A forgattyúkar fordulatainak száma. A készüléknek csatlakoztatva kell lennie egy cadence tartozékhoz ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.

Cadence: Futás. A lépések percenként (jobbra és balra).

Trónszámmérő: Futás. Színes mérőeszköz, amely mutatja az aktuális lépéstartományt.

Kalóriák: Az összes elégetett kalória mennyisége.

Távolság: Az aktuális pálya vagy tevékenység megtett távolsága.

Távolság ütésenként: A löketenként megtett távolság.

Lejárt idő: A teljes rögzített idő. Például, ha elindítja az időzítőt és 10 percre fut, majd 5 percre leállítja az időzítőt, majd elindítja az időzítőt és 20 percre fut, az eltelt idő 35 perc.

Emelkedés: A jelenlegi tartózkodási hely tengerszint feletti vagy alatti magassága.

Magassági táblázat: A tengerszint feletti magasságot az idő múlásával ábrázoló diagram.

Megmászott emeletek: A nap során megmászott emeletek száma.

Leszálló szintek: A nap során lefelé megmászott emeletek száma.

Emelet per perc: A percenként felmászott emeletek száma.

Csúszási arány: A vízszintesen megtett távolság és a függőleges távolság változásának aránya.

GPS: A GPS műholdjel erőssége.

GPS magasság: Az aktuális helyzetének magassága a GPS segítségével.

Fokozat: Az emelkedés (magasság) és a futás (távolság) közötti arány kiszámítása. Például, ha minden 3 méteres emelkedő után 60 métert (200 láb) teszünk meg, a szintkülönbség 5%.

Fokozattal korrigált tempó: A terep meredekségével korrigált átlagos tempó.

Cím: Az irány, amerre mozog.

Szívrítmus: Az Ön pulzusszáma percenkénti ütésekben (bpm). A készüléknek kompatibilis pulzusmérőhöz kell csatlakoztatva lennie.

Szívrítmus %Max.: A maximális pulzusszám százalékos aránya.

Szívrítmustáblázat: Egy diagram, amely a tevékenység során a pulzusszámot mutatja.

Szívrítmusról: Egy színes mérőeszköz, amely mutatja az aktuális pulzusszám-zónát.

Pulzusszámzóna: A pulzusszám aktuális tartománya (1-5). Az alapértelmezett zónák az Ön felhasználói profilján és maximális pulzusszámán alapulnak (220 mínusz az életkora).

Szívrítmus zónák aránya: Az egyes pulzusszámzónákban töltött idő arányát mutató színes mérőeszköz.

Intervallum Átlagos %HRR: A pulzusszám-tartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) az aktuális úszóintervallumban.

Intervallum átlag %Max.: Az aktuális úszóintervallum maximális pulzusszámának átlagos százalékos értéke.

Intervallum Átlagos pulzusszám: Az aktuális úszóintervallum átlagos pulzusszáma.

Intervallum távolság: Az aktuális intervallumban megtett távolság.

Intervallumhossz: Az aktuális intervallum alatt megtett medencehosszok száma.

Intervallum Maximum %HRR: A pulzusszám-tartalék maximális százaléka (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) az aktuális úszóintervallumban.

Intervallum Maximum %Max.: Az aktuális úszóintervallum maximális pulzusszámának maximális százaléka.

Intervallum Maximális pulzusszám: Az aktuális úszóintervallum maximális pulzusszáma.

Intervallum tempó: Az aktuális intervallum átlagos tempója.

Intervallum löketség: A percenkénti ütések átlagos száma (spm) az aktuális intervallum alatt.

Intervallum lökések hosszönként: A medencehosszonkénti ütések átlagos száma az aktuális intervallum alatt.

Intervallum ütések hosszönként: Az ütések átlagos száma hosszönként az aktuális intervallum alatt.

Intervallum löket típusa: Az intervallum aktuális lökettípusa.

Intervallum Swolf: Az aktuális intervallum átlagos swolf pontszáma. **Intervallumidő:** Az aktuális intervallum stopperóra ideje.

Lap % szívrítmustartalék: A pulzusszám-tartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) az aktuális körre.

Lap 500m Pace: Az átlagos úszótempó 500 méterenként az aktuális körben.

Lap emelkedés: Az aktuális kör függőleges emelkedési távolsága.

Lap Cadence: Kerékpározás. Az aktuális kör átlagtempója. **Lap**

Cadence: Futás. Az aktuális kör átlagos lépéstepója. **Lap**

lejtmenet: Az aktuális kör függőleges ereszkedési távolsága. **Lap**

távolság: Az aktuális körben megtett távolság.

Távolság körönként: Úzás. Az aktuális kör alatt megtett átlagos távolság ütésenként. **Lap Distance**

Per Stroke: Evezős sportok. Az aktuális kör során ütésenként megtett átlagos távolság. **Lap Heart Rate**

(Szívrítmus): Az aktuális kör átlagos pulzusszáma.

Lap Heart Rate %Max.: A maximális pulzusszám átlagos százaléka az aktuális körben. **Lap Heart Rate %Max.:** A maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya az aktuális körben.

Lap Pace: Az aktuális kör átlagos tempója.

Körök: Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.

Lap Speed: Az aktuális kör átlagsebessége.

Lap Stroke Rate: Úszás. A percenkénti ütések átlagos száma (spm) az aktuális kör alatt. **Lap Stroke Rate:** Evezős sportok. Az ütések átlagos száma percenként (spm) az aktuális kör alatt. **Lap Strokes:** Úszás. Az aktuális kör összes ütőszáma.

Lap Strokes: Evezős sportok. Az aktuális kör összes ütőszáma.

Lap Time: Az aktuális kör stopperórájának ideje.

Utolsó kör %HRR: A pulzusszám-tartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) az utolsó teljesített körre.

Utolsó kör 500m-es tempó: Az utolsó kör átlagos úzótempója 500 méterenként.

Utolsó körös emelkedő: Az utolsó befejezett kör függőleges emelkedési távolsága. **Utolsó kör-tempó:** Kerékpározás. Az utolsó befejezett kör átlagos lépéstepója. **Utolsó kör-tempó:** Futás. Az utolsó befejezett kör átlagos lépésszámát. **Utolsó kör ereszkedés:** Az utolsó befejezett kör függőleges ereszkedési távolsága. **Utolsó kör távolsága:** Az utolsó megtett kör során megtett távolság.

Utolsó kör távolsága ütésenként: Úszás. Az utolsó befejezett kör alatt megtett átlagos távolság ütésenként.

Utolsó kör távolsága ütésenként: Evezős sportok. Az utolsó befejezett kör során ütésenként megtett átlagos távolság.

Utolsó kör Szívrítmus: Az utolsó befejezett kör átlagos pulzusszáma.

Last Lap Heart Rate %Max.: A maximális pulzusszám átlagos százaléka az utolsó befejezett körre vonatkozóan.

Last Lap Pace: Az utolsó teljesített kör átlagtempója.

Utolsó kör sebessége: Az utolsó megtett kör átlagsebessége.

Utolsó kör ütőszám: Úszás. A percenkénti ütések átlagos száma (spm) az utolsó befejezett kör alatt.

Utolsó kör ütőszám: Evezős sportok. A percenkénti ütések átlagos száma (spm) az utolsó befejezett kör során.

Utolsó körös ütések: Úszás. Az utolsó befejezett kör összes ütőszáma. **Utolsó kör ütések:** Evezős sportok. Az utolsó befejezett kör összes ütőszáma. **Utolsó kör ideje:** Az utolsó befejezett kör stopperórával mért ideje.

Utolsó Len. Swolf: Az utolsó befejezett medencehossz swolf pontszáma.

Utolsó hossz tempó: Az utolsó teljesített medencehossz átlagos tempója.

Utolsó hosszúság Stroke Rate: A legutóbbi teljesített medencehossz alatt percenként (spm) végrehajtott ütések átlagos száma.

Utolsó hosszúságú ütések: A legutóbbi teljesített medencehossz összes ütőszáma.

Utolsó hossz ütés típusa: A legutolsó befejezett medencehossz alatt használt ütés típusa. **Lengths:** Az aktuális tevékenység során befejezett medencehosszok száma.

Terhelés: Az aktuális tevékenység edzési terhelése. Az edzésterhelés az edzés utáni többlet oxigénfogyasztás (EPOC) mennyisége, amely az edzés megerőltető voltát jelzi.

Maximális magasság: A legutóbbi visszaállítás óta elért legnagyobb magasság.

Maximális sebesség: Az aktuális tevékenység maximális sebessége.

Minimális magasság: A legutóbbi visszaállítás óta elért legalacsonyabb magasság.

Mozgási idő: Az aktuális tevékenység teljes mozgási ideje.

Összességében elől/hátul: A céltempóhoz vagy -sebességhez viszonyított összesített idő.

Tempó: Az aktuális tempó.

Pace Chart: Egy táblázat, amely a tevékenység során elért tempót mutatja.

Ismétlés be: Az utolsó intervallum időzítője plusz az aktuális pihenőidő (medenceúszás).

Ismétlés: Az edzésből hátralévő ismétlések száma. **Légzésszám:** Az Ön légzési sebessége percenkénti légzésszámban (brpm).

Pihenőidőzítő: Az aktuális pihenőidőzítő (medenceúszás).

Set Timer: Az erőnléti edzés során az aktuális edzőkészletben eltöltött idő.

Sebesség: Az aktuális haladási sebesség.

Sebesség diagram: Egy táblázat, amely a sebességedet mutatja a tevékenység során. **Lépesi távolság:** Az edzéslépés során megtett aktuális távolság. **Step Pace:** Az aktuális tempó az edzéslépés során.

Lépések: A lépések száma az aktuális tevékenység során. **Lépéssebesség:** Az aktuális sebesség az edzéslépés során. **Step Time (Lépés ideje):** Az edzéslépés alatt eltelt idő.

Megállított idő: Az aktuális tevékenység teljes megállított ideje.

Stroke Rate: Úszás. A percenkénti ütések száma (spm).

Stroke Rate: Evezős sportok. A percenkénti ütések száma (spm). **Ütések:** Evezős sportok. Az aktuális tevékenységhez tartozó összes ütőszám.

Napfelkelte: A napfelkelte időpontja a GPS-pozíciója alapján.

Naplemente: A napnyugta időpontja a GPS-pozíciója alapján.

Úszóidő: Az aktuális tevékenység úszási ideje, a pihenőidő nélkül.

Hőmérséklet: A levegő hőmérséklete. Az Ön testhőmérséklete befolyásolja a hőmérsékletérzékelőt. A készüléknek egy hőmérséklet-érzékelőhöz kell csatlakoztatva lennie ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.

Zónában töltött idő: Az egyes pulzusszámzónákban eltelt idő.

Napszak: A napszak az aktuális hely és az időbeállítások (formátum, időzóna, nyári időszámítás) alapján.

Napszak (másodpercek): A napszak a másodpercekkel együtt.

Időzítő: Az aktuális tevékenység stopperórájának ideje.

Teljes emelkedés: A tevékenység során vagy az utolsó visszaállítás óta megtett teljes emelkedő távolság.

Teljes emelkedés/leereszkedés mérő: A tevékenység során vagy az utolsó visszaállítás óta megtett összes emelkedő és ereszkedő távolság.

Összes kalória: A nap folyamán elégetett összes kalória mennyisége.

Teljes leszállás: A tevékenység során vagy az utolsó visszaállítás óta megtett teljes szintkülönbség.

Edzéshatás mérő: Az aktuális tevékenység hatása az aerob és anaerob fitességi szintre.

Kerékméret és kerület

Kerékpározáskor a sebességérzékelő automatikusan érzékeli a kerékméretet. Szükség esetén a sebességérzékelő beállításában manuálisan is megadhatja a kerékkörméretét.

A kerékpáros gumibroncs mérete a gumibroncs mindkét oldalán fel van tüntetve. Megmérheti a kerék kerületét, vagy használhatja az interneten elérhető számológépek egyikét.

Szimbólum meghatározások

Ezek a szimbólumok megjelenhetnek a készülék vagy a tartozékok címkéin.



WEEE ártalmatlanítási és újrahasznosítási szimbólum. Az elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló 2012/19/EU európai uniós irányelvnek megfelelően a terméken szerepel a WEEE szimbólum. Célja, hogy megakadályozza a termék nem megfelelő ártalmatlanítását, és elősegítse az újrahasználatot és az újrafeldolgozást.

GARMIN.



FONTOS BIZTONSÁGI ÉS TERMÉKINFORMÁCIÓK

FIGYELMEZTETÉS

Az alábbi figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása a következő következményekkel járhat halálhoz vagy súlyos sérüléshez vezető baleset vagy egészségügyi esemény.

Akkumulátor figyelmeztetések

Ha a készülék újratölthető, akkor lítium-ion akkumulátort használ. Ha a készülék nem újratölthető, akkor érmecellás akkumulátort használ. A tartozékban érmecellás elemeket használnak.

Ha ezeket az irányelveket nem tartják be, az akkumulátorok élettartama lerövidülhet, illetve fennállhat a készülék károsodásának, tűz, kémiai égés, elektrolitszivárgás és/vagy sérülés veszélye.

- Ne tegye ki a készüléket vagy az elemeket tűznek, robbanásnak vagy más veszélynek.

" **AZ AKKUMULÁTOROK VESZÉLYESEK ÉS A GYERMEKEKTŐL TÁVOL TARTVA. SOHA NE TEGYEN ÚJ VAGY HASZNÁLT ELEMET A SZÁJÁBA**

VAGY A TEST BÁRMELY RÉSZÉN. Súlyos vagy halálos sérülések 2 órán belül bekövetkezhetnek, ha lenyelik vagy a szervezetbe helyezik. Ha ez bekövetkezik vagy gyanúja merül fel, azonnal forduljon orvoshoz.

- Ne szedje szét, ne módosítsa, ne újítsa fel, ne lyukassza ki, és ne sértse meg a készüléket vagy az akkumulátorokat.
- Ne távolítsa el, illetve ne próbálja meg eltávolítani a nem cserélhető akkumulátort.

Készülék figyelmeztetések

A készülék esetleges károsodásának elkerülése érdekében ne hagyja a készüléket hőforrásnak kitéve vagy magas hőmérsékletű helyen, például a napon, egy felügyelet nélkül hagyott járműben.

Ne üzemeltesse vagy tárolja a készüléket hosszabb ideig a termék csomagolásán található nyomtatott kézikönyvben felsorolt, alkalmazandó hőmérsékleti tartományon kívül.

Ne használjon olyan tápkábelt, adatkábelt és/vagy hálózati adaptert, amelyet nem a Garmin szállít" vagy nem rendelkezik megfelelő tanúsítvánnyal.

Egészségügyi figyelmeztetések

Ha pacemakerrel vagy más belső elektronikus eszközzel rendelkezik, a pulzuszám használata előtt konzultáljon orvosával.

Az optikai csuklós pulzuszám és a pulzoximéter fényeket bocsát ki és időnként villog. Forduljon orvosához, ha epilepsziában szenved, vagy érzékeny

A készülék, a tartozékok, a pulzuszám, a pulzoximéter és a kapcsolódó adatok kizárólag szabadidős célokra, nem pedig orvosi célokra szolgálnak, és nem szolgálnak betegségek vagy állapotok diagnosztizálására, megfigyelésére, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.

A pulzuszám és a vér oxigéntelítettségi értékei csak tájékoztató jellegűek, és nem vállalunk felelősséget a hibás értékek következményeiért.

Míg az optikai csuklós pulzuszám és a

A pulzoximéter-technológiák általában pontos becsléseket adnak a felhasználó szívfrekvenciájáról, illetve a vér oxigéntelítettségéről, azonban a technológiáknak vannak olyan belső korlátai, amelyek bizonyos körülmények között pontatlanná tehetik a leolvasott értékeket, beleértve a felhasználó fizikai jellemzőit, a készülék illeszkedését, valamint a vér oxigéntelítettségét.

és helyzet, valamint a tevékenység típusa és intenzitása. az erős vagy villogó fényekre.

Bármilyen edzésprogram megkezdése vagy módosítása előtt mindig konzultáljon orvosával.

Az aktivitáskövető eszközök olyan érzékelőkre támaszkodnak, amelyek nyomon követik a mozgást és más mérőszámokat. Az ezen eszközök által szolgáltatott adatok az Ön aktivitásának és a nyomon követett mérőszámoknak a közeli becslésére szolgálnak, de nem biztos, hogy teljesen pontosak.

Biztonsági és nyomkövető figyelmeztetés

Az asszisztencia funkció lehetővé teszi, hogy elküldje tartózkodási helyét egy vészhelyzeti kapcsolattartónak. Ez egy kiegészítő funkció, és nem szabad a vészhelyzeti segítségnyújtás elsődleges módjaként használni. A Garmin Connect® alkalmazás nem lép kapcsolatba a segélyszolgálatokkal az Ön nevében.

Az eseményérzékelő funkció csak bizonyos szabadtéri tevékenységek során érhető el. További információért lásd a készülék használati útmutatóját.

Navigációs figyelmeztetések

Ha a Garmin készülék térképadatokat használ vagy fogad el, a biztonságos navigálás érdekében kövesse az alábbi irányelveket.

Mindig gondosan hasonlítsa össze a készüléken megjelenő információkat az összes rendelkezésre álló navigációs forrással, beleértve az időjárási körülményeket, térképeket, az utak/utak jelzéseit és állapotát, a vízi útvonalak korlátozását és egyéb, a biztonságot befolyásoló tényezőket. Mindig oldja meg az esetleges eltéréseket vagy kérdéseket, mielőtt folytatná a navigációt, és hagyatkozzon a kihelyezett jelzésekre és feltételekre. Ezt a készüléket csak navigációs segédeszközként használja. Ne próbálja meg a készüléket olyan célra használni, amely az irány, a távolság, a hely vagy a topográfia pontos mérését igényli.

1 VIGYÁZAT

Az alábbi figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása kisebb vagy közepes sérülést vagy anyagi kárt okozhat.

Bőrirritáció

Egyes felhasználóknál bőrirritáció léphet fel az óra hosszan tartó használata után, különösen, ha a felhasználónak érzékeny a bőre vagy allergiás. Ha bőrirritációt észlel, vegye le az órát, és adjon időt a bőrnek a gyógyulásra. A bőrirritáció megelőzése érdekében ügyeljen arra, hogy az óra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl az órát a csuklóján. További információért látogasson el a garmin.com/fitandcare weboldalra.

NOTICE

Az alábbi figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása személyi vagy anyagi károkat okozhat, illetve negatívan befolyásolhatja a készülék működését.

Akkumulátor-közlemények

- A cserélhető érmés elemek perklorát anyagot tartalmazhatnak. Speciális kezelésre lehet szükség. Lásd www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perklorate.
- A készülék/akkumulátorok ártalmatlanítása érdekében lépjen kapcsolatba a helyi hulladékkezelővel, hogy a vonatkozó helyi törvényeknek és előírásoknak megfelelően ártalmatlanítsa a készüléket/akkumulátorokat.

GPS-értesítés

A navigációs eszköz teljesítménye romolhat, ha olyan eszköz közelében használja, amely olyan földi szélessávú hálózatot használ, amely a globális navigációs műholdrendszer (GNSS), például a globális helymeghatározó szolgálat (GPS) által használt frekvenciák közelében működik. Az ilyen eszközök használata ronthatja a GNSS-jelek vételét.

Termék környezetvédelmi programok

A Garmin termékek újrahasznosítási programjáról, valamint a WEEE, RoHS, REACH és egyéb megfelelőségi programokról a garmin.com/aboutGarmin/environment oldalon talál információkat.

Megfelelőségi nyilatkozat

A Garmin kijelenti, hogy ez a termék megfelel a 2014/53/EU irányelvnek. Az EU-megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetes címen érhető el: garmin.com/compliance.

Megfelelőségi nyilatkozat az Egyesült Királyságban

A Garmin ezúton kijelenti, hogy ez a termék megfelel a vonatkozó jogszabályi előírásoknak. A megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetes címen érhető el: garmin.com/compliance.

Innováció, tudomány és gazdaságfejlesztés Kanada

Megfelelés

Ez a készülék olyan engedélymentes adó(ka)t/vevő(ke)t tartalmaz, amelyek megfelelnek az Innovációs, Tudományos és Gazdasági Fejlesztési Kanada engedélymentes RSS-ének. A működés a következő két feltételhez kötött: (1) ez a készülék nem okozhat interferenciát, és (2) ennek a készüléknek el kell fogadnia minden interferenciát, beleértve az olyan interferenciát is, amely a készülék nem kívánt működését okozhatja.

Rádiófrekvenciás sugárterhelés

Ez a készülék egy hordozható adó és vevő, amely egy belső antennát használ alacsony szintű rádiófrekvenciás (RF) energia küldésére és vételére az adatkommunikációhoz. A készülék a maximális kimeneti teljesítmény üzemmódban és a Garmin által engedélyezett tartozékokkal együtt használva a hordozható használatra közzétett határértékek alatt bocsát ki RF-energiát. Az RF-expozícióra vonatkozó követelményeknek való megfelelés érdekében a készüléket a következők szerint kell használni

a kézikönyvben. A készüléket nem szabad más konfigurációban használni.

FCC-megfelelőség

Ez a készülék megfelel az FCC-szabályok 15. részének. Az üzemeltetés a következő két feltételhez kötött:

(1) ez a készülék nem okozhat káros interferenciát, és (2) ennek a készüléknek minden interferenciát el kell fogadnia.

beleértve a nemkívánatos működést okozó zavarokat is.

Ezt a berendezést tesztelték, és megállapították, hogy megfelel a B osztályú digitális eszközökre vonatkozó határértékeknek, az alábbi rész szerint az FCC-szabályok 15. cikke szerint. Ezeket a határértékeket úgy tervezték, hogy ésszerű védelmet nyújtsanak a káros interferenciával szemben a lakossági telepítésben. Ez a berendezés rádiófrekvenciás energiát termel, használ és sugározhat, és káros interferenciát okozhat a rádiótávközlésben, ha nem a használati utasításoknak megfelelően telepítik és használják. Ugyanakkor nincs garancia arra, hogy egy adott telepítésben nem lép fel interferencia. Ha ez a berendezés káros interferenciát okoz a rádió- vagy televízió vételben, ami a berendezés kikapcsolásával állapítható meg.

és tovább, a felhasználónak meg kell próbálnia a következő intézkedések valamelyikével kijavítani a zavarást:

Irányítsa át vagy helyezze át a vevőantennát.

Növelje a berendezés és a vevőkészülék közötti távolságot.

Csatlakoztassa a berendezést egy olyan konnektorba, amelyik más áramkörön van, mint amelyikhez a vevőegység csatlakozik. Forduljon a kereskedőhöz vagy egy tapasztalt rádió/TV-technikushoz segítségért.

Ez a termék nem tartalmaz a felhasználó által szervizelhető alkatrészeket. A javításokat kizárólag a Garmin hivatalos szervizközpontja végezheti el. Az engedély nélküli javítások vagy módosítások a berendezés maradandó károsodását eredményezhetik, és érvényteleníthetik a garanciát, valamint a készülék 15. rész szerinti előírások szerinti üzemeltetési jogosultságát.

Szoftver licencszerződés

A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATÁVAL ÖN ELFOGADJA AZ ALÁBBI SZOFTVERLICENC-SZERZŐDÉSSEN FOGLALT FELTÉTELEKET. KÉRJÜK, FIGYELMESEN OLVASSA EL EZT A MEGÁLLAPODÁST.

A Garmin Ltd. és leányvállalatai ("Garmin") korlátozott licencet biztosítanak Önnek az eszközbe beágyazott szoftver (a "Szoftver") binárisan futtatható formában történő használatára a termék normál működése során. A Szoftver tulajdonjoga, tulajdonjogai és szellemi tulajdonjogai a Garmin és/vagy harmadik fél szolgáltatói tulajdonában maradnak.

Ön tudomásul veszi, hogy a Szoftver a Garmin és/vagy harmadik fél szolgáltatóinak tulajdonát képezi, és az Amerikai Egyesült Államok szerzői jogi törvényei, valamint a nemzetközi szerzői jogi egyezmények alapján védelem alatt áll. Ön tudomásul veszi továbbá, hogy a Szoftver felépítése, szervezése és kódja, amelynek forráskódját nem adják meg, a Garmin és/vagy harmadik fél szolgáltatóinak értékes üzleti titkai, és hogy a Szoftver forráskód formájában a Garmin és/vagy harmadik fél szolgáltatóinak értékes üzleti titka marad.

Ön beleegyezik, hogy a Szoftvert vagy annak bármely részét nem dekompilálja, szétszereli, módosítja, visszafejti, visszafejti, visszafejti vagy ember által olvasható formára redukálja, illetve a Szoftver alapján nem hoz létre származékos műveket. Ön vállalja, hogy nem exportálja vagy reexportálja a Szoftvert olyan országba, amely sérti az Amerikai Egyesült Államok exportellenőrzési törvényeit vagy bármely más alkalmazandó ország exportellenőrzési törvényeit.

Térképadatok információ

A Garmin kormányzati és magán adatforrások kombinációját használja. Gyakorlatilag minden adatforrás tartalmaz néhány pontatlan vagy hiányos adatot. Egyes országokban a teljes és pontos térképi információk vagy nem állnak rendelkezésre, vagy megfizethetetlenül drágák.

Korlátozott fogyasztói garancia

EZ A KORLÁTOZOTT JÓTÁLLÁS MEGHATÁROZOTT TÖRVÉNYES JOGOKAT BIZTOSÍT ÖNNEK, ÉS EGYÉB TÖRVÉNYES JOGAI IS LEHETNEK, AMELYEK ÁLLAMONKÉNT (VAGY ORSZÁGONKÉNT VAGY TARTOMÁNYONKÉNT) ELTÉRŐEK. A GARMIN NEM ZÁRJA KI, NEM KORLÁTOZZA VAGY FELFÜGGESZTI AZ ÖN ÁLLAMÁNAK (VAGY ORSZÁGÁNAK VAGY TARTOMÁNYÁNAK) TÖRVÉNYEI SZERINT ÖNT MEGILLETŐ EGYÉB JOGOKAT. A Z ÖN JOGAINAK TELJES KÖRŰ MEGÉRTÉSÉHEZ TEKINTSE MEG AZ ÖN ÁLLAMÁNAK, ORSZÁGÁNAK VAGY TARTOMÁNYÁNAK TÖRVÉNYEIT.

A nem repülési célú termékekre a vásárlástól számított egy év garancia vonatkozik, amely szerint a termékek anyag- és gyártási hibáktól mentesek. Ezen időszakon belül a Garmin saját kizárólagos választása szerint megjavítja vagy kicseréli a normál használat során meghibásodott alkatrészeket. Az ilyen javítás vagy csere a vásárlót nem terheli alkatrész- vagy munkadíj, azzal a feltétellel, hogy a vásárlót terheli a felelősség a következő költségeikért szállítási költség. Ez a korlátozott jótállás nem vonatkozik a következőkre: (ii) fogyó alkatrészekre, például akkumulátorokra, kivéve, ha a termék károsodása anyag- vagy kivitelezési hiba miatt következett be; (iii) baleset, visszaélés, helytelen használat, víz, árvíz, tűz vagy egyéb természeti vagy külső okok által okozott károk; (iv) olyan személy által végzett szervizelés által okozott károk, aki nem a Garmin hivatalos szervizszolgáltatója; (v) a Garmin írásos engedélye nélkül módosított vagy átalakított termékben bekövetkezett károk; (vi) olyan termékben bekövetkezett károk, amelyet nem a Garmin által szállított táp- és/vagy adatkábelhez csatlakoztattak, vagy egy olyan termék sérülése, amelyet csatlakoztattak egy Az UL (Underwriters Laboratories) által nem tanúsított és nem Limited Power Source (LPS) címkével ellátott hálózati adapterek és kábelek. Ezen túlmenően a Garmin fenntartja magának a jogot, hogy elutasítsa a garanciális igényeket az olyan termékekkel vagy szolgáltatásokkal szemben, amelyeket az alábbiakkal ellentétesen szereztek be és/vagy használtak bármely ország törvényei. A Garmin navigációs termékek kizárólag utazási segédeszközként használhatók, és nem használhatók olyan célra, amely az irány, a távolság, a hely vagy a topográfia pontos mérését igényli. A Garmin nem vállal garanciát a térképadatok pontosságára vagy teljességére. Ez a korlátozott jótállás nem vonatkozik továbbá a Garmin navigációs termék teljesítményének olyan romlására, amely abból ered, hogy a Garmin navigációs terméket olyan kézi készülék vagy más eszköz közelében használják, amely olyan földi szélessávú hálózatot használ, amely olyan frekvenciákon működik, amelyek közel vannak a globális navigációs műholdrendszer (GNSS), például a globális helymeghatározó szolgáltatás (GPS) által használt frekvenciákhoz. Az ilyen eszközök használata károsíthatja a GNSS-jelek vételét.

AZ ALKALMAZANDÓ JOG ÁLTAL MEGENGEDETT LEGNAGYOBB MÉRTÉKBEN A JELEN KORLÁTOZOTT JÓTÁLLÁSBAN FOGLALT GARANCIÁK ÉS JOGORVOSLATOK KIZÁRÓLAGOSAK ÉS HELYETTESÍTIK, ÉS A GARMIN KIFEJEZETTEN KIZÁR MINDEN MÁS GARANCIÁT ÉS JOGORVOSLATOT, LEGYEN AZ KIFEJEZETT, HALLGATÓLAGOS, TÖRVÉNYES VAGY EGYÉB, BELEÉRTVE, DE NEM KIZÁRÓLAGOSAN A FORGALMAZHATÓSÁGRA VAGY EGY ADOTT CÉLRA VALÓ ALKALMASSÁGRA VONATKOZÓ HALLGATÓLAGOS GARANCIÁT, TÖRVÉNYES JOGORVOSLATOT VAGY EGYÉB JOGORVOSLATOT. EZ A KORLÁTOZOTT JÓTÁLLÁS MEGHATÁROZOTT TÖRVÉNYES JOGOKAT BIZTOSÍT ÖNNEK, ÉS EGYÉB TÖRVÉNYES JOGAI IS LEHETNEK, AMELYEK ÁLLAMONKÉNT ÉS ORSZÁGONKÉNT ELTÉRŐEK. HA AZ ÖN ÁLLAMÁNAK VAGY ORSZÁGÁNAK

TÖRVÉNYEI SZERINT A HALLGATÓLAGOS JÓTÁLLÁS
NEM ZÁRHATÓ KI, AKKOR AZ ILYEN JÓTÁLLÁSOK
IDŐTARTAMA A JELEN KORLÁTOZOTT JÓTÁLLÁS
IDŐTARTAMÁRA KORLÁTOZÓDIK. EGYES ÁLLAMOK (ÉS
ORSZÁGOK ÉS TARTOMÁNYOK) NEM TESZIK LEHETŐVÉ
A HALLGATÓLAGOS JÓTÁLLÁS IDŐTARTAMÁNAK
KORLÁTOZÁSÁT, ÍGY A FENTI KORLÁTOZÁS NEM
FELTÉTLENÜL VONATKOZIK ÖNRE.

A GARMIN SEMMILYEN ESETBEN NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET A GARANCIA MEGSZEGÉSE ESETÉN SEMMILYEN VÉLETLEN, KÜLÖNLEGES, KÖZVETETT VAGY KÖVETKEZMÉNYES KÁRÉRT, FÜGGETLENÜL ATTÓL, HOGY AZ A TERMÉK HASZNÁLATÁBÓL, HELYTELEN HASZNÁLATÁBÓL VAGY HASZNÁLHATATLANSÁGÁBÓL, ILLETVE A TERMÉK HIBÁIBÓL ERED. EGYES ÁLLAMOK (VALAMINT ORSZÁGOK ÉS TARTOMÁNYOK) NEM TESZIK LEHETŐVÉ A VÉLETLEN VAGY KÖVETKEZMÉNYES KÁROK KIZÁRÁSÁT, ÍGY A FENTI KORLÁTOZÁSOK NEM FELTÉTLENÜL VONATKOZNAK ÖNRE.

Ha a jótállási időszak alatt Ön a jelen Korlátozott jótállással összhangban jótállási szolgáltatási igényt nyújt be, akkor a Garmin saját választása szerint: (i) megjavítja a készüléket új alkatrészek vagy a Garmin minőségi szabványainak megfelelő, korábban használt alkatrészek felhasználásával, (ii) kicseréli a készüléket egy új készülékre vagy a Garmin minőségi szabványainak megfelelő, Garmin által újra tanúsított készülékre, vagy (iii) kicseréli a készüléket teljes visszatérítés ellenében. a vételárból. EZ A JOGORVOSLAT AZ ÖN EGYETLEN ÉS KIZÁRÓLAGOS JOGORVOSLATI LEHETŐSÉGE A KÖVETKEZŐK MEGSÉRTÉSE ESETÉN GARANCIA. A megjavított vagy kicserélt készülékekre 90 napos garancia vonatkozik. Ha a beküldött készülékre még az eredeti garancia van érvényben, akkor az új garancia 90 nap vagy az eredeti 1 éves garancia végéig tart, attól függően, hogy melyik a hosszabb.

Mielőtt garanciális szervizbe fordulna, kérjük, tekintse meg és olvassa el a [támogatáson](#) elérhető online segédleteket.

.garmin.com. Ha a készülék még mindig nem működik megfelelően, ha ezeket az erőforrásokat használja, forduljon a Garmin hivatalos szervizéhez a vásárlás eredeti országában, vagy kövesse a [support.garmin](#) weboldalon található utasításokat.

.com a garanciális szerviz igénybevételéhez. Ha az Egyesült Államokban tartózkodik, hívja az 1-800-800-1020-as telefonszámot is.

Ha Ön az eredeti vásárló országán kívül kér garanciális szervizszolgáltatást, a Garmin nem tudja garantálni, hogy a termék javításához vagy cseréjéhez szükséges alkatrészek és termékek a termékkínálat és az alkalmazandó szabványok, törvények és előírások eltérései miatt rendelkezésre állnak. Ennek megfelelően a Garmin saját belátása szerint és az alkalmazandó jogszabályok függvényében megjavíthatja a terméket hasonló alkatrészekkel, vagy kicserélheti a terméket egy hasonló Garmin termékre (új vagy Garmin által újra tanúsított csere), vagy megkövetelheti, hogy a terméket az eredeti vásárlás országában található Garmin hivatalos szervizbe küldje, vagy egy másik országban található Garmin által felhatalmazott szerviz, amely képes a termék szervizelésére, amely esetben Ön felel az összes vonatkozó import- és exporthatározat és -szabályzat betartásáért, valamint az összes vám, áfa, szállítási díj és egyéb kapcsolódó adó és díj megfizetéséért. Bizonyos esetekben előfordulhat, hogy a Garmin és kereskedői az adott országban alkalmazandó szabványok, törvények vagy előírások miatt nem tudják

a terméket az eredeti vásárlási országon kívül más országban szervizelni, illetve a javított vagy kicserélt terméket az adott országban nem tudják visszaküldeni Önnek.

Online aukciós vásárlások: Az online aukciókon keresztül vásárolt termékek nem jogosultak visszatérítésre vagy egyéb különleges Garmin garanciális ajánlatokra. Az online aukciós visszaigazolásokat nem fogadjuk el a garancia ellenőrzésére. A garanciális szerviz igénybevételéhez az eredeti kiskereskedőtől származó eladási bizonylat eredeti példánya vagy másolata szükséges. A Garmin nem pótolja az online aukción keresztül vásárolt csomagból hiányzó alkatrészeket.

Nemzetközi vásárlások: A nemzetközi forgalmazók külön garanciát nyújthatnak a következő eszközökre az Egyesült Államokon kívül vásárolt, az országtól függően. Adott esetben ezt a garanciát az adott országban működő helyi forgalmazó nyújtja, és ez a forgalmazó biztosítja a készülék helyi szervizét. A forgalmazói garanciák csak a tervezett forgalmazási területen érvényesek. Az Egyesült Államokban vagy Kanadában vásárolt készülékeket az Egyesült Királyságban, az Egyesült Államokban, Kanadában vagy Tajvanon található Garmin szervizközpontba kell visszaküldeni szervizelésre.

Ausztrál vásárlások: Az ausztrál fogyasztóvédelmi törvény szerint nem zárható ki a garancia. Ön jogosult csere vagy visszatérítés igénybevételére jelentős meghibásodás esetén, valamint minden egyéb ésszerűen előrelátható veszteség vagy kár megtérítése esetén. Ön akkor is jogosult az áru javíttatására vagy cseréjére, ha az áru nem megfelelő minőségű, és a hiba nem minősül súlyos hibának. A Korlátozott jótállásunk szerinti előnyök a termékekkel kapcsolatos egyéb, a vonatkozó jogszabályok szerinti jogokon és jogorvoslati lehetőségeken felül járnak. Garmin Australasia, 30 Clay Place, Eastern Creek, NSW 2706, Ausztrália. Telefon: 1800 235 822.