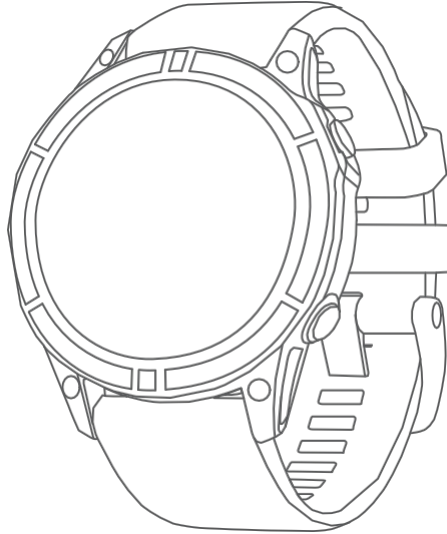


GARMIN®



QUATIX® 7 STANDARD/7 PRO/7 ZAFÍR/7X
SOLAR SOROZAT

Használati útmutató

© 2022 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, a ^{Qualcomm} ANT[®], ANT⁺, ANT⁻, Approach[®], Auto Lap[®], Auto Pause[®], BlueChart[®], Edge[®], Fusion[®], iRide[®], Move IQ[®], QuickFit[®], TacxBack[®], VRBB[®], Virtual Partner[®], Xero[®] a G a r m i n Ltd. vagy leányvállalatainak védjegyei, amelyeket az USA-ban és más országokban jegyeztek be. Body Battery[™], Connect IQ[™], Firstbeat Analytics[™], Fusion-Link[™], Garmin AutoShot[™], Garmin Connect[™], Garmin Explore[™], Garmin Express[™], Garmin GameOn[™], Garmin Golf[™], Garmin Index[™], Garmin Pay[™], GNT[™], Health Snapshot[™], HRM-Dual[™], HRM-Pro[™], HRM-Run[™], HRM-Swim[™], HRM-Tri[™], NextFork[™], PacePro[™], Rally[™], SailIQ[™], tempe[™], Varia[™] és Vector[™] a Garmin Ltd. védjegyei. vagy annak leányvállalatai. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók fel.

Az Android[™] a Google LLC védjegye. A z Apple[®] iPhone[®], iTunes[®] és Mac OS[®] Apple Inc. védjegyei, az Egyesült Államokban és más országokban bejegyzett védjegyek. A Bluetooth[™] szóvédjegy és logók a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonát képezik, és e védjegyek Garmin általi használata licenc alapján történik. A Cooper Institute[™], valamint a kapcsolódó védjegyek a Cooper Institute tulajdonát képezik. A D² Shimano, Inc. védjegye. A Shimano[®] Shimano, Inc. bejegyzett védjegye. Az OS[®] Cisco Systems, Inc. bejegyzett védjegye. az Apple Inc. licencével. A z Overwolf[™] az Overwolf Ltd. védjegye. A STRAVA és a Strava[™] a Strava, Inc. védjegyei. Az Training Stress Score[™] (TSS), az Intensity Factor[™] (IF) és a Normalized Power[™] (NP) a Peakware, LLC védjegyei. A Wi-Fi[™] a Wi-Fi Alliance Corporation bejegyzett védjegye. A Windows[®] a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A Zwift[™] a Zwift, Inc. védjegye. 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.

Tartalomjegyzék

Bevezetés	1	A robotpilóta vezérlése.....	11
Kezdő lépések.....	1	Trolling motor távirányító.....	12
Eszköz áttekintés.....	1	Az óra és a pergetőmotor	
Az érintőképernyő engedélyezése		párosítása.....	12
és letiltása 2.....		Hajó adatok.....	12
Az óra használata.....	2	Hajó adatok áramoltatása.....	12
Órák	2	Útvonalpontok jelölése a	
Riasztás beállítása.....	2	térképplotteren.....	12
Riasztás szerkesztése.....	2	GNT™ 10.....	13
A visszaszámláló indítása.....	3	GNT 10 adatfolyam.....	13
Időzítő törlése.....	3	Fusion-Link™ alkalmazás.....	13
Az időmérő használata.....	4	Csatlakoztatás Fusion Stereo	
Alternatív időzónák hozzáadása.....	4	készülékhez.....	13
Alternatív időzóna szerkesztése.....	5	Tevékenységek és alkalmazások	13
Tengeri tevékenységek	5	Tevékenység indítása.....	13
Tengeri térképek és térképek.....	5	Tipp a tevékenységek rögzítéséhez.....	14
Tengeri térképek és térképek		Tevékenység leállítása.....	14
letöltése 5.....		Tevékenység értékelése.....	14
Vitorlázás.....	6	Futás.....	15
Tack Assist.....	6	Megyek egy futóversenyre.....	15
A Tack Assist kalibrálása.....	6	Tipp a futás rögzítéséhez.....	15
Rögzített bukószög megadása.....	7	Virtuális futás.....	15
Igazi szélirány megadása.....	7	A futópád távolságának kalibrálása.....	16
Tipp a legjobb		Ultra futási tevékenység rögzítése.....	16
emelőkötségbecslés		Akadályfutó tevékenység rögzítése	
megszerzéséhez 7.....		16
Vitorlás versenyzés.....	7	Úszás.....	16
A rajtvonal beállítása.....	7	Úszás terminológia.....	17
Verseny indítása.....	8	Stroke típusok.....	17
Dagályok.....	8	Tipp az úszótevékenységekhez.....	17
Dagály információk megtekintése.....	8	Automatikus pihenő és kézi pihenő.....	17
Dagály riasztás beállítása.....	9	Képzés a fúrónaplóval.....	18
Vízi sportok.....	9	Multisport.....	18
A vízi sportfutások megtekintése.....	9	Triatlon edzés.....	18
MFD távirányító.....	10	Multisport tevékenység létrehozása.....	18
Párosítás egy térképraizolóval.....	10	Beltéri tevékenységek.....	19
Az MFD távoli funkció használata.....	10	Egészségügyi pillanatkép™.....	19
Horgászat.....	10	Az erőnléti edzés rögzítése.....	19
Horgászni megyek.....	10	HIIT tevékenység rögzítése.....	20
Anchor.....	10	Beltéri edző használata.....	20
A horgonyzóhely megjelölése.....	10	Játék.....	21
Horgony beállítások.....	11	A Garmin GameOn™ alkalmazás	
Autopilóta.....	11	használata.....	21
Párosítás egy robotpilótával.....	11	Kézi játéktevékenység rögzítése	

.....	21
Mászó sportok.....	22

Beltéri mászási tevékenység rögzítése.....	22	Tevékenységek és alkalmazások testreszabása.....	36
Bouldering tevékenység rögzítése.....	23	Kedvenc tevékenység hozzáadása vagy eltávolítása.....	36
Expedíció indítása.....	23	Tevékenységek sorrendjének megváltoztatása az alkalmazások listájában.....	36
Pályapont manuális felvétele.....	23	Az adatképernyők testreszabása.....	37
Pályapontok megtekintése.....	23	Térkép hozzáadása egy tevékenységhez.....	37
Vadászni megyünk.....	24	Egyéni tevékenység létrehozása.....	37
Síelés és téli sportok.....	24	Tevékenységek és alkalmazásbeállítások.....	38
Sípályák megtekintése.....	24	Tevékenységi figyelmeztetések.....	40
Túrási vagy snowboard tevékenység rögzítése.....	24	Riasztás beállítása.....	41
Sífutás teljesítmény adatok.....	25	Tevékenységi térkép beállításai.....	41
Golfozás.....	26	Útválasztási beállítások.....	41
Golfozás.....	26	A ClimbPro használata.....	42
Golf menü.....	28	Automatikus emelkedés engedélyezése.....	42
A zászló áthelyezése.....	28	Műholdas beállítások.....	43
Virtuális Caddie.....	29	Szegmensek.....	43
PlaysLike Távolság ikonok.....	29	Strava™ szegmensek.....	43
PlaysLike távolsági tényezők.....	29	Szegmens részletek megtekintése.....	43
PlaysLike beállítások.....	30	Versenyzés egy szegmensben.....	44
Távolságmérés érintéses célzással.....	30	Képzés.....	44
A mért felvételek megtekintése.....	30	Egyesített képzési státusz.....	44
Lövés kézi mérése.....	30	Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása.....	44
Az eredményszámlálás.....	30	Edzés egy versenyeseményre.....	44
Statisztikai adatok rögzítése.....	31	Versenynaptár és elsődleges verseny.....	45
Pontozási beállítások.....	31	Edzések.....	45
A Stableford pontozásról.....	31	Edzés megkezdése.....	45
A szélesség és a szélirány megtekintése.....	31	Edzés végrehajtása pontszám.....	46
A csap irányának megtekintése.....	32	Edzés követése a Garmin Connectről.....	46
Egyéni célok mentése.....	32	A napi javasolt edzés követése.....	46
Nagy számok mód.....	32	Intervallumos edzés megkezdése.....	47
Swing Tempo edzés.....	33	Intervallumos edzés testreszabása.....	47
Az ideális swing tempó.....	33	Kritikus úszási sebességteszt.....	
A Swing Tempo elemzése.....	34		
A tipporozat megtekintése.....	34		
Jumpmaster.....	34		
Ugrás tervezése.....	34		
Ugrás típusok.....	34		
Ugrási információk megadása.....	35		
A HAHO és HALO ugrások széladatainak megadása.....	35		
A szélinformáció visszaállítása.....	35		
Széladatok megadása statikus ugráshoz.....	35		
Állandó beállítások.....	36		

felvétele	47
A Virtual Partner® használata	4
8	
Képzési cél meghatározása	4
8	
Versenyzés egy korábbi tevékenységgel	4
9	
A képzési naptárról	4
9	
A Garmin Connect edzéstervek használata	49
Adaptív képzési tervek	4
9	
PacePro képzés	4
9	

PacePro terv letöltése a Garmin Connectről	50
PacePro terv létrehozása az óráján	50
PacePro terv indítása	51
Teljesítmény útmutató.....	52
Power Guide létrehozása és használata	52

A teljesítményállapot megtekintése	64
Az FTP becslés megszerzése	65
FTP-teszt elvégzése	65
Laktát küszöbérték	66

Történelem 52

A történelem felhasználása	53
Multisport történelem.....	53
Személyes rekordok	53
Személyes rekordok megtekintése ..	53
Személyes rekord helyreállítása	53
Személyes rekordok törlése.....	54
Az adatok összesítésének megtekintése..	54
A kilométer-számláló használata	54
Előzmények törlése.....	54

Megjelenés 54

Watch Face beállítások	54
Az óralap testreszabása	55
Pillantások	55
A Glance Loop megtekintése	58
A Glance Loop testreszabása	59
Glance mappák létrehozása.....	59
Test akkumulátor	59
Tippek a test akkumulátorának javításához	59
Teljesítménymérések.....	60
A VO2 Max-ról. Becslések.....	61
A VO2 Max. Becslés futáshoz...	61
A VO2 Max. Becslés a kerékpározáshoz	62
Előre jelzett versenyidők megtekintése	62
Szívfrekvencia-variabilitás állapota..	63
Szívfrekvencia-variabilitás és stressz-szint	63
Teljesítmény feltétel.....	64

Vezetett teszt elvégzése a laktátküszöb meghatározásához	66
A valós idejű állóképesség megtekintése	67
A teljesítménygörbe megtekintése	67
Képzési státusz	68
Képzési státusz szintek	69
Tippek a képzési státusz megszerzéséhez	69
Akut terhelés	69
Képzési terhelés fókusza	70
Terhelési arány	70
A Training Effectről	71
Helyreállítási idő	71
Helyreállítási pulzusszám	71
Hőség és magassági teljesítmény Akklimatizáció	72
Az edzésállapot szüneteltetése és folytatása	72
Képzési felkészültség	73
Állóképességi pontszám	73
Hill Score	74
Kerékpározási képesség megtekintése	74
Készlet hozzáadása	74
Időjárési helyszínek hozzáadása	75
A Jet Lag tanácsadó használata	75
Utazás tervezése a Garmin Connect alkalmazásban	75
Vezérlők	76
A vezérlő menü testreszabása	79
A LED zseblámpa használata	79
Az egyéni zseblámpa-stroboszkóp szerkesztése	79
A zseblámpa képernyő használata	80
Garmin Pay	80
A Garmin Pay pénztárca beállítása	80
Vásárlás kifizetése az órával	80
Kártya hozzáadása a Garmin Pay pénztárcához	80
A Garmin Pay kártyák kezelése	81
A Garmin Pay jelszavának módosítása	81
Reggeli jelentés	81
A reggeli jelentés testreszabása	81

Érzékelők és tartozékok	81	VIRB akciókamera vezérlése.....	93
Csukló szívrítmus.....	81	A VIRB akciókamera vezérlése	
Az óra viselése.....	82	tevékenység közben.....	94
Tippek a szabálytalan pulzusszám-		Xero lézer helyének beállításai.....	94
adatokhoz.....	82		
Csuklós pulzusmérő beállításai.....	82	Térkép	94
Rendellenes pulzusszám riasztás			
beállítása.....			
83			
Szívrítmus-adatok sugárzása.....	83		
Pulzoximéter.....	84		
A pulzoximéter leolvasásának			
megszerzése.....	85		
A pulzoximéter üzemmód beállítása.....	85		
Tippek a szabálytalan pulzoximéter-			
adatokhoz.....			
85			
Iránytű.....	85		
Az iránytű irányának beállítása.....	85		
Iránytű beállítások.....	86		
Az iránytű kézi kalibrálása.....			
86			
Az északi referencia beállítása.....	86		
Magasságmérő és barométer.....	86		
Magasságmérő beállítások.....	86		
A barometrikus magasságmérő			
kalibrálása.....			
87			
Barométer beállítások.....	87		
A barométer kalibrálása.....	87		
Vezeték nélküli érzékelők.....	88		
A vezeték nélküli érzékelők párosítása.....	90		
HRM-Pro futótempó és távolság.....	90		
Tippek a futótempó és a			
futótávolság rögzítéséhez.....			
91			
Futó dinamika.....	91		
Tippek a hiányzó Dynamics-			
adatok futtatásához.....			
91			
Futóerő.....	92		
Futtatási teljesítmény beállítások.....	92		
A Varia kamera kezelőszerveinek			
használata.....	92		
inReach Remote.....	92		
Az inReach Remote használata.....	93		
VIRB Remote.....	93		

A térkép megtekintése.....	95	GPS-tevékenység során elveszett telefon megtalálása.....	103
Mentés vagy navigálás egy helyre a térképen.....	95	Hangutasítások lejátszása tevékenység közben.....	103
Navigálás a Körülöttem funkcióval.....	96	Wi-Fi csatlakozási jellemzők	103
Térkép beállítások.....	96	Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz	104
Térképek kezelése	97		
Térképek letöltése az Outdoor Maps+ szolgáltatással	97		
TopoActive térképek letöltése	97		
Térképek törlése	98		
Térkép témák	98		
Tengeri térkép beállítások.....	98		
Térképadatok megjelenítése és elrejtése	98		
Zene.....	98		
Csatlakozás egy harmadik fél szolgáltatóhoz	99		
Hangtartalom letöltése harmadik féltől 99			
Személyes hanganyag letöltése.....	99		
Zenehallgatás	100		
Zene lejátszás vezérlők	100		
Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása ...	100		
Az audió üzemmód megváltoztatása.....	100		
Csatlakoztathatóság.....	101		
Telefonos csatlakozási funkciók.....	101		
A telefon párosítása.....	101		
Bluetooth-értesítések engedélyezése.	101		
Értesítések megtekintése.....	101		
Bejövő telefonhívás fogadása ...	102		
Szöveges üzenetre válaszolás	102		
Értesítések kezelése	102		
A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása.....	102		
A telefonkapcsolati riasztások be- és kikapcsolása	102		
A telefonkeresési értesítések be- és kikapcsolása	102		

Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások.....	104
Garmin Connect.....	104
A Garmin Connect alkalmazás használata	105
A szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás használatával	105
A Garmin Connect használata a számítógépen	105
A szoftver frissítése a Garmin Express	segítségével 105
Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connecttel	105
Connect IQ funkciók.....	105
A Connect IQ funkcióinak letöltése.....	106
A Connect IQ funkcióinak letöltése a számítógép segítségével	106
Garmin Explore™	106
Garmin Golf alkalmazás	106

Felhasználói profil..... 106

Felhasználói profil beállítása	106
Nemi beállítások	106
Fitness korának megtekintése.....	107
A szívritmuszónákról.....	107
Fitness célok.....	107
Szívritmuszónák beállítása.....	108
Az óra beállítása a pulzusszám-zónák beállítására	108
Szívritmus zóna számítások	109
A teljesítményzónák beállítása	109
Teljesítménymérések automatikus felismerése	109

Biztonsági és nyomkövető funkciók..... 110

Vészhelyzeti kapcsolatok hozzáadása ...	110
---	-----

Kapcsolattartók hozzáadása	110
Az eseményérzékelés be- és kikapcsolása	111
Segítségkérés	111
GroupTrack munkamenet indítása	112
Tipppek a GroupTrack ülésekhez.....	112
GroupTrack beállítások.....	112

Egészségügyi és wellness beállítások..... 113

Automatikus cél.....	113
A Move Alert használata	113
Támogatás intenzitása Percek.....	113

A kereseti intenzitás percek.....	113	Az akkumulátorkímélő funkció testreszabása	121
Alváskövetés.....	114	121	
Automatizált alváskövetés használata	114	Az energiaellátási üzemmód megváltoztatása	121
Navigáció	114	Teljesítménymódok testreszabása.....	121
A mentett helyek megtekintése és szerkesztése.....	114	Teljesítmény üzemmód visszaállítása	122
114		Rendszerbeállítások	122
Kettős rácshelyzet mentése.....	114	Időbeállítások.....	123
Referenciapont beállítása	114	Időjelzések beállítása	123
Navigálás a célállomás felé	115	Az idő szinkronizálása	123
Navigálás egy érdekes ponthoz	115		
Navigálás egy elmentett tevékenység kezdőpontjához.....	116		
116			
Tevékenység közbeni navigálás a kiindulási ponthoz	116		
116			
Útvonalterv megtekintése	117		
Navigálás a Sight 'N Go segítségével	117		
A fedélzetről a fedélzetre került ember tartózkodási helyének kijelölése és a navigáció megkezdése	117		
117			
Navigáció leállítása.....	117		
Tanfolyamok.....	117		
Tanfolyam létrehozása és követése az eszközön	118		
118			
Körutazás-pálya létrehozása.....	118		
Pálya létrehozása a Garmin Connecten	118		
118			
Pálya küldése a készülékre	119		
119			
A tanfolyam részleteinek megtekintése vagy szerkesztése.....	119		
Útvonalpont kivetítése	119		
Navigációs beállítások.....	119		
Navigációs adatképernyők testreszabása	120		
120			
Fejléc hiba beállítása	120		
Navigációs figyelmeztetések beállítása	120		

Energiagazdálkodási beállítások.. 120

A képernyőbeállítások módosítása	124
Alvó üzemmód testreszabása	124
A gyorsbillentyűk testreszabása	124
A mértékegységek megváltoztatása.....	124
Eszközinformációk megtekintése	125
Az E-címke szabályozási és megfelelőségi információk megtekintése	125

Eszközinformációk 125

Az AMOLED kijelzőről	125
Az óra töltése	125
Napelemes töltés	126
Tipppek a napelemes töltéshez	126
Műszaki adatok	126
Akkumulátor információ	127
Eszközápolás.....	127
Az óra tisztítása	128
A QuickFit® pántok cseréje.....	128
Fém óraszalag beállítása	128
Adatkezelés	128
Fájlok törlése	129

Hibaelhárítás 129

Termékfrissítések.....	129
További információk beszerzése.....	129
A készülékem rossz nyelven van beállítva	129
Kompatibilis a telefonom az órámmal?	129
A telefonom nem csatlakozik az órához.....	130
Használhatom a Bluetooth-érzékelőmet az órámmal?	130
A fejhallgatóm nem csatlakozik az órához.....	130
A zeném elhallgat, vagy a fejhallgatóm nem marad csatlakoztatva	130
Az óra újraindítása	130
Az összes alapértelmezett beállítás visszaállítása	131
Tipppek az akkumulátor élettartamának	

maximalizálásához	131
Műholdas jelek vétele	131
A GPS műhold vételének javítása	132
Az aktivitás hőmérsékletének mérése nem pontos	132
Tevékenység nyomon követése	132
A lépésszámlálásom nem tűnik pontosnak.....	132

Az órák és a Garmin Connect fiókomban lépésszámai nem egyeznek	132
A padlóra felmászott összeg nem tűnik pontosnak.....	132

Függelék.....	133
Adatmezők.....	133
Színes mérőműszerek és menetdinamikai adatok.....	147
Földi érintkezési időmérleg adatok	147
Függőleges oszcilláció és függőleges arány adatok	148
VO2 Max. Szabványos értékelések.....	148
FTP minősítések	149
Állóképességi pontszámok.....	150
Kerékméret és kerület	151
Szimbólum meghatározások.....	151

Bevezetés

FIGYELMEZTETÉS

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

Bármilyen edzésprogram megkezdése vagy módosítása előtt mindig konzultáljon orvosával.

Kezdő lépések

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

- 1 Nyomja meg a **LIGHT** gombot az óra bekapcsolásához (*Készülék áttekintése, 1. oldal*).
- 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a kezdeti beállítás befejezéséhez.
A kezdeti beállítás során párosíthatja telefonját az órával, hogy értesítéseket kapjon, szinkronizálhassa tevékenységeit és egyebeket (*Telefon párosítása, 101. oldal*). Ha egy kompatibilis óráról frissít, az új quatix óra és a telefon párosításakor átviheti az óra beállításait, az elmentett kurzusokat és egyebeket.
- 3 Töltse fel az órát (*Az óra töltése, 125. oldal*).
- 4 Indítson el egy tevékenységet (*Tevékenység indítása, 13. oldal*).

Eszköz áttekintése



① Érintőképernyő

- Érintse meg a gombot egy menüben egy lehetőség kiválasztásához.
- Tartsa lenyomva az óralap adatait a pillantás vagy funkció megnyitásához.
MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden óralapon érhető el.
- Lapozz felfelé vagy lefelé a pillantási hurok és a menük lapozásához.
- Az előző képernyőre való visszatéréshez húzza jobbra.
- Fedje le a képernyőt tenyerével, hogy visszatérjen az óra számlapjára, és csökkentse a képernyő fényerejét.

② LIGHT

- Nyomja meg a készülék bekapcsolásához.
- Nyomja meg a képernyő megvilágításához.
- Gyorsan nyomja meg kétszer a gombot a zseblámpa bekapcsolásához.
- Tartsa lenyomva a vezérlőmenü megjelenítéséhez.

③ UP-MENU

- Nyomja meg a gombot a pillantási hurok és a menük közötti lapozáshoz.
- Tartsa lenyomva a menü megjelenítéséhez.

④ LEFELÉ

- Nyomja meg a gombot a pillantási hurok és a menük közötti lapozáshoz.
- Tartsa lenyomva, hogy bármelyik képernyőről megtekinthesse a zenei vezérlőket.


⑤ START-STOP

- Nyomja meg a gombot egy menüben egy lehetőség kiválasztásához.
- Nyomja meg a gombot a tevékenységlista megtekintéséhez és egy tevékenység elindításához vagy leállításához.
- Tartsa lenyomva, hogy az aktuális helyzetét ember a fedélzeten (MOB) helyként jelölje meg, és aktiválja a navigációt.

⑥ BACK-LAP

- Nyomja meg a gombot az előző képernyőre való visszatéréshez.
- Nyomja meg a gombot egy kör, pihenő vagy átmenet rögzítéséhez multisport tevékenység közben.
- Tartsa lenyomva a legutóbb használt alkalmazások listájának megtekintéséhez bármely képernyőn.

Az érintőképernyő engedélyezése és letiltása

- Tartsa lenyomva a **DOWN** és a **START** gombot.
- Tartsa lenyomva a **LIGHT gombot**, és válassza a lehetőséget. 
- Tartsa lenyomva a **MENU gombot**, válassza a **Rendszer > Érintés lehetőség**, és válasszon ki egy opciót.

Az óra használata

- Tartsa lenyomva a **LIGHT gombot** a vezérlő menü megjelenítéséhez (*Vezérlők, 76. oldal*).
A kezelőszervek menü gyors hozzáférést biztosít a gyakran használt funkciókhoz, például a Ne zavarjon üzemmód bekapcsolásához, a hely elmentéséhez és az óra kikapcsolásához.
- Az óralapon nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL gombot** a pillantási hurok lapozásához (*pillantások, 55. oldal*).
- Az óralapon nyomja meg a **START** gombot egy tevékenység elindításához vagy egy alkalmazás megnyitásához (*Tevékenységek és alkalmazások, 13. oldal*).
- Tartsa lenyomva a **MENU gombot** az óralap testreszabásához (*Az óralap testreszabása, 55. oldal*), a beállítások módosításához (*Rendszerbeállítások, 122. oldal*), a vezeték nélküli érzékelők párosításához (*A vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal*) stb.

Órák

Riasztás beállítása

Több riasztást is beállíthat.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Clocks > ALARMS > Add Alarm**.
- 3 Adja meg az ébresztési időt.

Riasztás szerkesztése

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Clocks > ALARMS > Edit (Órák > Riasztások > Szerkesztés)** lehetőséget.
- 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 riasztási értesítés típusának kiválasztásához válassza a **Hang és rezgés** lehetőséget.
 - Ha a háttérvilágítást a riasztással együtt szeretné be- vagy kikapcsolni, válassza a **Háttérvilágítás** lehetőséget. **MEGJEGYZÉS:** Ez

a funkció a quatix 7 Pro/Sapphire modellek esetében nem érhető el.

- A riasztás leírásának kiválasztásához válassza a **Címke lehetőséget**.
- A riasztás törléséhez válassza a **Törlés lehetőséget**.

A visszaszámláló indítása

- 1 Az óralapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Órák > Időzítők menüpontot**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A visszaszámláló időzítő első beállításához és mentéséhez adja meg az időt, nyomja meg a **MENU** gombot, majd válassza az **Időzítő mentése lehetőséget**.
 - További visszaszámláló időzítők beállításához és mentéséhez válassza az **Időzítő hozzáadása lehetőséget**, és adja meg az időt.
 - Ha mentés nélkül szeretne beállítani egy visszaszámlálót, válassza a **Gyors időzítő lehetőséget**, és adja meg az időt.
- 4 Ha szükséges, nyomja meg a **MENÜ** gombot, és válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az idő módosításához válassza az **Időpontot**.
 - Válassza az **Újraindítás > Be lehetőséget** az időzítő automatikus újraindításához a lejártá után.
 - Válassza a **Hang és hangjelzés lehetőséget**, és válassza ki az értesítés típusát.
- 5 Nyomja meg a **START** gombot az időzítő indításához.

Időzítő törlése

- 1 Az óralapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Órák > Időzítők > Szerkesztés lehetőséget**.
- 3 Válasszon ki egy időzítőt.
- 4 Válassza a **Törlés lehetőséget**.

Az időmérő

- 1 Az órára tartva lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Órák > STOPWATCH** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a **START** gombot az időzítő indításához.
- 4 Nyomja meg a **LAP** gombot a köridőmérő újraindításához ①.



A stopperóra teljes ideje ② tovább fut.

- 5 Nyomja meg a **STOP** gombot mindkét időzítő leállításához.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Mindkét időzítő visszaállításához nyomja meg a **LE** gombot.
 - A stopperóra idejének tevékenységként történő elmentéséhez nyomja meg a **MENU** gombot, majd válassza a **Tevékenységek mentése lehetőséget**.
 - Az időzítők visszaállításához és a stopperórából való kilépéshez nyomja meg a **MENU** gombot, majd válassza a **Kész lehetőséget**.
 - A köridők áttekintéséhez nyomja meg a **MENU** gombot, majd válassza a **Review (Áttekintés)** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: A **felülvizsgálati** lehetőség csak akkor jelenik meg, ha több kör is volt.
 - Ha az időzítők visszaállítása nélkül szeretne visszatérni az óralapra, nyomja meg a **MENU** gombot, és válassza a **Menj az óralapra menüpontot**.
 - A körfelvétel engedélyezéséhez vagy letiltásához nyomja meg a **MENÜ** gombot, majd válassza a **Lap Key (körkulcs)** lehetőséget.

Alternatív időzónák hozzáadása

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

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

Alternatív időzóna

1 **Törölés** **Törölés** gombja a **MENU** gombot.

2 Válassza az **Órák > ALT. IDŐZÓNÁK**.

3 Válassza ki az időzónát.

4 Nyomja meg a **START** gombot.

5 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A pillantási hurokban megjelenítendő időzóna beállításához válassza a **Set as Favorite (Kedvenc) lehetőséget**.
- Ha egyéni nevet szeretne adni az időzónának, válassza a **Zóna átnevezése lehetőséget**.
- Az időzóna egyéni rövidítésének megadásához válassza a **Zóna rövidítése lehetőséget**.
- Az időzóna megváltoztatásához válassza a **Zóna módosítása lehetőséget**.
- Az időzóna törléséhez válassza a **Zóna törlése lehetőséget**.

Tengeri tevékenységek

Az órája előre feltöltött alkalmazásokkal rendelkezik a tengeri tevékenységekhez, például csónakázáshoz, vitorlázáshoz és a ^{Garmin®} tengeri eszközökkel való interakcióhoz. A kompatibilis Garmin tengeri eszközökkel az órára előretöltött tengeri alkalmazások segítségével párosíthatja a készüléket.

A Garmin tengeri eszközeinek használati utasításában talál további információkat az adott eszközzel való párosításról.

Tengeri térképek és térképek

Az opcionális prémium térképek, mint például a ^{BlueChart®} g3 és a Garmin ^{LakeVü™} g3, lehetővé teszik, hogy a legtöbbet hozza ki a quatix készülékéből.

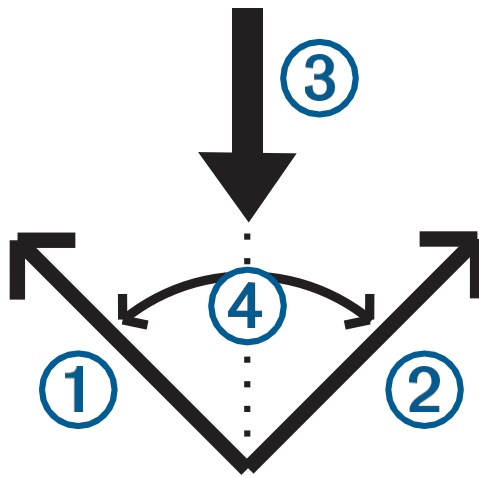
Tengeri térképek és térképek letöltése

- 1 A garmin.com/c/wearables-mapping oldalon kereshet és vásárolhat tengeri térképet vagy térképet.
- 2 Garmin ^{Express™} letöltése.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a megvásárolt térképek és térképek telepítéséhez a készülékre.

⚠ VIGYÁZAT

Az óra a GPS-alapú, föld feletti irányt használja az irány meghatározásához a fordulást segítő funkcióban, és nem veszi figyelembe a hajó irányát befolyásoló egyéb tényezőket, például az áramlatokat és az árapályokat. Ön felelős hajója biztonságos és körültekintő üzemeltetéséért.

A széllel szemben történő cirkálás vagy versenyzés közben a fordulásegítő funkció segíthet megállapítani, hogy a hajó felemelkedik-e vagy irányba tart. Amikor kalibrálja a tack assist funkciót, az óra rögzíti a hajó bal oldali ① és jobb oldali ② föld feletti irány (COG) méréseit, és a COG adatok alapján kiszámítja az átlagos valódi szélirányt ③ és a hajó fordulási szögét ④.



Az óra ezeket az adatokat használja fel annak meghatározására, hogy a szélváltozások miatt a hajója felemelkedik-e vagy elindul.

Alapértelmezés szerint a rögzítésegítő funkció automatikusra van állítva. Minden alkalommal, amikor a bal vagy jobb oldali COG-t kalibrálja, az óra újrakalibrálja az ellenkező oldalt és a valódi szélirányt. A fordulásegítő beállításait megváltoztathatja, hogy fix fordulásszöget vagy valódi szélirányt adjon meg.

A Tack Assist kalibrálása

- 1 Az óralapon válassza a **START lehetőséget**.
- 2 Válassza a **Vitorlás verseny** vagy **Vitorlázás lehetőséget**.
- 3 Válassza a **FEL** vagy a **LENYÍL lehetőséget** a szögezőségéd képernyő megtekintéséhez.
MEGJEGYZÉS: Előfordulhat, hogy hozzá kell adnia a szegélysegítő képernyőt a tevékenységhez tartozó adatképernyőkhöz (*Az adatképernyők testreszabása, 37. oldal*).
- 4 Válassza a **START lehetőséget**.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A jobb oldali oldal kalibrálásához válassza a **START lehetőséget**.
 - A bal oldali oldal kalibrálásához válassza a **DOWN lehetőséget**.**TIPP:** Ha a szél a hajó jobb oldala felől fúj, akkor kalibráljon jobbra. Ha a szél a hajó bal oldala felől fúj, akkor balra kell kalibrálni.
- 6 Várjon, amíg a készülék kalibrálja a szögezőségédet.
Egy nyíl jelenik meg, és jelzi, hogy a hajót felemelik vagy irányba tart.

Rögzített bukószög

1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.

2 Válassza a **Vitorlás verseny** vagy **Vitorlázás lehetőséget**.

3 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** billentyűt a ragasztássegítő képernyő megjelenítéséhez.

4 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

5 Válassza a **Tack Angle > Angle menüpontot**.

6 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot az érték beállításához.

Igazi szélirány megadása

1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.

2 Válassza a **Vitorlás verseny** vagy **Vitorlázás lehetőséget**.

3 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** billentyűt a ragasztássegítő képernyő megjelenítéséhez.

4 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

5 Válassza a **True Wind Direction > Fixed (Igazi szélirány > Fix)** lehetőséget.

6 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot az érték beállításához.

Tippek a legjobb felvonó-előírányzat beszerzéséhez

A legjobb emelésbecslés eléréséhez, amikor a tack assist funkciót használja, próbálja ki az alábbi tippeket. További információkért lásd [a Valós szélirány megadása, 7. oldal](#) és [a Tack Assist kalibrálása, 6. oldal](#).

- Adjon meg egy rögzített fordulási szöveget, és kalibrálja a bal oldali oldalt.
- Adjon meg egy rögzített fordulási szöveget, és kalibrálja a jobb oldali oldalt.
- Állítsa vissza a fordulási szöveget, és kalibrálja a bal és a jobb oldali oldalt is.

Vitorlás versenyzés

A készülék segítségével pontosan akkor haladhat át a verseny rajtvonalán, amikor a verseny elkezdődik. Ha szinkronizálja a regattaidőzítőt a vitorlásverseny-alkalmazásban a verseny hivatalos visszaszámláló időzítőjével, akkor egyperces időközönként figyelmeztetést kap a verseny rajtjának közeledtével. A rajtvonal kijelölésekor a készülék a GPS-adatok alapján jelzi, hogy a hajója a rajtvonal előtt, után vagy a megfelelő időben fogja-e átlépni a rajtvonalat a verseny megkezdéséhez.

A rajtvonal beállítása

1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.

2 **Vitorlás verseny** kiválasztása.

3 Várjon, amíg a készülék megkeresi a műholdakat.

4 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

5 Válassza a **Startvonal-beállítások lehetőséget**.

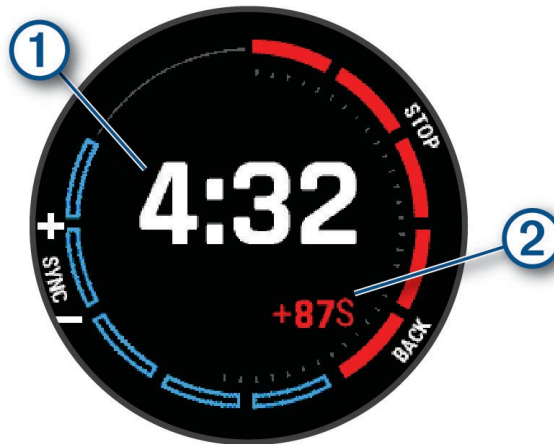
6 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Mark Port (Kikötő megjelölése) lehetőséget** a bal oldali rajtvonal jelöléséhez, amikor elhalad mellette.
- Válassza a **Mark Starboard (Jobb oldali jel) lehetőséget** a jobb oldali rajtvonal jelöléséhez, amikor elhalad mellette.
- Válassza a **Time to Burn (Égési idő) lehetőséget** az égési idő adatainak engedélyezéséhez vagy letiltásához a regatta időmérő adatainak képernyőjén.
- Válassza a **Távolság a rajtvonalig lehetőséget** a rajtvonal távolságának, a kívánt távolsági egységeknek és a hajó hosszának beállításához.

Verseny indítása

Mielőtt megtekinthetné az égési időt, be kell állítania a kezdővonalat (*A kezdővonal beállítása*, 7. oldal).

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 **Vitorlás verseny** kiválasztása.
- 3 Várjon, amíg az óra megkeresi a műholdakat.
A képernyőn megjelenik a regatta időzítő ① és az égési idő .②



- 4 Ha szükséges, tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válasszon ki egy lehetőséget:
 - Fix időzítő beállításához válassza a **Regattaidő > Fix**, és adja meg az időtartamot.
 - A következő 24 órán belüli kezdési időpont beállításához válassza a **Regattaidő > GPS** menüpontot, és adja meg a napszakot.
- 5 Nyomja meg a **START** gombot.
- 6 Nyomja meg a **FEL** és a **LENYÍL** gombot a regatta időzítő szinkronizálásához a hivatalos verseny visszaszámlálásával.
MEGJEGYZÉS: Ha az égési idő negatív, akkor a rajtvonalhoz a verseny kezdete után érkezel. Ha az égési idő pozitív, akkor a verseny kezdete előtt érkezik a rajtvonalhoz.
- 7 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.

Dagályok

Dagály információk megtekintése

FIGYELMEZTETÉS

Az árapályinformációk csak tájékoztató jellegűek. Az Ön felelőssége, hogy a vízzel kapcsolatos minden kihelyezett útmutatást figyelembe vegyen, hogy mindig tisztában legyen a környezetével, és hogy a vízben, a vízben és a víz körül mindig biztonságos ítélőképességgel járjon el. A figyelmeztetés figyelmen kívül hagyása súlyos személyi sérülést vagy halált okozhat.

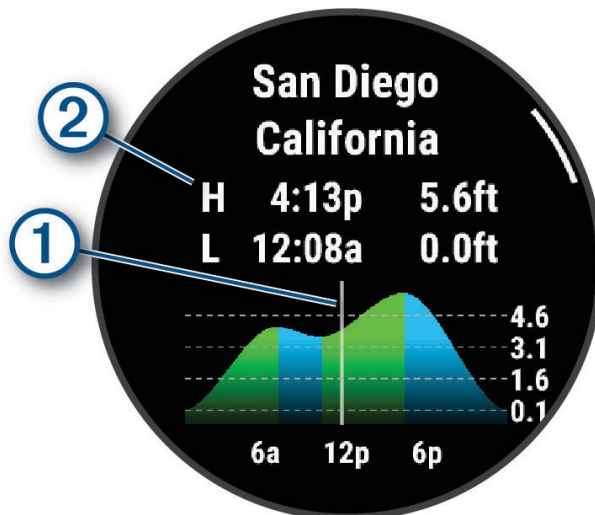
Megnézheti az árapályállomásra vonatkozó információkat, beleértve az árapály magasságát és a következő dagály és apály időpontját. Legfeljebb tíz árapályállomást menthet el.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tides**.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha az aktuális helyét szeretné használni, amikor egy árapály-állomás közelében tartózkodik, válassza a **Hozzáadás > Aktuális hely lehetőséget**.
- Ha ki szeretne választani egy helyet a térképen, válassza a **Hozzáadás > Térkép használata lehetőséget**.
- Egy város nevének megadásához válassza a **Hozzáadás > Városkeresés lehetőséget**.
- Mentett hely kiválasztásához válassza a **Hozzáadás > Mentett helyek lehetőséget**.
- Egy hely koordinátáinak megadásához válassza a **Hozzáadás > Koordináták lehetőséget**.

Az aktuális napra vonatkozóan megjelenik egy 24 órás árapály-térkép az aktuális dagálymagassággal **1** és a következő dagályra és apályra vonatkozó információkkal **2**.



4 Nyomja meg a **LEfelé gombot** a következő napok árapály-információinak megtekintéséhez.

5 Nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Set as Favorite (Kedvenc) lehetőséget**, hogy ezt a helyet kedvenc dagályállomásaként állítsa be. A kedvenc árapályállomás az alkalmazásban és a rálátásban a lista tetején jelenik meg.

Dagály riasztás beállítása

1 A **Tides** alkalmazásban válasszon ki egy elmentett árapályállomást.

2 Nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Riasztások beállítása lehetőséget**.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha riasztást szeretne beállítani a dagály csúcspontja előtt, válassza a **Til High Tide (Dagályig) lehetőséget**.
- Az apály előtt megszólaló riasztás beállításához válassza a **Til Low Tide (Alacsony dagályig) lehetőséget**.

Vízi sportok

A vízi sportfutások megtekintése

Az óra az automatikus futás funkció segítségével minden egyes vízi sportfutás részleteit rögzíti. Ez a funkció automatikusan rögzíti az új futásokat az Ön mozgása alapján. Az aktivitás időzítő szünetet tart, amikor abbahagyja a mozgást. Az aktivitás időzítő automatikusan elindul, amikor a mozgásod sebessége megnő. A futás részleteit a szüneteltetett képernyőn vagy az aktivitás időzítő futása közben is megtekintheti.

1 Kezdjen el egy vízi sporttevékenységet, például a vízisíelést.

2 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

3 Válassza a **Futtatások megtekintése lehetőséget**.

4 Nyomja meg a **FEL** és a **LENYÍL** gombot a legutóbbi futás, az aktuális futás és az összes futás adatainak megtekintéséhez. A futás képernyők tartalmazzák az időt, a megtett távolságot, a maximális sebességet és az átlagsebességet.

MFD

távirányító

Párosítás egy térképrajzolóval

Párosíthatja óráját egy kompatibilis Garmin térképrajzolóval, így gyorsan hozzáférhet a gyakran használt funkciókhoz, például a gyorsbillentyűkhöz és a térkép nagyításához.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki az **MFD Remote lehetőséget**.
- 3 Vigye a quatix órát 3 m (10 láb) távolságon belülre a chartplottertől.
- 4 Kövesse az óra képernyőjén megjelenő utasításokat a térképlotter párosítási üzemmódba helyezéséhez.
- 5 Válassza ki az óráján lévő chartplotter nevét.

Az eszközök párosítása után automatikusan csatlakoznak, ha be vannak kapcsolva, hatótávolságon belül vannak, és az alkalmazás nyitva van az órán.

Az MFD távoli funkció használata

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki az **MFD Remote lehetőséget**.
- 3 Használja az érintőképernyőt a párosított térképrajzoló menüiben és funkcióiban való navigáláshoz.
TIPP: A START gomb megnyomásával válthat a térképrajzoló irányjelző pad és a fő kezelőszervek között.

Horgászat

Horgászni megyek

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **halat**.
- 3 Nyomja meg a **START > Halak indítása gombot**.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot, és válasszon ki egy lehetőséget:
 - A fogás hozzáadásához és a hely elmentéséhez válassza a **Fogás naplózása lehetőséget**.
 - Az aktuális hely elmentéséhez válassza a **Helyszín mentése lehetőséget**.
 - Ha intervallumidőzítőt, végidőt vagy végidő-élemlékeztetőt szeretne beállítani a tevékenységhez, válassza a **Hal időzítők lehetőséget**.
 - Ha vissza szeretne navigálni a tevékenység kiindulási pontjához, válassza a **Vissza a kezdéshez** lehetőséget, és válasszon ki egy opciót.
 - A mentett helyek megtekintéséhez válassza a **Mentett helyek lehetőséget**.
 - Ha el szeretne navigálni egy úti célhoz, válassza a **Navigáció lehetőséget**, majd válasszon ki egy opciót.
 - A tevékenységbeállítások szerkesztéséhez válassza a **Beállítások** menüpontot, majd válasszon ki egy lehetőséget (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások*, 38. oldal).
- 5 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a **STOP** gombot, és válassza a **Halak befejezése lehetőséget**.

Anchor

FIGYELMEZTETÉS

A horgonyzási funkció csak a helyzetfelismerés eszköze, és nem minden körülmények között akadályozza meg a földet érést vagy az ütközést. Ön felelős hajója biztonságos és körültekintő üzemeltetéséért, azért, hogy mindig tisztában legyen a környezetével, és hogy a vízen mindig biztonságos ítélőképességgel közlekedjen. A figyelmeztetés figyelmen kívül hagyása vagyoni károkat, súlyos személyi sérüléseket vagy halált okozhat.

A horgonyzóhely megjelölése

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **horgonyt**.
- 3 Várjon, amíg az óra megkeresi a műholdakat.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Horgony leengedése lehetőséget**.

Horgony beállítások

Az óralapon nyomja meg a **START** gombot, válassza ki a **Horgonyzás lehetőséget**, tartsa lenyomva a **MENU gombot**, és válassza ki a tevékenység beállításait.

Sodrás sugár: Beállítja a megengedett sodródási távolságot lehorgonyzás közben.

Frissítési időköz: Beállítja a horgonyadatok frissítésének időintervallumát.

Horgonyriasztó: Lehetővé teszi a riasztás engedélyezését vagy letiltását, amikor a hajó az elsodrás körön kívülre kerül.

Horgonyriasztás időtartama: Lehetővé teszi a horgonyriasztás időtartamának beállítását. Ha a horgonyriasztás engedélyezve van, minden alkalommal, amikor a hajó a megadott riasztási időtartam alatt a sodródási sugaron túlra mozog, figyelmeztetés jelenik meg.

Autopilóta

FIGYELMEZTETÉS

Ön felelős hajója biztonságos és körültekintő üzemeltetéséért. A robotpilóta egy olyan eszköz, amely növeli az Ön képességeit a hajó működtetésére. Nem mentesíti Önt a hajó biztonságos üzemeltetésének felelőssége alól. Kerülje a navigációs veszélyeket, és soha ne hagyja felügyelet nélkül a kormányt.

Mindig készüljön fel arra, hogy azonnal visszaszerezze a hajó kézi irányítását. Tanulja meg kezelni a robotpilótát nyugodt és veszélytelen nyílt vízben.

Legyen óvatos, amikor a robotpilótát a vízben lévő veszélyforrások, például dokkok, cölöpök és más hajók közelében működteti.

Párosítás egy robotpilótával

- 1 Az óralapon válassza a **START > Autopilot > START menüpontot**.
- 2 Vigye a quatix készüléket 3 m (10 láb) távolságon belülre a tengeri készüléktől.
- 3 Állítsa be a kompatibilis Garmin robotpilóta kormányvezérlőt a távvezérlő keresésére. További információkért tekintse meg a robotpilóta kormányvezérlőjének használati útmutatóját.

Az eszközök párosítása után automatikusan csatlakoznak, ha bekapcsolva vannak, hatótávolságon belül vannak, és az alkalmazás nyitva van a z órán. Ha egy másik robotpilóta-kormányvezérlővel kell párosítani, a robotpilóta alkalmazásban tartsa lenyomva a **MENU gombot**, és válassza a **Beállítások > Új párosítás menüpontot**.

A robotpilóta vezérlése





- 1 Az óralapon válassza a **START > Autopilóta lehetőséget**.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A robotpilóta iránytartásához bekapcsolásához tartson egyenes irányt, válassza a **START lehetőséget**, és engedje el a kormányt.
 - Az irányváltoztatáshoz a robotpilóta bekapcsolt állapotában válassza a **FEL** a jobb oldali irányt és a **LENYÍL** a bal oldali irányt.
 - A kormányzás módjának megváltoztatásához tartsa lenyomva a **MENU gombot**, válassza a **Kormányzási módot**, majd válasszon ki egy opciót.
 - Kormányzási minta végrehajtásához tartsa lenyomva a **MENU gombot**, válassza a **Pattern Steering (Kormányzási minta) lehetőséget**, majd válasszon ki egy mintát.
MEGJEGYZÉS: A quatix eszközön elérhető kormánymintákat a robotpilótáról módosíthatja.
 - A kormánykerék átvételéhez és a robotpilóta készenléti üzemmódba helyezéséhez válassza a **STOP lehetőséget**.

Trolling motor

távirányító

Az óra és a pergetőmotor párosítása

Az órát párosíthatja a Garmin pergetőmotorral, és távirányítóként használhatja. A távvezérlő használatáról további információkat a pergetőmotor használati útmutatójában talál.

- 1 Kapcsolja be a pergetőmotort.
- 2 Vigye az órát 1 m (3 láb) közelébe a pergetőmotor kijelzőpaneléhez.
- 3 Nyomja meg az órán a **START** gombot, és válassza ki a **Trollingmotor** lehetőséget.
TIPP: Ha szükséges, az órát párosíthatja egy másik pergetőmotorral (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal*).
- 4 A pergetőmotor kijelzőpanelén nyomja meg háromszor a  gombot a párosítási üzemmódba való belépéshez.
 a pergetőmotor kijelzőpanelén kék színnel világít, miközben kapcsolatot keres.
- 5 Nyomja meg az órán a **START** gombot a párosítási módba való belépéshez.
- 6 Ellenőrizze, hogy a pergetőmotor távirányítóján feltüntetett jelkulcs megegyezik-e az órájával.
- 7 Az órán nyomja meg a **START** gombot a jelszó megerősítéséhez.
- 8 A pergetőmotor távirányítóján nyomja meg a  gombot a jelszó megerősítéséhez.
 a pergetőmotor kijelzőpanelén zöld színnel világít, ha a kapcsolat az órával sikeres.

Hajó adatok

Hajó adatok áramoltatása

A kompatibilis chartplotteréről adatmezőket streamelhet a quatix készülékére. A készülék oldalanként legfeljebb három adatmezőt és legfeljebb hat oldalnyi adatot jelenít meg.

- 1 Az óralapon válassza a **START > Hajóadatok lehetőségét**.
- 2 Vigye a quatix készüléket 3 m (10 láb) távolságon belülre a chartplottertől.
- 3 Állítsa be a térképrajzoló párosítási üzemmódba.
További információkért lásd a térképlotter felhasználói kézikönyvét.
- 4 Ha szükséges, a quatix eszközön válassza a **START lehetőségét** egy adatlap módosításához.

Az eszközök párosítása után automatikusan csatlakoznak, ha be vannak kapcsolva, hatótávolságon belül vannak, és az alkalmazás nyitva van az órán. Ha párosítani szeretne egy másik térképfotóssal, a hajóadatok alkalmazásban tartsa lenyomva a **MENU gombot**, és válassza az **Új párosítás lehetőségét**.

Útvonalpont jelölése a térképlotteren

A quatix készülékkel útvonalat jelölhet ki a kompatibilis térképlotterén.

- 1 Az óralapon válassza a **START > Hajóadatok lehetőségét**.
- 2 Válassza a **START > Mark Plotter Wpt**.

GNT 10 adatfolyam

Mielőtt a kompatibilis GNT 10 adó-vevőjéről adatmezőket tudna streamelni a quatix készülékére, le kell töltenie a GNT 10 alkalmazást (*Connect IQ funkciók, 105. oldal*).

- 1 Az óralapon válassza a **START > GNT 10 lehetőséget**.
- 2 Vigye a quatix készüléket 3 m (10 láb) távolságon belülre az adó-vevőhöz.
- 3 Állítsa be az adó-vevőt párosítási üzemmódba.

További információkért tekintse meg az adó-vevő készülék használati útmutatóját.

- 4 Ha szükséges, a quatix eszközön válassza a **START lehetőséget** egy adatlap módosításához.

A quatix készülék oldalanként legfeljebb három adatmezőt és legfeljebb hat oldalnyi adatot jelenít meg. Az eszközök párosítása után automatikusan csatlakoznak, ha bekapcsolva vannak, hatótávolságon belül vannak, és az alkalmazás nyitva van az órán.

TIPP: A quatix készülék és egy másik adó-vevő párosításához a GNT 10 alkalmazásból tartsa lenyomva a **MENU gombot**, és válassza az **Új párosítás lehetőséget**.

Fusion-Link™ alkalmazás

A quatix készüléken található Fusion-Link alkalmazással vezérelheti a hanglejátszást a ^{Fusion®} készüléken.

Csatlakoztatás Fusion Stereo készülékhez

- 1 Állítsa be a Fusion sztereó felismerhetővé tételét.
További információkért tekintse meg a hifi használati útmutatóját.
- 2 Vigye a quatix készüléket 3 m (10 láb) távolságon belülre a sztereóhoz.
- 3 Az óralapon válassza a **START > FUSION-Link lehetőséget**.

Amikor először megnyitja az alkalmazást az órán, az óra automatikusan párosodik a sztereóhoz, és csatlakozik hozzá. Ha egy másik sztereóhoz kell párosítani, a Fusion-Link alkalmazásban válassza a **Beállítások > Új párosítás menüpontot**.

Az eszközök párosítása után automatikusan csatlakoznak, ha bekapcsolva vannak, hatótávolságon belül vannak, és az alkalmazás nyitva van az órán.


Tevékenységek és alkalmazások

Órája beltéri, kültéri, sportos és fitness tevékenységekhez egyaránt használható. Amikor elkezd egy tevékenységet, az óra megjeleníti és rögzíti az érzékelő adatait. Egyéni tevékenységeket vagy új tevékenységeket hozhat létre az alapértelmezett tevékenységek alapján (*Egyéni tevékenység létrehozása, 37. oldal*). Amikor befejezi a tevékenységeket, 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, 105. oldal*).

A tevékenységkövetéssel és a fitness mérőszámok pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Tevékenység indítása

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

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válasszon ki egy tevékenységet a kedvencei közül.
 - Válassza a  lehetőséget, és válasszon ki egy tevékenységet a kibővített tevékenységek listájából.
- 3 Ha a tevékenységhez GPS-jelek szükségesek, menjen ki egy olyan helyre, ahonnan tiszta kilátás nyílik az égre, és várjon, amíg az óra készen áll.

Az óra készen áll, miután megállapította a pulzusszámot, GPS-jeleket vesz fel (ha szükséges), és csatlakozik a vezeték nélküli érzékelőkhöz (ha szükséges).

- 4 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.

Trolling motor

Az óra csak akkor rögzíti az aktivitási adatokat, amikor az aktivitási időzítő fut.

távírányító

Tippek a tevékenységek

rögzítéséhez a tevékenység megkezdése előtt (*Az óra töltése, 125. oldal*).

- Nyomja meg a **LAP gombot** a körök rögzítéséhez, egy új sorozat vagy póz megkezdéséhez, vagy a következő edzéslépéshez.
- A további adatképernyők megtekintéséhez nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL gombot**.
- A további adatképernyők megtekintéséhez lapozzon felfelé vagy lefelé.
- Tartsa lenyomva a **MENU gombot**, és válassza a **Teljesítmény üzemmódot** az akkumulátor élettartamát meghosszabbító üzemmód használatához (*Teljesítmény üzemmódok testreszabása, 121. oldal*).

Tevékenység leállítása

1 Nyomja meg a **STOP** 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 **START** gombot, és válasszon egy lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: A tevékenység mentése után önértékelési adatokat adhat meg (*Tevékenység értékelése, 14. oldal*).
- A tevékenység felfüggesztéséhez és egy későbbi időpontban történő folytatásához válassza a **Folytatás később lehetőséget**.
- Egy kör megjelöléséhez válassza a **Lap lehetőséget**.
- Ha a bejárt útvonalon szeretne visszavigálni a tevékenység kiindulópontjához, válassza a **Vissza a kiindulóponthoz > TracBack**.
MEGJEGYZÉS: Ez a funkció csak a GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.
- Ha a legközvetlenebb útvonalon szeretne visszavigálni a tevékenység kiindulópontjához, válassza a **Vissza a kiindulóponthoz > Útvonal lehetőséget**. **MEGJEGYZÉS:** Ez a funkció csak a GPS-t használó tevékenységek esetében érhető el.
- 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**.

MEGJEGYZÉS: A tevékenység leállítása után az óra 30 perc elteltével automatikusan elmenti azt.

Tevékenység értékelése

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.

Az önértékelési beállításokat egyes tevékenységekhez testre szabhatja (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 38. oldal*).

1 Miután befejezte a tevékenységet, válassza a **Mentés lehetőséget** (*Tevékenység leállítása, 14. 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.

Futás

Megyek egy futóversenyre

Mielőtt pályafutásra indulsz, győződj meg róla, hogy szabványos alakú, 400 m-es pályán futsz.

A pályafutás tevékenységgel rögzítheti a szabadtéri pálya adatait, beleértve a távolságot méterben és a körök megosztását.

- 1 Állj a szabadtéri pályán.
- 2 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 3 Válassza a **Track Run lehetőséget**.
- 4 Várjon, amíg az óra megkeresi a műholdakat.
- 5 Ha az 1-es sávban fut, ugorjon a 11. lépésre.
- 6 Nyomja meg a **MENÜ** gombot.
- 7 Válassza ki a tevékenység beállításait.
- 8 Válassza ki a **sávszámot**.
- 9 Válasszon ki egy sávszámot.
- 10 Nyomja meg kétszer a **BACK** gombot a tevékenység-időzítőhöz való visszatéréshez.
- 11 Nyomja meg a **START** gombot.
- 12 Fuss a pályán.

Miután lefutottál 3 kört, az órad rögzíti a pálya méreteit és kalibrálja a pálya távolságát.

- 13 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a **STOP** gombot, és válassza a **Mentés lehetőséget**.

Tippek a futás rögzítéséhez

- Várja meg, amíg a GPS állapotjelzője zöldre vált, mielőtt elindítaná a pályafutást.
- Az első futás során egy ismeretlen pályán legalább 3 kört fusson, hogy kalibrálja a pálya távolságát. A kör teljesítéséhez a kiindulási ponton kissé túl kell futnia.
- Minden kört ugyanabban a sávban fuss.
MEGJEGYZÉS: Az Auto^{Lap®} alapértelmezett távolsága 1600 m, azaz 4 kör a pálya körül.
- Ha az 1. sávtól eltérő sávban fut, állítsa be a sáv számát a tevékenység beállításában.

Virtuális futás

Az órát párosíthatja egy kompatibilis harmadik féltől származó alkalmazással, hogy továbbítsa a tempó, a pulzusszám vagy a lépésszám adatait.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Virtuális futás lehetőséget**.
- 3 A táblagépen, laptopon vagy telefonon nyisd meg a Zwift™ alkalmazást vagy egy másik virtuális edzésalkalmazást.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a futó tevékenység elindításához és az eszközök párosításához.
- 5 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 6 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a **STOP** gombot, és válassza a **Mentés lehetőséget**.

A futópad távolságának

Kalibrálás futások pontosabb távolságainak rögzítéséhez kalibrálhatja a futópados távolságot, miután legalább 1,5 km-t (1 mi.) futott a futópadon. Ha különböző futópadokat használ, akkor a futópad távolságát kézzel kalibrálhatja minden futópadon vagy minden futás után.

- 1 Indítson el egy futópados tevékenységet (*Tevékenység indítása, 13. oldal*).
- 2 Fusson a futópadon, amíg az órája legalább 1,5 km-t (1 mi.) nem mutat.
- 3 A tevékenység befejezése után nyomja meg a **STOP** gombot a tevékenység-időzítő leállításához.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A futópad távolságának első alkalommal történő kalibrálásához válassza a **Mentés lehetőséget**. A készülék kéri, hogy fejezze be a futópad kalibrálását.
 - Ha az első kalibrálás után manuálisan szeretné kalibrálni a futópad távolságát, válassza a **Kalibrálás és mentés > Igen lehetőséget**.
- 5 Ellenőrizze a futópad kijelzőjén a megtett távolságot, és adja meg a távolságot az óráján.

Ultra futási tevékenység rögzítése

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza az **Ultra Run lehetőséget**.
- 3 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 4 Kezdj el futni.
- 5 Nyomja meg a **LAP gombot** egy kör rögzítéséhez és a pihenőidőmérő elindításához.
MEGJEGYZÉS: A Lap Key (körkulcs) beállítást úgy konfigurálhatja, hogy rögzítsen egy kört és indítsa el a pihenőidőzítőt, csak a pihenőidőzítőt indítsa el, vagy csak egy kört rögzítsen (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 38. oldal*).
- 6 Ha befejezte a pihenést, nyomja meg a **LAP** gombot a futás folytatásához.
- 7 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot a további adatlapok megtekintéséhez (opcionális).
- 8 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a **STOP** gombot, és válassza a **Mentés lehetőséget**.

Akadályfutó tevékenység rögzítése

Ha részt vesz egy akadálypályás versenyen, az Akadályfutás tevékenységgel rögzítheted az egyes akadályokon elért idődet és az akadályok között futott idődet.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki az **akadályfutást**.
- 3 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 4 Nyomja meg a **LAP** gombot az egyes akadályok kezdetének és végének kézi jelöléséhez.
MEGJEGYZÉS: Az Akadálykövetés beállítást úgy konfigurálhatja, hogy a pálya első körének akadályhelyzeteit elmentse. A pálya ismételt hurkolásainál az óra a mentett helyszíneket használja az akadályok és a futási intervallumok közötti váltáshoz.
- 5 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a **STOP** gombot, és válassza a **Mentés lehetőséget**.

Úszás

MEGJEGYZÉS

A készüléket felszíni úszásra szánják. A készülékkel való bűvarkodás károsíthatja a terméket, és érvényteleníti a garanciát.

MEGJEGYZÉS: Az óra csukló alapú pulzusszámot engedélyez az úszási tevékenységekhez. Az óra kompatibilis a következőkkel is

a HRM-Pro™ sorozat, a HRM-Swim™ és a HRM-Tri™ tartozékok. Ha mind a csuklóra, mind a mellkasi pulzusszámra vonatkozó adatok rendelkezésre állnak, az órája a mellkasi pulzusszámadatokat használja.

Úszás terminológia

Hosszúság: Egy út a medencében.

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

Stroke: Minden alkalommal, amikor az órát viselő karja egy teljes ciklust teljesít, egy ütés számít.

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. Nyíltvízi úszás esetén a swolfot 25 méteren számítják ki. A swolf az úszás hatékonyságának mérése, és a golfhoz hasonlóan az alacsonyabb pontszám jobb.

Kritikus úszási sebesség (CSS): A CSS az az elméleti sebesség, amelyet folyamatosan, kimerülés nélkül képes fenntartani. A CSS-t használhatod az edzéstempó irányítására és a fejlődésed nyomon követésére.

Stroke típusok

Az ütéstípus azonosítása csak a medencés úszás esetében érhető el. Az ütéstípus azonosítása a hossz végén történik. Az ütéstípusok megjelennek az úszási előzményekben és a Garmin Connect fiókjában. Az ütéstípust egyéni adatmezőként is kiválaszthatja (*Az adatképernyők testreszabása, 37. oldal*).

Ingyenes	Freestyle
Vissza	Hátúszás
Mell	Mellúszás
Fly	Pillangó
Vegyes	Egynél több lökettípus egy intervallumban
Fúró	Fúrási naplózással együtt használható (<i>Gyakorlat a fúrási naplóval, 18. oldal</i>)

Tippek az úszótevékenységekhez

- Nyíltvízi úszás közbeni intervallum rögzítéséhez nyomja meg a **LAP gombot**.
- Mielőtt elkezdené a medencében való úszást, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a medence méretének kiválasztásához, vagy adja meg az egyéni méretet.
Az óra méri és rögzíti a távolságot a teljesített medencehosszok alapján. A pontos távolság kijelzéséhez a medence méretének helyesnek kell lennie. Amikor legközelebb medencés úszási tevékenységet kezd, az óra ezt a medenceméretet használja. A méret megváltoztatásához tartsa lenyomva a **MENU gombot**, válassza ki a tevékenység beállításait, majd válassza a **Pool Size (Medenceméret) lehetőséget**.
- A pontos eredmények érdekében ússza végig a medence teljes hosszát, és a teljes hosszon egyféle lökéstípust használjon. Pihenés közben állítsa meg az aktivitás időzítőt.
- Nyomja meg a **LAP gombot** a pihenőidő rögzítéséhez a medenceúszás során (*Automatikus pihenő és Kézi pihenő, 17. oldal*). Az óra automatikusan rögzíti az úszóintervallumokat és a hosszokat medenceúszás esetén.
- Ahhoz, hogy az óra könnyebben számolja a hosszokat, az első lökés előtt erőteljesen lökje el magát a faltól, és siklóval távolodjon el a faltól.
- Gyakorlatok végzésekor vagy szüneteltetnie kell a tevékenységidőzítőt, vagy használnia kell a gyakorlatnapló funkciót (*Edzés a gyakorlatnaplóval, 18. oldal*).

Automatikus pihenő és kézi pihenő

MEGJEGYZÉS: Az úszási adatok nem kerülnek rögzítésre a pihenőidő alatt. Más adatképernyők megtekintéséhez nyomja meg a FEL vagy a LE gombot.

Az automatikus pihenés funkció csak a medencés úszásnál érhető el. Az óra automatikusan érzékeli, ha Ön pihen, és megjelenik a pihenőképernyő. Ha 15 másodpercnél hosszabb ideig pihen, az óra automatikusan létrehoz egy pihenőintervallumot. Amikor folytatja az úszást, az óra automatikusan új úszóintervallumot indít. Az automatikus pihenés funkciót a tevékenységbeállításokban kapcsolhatja be (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 38. oldal*).

TIPP: Az automatikus pihenő funkció használatakor a legjobb eredményt úgy érheti el, ha pihenés közben minimalizálja a kar mozgását.

Medencés vagy nyíltvízi úszás közben a LAP gomb megnyomásával manuálisan is megjelölhet egy
A futópadd távolságának
preferenciait.
kalibrálása

Képzés a fúrónaplóval

A fúrónapló funkció csak a medencés úszáshoz áll rendelkezésre. A gyakorlatnapló funkciót használhatja a rúgássorozatok, az egykaros úszás vagy bármely olyan úszásnem rögzítésére, amely nem tartozik a négy fő úszásnem közé.

- 1 A medencében végzett úszás közben nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot a gyakorlatnapló képernyőjének megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a **LAP** gombot a fúrás időzítőjének elindításához.
- 3 Miután befejezte a fúrási intervallumot, nyomja meg a **LAP** gombot.
A fúrás időzítője leáll, de a tevékenység időzítője továbbra is rögzíti a teljes úszásidőt.
- 4 Válassza ki a távolságot az elvégzett fúráshoz.
A távolsági lépések a tevékenységi profilhoz kiválasztott medence méretén alapulnak.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Egy újabb fúrási intervallum indításához nyomja meg a **LAP** gombot.
 - Az úszóintervallum indításához nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot, hogy visszatérjen az úszóedzés képernyőre.

Multisport

A triatlonisták, duatlonisták és más multisportolók kihasználhatják a multisport-tevékenységek, például a triatlon vagy a Swimrun előnyeit. A multisport-tevékenység során át lehet váltani a tevékenységek között, és továbbra is megtekintheti az összesített időt. Például kerékpározásról futásra válthat, és a multisport-tevékenység során végig megtekintheti a kerékpározás és a futás teljes idejét.

Testre szabhat egy multisport-tevékenységet, vagy használhatja az alapértelmezett triatlon-tevékenységet, amely egy normál triatlonhoz van beállítva.

Triatlon edzés

Amikor részt vesz egy triatlonversenyen, a triatlon tevékenységet használhatja az egyes sportági szegmensekre való gyors átmenethez, az egyes szegmensek időméréséhez és a tevékenység mentéséhez.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Triatlont**.
- 3 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 4 Nyomja meg a **LAP** gombot az egyes átmenetek elején és végén.
Az átmenet funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva, és az átmenet ideje a tevékenység idejétől elkülönítve kerül rögzítésre. Az átmenet funkció a triatlon tevékenység beállításaiiban kapcsolható be vagy ki. Ha az átmenetek ki vannak kapcsolva, nyomja meg a LAP gombot a sportágváltáshoz.
- 5 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a **STOP** gombot, és válassza a **Mentés lehetőséget**.

Multisport tevékenység létrehozása

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Hozzáadás > Multisport**.
- 3 Válasszon ki egy multisport tevékenységtípust, vagy adjon meg egy egyéni nevet.
A duplikált tevékenységnevek tartalmaznak egy számot. Például Triatlon(2).
- 4 Válasszon ki két vagy több tevékenységet.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válasszon ki egy lehetőséget az egyes tevékenységbeállítások testreszabásához. Kiválaszthatja például, hogy tartalmazzon-e átmeneteket.
 - Válassza a **Kész lehetőséget** a multisport-tevékenység mentéséhez és használatához.
- 6 Válassza az **Igen lehetőséget** a tevékenység kedvencek listájára való felvételéhez.

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, 38. 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.

Ha kikapcsolt GPS-szel kerékpározik, a sebesség- és távolságadatok nem állnak rendelkezésre, kivéve, ha rendelkezik olyan opcionális érzékelővel, amely sebesség- és távolságadatokat küld az órára, például sebesség- vagy lépéstempó-érezékelővel.

Egészségügyi pillanatkép™

Az Egészségügyi pillanatkép funkció számos fontos egészségügyi mérőszámot rögzít, miközben Ön két percig mozdulatlanul tartja a készüléket. Ez bepillantást nyújt az Ön általános szív- és érrendszeri állapotába. Az óra olyan mérőszámokat rögzít, mint az átlagos pulzusszám, a stressz-szint és a légzésszám. Az Egészségpillanatkép funkciót felveheti a kedvenc alkalmazásainak listájára (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 38. oldal*).

Az erőnléti edzési tevékenység rögzítése

Az erőnléti edzés során rögzítheti a sorozatokat. A sorozat egyetlen mozdulat több ismétlése (ismétlés).

1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.

2 Válassza ki **az erősséget**.

3 Válasszon ki egy edzést.

4 Nyomja meg a **LEfelé gombot** az edzéspérek listájának megtekintéséhez (opcionális).

TIPP: Az edzéspérek megtekintése közben megnyomhatja a **START**, majd a **LE** gombot, hogy megtekinthesse a kiválasztott gyakorlat animációját, ha az elérhető.

5 Ha befejezte az edzés lépéseinek megtekintését, nyomja meg a **START** gombot, és válassza az **Edzés végrehajtása lehetőséget**.

6 Nyomja meg a **START** gombot, és válassza az **Edzés indítása lehetőséget**.

7 Kezdje el az első sorozatot.

Az óra számolja az ismétléseket. Az ismétlésszámlálás akkor jelenik meg, ha legalább négy ismétlést teljesített.

TIPP: Az óra minden sorozatban csak egyetlen mozdulat ismétléseit tudja számolni. Ha mozdulatot szeretne váltani, fejezze be a sorozatot, és kezdjen el egy újat.

8 Nyomja meg a **LAP** gombot a sorozat befejezéséhez és a következő gyakorlatra való áttéréshez, ha van ilyen. Az óra kijelzi a sorozat összes ismétlését.

9 Ha szükséges, nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot az ismétlésszám szerkesztéséhez.

TIPP: A szetthez használt súlyt is hozzáadhatja.

10 Ha szükséges, nyomja meg a **LAP** gombot, amikor befejezte a pihenést, hogy elkezdje a következő sorozatot.

11 Ismétlje meg az egyes erőnléti edzéssorozatokat, amíg a tevékenység befejeződik.

12 Az utolsó sorozat után nyomja meg a **START** gombot, és válassza az **Edzés leállítása lehetőséget**.

13 Válassza a **Mentés lehetőséget**.

HIIT tevékenység

Rögzítés a mérőkkel rögzíthet nagy intenzitású intervallumos edzést (HIIT).

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a HIIT-et.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Free (Szabad) lehetőséget** egy nyitott, strukturálatlan HIIT-tevékenység rögzítéséhez.
 - Válassza a **HIIT Timers > AMRAP lehetőséget**, hogy minél több kört rögzítsen egy meghatározott időtartam alatt.
 - Válassza a **HIIT Timers > EMOM lehetőséget**, hogy percenként egy meghatározott számú mozdulatot rögzítsen.
 - Válassza a **HIIT Timers > Tabata lehetőséget** a 20 másodperces, maximális erőfeszítésű intervallumok és a 10 másodperces pihenőidő váltakozásához.
 - Válassza a **HIIT Timers > Custom (Egyéni) lehetőséget** a mozgásidő, a pihenőidő, a mozgások száma és a körök száma beállításához.
 - Válassza az **Edzések lehetőséget** egy elmentett edzés követéséhez.
- 4 Ha szükséges, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Nyomja meg a **START** gombot az első kör megkezdéséhez.
Az óra kijelzi a visszaszámlálót és az aktuális pulzusszámot.
- 6 Ha szükséges, nyomja meg a **LAP** gombot, hogy manuálisan a következő körre vagy pihenőre lépjen.
- 7 A tevékenység befejezése után nyomja meg a **STOP** gombot a tevékenység-időzítő leállításához.
- 8 Válassza a **Mentés lehetőséget**.

Beltéri edző használata

Mielőtt kompatibilis beltéri edzőt használhatna, az edzőt ^{ANT+®} technológia segítségével párosítania kell az órájával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal](#)).

Használhatja óráját beltéri edzőgéppel, hogy ellenállást szimuláljon, miközben követi a tanfolyamot, a lovaglást vagy az edzést. Beltéri edzőgép használata közben a GPS automatikusan kikapcsol.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Bike Indoor**.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki a **Smart Trainer Options (Intelligens edzői beállítások)** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Free Ride lehetőséget**, hogy elmenjen egy körre.
 - Válassza az **Edzés követése lehetőséget** egy elmentett edzés követéséhez ([Edzések, 45. oldal](#)).
 - Válassza a **Tanfolyam követése lehetőséget** egy elmentett tanfolyam követéséhez ([Tanfolyamok, 117. oldal](#)).
 - Válassza a **Teljesítmény beállítása lehetőséget** a célteljesítmény értékének beállításához.
 - Válassza a **Set Grade (Fokozat beállítása) lehetőséget** a szimulált fokozati érték beállításához.
 - Válassza az **Ellenállás beállítása lehetőséget** az edző által alkalmazott ellenállási erő beállításához.
- 6 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
Az edző a pálya vagy a lovaglás magassági adatai alapján növeli vagy csökkenti az ellenállást.


Játék

A Garmin ^{GameOn™} alkalmazás használata

Ha párosítja az óráját a számítógépével, akkor rögzítheti a játéktevékenységet az óráján, és megtekintheti a valós idejű teljesítményméréseket a számítógépén.

- 1 A számítógépén lépjen a www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn oldalra, és töltsse le a Garmin GameOn alkalmazást.
- 2 A telepítés befejezéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 3 Indítsa el a Garmin GameOn alkalmazást.
- 4 Amikor a Garmin GameOn alkalmazás felszólítja az óra párosítására, nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Gaming (Játék) lehetőséget az óráján**.

MEGJEGYZÉS: Amíg az óra a Garmin GameOn alkalmazáshoz van csatlakoztatva, az órán az értesítések és más ^{Bluetooth®} funkciók ki vannak kapcsolva.

- 5 Válassza a **Párosítás most lehetőséget**.
- 6 Válassza ki az óráját a listából, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
TIPP: A  > **Beállítások** menüpontra kattintva testre szabhatja a beállításokat, újraolvashatja a bemutatót, vagy eltávolíthat egy órát. A Garmin GameOn alkalmazás megjegyzi az óráját és a beállításokat, amikor legközelebb megnyitja az alkalmazást. Ha szükséges, párosíthatja óráját egy másik számítógéppel (*Vezeték nélküli érzékelőknek párosítása, 90. oldal*).

- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A számítógépen indítson el egy támogatott játékot a játéktevékenység automatikus elindításához.
 - Az óráján indítson el egy manuális játéktevékenységet (*Manuális játéktevékenység felvétele, 21. oldal*).

A Garmin GameOn alkalmazás valós idejű teljesítménymérőket mutat. Amikor befejezi a tevékenységét, a Garmin GameOn alkalmazás megjeleníti a játéktevékenységének összefoglalóját és a mérkőzésre vonatkozó információkat.

Kézi játéktevékenység rögzítése

Felveheti a játéktevékenységet az óráján, és manuálisan megadhatja a statisztikákat minden egyes mérkőzéshez.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **játékokat**.
- 3 Nyomja meg a **LENYÍL** billentyűt, és válasszon ki egy játéktípust.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 5 A mérkőzés végén nyomja meg a **LAP** gombot a mérkőzés eredményének vagy helyezésének rögzítéséhez.
- 6 Nyomja meg a **LAP** gombot egy új mérkőzés indításához.
- 7 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a **STOP** gombot, és válassza a **Mentés lehetőséget**.

Mászó sportok

Beltéri mászó tevékenység rögzítése

A beltéri mászási tevékenység során rögzítheti az útvonalakat. Az útvonal egy mászóútvonal a beltéri sziklafal mentén.

1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.

2 Válassza ki a **Climb Indoor**.

3 Válassza az **Igen lehetőséget** az útvonalstatisztikák rögzítéséhez.

4 Válasszon ki egy osztályozási rendszert.

MEGJEGYZÉS: Amikor legközelebb beltéri mászótevékenységet indít, a készülék ezt az osztályozási rendszert használja. A rendszer megváltoztatásához tartsa lenyomva a MENU gombot, válassza ki a tevékenység beállításait, majd válassza az Osztályozási rendszer lehetőséget.

5 Válassza ki az útvonal nehézségi szintjét.

6 Nyomja meg a **START** gombot.

7 Indítsa el az első útvonalat.

MEGJEGYZÉS: Amikor az útvonal-időzítő fut, a készülék automatikusan zárolja a gombokat, hogy megakadályozza a véletlen gombnyomásokat. Az óra feloldásához bármelyik gombot lenyomva tarthatja.

8 Ha befejezted az útvonalat, ereszkedj le a földre.

A pihenőidőzítő automatikusan elindul, amikor a földön vagy.

MEGJEGYZÉS: Ha szükséges, az útvonal befejezéséhez megnyomhatja a LAP gombot.

9 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A sikeres útvonal mentéséhez válassza a **Befejezve lehetőséget**.
- Sikertelen útvonal mentéséhez válassza a **Kísérlet**.
- Az útvonal törléséhez válassza az **Elvetés lehetőséget**.

10 Adja meg az útvonal eséseinek számát.

11 Ha befejezte a pihenést, nyomja meg a **LAP** gombot, és kezdje meg a következő útvonalat.

12 Ismétlje meg ezt a folyamatot minden egyes útvonalon, amíg a tevékenység befejeződik.

13 Nyomja meg a **STOP** gombot.

14 Válassza a **Mentés lehetőséget**.

Bouldering tevékenység

A rögzítés tevékenység során rögzítheti az útvonalakat. Az útvonal egy szikla vagy kisebb sziklaképződmény mentén vezető mászóútvonal.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Bouldering**.
- 3 Válasszon ki egy osztályozási rendszert.
MEGJEGYZÉS: Amikor legközelebb bouldertevékenységet kezdesz, az óra ezt az osztályozási rendszert használja. A rendszer megváltoztatásához tartsa lenyomva a MENU gombot, válassza ki a tevékenység beállításait, majd válassza az Osztályozási rendszer lehetőséget.
- 4 Válassza ki az útvonal nehézségi szintjét.
- 5 Nyomja meg a **START gombot** az útvonal-időzítő elindításához.
- 6 Indítsa el az első útvonalat.
- 7 Nyomja meg a **LAP** gombot az útvonal befejezéséhez.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A sikeres útvonal mentéséhez válassza a **Befejezve lehetőséget**.
 - Sikertelen útvonal mentéséhez válassza a **Kísérlet**.
 - Az útvonal törléséhez válassza az **Elvetés lehetőséget**.
- 9 Ha befejezte a pihenést, nyomja meg a **LAP** gombot a következő útvonal elindításához.
- 10 Ismétlje meg ezt a folyamatot minden egyes útvonalon, amíg a tevékenység befejeződik.
- 11 Az utolsó útvonal után nyomja meg a **STOP** gombot az útvonal-időzítő leállításához.
- 12 Válassza a **Mentés lehetőséget**.

Expedíció indítása

Az **Expedíció** alkalmazással meghosszabbíthatja az akkumulátor élettartamát többnapos tevékenység rögzítése közben.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza az **Expedíciót**.
- 3 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
A készülék alacsony energiafogyasztású üzemmódba kapcsol, és óránként egyszer gyűjti a GPS-nyomkövetési pontokat. Az akkumulátor élettartamának maximalizálása érdekében a készülék kikapcsolja az összes érzékelőt és tartozékot, beleértve az okostelefonhoz való csatlakozást is.

Pályapont manuális felvétele

Az expedíció során a nyomvonalpontok automatikusan rögzítésre kerülnek a kiválasztott felvételi intervallum alapján. Egy nyomvonalpontot bármikor manuálisan is rögzíthet.

- 1 Expedíció közben nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Pont hozzáadása lehetőséget**.

A pályapontok megtekintése

- 1 Expedíció közben nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Nézőpontokat**.
- 3 Válasszon ki egy pályapontot a listából.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A pályaponthoz való navigálás megkezdéséhez válassza a **Go To (Menjünk oda) lehetőséget**.
 - A nyomvonalpontra vonatkozó részletes információk megtekintéséhez válassza a **Részletek lehetőséget**.

Vadászni

A vadászat szempontjából fontos helyszíneket menthet el, és megtekintheti a mentett helyszínek térképét. A vadászati tevékenység során a készülék GNSS üzemmódot használ, amely kíméli az akkumulátor élettartamát.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **vadászatot**.
- 3 Nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Vadászat indítása lehetőséget**.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot, és válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha vissza szeretne navigálni a tevékenység kiindulási pontjához, válassza a **Vissza a kezdéshez** lehetőséget, és válasszon ki egy opciót.
 - Az aktuális hely elmentéséhez válassza a **Helyszín mentése lehetőséget**.
 - A vadászati tevékenység során elmentett helyek megtekintéséhez válassza a **Vadász helyszínek lehetőséget**.
 - A korábban elmentett helyek megtekintéséhez válassza a **Mentett helyek lehetőséget**.
 - Ha el szeretne navigálni egy úti célhoz, válassza a **Navigáció lehetőséget**, majd válasszon ki egy opciót.
- 5 Miután befejezte a vadászatot, nyomja meg a **STOP** gombot, és válassza a **Vadászat befejezése lehetőséget**.

Síelés és téli sportok

Sí- és snowboardtevékenységeket adhat hozzá a tevékenységlistához (*Tevékenységek és alkalmazások testreszabása*, 36. oldal). Testre szabhatja az egyes tevékenységek adatképernyőit (*Az adatképernyők testreszabása*, 37. oldal).

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. Automatikusan rögzíti az új sífutásokat, amikor elindul a lejtőn lefelé.

- 1 Kezdjen el síelni vagy snowboardozni.
- 2 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 3 Válassza a **Futtatások megtekintése lehetőséget**.
- 4 Nyomja meg a **FEL** és a **LENYÍL** gombot a legutóbbi futás, az aktuális futás és az összes futás adatainak megtekintéséhez.

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

Backcountry síelés vagy snowboardozás rögzítése

A síelés vagy snowboardozás tevékenység lehetővé teszi, hogy váltogasson az emelkedő és ereszkedő követési módok között, így pontosan nyomon követheti statisztikáit. Testre szabhatja a Mode Tracking (Módkövetés) beállítást, hogy automatikusan vagy manuálisan váltson a követési módok között (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások*, 38. oldal).

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Backcountry Ski** vagy **Backcountry Snowboard lehetőséget**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha a tevékenységet egy hegymászáson kezdi, válassza a **Mászás lehetőséget**.
 - Ha a tevékenységet lefelé haladva kezdi, válassza a **Lefelé haladást**.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 5 Ha szükséges, nyomja meg a **LAP** gombot az emelkedő és ereszkedő követési módok közötti váltáshoz.
- 6 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a **STOP** gombot, és válassza a **Mentés lehetőséget**.

Sífutás teljesítmény adatok

MEGJEGYZÉS: A HRM-Pro sorozatú tartozékot ANT+ technológiával kell párosítani a quatix órához.

A kompatibilis quatix órát a HRM-Pro sorozatú tartozékkal párosítva használhatja, hogy valós idejű visszajelzést kapjon sífutó teljesítményéről. A teljesítményt wattban mérjük. A teljesítményt befolyásoló tényezők közé tartozik a sebesség, a magassági változások, a szél és a hóviszonyok. A teljesítménykibocsátás segítségével mérheti és javíthatja síelési teljesítményét.

MEGJEGYZÉS: A síelési teljesítményértékek általában alacsonyabbak, mint a kerékpározási teljesítményértékek. Ez normális, és azért fordul elő, mert az emberek kevésbé hatékonyak a síelésben, mint a kerékpározásban. Gyakori, hogy a síelési teljesítményértékek 30-40 százalékkal alacsonyabbak, mint a kerékpározási teljesítményértékek ugyanolyan edzésintenzitás mellett.

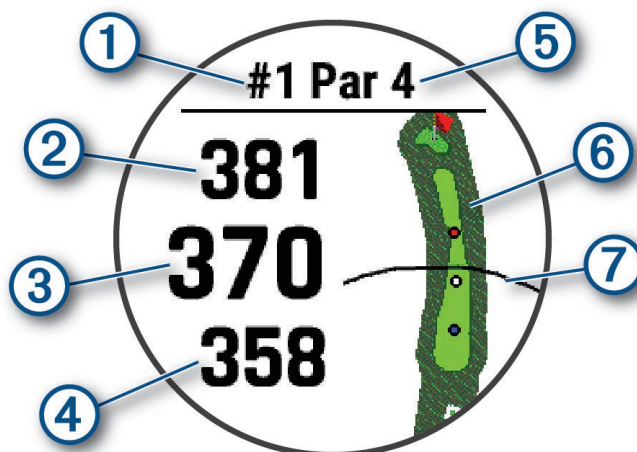
Golfoz

és Golfozás

Mielőtt golfozna, töltsse fel az órát (*Az óra töltése, 125. oldal*).

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **golfot**.
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 Ha szükséges, állítsa be a vezető távolságát.
- 5 Válassza ki a ✓ címet a pontszámok vezetéséhez.

- 6 Válasszon egy tee boxot.
Megjelenik a lyukinformációs képernyő.



①	Jelenlegi lyukszám
②	Távolság a green hátsó részétől
③	Távolság a zöld közepétől
④	Távolság a green elejétől
⑤	Par a lyukhoz
⑥	A zöld térkép
⑦	Vezetői távolság a tee box-tól

MEGJEGYZÉS: Mivel a csapok helye változik, az óra a zöld elülső, középső és hátsó részének távolságát számítja ki, de a csapok tényleges helyét nem.

- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
- A PlaysLike távolságok megtekintéséhez érintse meg az első, a középső vagy a hátsó távolságot a zöldre (*PlaysLike távolságok ikonjai, 29. oldal*).
 - Érintse meg a térképet a további részletek megtekintéséhez vagy a távolság méréséhez érintéses célzással (*Távolság mérése érintéses célzással, 30. oldal*).
 - Nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** billentyűt, hogy megnézze a helyét és a távolságot egy ütközéshez vagy egy veszélyhelyzet elülső és hátsó részéhez.
 - Nyomja meg a **START** gombot a golf menü megnyitásához (*Golf menü, 28. oldal*).

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

Golf

Egy kör alatt a **START** gomb megnyomásával további funkciókat érhet el a golf menüben.

Vége a körnek: Befejezi az aktuális kört.

Furat módosítása: Lehetővé teszi a furat manuális módosítását.

Zöldet váltani: Lehetővé teszi a zöld megváltoztatását, ha egy lyukhoz egynél több zöld áll rendelkezésre.

Zöld nézet: Lehetővé teszi a tú helyének elmozdítását a pontosabb távolságmérés érdekében (*A zászló mozgatása, 28. oldal*).

Virtuális Caddie: Klubajánlást kér a virtuális caddie-től (*Virtuális caddie, 29. oldal*).

PlaysLike: Megjeleníti a lyuk PlaysLike tényezőit (*PlaysLike távolság ikonok, 29. oldal*).

Measure Shot: Megjeleníti a Garmin AutoShot™ funkcióval rögzített előző lövés távolságát (*Mért lövések megtekintése, 30. oldal*). Manuálisan is rögzíthet lövést (*Lövés manuális mérése, 30. oldal*).

Pontszámítás: Megnyitja a forduló pontozólapját (*Pontozás, 30. oldal*).

Távmérő: Megjeleníti a rögzített időt, távolságot és megtett lépéseket. A kilométer-számláló automatikusan elindul és megáll, amikor elindít vagy befejez egy kört. A kilométer-számlálót visszaállíthatja menet közben.

Szél: Megnyit egy mutatót, amely a szél irányát és sebességét mutatja a csaphoz képest (*A szélesebbesség és -irány megtekintése, 31. oldal*).

PinPointer: A PinPointer funkció egy iránytű, amely megmutatja a kitűző helyét, 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.

Egyedi célpontok: Lehetővé teszi egy hely, például egy objektum vagy akadály mentését az aktuális lyukhoz (*Egyéni célok mentése, 32. oldal*).

Klubstatisztikák: Megjeleníti az egyes golfklubokkal kapcsolatos statisztikákat, például a távolságra és a pontosságra vonatkozó információkat. Megjelenik, ha az Approach® CT10 érzékelőket párosítja, vagy engedélyezi a Club Prompt beállítást.

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

Beállítások: Lehetővé teszi a golftevékenység beállításainak testreszabását (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 38. oldal*).

A zászló áthelyezése

Közelebbről megnézheti a zöldet, és áthelyezheti a csap helyét.

1 A lyukinformációs képernyőn nyomja meg a **START** gombot.

2 Válassza a **Zöld megtekintése lehetőséget**.

3 A tú helyének áthelyezéséhez koppintson vagy húzza a 

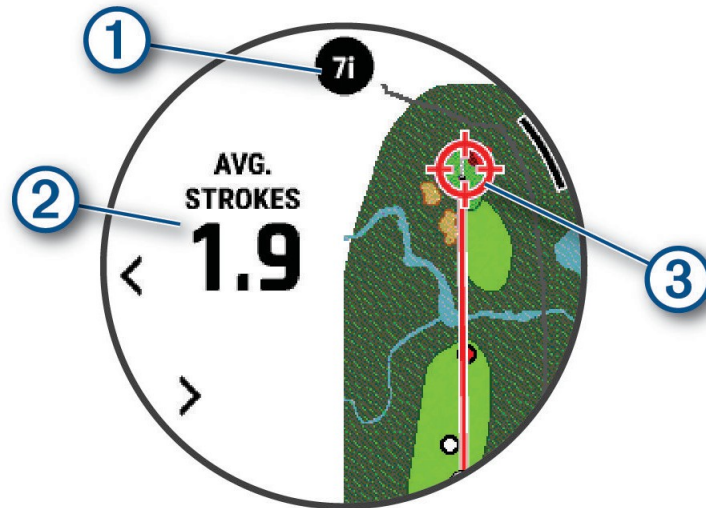
TIPP: A START gomb megnyomásával nagyíthat vagy kicsinyíthet.

4 Nyomja meg a **BACK** gombot.

A lyukinformációs képernyőn a távolságok frissülnek az új csap helyének feltüntetésével. A csap helyét csak az aktuális körre vonatkozóan tárolja el a rendszer.

Virtuális

Mindkettő használhatná a virtuális caddie-t, öt kört kell játszania a CT10 megközelítési érzékelővel, vagy engedélyeznie kell a Club Prompt beállítást (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások*, 38. 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 széladatok és az egyes ütőkkel elért korábbi teljesítménye alapján.



① Megjeleníti a lyukhoz ajánlott ütőt vagy ütőkombinációt. A < vagy a > lehetőséget is kiválaszthatja, hogy más ütőopciókat is megtekinthessen.

② Megjeleníti az ütőajánlással várható ütések átlagos számát.

• AMOLED képernyővel rendelkező órákhoz: Megjeleníti az ütővel végzett ütések előzményei alapján a következő ütéshez szükséges ütésszórási területet az ütő ajánlásával.

③ **MEGJEGYZÉS:** Ha az ütésszórási terület átfedi a zöldet, akkor az ütés esélye, hogy elérje a zöldet, százalékos formában jelenik meg.

• MIP-képernyővel ellátott órákhoz: Megjeleníti a következő ütés célzási irányát az ütő a j á n l á s á v a l , az ütővel végrehajtott ütések előzményei alapján.

PlaysLike Távolság ikonok

A PlaysLike távolság funkció figyelembe veszi a pálya magassági változásait, a szélesebbeséget, a szélirányt és a levegő sűrűségét, és a zöldtől való korrigált távolságot mutatja (*PlaysLike távolsági tényezők*, 29. oldal). A kör során a PlaysLike távolság megtekintéséhez megérintheti a zöldtől mért távolságot.

TIPP: A tevékenységbeállításokban (*PlaysLike-beállítások*, 30. 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.

PlaysLike távolsági tényezők

Egy golfkör alatt megtekintheti, hogy a PlaysLike távolságbeállítások mekkora része a pálya magasságának változásából, a szél sebességéből és irányából, valamint a levegő sűrűségéből adódik.

Nyomja meg a START gombot, és válassza a PlaysLike lehetőséget.

▲: A magassági változásokból adódó távolságkülönbség.

▲: A szélesebbeség és -irány miatti távolságkülönbség.

☁: A levegő sűrűségéből adódó távolságkülönbség.

PlaysLike

Beállítások: Nyomja meg a MENU gombot, és válassza a **Tevékenységek és alkalmazások > Golf > Golfbeállítások > PlaysLike**.

Szél: Lehetővé teszi a szélesebb és a szélirány 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 időjárási feltételeket beállítani, amelyek megfelelnek annak, hogy általában hol játszik. Ha ezek nem egyeznek a szokásos pályahelyszíneken uralkodó körülményekkel, a légsűrűség beállításai pontatlannak tűnhetnek.

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 vagy húzza az ujját a célkör pozicionálásához  .
Megnézheti a távolságot az aktuális pozíciójától a célkörig, illetve a célkörtől a kitűző helyéig.
- 3 Ha szükséges, válassza a  vagy a  a nagyításhoz vagy kicsinyítéshez.

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 ütésérzékelés 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 a **START** gombot.
- 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 **START** gombot.
- 3 Válassza ki a **Measure Shot (Mérési felvétel)** lehetőséget.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot.
- 5 Válassza a **Felvétel hozzáadása >** lehetőséget. 
- 6 Ha szükséges, adj 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.

Az eredményszámlálás

- 1 A lyukinformációs képernyőn nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Scorecardot**.
Az eredménykártya akkor jelenik meg, amikor a zöldön van.
- 3 Nyomja meg a **FEL** vagy **LENYÍL** gombot a lyukak közötti lapozáshoz.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot a lyuk kiválasztásához.
- 5 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot a pontszám beállításához.
A teljes pontszám frissül.

Statisztikai adatok

Statisztikák rögzítése előtt engedélyeznie kell a statisztikák követését (*Pontozási beállítások, 31. oldal*).

- 1 Válasszon ki egy lyukat az eredménykártyán.
- 2 Adja meg a megtett ütések teljes számát, beleértve a puttokat is, és nyomja meg a **START** gombot.
- 3 Állítsa be a végrehajtott ütések számát, és nyomja meg a **START** 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 egy par 3 lyuknál van, a fairway információk nem jelennek meg.
 - Ha a labda a hajóúton van, válassza az **In Fairway (hajóúton)** lehetőséget.
 - Ha a labda nem találta el a fairwayt, válassza a **Missed Right** vagy a **Missed Left** lehetőséget.
- 5 Ha szükséges, adja meg a büntetőütések számát.

Pontozási beállítások

Tartsa lenyomva a MENU gombot, és válassza a **Tevékenységek és**

alkalmazások > Golf > Golfbeállítások > Pontozás. Pontozási módszer:

Megváltoztatja a készülék által a pontszám rögzítéséhez használt módszert.

Hendikep pontozás: Lehetővé teszi a hendikep pontozást.

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, 30. oldal*).

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

Büntetések: Engedélyezi a büntetőütések nyomon követését golfozás közben (*Statisztikák rögzítése, 31. oldal*).

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

A Stableford pontozásról

Ha a Stableford pontozási módszert választja (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 38. oldal*), a pontok a parhoz viszonyított ütések száma alapján kerülnek kiosztásra. A forduló végén a legmagasabb pontszámot elért játékos nyer. A készülék az Egyesült Államok Golfszövetsége 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

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 **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Szelet**.
A nyíl a szél irányát mutatja a csaphoz képest.

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 A lyukinformációs képernyőn nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **PinPointert**.
A nyíl a csap helyére mutat.

Egyéni célok mentése

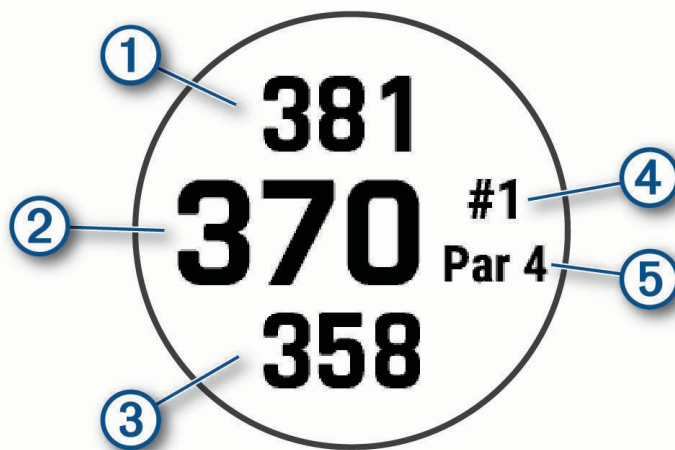
Egy kör lejátszása közben minden lyukhoz akár öt egyéni célt is elmenthet. A célpont elmentése hasznos a térképen nem látható objektumok vagy akadályok rögzítéséhez. Az ezekhez a célpontokhoz mért távolságokat a veszélyek és fekvések képernyőn tekintheti meg (*Golfjátzás, 26. oldal*).

- 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 **START** gombot.
- 3 Válassza ki az **Egyéni célpontok lehetőségét**.
- 4 Válassza ki a céltípust.

Nagy számok mód

A lyukinformációs képernyőn megváltoztathatja a számok méretét.

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, válassza ki a tevékenység



beállításait, majd válassza a **Nagy számok lehetőségét**.

①	A távolság a green hátsó részétől
②	A távolság a green közepétől vagy a kiválasztott pin pozíciójától.
③	A távolság a green elejétől
④	Az aktuális lyukszám
⑤	Az aktuális lyuk par-ja

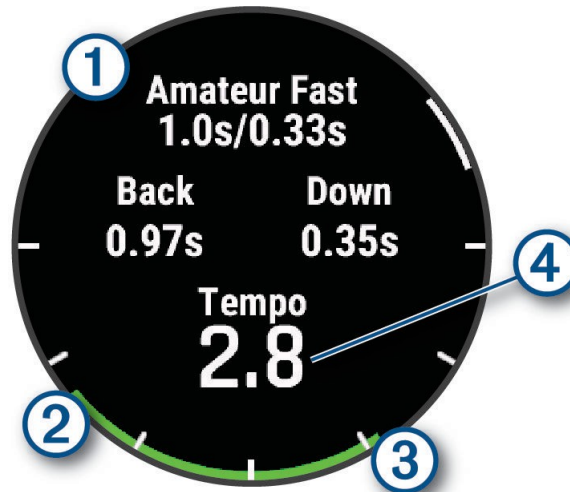
Swing Tempo edzés




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 lendüléstempója 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 lendüléstepódat.

- 1 Nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Tempó edzés lehetőséget**.
- 3 Nyomja meg a **START** gombot.
- 4 Válassza ki a **Swing Speed (Lengési sebesség) lehetőséget**, és válasszon ki egy opciót.
- 5 Teljes lendületet végezzen, és üsse el a labdát. Az óra megjeleníti a lendítés elemzését.

A tipsorozat megtekintése

Amikor először használja a Tempóedzés tevékenységet, az óra egy tipsorozatot jelenít meg, amely elmagyarázza, hogyan elemzi a lendítését.

- 1 A tevékenység közben nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **tippeket**.
- 3 Nyomja meg a **START** gombot a következő tipp megtekintéséhez.

Jumpmaster

FIGYELMEZTETÉS

Az ugrásvezetői funkciót csak tapasztalt ejtőernyősök használhatják. A jumpmaster funkciót nem szabad elsődleges ejtőernyős magasságmérőként használni. A megfelelő ugrással kapcsolatos információk bevitelének elmulasztása súlyos személyi sérüléshez vagy halálhoz vezethet.

Az ugrásvezérlő funkció a katonai irányelveket követi a nagy magasságú feloldási pont (HARP) kiszámításához. Az óra automatikusan érzékeli, ha Ön ugrott, hogy a barométer és az elektronikus iránytű segítségével elkezdjen a kívánt becsapódási pont (DIP) felé navigálni.

Ugrás tervezése

- 1 Válassza ki az ugrástípust (*Ugrástípusok, 34. oldal*).
- 2 Adja meg az ugrás adatait (*Ugrási adatok megadása, 35. oldal*). A készülék kiszámítja a HARP-ot.
- 3 A HARP-hoz való navigáció elindításához válassza a **Go To HARP lehetőséget**.

Ugrás típusok

Az ugrómester funkció lehetővé teszi, hogy az ugrás típusát három típus egyikére állítsa be: HAHO, HALO vagy Statikus. A kiválasztott ugrástípus határozza meg, hogy milyen további beállítási információkra van szükség. Minden ugrási típus esetében a zuhanási és nyitási magasságok a talajszint feletti magasságban (AGL) vannak megadva.

HAHO: nagy magasságú nagy nyitás. Az ugrásvezető nagyon nagy magasságból ugrik, és nagy magasságban nyitja ki az ejtőernyőt. Be kell állítania egy DIP-et és legalább 1000 lábnyi ejtési magasságot. Az ejtési magasságot a nyitási magassággal azonosnak kell tekinteni. Az ejtési magasság általános értékei 12 000 és 24 000 láb AGL között mozognak.

HALO: nagy magasságú alacsony nyitás. Az ugrásvezető nagyon nagy magasságból ugrik, és alacsony magasságban nyitja ki az ejtőernyőt. A szükséges információk ugyanazok, mint a HAHO ugrási típusnál, plusz a nyitási magasság. A nyitási magasság nem lehet nagyobb, mint az ejtési magasság. A nyitási magasság általános értékei 2000 és 6000 láb AGL között mozognak.

Statikus: A szél sebessége és iránya az ugrás időtartama alatt állandónak van feltételezve. Az ejtési magasságnak legalább 1000 lábnak kell lennie.

Ugrási információk

1 Nyomja meg a **START** gombot.

2 Válassza ki az **Ugrásmestert**.

3 Válassza ki az ugrástípust (*Ugrástípusok, 34. oldal*).

4 Végezzen el egy vagy több műveletet az ugrással kapcsolatos információk megadásához:

- Válassza a **DIP-et** a kívánt leszállási hely útvonalpontjának beállításához.
- Válassza a **Drop Alt. lehetőséget** a drop magasság AGL (lábban) beállításához, amikor az ugrásvezető elhagyja a repülőgépet.
- Válassza az **Open Alt (Nyitási magasság) lehetőséget** a nyitási magasság AGL (lábban) beállításához, amikor az ugrásvezető kinyitja az ejtőernyőt.
- Válassza a **Forward Throw (Előre dobás) lehetőséget** a repülőgép sebessége miatt megtett vízszintes távolság (méterben) beállításához.
- Válassza a **Crs. to HARP lehetőséget** a repülőgép sebessége miatt megtett irány (fokban) beállításához.
- Válassza a **Szél lehetőséget** a szélesebesség (csomóban) és a szél irányának (fokban) beállításához.
- Válassza a **Constant (Állandó) lehetőséget** a tervezett ugrás néhány információjának finomhangolásához. Az ugrás típusától függően kiválaszthatja a **Percent Max.**, a **Biztonsági tényező**, a **K-Open**, a **K-Freefall** vagy a **K-Static értéket**, és további információkat adhat meg (*Állandó beállítások, 36. oldal*).
- Válassza az **Automatikus DIP-hez opciót**, hogy ugrás után automatikusan navigálhasson a DIP-hez.
- A HARP-hoz való navigáció elindításához válassza a **Go To HARP lehetőséget**.

Széladatok megadása a HAHO és HALO ugrásokhoz

1 Nyomja meg a **START** gombot.

2 Válassza ki az **Ugrásmestert**.

3 Válassza ki az ugrástípust (*Ugrástípusok, 34. oldal*).

4 Válassza a **Szél > Hozzáadás** menüpontot.

5 Válasszon ki egy magasságot.

6 Adja meg a szélesebességet csomóban, és válassza a **Kész lehetőséget**.

7 Adja meg a szélirányt fokban, és válassza a **Kész lehetőséget**.

A szél értéke hozzáadódik a listához. A számítások során csak a listán szereplő szélértékek kerülnek felhasználásra.

8 Ismétlje meg az 5-7. lépést minden egyes rendelkezésre álló magassághoz.

A szélinformáció visszaállítása

1 Nyomja meg a **START** gombot.

2 Válassza ki az **Ugrásmestert**.

3 Válassza ki a **HAHO** vagy a **HALO lehetőséget**.

4 Válassza a **Szél > Visszaállítás**.

Az összes szélértéket eltávolítjuk a listából.

Szélinformáció megadása statikus ugráshoz

1 Nyomja meg a **START** gombot.

2 Válassza a **Jumpmaster > Statikus > Szél lehetőséget**.

3 Adja meg a szélesebességet csomóban, és válassza a **Kész lehetőséget**.

4 Adja meg a szélirányt fokban, és válassza a **Kész lehetőséget**.

Állandó

Beállítások Ugrásmester, válasszon ki egy ugrástípust, és válassza az Állandó lehetőséget.

Percent Max.: Az összes ugrástípus ugrás-tartományának beállítása. A 100%-nál kisebb beállítás csökkenti az ugrás távolságát a DIP-hez, a 100%-nál nagyobb beállítás pedig növeli az ugrás távolságát. A tapasztaltabb ugrásvezetők kisebb számokat, a kevésbé tapasztalt ejtőernyősök pedig nagyobb számokat használhatnak.

Biztonsági tényező: Beállítja az ugrás hibahatárát (csak HAHO). A biztonsági faktorok általában kettő vagy annál nagyobb egész számok, és az ugrásvezető határozza meg őket az ugrás specifikációi alapján.

K-Freefall: Beállítja az ejtőernyő szélellenállási értékét szabadesés közben, az ejtőernyő ernyőfedél minősítése alapján (csak HALO). Minden egyes ejtőernyőre rá kell írni a K értéket.

K-Open: Beállítja a nyitott ejtőernyő szélellenállási értékét az ejtőernyő ernyőfedél minősítése alapján (HAHO és HALO). Minden egyes ejtőernyőre rá kell írni a K értéket.

K-Static: Beállítja az ejtőernyő szélellenállási értékét statikus ugrás közben, az ejtőernyő ernyőfedél minősítése alapján (csak statikus). Minden egyes ejtőernyőre rá kell írni a K értéket.

Tevékenységek és alkalmazások testreszabása

Testre szabhatja a tevékenységek és alkalmazások listáját, az adatképernyőket, az adatmezőket és egyéb beállításokat.

Kedvenc tevékenység hozzáadása vagy eltávolítása

A kedvenc tevékenységeinek listája akkor jelenik meg, amikor az óralapon megnyomja a **START** gombot, és gyors hozzáférést biztosít a leggyakrabban használt tevékenységekhez. A kedvenc tevékenységeket bármikor hozzáadhatja vagy eltávolíthatja.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek és alkalmazások menüpontot**.
A kedvenc tevékenységei a lista tetején jelennek meg.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Kedvenc tevékenység hozzáadásához jelölje ki a tevékenységet, majd válassza a **Kedvencként való beállítása lehetőséget**.
 - Kedvenc tevékenység eltávolításához jelölje ki a tevékenységet, majd válassza az **Eltávolítás a kedvencek közül lehetőséget**.

Tevékenységek sorrendjének megváltoztatása az alkalmazások listájában

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek és alkalmazások menüpontot**.
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Válassza az **Újrarendelés lehetőséget**.
- 5 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot a tevékenység pozíciójának beállításához az alkalmazások listájában.

Az adatképernyők

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

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek és alkalmazások menüpontot**.
- 3 Válassza ki a testreszabandó tevékenységet.
- 4 Válassza ki a tevékenység beállításait.
- 5 Válassza ki az **Adatképernyőket**.
- 6 Válasszon ki egy adatképernyőt a testreszabáshoz.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Elrendezés lehetőséget** az adatmezők számának beállításához az adatképernyőn.
 - Válassza az **Adatmezők lehetőséget**, és a mezőben megjelenő adatok módosításához jelölje ki a mezőt.
TIPP: A rendelkezésre álló adatmezők listáját az [Adatmezők, 133. 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.
- 8 Ha szükséges, válassza az **Új hozzáadása lehetőséget** egy adatképernyő hozzáadásához a hurokhoz. Egyéni adatképernyőt adhat hozzá, vagy kiválaszthatja az előre definiált adatképernyők egyikét.

Térkép hozzáadása egy tevékenységhez

A térképet hozzáadhatja egy tevékenység adatképernyőinek hurokjához.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek és alkalmazások menüpontot**.
- 3 Válassza ki a testreszabandó tevékenységet.
- 4 Válassza ki a tevékenység beállításait.
- 5 Válassza az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Térkép**.

Egyéni tevékenység létrehozása

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Hozzáadás lehetőséget**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Tevékenység másolása lehetőséget**, ha egyéni tevékenységet szeretne létrehozni az egyik elmentett tevékenységből kiindulva.
 - Új egyéni tevékenység létrehozásához válassza az **Egyéb > Egyéb lehetőséget**.
- 4 Ha szükséges, válasszon ki egy tevékenységtípust.
- 5 Válasszon ki egy nevet, vagy adjon meg egy egyéni nevet.
A duplikált tevékenységnevek tartalmaznak egy számot, például: Kerékpár(2).
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válasszon ki egy lehetőséget az egyes tevékenységbeállítások testreszabásához. Például testre szabhatja az adatképernyőket vagy az automatikus funkciókat.
 - Az egyéni tevékenység mentéséhez és használatához válassza a **Kész lehetőséget**.
- 7 Válassza az **Igen lehetőséget** a tevékenység kedvencek listájára való felvételéhez.

Tevékenységek és

Beállítások. 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 tevékenységtípus esetében.

Tartsa lenyomva a **MENÜ gombot**, válassza a **Tevékenységek és alkalmazások lehetőséget**, válasszon ki egy tevékenységet, és válassza ki a tevékenység beállításait.

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

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

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

Tevékenység hozzáadása: Lehetővé teszi egy multisport-tevékenység testreszabását.

Riasztások: Beállítja a tevékenységre vonatkozó edzési vagy navigációs figyelmeztetéseket (*Tevékenység figyelmeztetések*, 40. oldal).

Automatikus emelkedés: Engedélyezi, hogy az óra automatikusan érzékelje a magassági változásokat a beépített magasságmérő segítségével (*Automatikus emelkedés engedélyezése*, 42. oldal).

Automatikus kör: Beállítja az Auto Lap funkció beállításait a körök automatikus jelölésére. Az Auto Distance (Automatikus távolság) opció egy adott távolságon belüli köröket jelöl. Az Auto Position (Automatikus pozíció) opció olyan helyen jelöli a köröket, ahol korábban megnyomta a LAP gombot. Amikor befejez egy kört, egy testreszabható kör figyelmeztető üzenet jelenik meg. Ez a funkció hasznos a teljesítményének összehasonlításához egy tevékenység különböző szakaszaiban.

Automatikus szünet: Beállítja az Auto ^{Pause} funkció beállításait, amely leállítja az adatrögzítést, amikor megáll a mozgásban, vagy amikor egy megadott sebesség alá csökken. Ez a funkció akkor hasznos, ha a tevékenységéhez stoplámpák vagy más olyan helyek tartoznak, ahol meg kell állnia.

Auto Rest: Engedélyezi, hogy az óra automatikusan pihenőintervallumot hozzon létre, amikor megáll a mozgásban (*Automatikus pihenés és kézi pihenés*, 17. oldal).

Automatikus futtatás: Lehetővé teszi, hogy az óra a beépített gyorsulásmérő segítségével automatikusan érzékelje a sí- vagy vízi sportfutásokat (*Sífutások megtekintése*, 24. oldal, *Vízi sportfutások megtekintése*, 9. oldal).

Automatikus görgetés: Beállítja az órát, hogy az aktivitási időmérő futása közben automatikusan görgessen az összes aktivitási adatképernyőn.

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

Automatikus indítás: Beállítja, hogy az óra automatikusan elindítsa a motocross vagy BMX tevékenységet, amikor elindul.

Nagy számok: Megváltoztatja a számok méretét a tevékenységadatok képernyőin (*Nagy számok mód*, 32. oldal).

Szívritmus sugárzás: Engedélyezi a pulzusszámadatokat automatikus továbbítását a tevékenység indításakor (*Pulzusszámadatok továbbítása*, 83. oldal).

Közvetítés a GameOn-ra: Engedélyezi a biometrikus adatok automatikus továbbítását a Garmin GameOn alkalmazásba, amikor játéktevékenységet indít (*A Garmin GameOn™ alkalmazás használata*, 21. oldal).

ClimbPro: Navigálás közben megjeleníti az emelkedés tervezési és felügyeleti képernyőket (*ClimbPro használata*, 42. oldal).

Club Prompt: Megjelenít egy kérést, hogy adja meg, melyik ütőt használta minden egyes észlelt ütés után az ütőstatisztikák rögzítéséhez (*Statisztikák rögzítése*, 31. oldal).

Visszaszámlálás kezdete: Engedélyezi a visszaszámláló időzítőt a medence úszási intervallumokhoz.

Adatképernyők: Lehetővé teszi az adatképernyők testreszabását és új adatképernyők hozzáadását a tevékenységhez (*Az adatképernyők testreszabása*, 37. oldal).

Vezetői távolság: Beállítja az átlagos távolságot, amelyet a labda golfozás közben megtesz.

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

Zseblámpa Stroboszkóp: Beállítja a LED-es zseblámpa stroboszkópos üzemmódját, sebességét és színét a tevékenység során.

Golf távolság: A távolság mértékegységének beállítása golfozás közben.

Golf szélsebesség: A szélsebesség mértékegységének beállítása golfozás közben.

Az adatképernyők

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

Sávszám: Beállítja a sávszámot a pályafutáshoz.

Lap Key: A LAP gomb engedélyezése vagy letiltása a kör vagy pihenő rögzítéséhez egy tevékenység során.

Zárszerkezet: Zárolja az érintőképernyőt és a gombokat multisport tevékenység közben, hogy megakadályozza a gombok véletlen megnyomását és az érintőképernyő áthúzását.

Térkép: Beállítja a tevékenység térképadatok képernyőjének megjelenítési beállításait (*Tevékenységtérkép-beállítások*, 41. oldal).

Metronóm: Hangokat ad le vagy rezeg egyenletes ritmusban, hogy segítsen javítani a teljesítményét a Tevékenységek és alkalmazásbeállítások gyorsabb, lassabb vagy egyenletesebb ritmusú edzéssel. Beállíthatja a fenntartani kívánt kadencia percenkénti ütésszámát (bpm), az ütésfrekvenciát és a hangbeállításokat.

Módkövetés: Be- vagy kikapcsolja az automatikus emelkedő- vagy süllyedő üzemmód követését a terepi síeléshez és snowboardozáshoz.

Akadálykövetés: Lehetővé teszi, hogy az óra elmentse az akadályok helyét a pálya első köréből. A pálya ismételt hurkolásainál az óra az elmentett helyszíneket használja az akadályok és a futási intervallumok közötti váltáshoz (*Akadályfutó tevékenység rögzítése, 16. oldal*).

PlaysLike: A "PlaysLike" távolság funkció beállítása, amely golfozás közben mutatja a zöldhöz viszonyított távolságot (*PlaysLike távolság ikonok, 29. oldal*).

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

Teljesítményátlagolás: Az óra tartalmazza-e a kerékpár teljesítményadatainak nulla értékeit, amelyek akkor fordulnak elő, amikor Ön nem pedálozik.

Teljesítmény üzemmód: Beállítja a tevékenység alapértelmezett energiaellátási módját.

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.

Tevékenység rögzítése: Engedélyezi a tevékenység FIT-fájl rögzítését a golftevékenységekhez. A FIT fájlok a Garmin Connecthez szabott fitnessinformációkat rögzítik.

Record After Sunset: Beállítja az órát, hogy az expedíció során napnyugta után rögzítse a pályapontokat. **Hőmérséklet rögzítése:** Rögzíti az óra körüli környezeti hőmérsékletet bizonyos tevékenységek során. **VO2 Max. rögzítése:** Engedélyezi a VO2 max. rögzítését az ösvényfutás és az ultrafutás tevékenységekhez.

Felvételi intervallum: Beállítja a sávpontok rögzítésének gyakoriságát egy expedíció során. Alapértelmezés szerint a GPS-nyomvonalpontok óránként egyszer kerülnek rögzítésre, és napnyugta után nem kerülnek rögzítésre. A nyomvonalpontok ritkább rögzítése maximalizálja az akkumulátor élettartamát.

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.

Ismétlés: Engedélyezi az Ismétlés opciót a multisport tevékenységekhez. Ezt az opciót például olyan tevékenységeknél használhatja, amelyek több átmenetet tartalmaznak, például egy úszófutásnál.

Alapértelmezett beállítások visszaállítása: Lehetővé teszi a tevékenységbeállítások visszaállítását.

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

Útválasztás: Beállítja a tevékenység útvonalainak kiszámítására vonatkozó beállításokat (*Útvonalbeállítások, 41. oldal*).

Futóerő: Lehetővé teszi a futási teljesítményadatok rögzítését és a beállítások testreszabását (*Futási teljesítménybeállítások, 92. oldal*).

Műholdak: Beállítja a tevékenységhez használandó műholdrendszert (*Műholdbeállítások, 43. oldal*).

Pontozás: Lehetővé teszi a golfütési beállítások beállítását, a statisztikák követésének engedélyezését és a hendikep megadását (*Pontozási beállítások, 31. oldal*).

Szegmensek: Lehetővé teszi a tevékenységhez mentett szegmensek megtekintését (*Szegmensek, 43. oldal*). Az Auto Effort (Automatikus erőfeszítés) opció automatikusan beállítja egy szegmens célversenyidejét a szegmens alatti teljesítménye alapján.

Szegmens riasztások: Engedélyezi a közeledő szegmensekre figyelmeztető felszólításokat (*Szegmensek, 43. oldal*).

Önértékelés: Beállítja, hogy milyen gyakran értékeli a tevékenységgel kapcsolatos észlelt erőfeszítéseit (*Tevékenység értékelése, 14. oldal*).

SpeedPro: Lehetővé teszi a fejlett sebességméréseket a széllovas tevékenységfutásokhoz.

Stroke Detect.: Engedélyezi az ütésérzékelést a medenceúszáshoz.

Swimrun Auto Sport váltás: Lehetővé teszi az automatikus átmenetet az úszás és a futás része között a

swimrun multisport tevékenység során.

Érintsd meg: Az érintőképernyő engedélyezése vagy letiltása egy tevékenység során.

Verseny mód: Letiltja azokat a funkciókat, amelyek nem engedélyezettek a szentesített versenyeken.

Átmenetek: Lehetővé teszi az átmeneteket a multisport tevékenységekhez.

Egységek: A tevékenység mértékegységének beállítása.

Rzégésriasztások: Lehetővé teszi a figyelmeztetéseket, amelyek értesítik Önt, hogy belélegezzen vagy kilélegezzen a légzőkészülék-tevékenység során.

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.

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.

Tevékenységi figyelmeztetések

Minden egyes tevékenységhez beállíthat figyelmeztetéseket, amelyek segíthetnek a konkrét célok felé való edzésben, a környezet tudatosságának növelésében és a célállomás felé navigálásban. Egyes figyelmeztetések csak bizonyos tevékenységekhez érhetőek el. Háromféle riasztás létezik: eseményriasztások, távolsági riasztások 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	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy távolsági intervallumot.
Emelkedés	Tartomány	Beállíthat minimális és maximális magassági értékeket.
Szívritmus	Tartomány	Beállíthatja a minimális és maximális pulzusszám értékeket, vagy kiválaszthatja a zónaváltásokat. Lásd: A pulzusszámzónákról , 107. oldal és A pulzusszámzóna-számítások , 109. oldal.
Pace	Tartomány	Beállíthat minimális és maximális tempóértékeket.
Pacing	Visszatérő	Beállíthat egy úszási céltempót.
Teljesítmény	Tartomány	Beállíthatja a magas vagy alacsony teljesítményszintet.
Proximity	Esemény	Beállíthat egy sugarat egy elmentett helyről.
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,	Beállíthat egy időintervallumot.

	ismétlődő	
Nyomon követés időzítő	Visszatérő	Beállíthat egy sávidőintervallumot másodpercben.

A ClimbPro

használatát nyomva a **MENU** gombot.

2 Válassza ki a **Tevékenységek és alkalmazások menüpontot**.

3 Válasszon ki egy tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.

4 Válassza ki a tevékenység beállításait.

5 Válassza ki a **riasztásokat**.

6 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza az **Új hozzáadása lehetőséget** a tevékenységhez tartozó új riasztás hozzáadásához.
- Válassza ki a riasztás nevét egy meglévő riasztás szerkesztéséhez.

7 Szükség esetén válassza ki a riasztás típusát.

8 Válasszon ki egy zónát, adja meg a minimális és maximális értékeket, vagy adjon meg egy egyéni értéket a riasztáshoz.

9 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.

Tevékenységi térkép beállításai

A térképadatok képernyőjének megjelenését minden egyes tevékenységhez testre szabhatja.

Tartsa lenyomva a **MENÜ gombot**, válassza a **Tevékenységek és alkalmazások lehetőséget**,

válasszon ki egy tevékenységet, válassza ki a tevékenység beállításait, majd válassza a **Térkép**

lehetőséget. **Térképek konfigurálása:** Megjeleníti vagy elrejtí a telepített térképtermékek adatait.

Térkép téma: A térképet úgy állítja be, hogy a tevékenységtípusra optimalizált adatokat jelenítsen meg.

A Rendszer opció a rendszer térképbeállításainak beállításait használja ([Térkép témák, 98. oldal](#)).

Használja a Sys. Beállítások: Engedélyezi, hogy az óra a térkép rendszerbeállításainak beállításait használja ([Térképbeállítások, 96. oldal](#)). Ha ez a beállítás ki van kapcsolva, akkor testre szabhatja a tevékenységhez tartozó térképbeállításokat.

Téma visszaállítása: Lehetővé teszi a térkép alapértelmezett témabeállításainak vagy az óráról törölt témáknak a visszaállítását.

Útválasztási beállítások

Az útvonalbeállítások módosításával testre szabhatja, hogy az óra hogyan számolja ki az útvonalakat az egyes tevékenységekhez.

MEGJEGYZÉS: Nem minden beállítás érhető el minden tevékenységtípushoz.

Tartsa lenyomva a **MENÜ gombot**, válassza a **Tevékenységek és alkalmazások lehetőséget**, válasszon ki egy tevékenységet, válassza ki a tevékenység beállításait, majd válassza az **Útválasztás lehetőséget**.

Tevékenység: Tevékenységet állít be az útválasztáshoz. Az óra a tevékenységtípusra optimalizált útvonalakat számol ki.

Népszerűség útválasztás: A Garmin Connect legnépszerűbb futások és túrák alapján számítja ki az útvonalakat.

Tanfolyamok: Beállítja, hogyan navigáljon a kurzusok között az órával. A Pályakövetés opcióval pontosan úgy navigálhat egy pályán, ahogy az megjelenik, újraszámítás nélkül. A Térkép használata opcióval navigálhat egy pályán útvonaltérképek segítségével, és újraszámítja az útvonalat, ha letér a pályáról.

Számítási módszer: Beállítja a számítási módszert az idő, a távolság vagy az emelkedés minimalizálására az útvonalakon.

Kerülések: Beállítja az útvonalakon elkerülendő út- vagy közlekedési típusokat.

Típus: Beállítja a közvetlen útválasztás során megjelenő mutató viselkedését.

A ClimbPro

A ClimbPro funkció segít a pálya közelgő emelkedőire való erő kifejtés kezelésében. Az emelkedő részleteit, beleértve a meredekséget, a távolságot és a szintemelkedést, a pálya követése előtt vagy valós időben is megtekintheti. A kerékpáros emelkedők kategóriáit a hossz és a meredekség alapján színnel jelzi.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek és alkalmazások menüpontot**.
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Válassza ki a tevékenység beállításait.
- 5 Válassza a **ClimbPro > Állapot > Navigáláskor**.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Adatmezőt** a ClimbPro képernyőn megjelenő adatmező testreszabásához.
 - Válassza a **Riasztás lehetőséget**, ha riasztást szeretne beállítani az emelkedés kezdeténél vagy az emelkedéstől számított bizonyos távolságban.
 - Válassza a **Leereszkedések lehetőséget** a futótevékenységek le- vagy bekapcsolásához.
 - Válassza ki a **Climb Detection (Emelkedésérzékelés) lehetőséget** a kerékpározás során észlelt emelkedők típusainak kiválasztásához.
- 7 Tekintse át az emelkedőket és a pálya adatait (A *pálya adatainak megtekintése vagy szerkesztése*, 119. oldal).
- 8 Kezdje el egy elmentett útvonal követését (*Navigálás egy célállomáshoz*, 115. oldal).

Automatikus emelkedés engedélyezése

Az automatikus emelkedés funkcióval automatikusan felismerheti a magassági változásokat. Ezt olyan tevékenységek során használhatja, mint a hegymászás, túrázás, futás vagy kerékpározás.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek és alkalmazások menüpontot**.
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.
- 4 Válassza ki a tevékenység beállításait.
- 5 Válassza az **Automatikus emelkedés > Állapot**.
- 6 Válassza ki a **Mindig** vagy **Amikor nem navigál**.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a **Futtatási képernyő lehetőséget** annak meghatározásához, hogy melyik adatképernyő jelenjen meg futás közben.
 - Válassza ki a **mászás képernyő** kiválasztását annak meghatározásához, hogy melyik adatképernyő jelenjen meg mászás közben.
 - Válassza a **Színek invertálása lehetőséget** a kijelző színeinek megfordításához üzemmódváltáskor.
 - Válassza a **Függőleges sebességet** az emelkedés időbeli sebességének beállításához.
 - Válassza a **Módváltó kapcsolót** annak beállításához, hogy a készülék milyen gyorsan váltson üzemmódot.**MEGJEGYZÉS:** Az Aktuális képernyő opció lehetővé teszi, hogy automatikusan arra a képernyőre váltson, amelyet az automatikus mászás átmenet előtt megtekintett.

Műholdas

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

Tartsa lenyomva a **MENÜ gombot**, válassza a **Tevékenységek és alkalmazások lehetőséget**, válasszon ki egy tevékenységet, válassza ki a tevékenység beállításait, majd válassza a **Műholdak lehetőséget**.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.

Ki: Letiltja a műholdas rendszereket a tevékenységhez.

Használja az alapértelmezettet: Engedélyezi, hogy az óra a műholdak alapértelmezett rendszerbeállítását használja (*Rendszerbeállítások, 122. 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.

Szegmensek

A Garmin Connect fiókjából futó vagy kerékpáros szegmenseket küldhet a készülékre. Miután egy szegmens elmentésre került a készülékére, versenyezhet egy szegmensen, és megpróbálhatja elérni vagy meghaladni a személyes rekordját vagy más résztvevők rekordját, akik már versenyeztek a szegmensen.

MEGJEGYZÉS: Amikor letölti a Garmin Connect fiókjából a pályát, a pálya összes elérhető szegmensét letöltheti.

Strava™ szegmensek

A Strava szegmenseket letöltheti a quatix készülékére. Kövesd a Strava szegmenseket, hogy összehasonlíthasd a teljesítményedet a korábbi túráiddal, barátaiddal és profikkal, akik ugyanazt a szegmenst lovagolták.

A Strava-tagság regisztrálásához lépjen a Garmin Connect-fiókja szegmensek menüjébe. További információkért látogasson el a www.strava.com weboldalra.

Az ebben a kézikönyvben szereplő információk mind a Garmin Connect, mind a Strava szegmensekre vonatkoznak.

Szegmens részletek megtekintése

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENÜ** gombot.
- 4 Válassza ki a tevékenység beállításait.
- 5 Válassza ki a **szegmenseket**.
- 6 Válasszon ki egy szegmenst.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Race Times (Versenyidők) lehetőséget** a szakaszvezető idejének és átlagsebességének vagy tempójának megtekintéséhez.
 - Válassza a **Térkép lehetőséget** a szegmens térképen való megjelenítéséhez.

Versenyzés egy

szegmens magassági ábrájának megtekintéséhez válassza az **Elevation Plot (Magassági ábrázolás)** lehetőséget.

Versenyzés egy

Szegmensben virtuális versenypályák. Versenyezhet egy szegmensben, és összehasonlíthatja teljesítményét korábbi tevékenységeivel, mások teljesítményével, a Garmin Connect fiókjában lévő kapcsolatokkal vagy a futó- vagy kerékpáros közösségek más tagjaival. Tevékenységi adatait feltöltheti a Garmin Connect fiókjába, hogy megtekinthesse a szegmensben elfoglalt helyezését.

MEGJEGYZÉS: Ha a Garmin Connect fiókja és a Strava-fiókja össze van kapcsolva, a tevékenység automatikusan elküldésre kerül a Strava-fiókjába, így megtekintheti a szegmens pozícióját.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
 - 2 Válasszon ki egy tevékenységet.
 - 3 Menj el futni vagy lovagolni.
Ha egy szegmenshez közelít, megjelenik egy üzenet, és a szegmensben versenyezhet.
 - 4 Kezdje el a versenyzést a szegmensben.
- A szegmens befejezésekor üzenet jelenik meg.

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 edzéshez.

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

Elsődleges képzési eszköz: Meghatározza az olyan edzési mérőszámok elsődleges adatforrását, mint az edzésállapot és a terhelés fókusza.

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 a quatix órára. Ez lehetővé teszi, hogy órája pontosabban tükrözze edzését és fittségét. Például rögzíthet egy tekerést egy ^{Edge®} kerékpárkomputerrel, és megtekintheti a quatix óráján a tevékenység adatait és a regenerálódási időt.

Szinkronizálja a quatix órát és más Garmin eszközöket a Garmin Connect fiókjával.

TIPP: A Garmin Connect alkalmazásban beállíthat egy elsődleges edzőeszközt és egy elsődleges viselhető eszközt (*Egységes edzés állapot, 44. oldal*).

A quatix óráján megjelennek a legutóbbi tevékenységek és teljesítménymérések más Garmin készülékekről.

Edzés egy versenyeményre

Az órája napi edzéseket tud javasolni, hogy segítsen felkészülni egy futó- vagy kerékpárversenyre, ha rendelkezik VO2 max. becsléssel (*A VO2 max. becslésről, 61. oldal*).

- 1 Telefonján vagy számítógépén lépjen be a Garmin Connect naptárába.
- 2 Válassza ki az esemény napját, és adja hozzá a versenyeményt.
Kereshetsz a környékeden lévő eseményt, vagy létrehozhat saját eseményt.
- 3 Adjon hozzá részleteket az eseményről, és adja hozzá a tanfolyamot, ha az elérhető.
- 4 Szinkronizálja óráját a Garmin Connect fiókjával.
- 5 Az órán görgess az elsődleges esemény pillantására, hogy visszaszámlálást láss az elsődleges versenyeményedig.
- 6 Az óra számlapján nyomja meg a **START** gombot, és válasszon ki egy futó vagy kerékpáros tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: Ha legalább 1 szabadtéri futást teljesített pulzusadatokkal vagy 1 kerékpározást pulzusadatokkal és teljesítményadatokkal, a napi javasolt edzések megjelennek az óráján.

Versenynaptár és elsődleges

Versenynaptár egy versenyeményt felvesz a Garmin Connect naptárába, az elsődleges versenyszemlélet (*Szemlélet, 55. oldal*) hozzáadásával megtekintheti az eseményt az óráján. Az esemény dátumának a következő 365 napban kell lennie. Az óra megjeleníti az eseményig tartó visszaszámlálást, a célidőt vagy az előre jelzett célba érési időt (csak futóversenyek esetén), valamint az időjárási információkat.

MEGJEGYZÉS: A helyszínre és időpontra vonatkozó történelmi időjárási információk azonnal rendelkezésre állnak. A helyi előrejelzési adatok körülbelül 14 nappal az esemény előtt jelennek meg.

Ha egyenél több versenyeményt ad hozzá, a rendszer kéri, hogy válasszon egy elsődleges eseményt.

Az eseményhez rendelkezésre álló pályaadatoktól függően megtekintheti a magassági adatokat, a pályatérképet, és hozzáadhat egy ^{PacePro™} tervet (*PacePro Training, 49. oldal*).

Edzések

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

A te órán: Az edzések alkalmazást a tevékenységek listájából nyithatja meg, hogy megjelenítse az órájára jelenleg betöltött összes edzést (*Tevékenységek és alkalmazások, 13. oldal*).

Az edzéstörténetét is megtekintheti.

Az alkalmazáson: A *Garmin Connect* alkalmazásban: További edzéseket hozhat létre és kereshet, vagy kiválaszthat egy olyan edzést, amely beépített edzéseket tartalmaz, és átviheti azokat az órájára (*Edzés követése a Garmin Connectről, 46. 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 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Kiképzés** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Intervallumos edzés vagy edzési céllal végzett edzés indításához válassza a **Gyors edzés lehetőséget** (*Intervallumos edzés indítása, 47. oldal, Edzési cél beállítása, 48. oldal*).
 - Előre betöltött vagy elmentett edzés indításához válassza az **Edzőkönyvtár lehetőséget** (*Edzés követése a Garmin Connectről, 46. oldal*).
 - Ha a Garmin Connect edzésnaplójából szeretne elindítani egy tervezett edzést, válassza az **Edzésnaplár** menüpontot. (*A képzési naptárról, 49. oldal*).

MEGJEGYZÉS: Nem minden lehetőség áll rendelkezésre minden tevékenységtípus esetében.

- 5 Válasszon ki egy edzést.

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

- 6 Ha szükséges, válassza az **Edzés elvégzése lehetőséget**.

- 7 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.

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


Edzés végrehajtása

A pontszám befejezése után az óra megjeleníti az edzés végrehajtásának pontszámát annak alapján, hogy milyen pontosan végezte el az edzést. Például, ha a 60 perces edzésednek van egy céltempó tartománya, és 50 percig ebben a tartományban maradsz, akkor az edzés végrehajtási pontszámod 83%.

	Jó, 67-100%
	Átlagosan 34-66%
	Alacsony, 0-33%

Edzés követése a Garmin Connectről

Ahhoz, hogy edzést tölthessen le a Garmin Connectről, rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal ([Garmin Connect, 104. 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.

Követve a napi javasolt edzés

Ahhoz, hogy az óra napi futást vagy kerékpáros edzést javasolhasson, rendelkeznie kell az adott tevékenységre vonatkozó VO2 max. becsléssel ([A VO2 max. becslésről, 61. oldal](#)).

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Futás** vagy a **Kerékpár**.
Megjelenik a napi javasolt edzés.
- 3 Nyomja meg a **START** gombot, és válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az edzés elvégzéséhez válassza az **Edzés elvégzése lehetőséget**.
 - Az edzés elvetéséhez válassza az **Elutasítás lehetőséget**.
 - Az edzés lépéseinek előnézetéhez válassza a **Lépések lehetőséget**.
 - A következő hétre vonatkozó edzésjavaslatok megtekintéséhez válassza a **További javaslatok lehetőséget**.
 - Az edzésbeállítások, például a **Cél típusa** megtekintéséhez válassza a **Beállítások lehetőséget**.

A javasolt edzés automatikusan frissül az edzési szokások, a regenerálódási idő és a VO2 max változásainak megfelelően.

Intervallumos edzés

1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.

2 Válasszon ki egy tevékenységet.

3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

4 Válassza az **Edzés > Gyors edzés > Intervallumok** menüpontot.

5 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Nyitott ismétlések lehetőségét**, hogy az intervallumokat és a pihenőidőket manuálisan jelölje meg a **LAP** gomb megnyomásával.
- Válassza a **Strukturált ismétlések > Edzés végrehajtása lehetőségét**, ha távolságon vagy időn alapuló intervallumos edzést szeretne használni.

6 Ha szükséges, válassza az **Igen lehetőségét** az edzés előtti bemelegítéshez.

7 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.

8 Ha az intervallumos edzés bemelegítéssel rendelkezik, nyomja meg a **LAP** gombot az első intervallum megkezdéséhez.

9 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

10 Bármikor nyomja meg a **LAP** gombot az aktuális intervallum vagy pihenőidő megállításhoz és a következő intervallumra vagy pihenőidőre való áttéréshez (opcionális).

Miután az összes intervallumot befejezte, megjelenik egy üzenet.

Intervallumos edzés testreszabása

1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.

2 Válasszon ki egy tevékenységet.

3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

4 Válassza az **Edzés > Gyors edzés > Intervallumok > Strukturált ismétlések > Szerkesztés lehetőségét**.

5 Válasszon ki egy vagy több lehetőséget:

- Az intervallum időtartamának és típusának beállításához válassza az **Intervallum lehetőségét**.
- A pihenés időtartamának és típusának beállításához válassza a **Pihenés lehetőségét**.
- Az ismétlések számának beállításához válassza az **Ismétlés lehetőségét**.
- Ha nyílt végű bemelegítést szeretne hozzáadni az edzéshez, válassza a **Bemelegítés > Be lehetőségét**.
- Ha nyitott végű lehűlést szeretne hozzáadni az edzéshez, válassza a **Lehűlés > Be lehetőségét**.

6 Nyomja meg a **BACK** gombot.

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

Kritikus úszási sebességteszt felvétele

A kritikus úszási sebesség (CSS) értéke egy időmérésen alapuló teszt eredménye, amelyet 100 méteres tempóban fejezünk ki. A CSS-érték az az elméleti sebesség, amelyet folyamatosan, kimerülés nélkül képes fenntartani. A CSS értékét használhatod az edzéstempód irányítására és a fejlődésed nyomon követésére.

1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.

2 Válassza ki a **Pool Swim**.

3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

4 Válassza az **Edzés > Edzőkönyvtár > Kritikus úszási sebesség > Kritikus úszási sebesség teszt elvégzése** lehetőségét.

5 Nyomja meg a **LEfelé** gombot az edzéstlépések előnézetéhez (opcionális).

6 Nyomja meg a **START** gombot.

7 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.

8 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A Virtual ^{Partner®}

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 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek és alkalmazások menüpontot**.
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Válassza ki a tevékenység beállításait.
- 5 Válassza az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Virtuális partner**.
- 6 Adjon meg egy tempó- vagy sebességértéket.
- 7 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot a Virtuális partner képernyő helyének megváltoztatásához (opcionális).
- 8 Indítsa el a tevékenységet (*Tevékenység indítása, 13. oldal*).
- 9 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot a Virtuális partner képernyőre való görgetéshez, és nézze meg, hogy ki vezet.

Képzési cél meghatározása

Az edzési cél funkció a virtuális partner funkcióval működik, így egy meghatározott távra, távra és időre, távra és tempóra vagy távra és sebességre edzhet. Az edzés során az óra valós idejű visszajelzést ad arról, hogy milyen közel vagy az edzési cél eléréséhez.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki a **képzést**.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Cél beállítása lehetőséget**.
 - Válassza a **Gyors edzés lehetőséget**.

MEGJEGYZÉS: Nem minden lehetőség áll rendelkezésre minden tevékenységtípus esetében.

- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Csak távolság lehetőséget** egy előre beállított távolság kiválasztásához vagy egy egyéni távolság megadásához.
 - Válassza a **Távolság és idő lehetőséget** a távolság és az időcél kiválasztásához.
 - Válassza a **Távolság és tempó** vagy a **Távolság és sebesség lehetőséget** a távolság és a tempó vagy a sebességcél kiválasztásához. Megjelenik az edzési cél képernyő, és megjeleníti a becsült célba érési időt.
- 7 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.

TIPP: Ha lenyomva tartja a MENU gombot, és a **Cancel Target (Célpont törlése) lehetőséget** választja, akkor törli a képzési célpontot.

Versenyzés egy korábbi

tevékenységgel korábban rögzített vagy letöltött tevékenységgel. Ez a funkció a Virtuális partner funkcióval működik, így láthatja, hogy a tevékenység során mennyivel van előttünk vagy mögöttünk.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza az **Edzés > Versenyezz magaddal menüpontot**.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Előzményekből lehetőséget**, ha egy korábban rögzített tevékenységet szeretne kiválasztani a készülékről.
 - Válassza a **Letöltve lehetőséget** a Garmin Connect fiókjából letöltött tevékenység kiválasztásához.
- 6 Válassza ki a tevékenységet.
Megjelenik a Virtuális partner képernyő, amelyen a becsült célba érkezés ideje látható.
- 7 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 8 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a **STOP** gombot, és válassza a **Mentés lehetőséget**.

A képzési naptárról

Az órán lévő edzésnaplár a Garmin Connect fiókjában beállított edzésnaplár 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 edzésnaplárt.

A Garmin Connect edzéstervek használata

Az edzésterv letöltése és használata előtt rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal ([Garmin Connect, 104. oldal](#)), és a quatix 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 naptárában.

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 a quatix órájának pillantási hurokjához.


PacePro képzés

Sok futó szeret tempószalagot viselni a verseny alatt, hogy segítsen a versenycél elérésében. A PacePro funkció lehetővé teszi, hogy egyéni tempószalagot hozzon létre a távolság és a tempó vagy a távolság és az idő alapján. Egy ismert útvonalhoz is létrehozhat egy tempószalagot, hogy a szintkülönbségek alapján optimalizálja a tempóerőfeszítést.

A Garmin Connect alkalmazással létrehozhat egy PacePro tervet. A pálya lefutása előtt előnézetben megtekintheti a spliteket és a magassági diagramot.

PacePro terv letöltése a Garmin Connectről

Mielőtt letölthetne egy PacePro tervet a Garmin Connectről, rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal (*Garmin Connect*, 104. 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 > PacePro tempóstratégiák menüpontot**.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a PacePro terv létrehozásához és mentéséhez.
- 4 Válassza a  vagy a **Send to Device (Küldés az eszközre) lehetőséget**.

PacePro terv létrehozása az óráján

Mielőtt PacePro tervet hozhatna létre az óráján, létre kell hoznia egy pályát (*Pálya létrehozása a Garmin Connecten*, 118. oldal).

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon egy szabadtéri futótevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza a **Navigáció > Tanfolyamok menüpontot**.
- 5 Válasszon egy kurzust.
- 6 Válassza a **PacePro > Új létrehozása lehetőséget**.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Goal Pace (Céltempó) lehetőséget**, és adja meg a céltempót.
 - Válassza a **Célidő lehetőséget**, és adja meg a célidőt. Az óra megjeleníti az egyéni tempósávot.
- 8 Nyomja meg a **START** gombot.
- 9 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Terv elfogadása lehetőséget** a terv elindításához.
 - Válassza az **Osztások megtekintése lehetőséget** az osztások előnézetének megtekintéséhez.
 - A pálya magassági ábrájának megtekintéséhez válassza az **Elevation Plot (Magassági ábrázolás) lehetőséget**.
 - A pálya térképen való megjelenítéséhez válassza a **Térkép lehetőséget**.
 - Válassza az **Eltávolítás lehetőséget** a terv elvetéséhez.

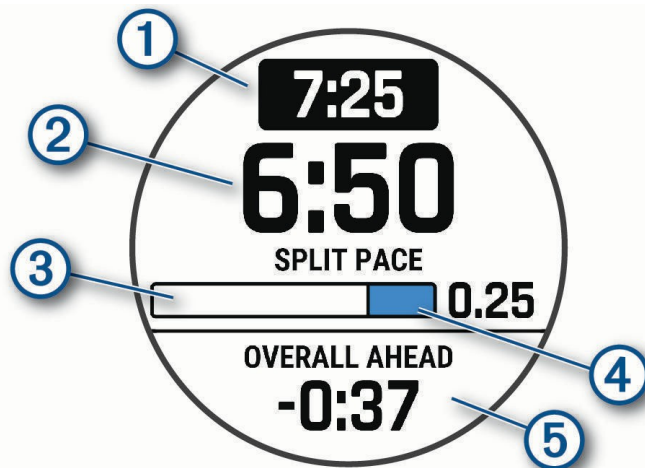
PacePro terv indítása

A PacePro terv elindítása előtt le kell töltenie egy tervet a Garmin Connect fiókjából.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon egy szabadtéri futótevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza az **Edzés > PacePro tervek menüpontot**.
- 5 Válasszon ki egy tervet.
- 6 Nyomja meg a **START** gombot.

TIPP: Mielőtt elfogadja a PacePro tervet, előnézetben megtekintheti az osztásokat, a magassági ábrát és a térképet.

- 7 Válassza a **Terv elfogadása lehetőséget** a terv elindításához.
- 8 Ha szükséges, válassza az **Igen lehetőséget** a pályanavigáció engedélyezéséhez.
- 9 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.



①	Cél osztott tempó
②	Jelenlegi osztott tempó
③	A felosztás befejezésének előrehaladása
④	Az osztásból hátralévő távolság
⑤	Teljes idő a célidő előtt vagy mögött

TIPP: A PacePro terv leállításához tartsa lenyomva a MENU gombot, és válassza a **PacePro leállítása > Igen lehetőséget**. A tevékenységidőzítő tovább fut.

Teljesítmény Útmutató

Létrehozhat és használhat egy teljesítménystratégiát, hogy megtervezd a pályán tett erőfeszítéseidet. A quatiX készülék az Ön FTP-jét, a pálya szintemelkedését és a pálya teljesítéséhez szükséges tervezett időt használja fel egy személyre szabott teljesítmény útmutató létrehozásához.

A sikeres teljesítményvezetési stratégia megtervezésének egyik legfontosabb lépése az erő kifejtés szintjének megválasztása. Ha nehezebb erőfeszítést teszel a pályára, az növeli a teljesítményajánlásokat, míg ha könnyebb erőfeszítést választasz, az csökkenti azokat (*Teljesítményvezetés és létrehozása és használata*, 52. oldal). A teljesítménykalauz elsődleges célja, hogy segítsen Önnek a pálya teljesítésében a képességeiről ismert információk alapján, nem pedig az, hogy elérjen egy adott célidőt. Az erő kifejtés szintjét menet közben is módosíthatja.

A teljesítményvezetők mindig egy pályához kapcsolódnak, és nem használhatók edzésekkel vagy szegmensekkel. A stratégiát a Garmin Connect alkalmazásban megtekintheti és szerkesztheti, és szinkronizálhatja a kompatibilis Garmin készülékekkel. Ehhez a funkcióhoz teljesítménymérőre van szükség, amelyet párosítani kell a készülékkel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 90. oldal).

Power Guide létrehozása és használata

Mielőtt létrehozhatna egy teljesítményútmutatót, párosítania kell egy teljesítménymérőt az órájával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 90. oldal). Emellett egy pályát is be kell töltenie az órájára (*Pálya létrehozása a Garmin Connecten*, 118. oldal).

A Garmin Connect alkalmazásban is létrehozhat egy teljesítménykalauzt.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon egy szabadtéri kerékpáros tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza a **Képzés > Teljesítmény útmutató > Új létrehozása lehetőséget**.
- 5 Válasszon ki egy kurzust (*Kurzusok*, 117. oldal).
- 6 Válassza ki a lovaglási pozíciót.
- 7 Válassza ki a sebességváltó súlyát.
- 8 Nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Terv használata lehetőséget**.

TIPP: Előnézetben megtekintheti a térképet, a magassági ábrát, az erő kifejtést, a beállításokat és az osztásokat. Az erőfeszítés, a terep, a lovaglási pozíció és a sebességfokozat súlyát is beállíthatja, mielőtt elindulna.

Történelem

Az előzmények között szerepel az idő, a távolság, a kalóriák, az átlagos tempó vagy sebesség, a köradatok és az opcionális érzékelőadatok.

MEGJEGYZÉS: Ha a készülék memóriája megtelt, a legrégebbi adatok felülíródnak.

A történelem felhasználása

Az előzmények az órán elmentett korábbi tevékenységeket tartalmazzák.

Az óra rendelkezik az előzmények áttekintésével, amellyel gyorsan hozzáférhet az aktivitási adatokhoz ([Áttekintések](#), 55. oldal).

- 1 Az óralapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Előzmények > Tevékenységek menüpontot**.
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A tevékenységgel kapcsolatos további információk megtekintéséhez válassza az **Összes statisztika lehetőséget**.
 - A tevékenység aerob és anaerob fittsége gyakorolt hatásának megtekintéséhez válassza az **Edzéshatás lehetőséget** (Az [edzéshatásról](#), 71. oldal).
 - Az egyes pulzusszámzónákban eltöltött idő megtekintéséhez válassza a **Szívrítmus lehetőséget**.
 - Egy kör kiválasztásához és az egyes körökre vonatkozó további információk megtekintéséhez válassza a **Körök lehetőséget**.
 - A sí- vagy snowboardpálya kiválasztásához és az egyes pályákkal kapcsolatos további információk megtekintéséhez válassza a **Pályák menüpontot**.
 - Egy edzőkészlet kiválasztásához és az egyes készletekre vonatkozó további információk megtekintéséhez válassza a **Készletek lehetőséget**.
 - A tevékenység térképen történő megtekintéséhez válassza a **Térkép lehetőséget**.
 - A tevékenység magassági ábrájának megtekintéséhez válassza az **Elevation Plot (Magassági ábrázolás)** lehetőséget.
 - A kiválasztott tevékenység törléséhez válassza a **Törlés lehetőséget**.

Multisport történelem

A készülék tárolja a tevékenység teljes multisport összefoglalóját, beleértve a teljes távolságot, az időt, a kalóriákat és az opcionális kiegészítő adatokat. Készüléke az egyes sportági szegmensek és átmenetek tevékenységadatait is elkülöníti, így összehasonlíthatja a hasonló edzési tevékenységeket, és nyomon követheti, hogy milyen gyorsan halad át az átmeneteken. Az átmenetek előzményei tartalmazzák a távolságot, az időt, az átlagos sebességet és a kalóriákat.

Személyes rekordok

Amikor befejez egy tevékenységet, az óra megjeleníti az adott tevékenység során elért új személyes rekordokat. A személyes rekordok közé tartozik a leggyorsabb idő több tipikus versenytávon, a legnagyobb erősségű tevékenység súlya a főbb mozgásoknál, valamint a leghosszabb futás, lovaglás vagy úszás.

MEGJEGYZÉS: Kerékpározás esetén a személyes rekordok közé tartozik a legnagyobb emelkedő és a legjobb teljesítmény is (teljesítménymérő szükséges).

Személyes rekordok megtekintése

- 1 Az óralapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Előzmények > Rekordok menüpontot**.
- 3 Válasszon egy sportágat.
- 4 Válasszon ki egy rekordot.
- 5 Válassza a **Felvétel megtekintése lehetőséget**.

Személyes rekord helyreállítása

Minden személyes rekordot visszaállíthat a korábban rögzítettre.

- 1 Az óralapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Előzmények > Rekordok menüpontot**.
- 3 Válasszon egy sportágat.
- 4 Válassza ki a visszaállítandó rekordot.

5 Válassza az **Előző > Igen lehetőséget.**

MEGJEGYZÉS: Ez nem törli a mentett tevékenységeket.

Személyes rekordok törlése

- 1 Az óralapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Előzmények > Rekordok menüpontot**.
- 3 Válasszon egy sportágat.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Egy rekord törléséhez jelölje ki a rekordot, és válassza a **Rekord törlése > Igen** lehetőséget.
 - A sportág összes rekordjának törléséhez válassza az **Összes rekord törlése > Igen** lehetőséget. **MEGJEGYZÉS:** Ez nem törli a mentett tevékenységeket.

Az adatok összesítésének megtekintése

Megtekintheti az órájára mentett, felhalmozott távolság- és időadatokat.

- 1 Az óralapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Előzmények > Összesítés menüpontot**.
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Válassza ki a heti vagy havi összegek megtekintésének lehetőségét.

A kilométer-számláló használata

A kilométer-számláló automatikusan rögzíti a megtett távolságot, a megtett szintemelkedést és a tevékenységekben eltöltött időt.

- 1 Az óralapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Előzmények > Összesítés > Távolságmérő menüpontot**.
- 3 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot a kilométeróra összegének megtekintéséhez.

Előzmények törlése

- 1 Az óralapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Előzmények > Beállítások menüpontot**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Összes tevékenység törlése lehetőséget** az összes tevékenység törléséhez az előzményekből.
 - Válassza az **Összesítés visszaállítása lehetőséget** a távolság és az idő összesített értékének visszaállításához.**MEGJEGYZÉS:** Ez nem törli a mentett tevékenységeket.

Megjelenés

Az óralap megjelenését és a gyors hozzáférési funkciókat a pillantási hurok és a vezérlők menüben testre szabhatja.

Watch Face beállítások

Az óralap megjelenését testre szabhatja az elrendezés, a színek és a további adatok kiválasztásával. Egyéni óralapokat is letölthet a Connect IQ áruházból.

Az Óralap testreszabása

Mielőtt aktiválhatna egy Connect IQ óraszámplapot, telepítenie kell egy óraszámplapot a Connect IQ áruházból ([Connect IQ funkciók, 105. oldal](#)).

Testreszabhatja az óralap információit és megjelenését, vagy aktiválhat egy telepített Connect IQ óralapot.

- 1 Az óralapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Watch Face-t**.
- 3 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL gombot** az óralap beállításainak megtekintéséhez.
- 4 Egyedi digitális vagy analóg számlap létrehozásához válassza az **Új hozzáadása lehetőséget**.
- 5 Nyomja meg a **START** gombot.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az óralap aktiválásához válassza az **Alkalmazás lehetőséget**.
 - Az analóg számlap számjegyeinek stílusának megváltoztatásához válassza a **Számlap 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 akcentusszínt az óralaphoz, válassza az **Akcentusszín lehetőséget**.
 - Az óralapon megjelenő adatok színének megváltoztatásához válassza az **Adatszín lehetőséget**.
 - A háttérszín megváltoztatásához válassza a **Bkgd lehetőséget. Szín**.
MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem érhető el a quatix 7 Pro/Sapphire modellek esetében.
 - Az óralap eltávolításához válassza a **Törlés lehetőséget**.

Pillantások

Az órája előre betöltött pillantásokkal rendelkezik, amelyek gyors információkat nyújtanak ([A pillantási hurok megtekintése, 58. 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, 59. oldal](#)).

Név	Leírás
ABC	Megjeleníti a kombinált magasságmérő, barométer és iránytű információkat.
Alternatív időzónák	Megjeleníti az aktuális napszakot további időzónákban (<i>Alternatív időzónák hozzáadása, 4. oldal</i>).
Magassági akklimatizáció	800 m (2625 ft.) feletti magasságban megjeleníti az elmúlt hét nap átlagos pulzoximéter-értékének, légzésszámának és nyugalmi pulzusszámának magassággal korrigált értékeit mutató grafikonokat.
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 szintjét és az elmúlt néhány óra szintjének grafikonját (<i>Body Battery, 59. oldal</i>).
Naptár	Megjeleníti a közelgő találkozókat a telefon naptárából.
Kalóriák	Megjeleníti az aktuális napra vonatkozó kalóriaadatokat.
Íránytű	Elektronikus iránytűt jelenít meg.
Kerékpáros képesség	Megjeleníti a kerékpáros típusát, az aerob állóképességet, az aerob kapacitást és az anaerob kapacitást (<i>Kerékpáros képességek megtekintése, 74. oldal</i>).
Kutyakövetés	Megjeleníti a kutya helymeghatározási adatait, ha egy kompatibilis kutyakövető eszköz van párosítva a quatix órával.
Állóképességi pontszám	Megjelenít egy pontszámot, grafikont és egy rövid üzenetet, amely az összes rögzített tevékenység alapján leírja az Ön általános állóképességét (<i>Állóképességi pontszám, 73. oldal</i>).
Halak előrejelzése	Megjeleníti a horgászat legjobb napjainak és időpontjainak előrejelzéseit az Ön tartózkodási helye, a Hold helyzete, valamint a Hold fel- és lenyugvási ideje alapján. Megtekintheti a napra vonatkozó minősítést, valamint a fő és mellék táplálkozási időket.
Emeletek megmászása	Nyomon követi a megmászott szinteket és a cél felé tett előrehaladást.
Garmin edző	Megjeleníti az ütemezett edzéseket, ha a Garmin Connect fiókjában kiválaszt egy Garmin coach adaptív edzéstervet. A terv az Ön aktuális edzettségi szintjéhez, edzői és időbeosztási preferenciáihoz, valamint a verseny dátumához igazodik.
Golf	Megjeleníti a golferedményeket és a legutóbbi forduló statisztikáit.
Egészségügyi pillanatkép	Elindít egy Egészségügyi pillanatkép munkamenetet az óráján, amely számos kulcsfontosságú egészségügyi mérőszámot rögzít, miközben Ön két percig mozdulatlanul tartja a készüléket. Ez bepillantást nyújt az Ön általános kardiovaszkuláris állapotába. Az óra olyan mérőszámokat rögzít, mint az átlagos pulzusszám, a stressz-szint és a légzésszám. Megjeleníti a mentett Egészségügyi pillanatkép munkamenetek összefoglalóit (<i>Egészségügyi pillanatkép™, 19. oldal</i>).
Szívrítmus	Megjeleníti az aktuális pulzusszámot percenkénti ütésekben (bpm) és az átlagos nyugalmi pulzusszám (RHR) grafikonját.
Hill pontszám	Megjelenít egy pontszámot, grafikont, hozzájáruló mérőszámokat és egy rövid üzenetet, amely az Ön hegymászó teljesítményét írja le a rögzített futótevékenységek alapján (<i>Hill Score, 74. oldal</i>).
Történelem	Megjeleníti az aktivitási előzményeket és a rögzített tevékenységek grafikonját.
HRV állapot	Megjeleníti az éjszakai pulzusszám-variabilitás hétnapos átlagát (<i>Pulzusszám-variabilitás állapota, 63. oldal</i>).

Név	Leírás
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.
inReach® vezérlők	Lehetővé teszi üzenetek küldését a párosított inReach eszközön (<i>Az inReach Remote használata, 93. oldal</i>).
Jet Lag tanácsadó	Megjeleníti a belső óráját utazás közben, és útmutatást nyújt az úti cél időzónájához való alkalmazkodáshoz (<i>Az időeltolódási tanácsadó használata, 75. oldal</i>).
Utolsó tevékenység	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját.
Utolsó lovaglás Utolsó futás Utolsó úszás	Rövid összefoglalót jelenít meg a legutóbb rögzített tevékenységről és a megadott sportág előzményeiről.
Holdfázis	Megjeleníti a holdfelkelte és a holdnyugta idejét, valamint a holdfázist a GPS-pozíció alapján.
Zene vezérlők	Zenelejátszó vezérlést biztosít a telefon vagy az óra zenéihez.
Szundi	Megjeleníti a teljes alvási időt és a Test akkumulátor szintjének növekedését. Elindíthatja a szundi időzítőt, és beállíthat egy ébresztést az ébredéshez (<i>Alvó üzemmód testreszabása, 124. oldal</i>).
Értesítések	Figyelmezteti Önt a bejövő hívásokról, szöveges üzenetekről, közösségi hálózati frissítésekről és egyébekről, a telefon értesítései beállításai alapján (<i>Bluetooth-értesítések engedélyezése, 101. oldal</i>).
Teljesítmény	Megjeleníti a teljesítményméréseket, amelyek segítenek nyomon követni és megérteni az edzési tevékenységeket és a versenyteljesítményeket (<i>Teljesítménymérések, 60. oldal</i>).
Elsődleges verseny	Megjeleníti azt a versenyeményt, amelyet elsődleges versenyként jelölt meg a Garmin Connect naptárában (<i>versenynaptár és elsődleges verseny, 45. oldal</i>).
Pulzoximéter	Lehetővé teszi a manuális pulzoximéter-mérés elvégzését (<i>Pulzoximéter-mérések leolvasása, 85. oldal</i>). Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meghatározhassa a pulzoximéter-értékét, a mérések nem kerülnek rögzítésre.
Versenynaptár	Megjeleníti a Garmin Connect naptárában beállított közelgő versenyeményeket (<i>versenynaptár és elsődleges verseny, 45. oldal</i>).
RCT kamera vezérlés	Lehetővé teszi, hogy manuálisan fényképet készítsen és videoklipet rögzítsen (<i>A Varia kamera kezelőszerveinek használata, 92. oldal</i>).
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.
Napenergia intenzitása	Megjeleníti a napenergia intenzitásának grafikonját az elmúlt 6 órában, valamint az előző hét átlagát. MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden termékmodellnél érhető el.
Lépések	Nyomon követi a napi lépésszámot, a lépési célt és az előző napok adatait.
Részvények	Megjeleníti a kiegészítők testreszabható listáját (<i>Készlet hozzáadása, 74. 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.

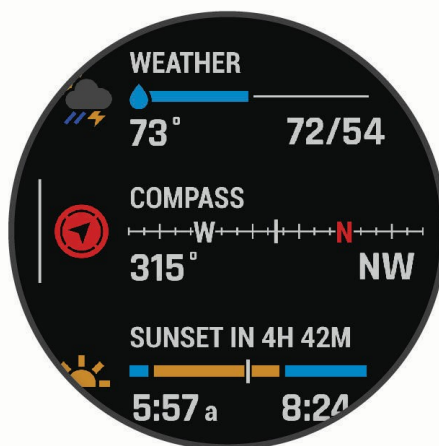
Név	Leírás
Napfelkelte és naplemente	Megjeleníti a napfelkelte, napnyugta, hajnal és alkonyat idejét, valamint a nap aktuális helyzetét mutató térképet és a napfény grafikonját.
Hőmérséklet	Megjeleníti a belső hőmérséklet-érzékelőtől származó hőmérsékleti adatokat.
Dagályok	Megjeleníti az árapály-állomással kapcsolatos információkat, például az árapály magasságát és a következő dagály és apály időpontját (<i>Dagályinformációk megtekintése, 8. oldal</i>).
Képzési felkészültség	Megjelenít egy pontszámot és egy rövid üzenetet, amely segít meghatározni, hogy mennyire áll készen az edzésre minden nap (<i>Edzéskésztség, 73. oldal</i>).
Képzési státusz	Megjeleníti az aktuális edzésállapotot és edzésterhelést, amely megmutatja, hogy az edzés hogyan befolyásolja az edzettségi szintjét és a teljesítményét (<i>Edzésállapot, 68. oldal</i>).
^{VIRB®} vezérlők	A kamera vezérlését biztosítja, ha egy VIRB készüléket párosított a quatix órával (<i>VIRB Remote, 93. oldal</i>).
Időjárás	Megjeleníti az aktuális hőmérsékletet és az időjárás-előrejelzést. Az aktuális időjárási körülményeket a térképen is megtekintheti több térképi fedvény segítségével.
^{Xero®} eszköz	Megjeleníti a lézer helyére vonatkozó információkat, ha egy kompatibilis Xero eszköz van párosítva a quatix órával (<i>Xero lézer helymeghatározási beállítások, 94. oldal</i>).

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 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot.

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




TIPP: A lehetőségek kiválasztásához lapozással vagy koppintással is görgethet.

2 További információk megtekintéséhez nyomja meg a **START** gombot.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Nyomja meg a **LEfelé gombot** a pillantás részleteinek megtekintéséhez.
- Nyomja meg a **START gombot** a további opciók és funkciók áttekintéséhez.

A Glance Loop testreszabása

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Megjelenés > Tekintetek menüpontot**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha meg szeretné változtatni egy pillantás helyét a hurokban, jelölje ki a pillantást, és nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot.
 - 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, 59. oldal*).

Glance mappák létrehozása

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

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Megjelenés > Tekintetek > 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 görgessen a mappához a pillantási hurokban, és tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
 - A mappában lévő pillantások szerkesztéséhez nyissa meg a mappát, és válassza a **Szerkesztés lehetőséget** (*A pillantási hurok testreszabása, 59. oldal*).

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, 59. 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.

Teljesítménymérések

Ezek a teljesítménymérések becslések, amelyek segíthetnek nyomon követni és megérteni az edzési tevékenységeket és a versenyteljesítményeket. A mérésekhez néhány tevékenységre van szükség, csuklós pulzusméréssel vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérővel. A kerékpáros teljesítménymérésekhez pulzusmérő és teljesítménymérő szükséges.

Ezeket a becsléseket a Firstbeat Analytics™ szolgáltatja és támogatja. További információért látogasson el a garmin.com weboldalra.

[/performance-data/running](#).

MEGJEGYZÉS: A becslések elsősorban pontatlannak tűnhetnek. Az óra megköveteli, hogy néhány tevékenységet elvégezzen, hogy megismerje a teljesítményét.

VO2 max.: A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben), amelyet percenként és testtömeg-kilogrammonként maximális teljesítmény mellett el tud fogyasztani (*A VO2 max. becsléséről*, 61. oldal).

Előre jelzett versenyzidők: Az óra a VO2 max. becslést és az edzéstörténetedet használja fel, hogy az aktuális kondíciód alapján megadja a célversenyzidőt (*Az előre jelzett versenyzidők megtekintése*, 62. oldal).

HRV állapot: Az óra elemzi a csuklóján mért pulzusszámot alvás közben, hogy a személyes, hosszú távú HRV-átlagok alapján meghatározza a pulzusszám-variabilitás (HRV) állapotát (*Pulzusszám-variabilitás állapota*, 63. oldal).

Teljesítmény feltétele: Az Ön teljesítményállapota egy valós idejű értékelés 6-20 perces aktivitás után. Adatmezőként adható hozzá, így a teljesítményállapotát a tevékenység hátralévő részében is megtekintheti. A valós idejű állapotát az átlagos fittségi szintjéhez hasonlítja (*Teljesítményállapot*, 64. oldal).

Funkcionális küszöbteljesítmény (FTP): Az óra az FTP becsléséhez a kezdeti beállításkor megadott felhasználói profiladatokat használja. A pontosabb becsléshez végezhet egy irányított tesztet (*FTP-értékbecslés megadása*, 65. oldal).

Laktátküszöb: A laktátküszöbhez mellkasi pulzusmérőre van szükség. A laktátküszöb az a pont, ahol az izmok gyorsan fáradni kezdenek. Az órája a laktátküszöb szintjét a pulzusadatok és a tempó alapján méri (*Laktátküszöb*, 66. oldal).

Állóképesség: Az óra a VO2 max. becsült értékét és a pulzusszámadatokat használja fel, hogy valós idejű állóképességi becsléseket adjon.

Adatképernyőként is hozzáadható, így tevékenység közben megtekintheti a potenciális és az aktuális állóképességét (*A valós idejű állóképesség megtekintése*, 67. oldal).

Teljesítménygörbe (kerékpározás): A teljesítménygörbe a tartós teljesítményt mutatja az idő múlásával. A teljesítménygörbe megtekinthető az előző hónapra, három hónapra vagy tizenkét hónapra vonatkozóan (*A teljesítménygörbe megtekintése*, 67. oldal).

A VO2 Max-ról. Becslések

A VO2 max. az az oxigénmennyiség (milliliterben), amelyet maximális teljesítmény mellett percenként és testsúlykilogrammonként maximálisan el tudsz fogyasztani. Egyszerűbben fogalmazva, a VO2 max. a sportteljesítményt jelzi, és a fittségi szint javulásával növekednie kell. A quatix készülék a VO2 max. becsült értékének megjelenítéséhez csuklón mért pulzusszámot vagy kompatibilis mellkasi pulzusról igényel. A készülék külön VO2 max.

futásra és kerékpározásra vonatkozó becslések. A pontos VO2 max. becsléshez vagy kint kell futni GPS-szel, vagy kerékpározni egy kompatibilis teljesítménymérővel, mérsékelt intenzitással, több percen keresztül.

A készüléken a VO2 max. becsült értéke számként, leírásként és pozícióként jelenik meg a színes mérőn. A Garmin Connect fiókjában további részleteket tekinthet meg a VO2 max. becsült értékéről, például azt, hogy az Ön kora és neme szerint hol helyezkedik el.



 Lila	Superior
 Kék	Kiváló
 Zöld	Jó
 Narancs	Fair
 Red	Szegény

A VO2 max. adatokat a Firstbeat Analytics szolgáltatja. A VO2 max. elemzés a The Cooper ^{Institute®} engedélyével készült. További információért lásd a függelék (VO2 Max. Standard Ratings, 148. oldal), és látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

A VO2 Max. Becslés futáshoz

Ehhez a funkcióhoz csuklós pulzusról vagy kompatibilis mellkasi pulzusról van szükség. Ha mellkasi pulzusról használ, akkor azt fel kell tennie és párosítania kell az órájával (*Vezeték nélküli érzékelőnek párosítása*, 90. oldal).

A legpontosabb becsléshez végezze el a felhasználói profil beállítását (*Felhasználói profil beállítás*, 106. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*Pulzusszámzó beállítás*, 108. oldal). A becslés elsősorban pontatlannak tűnhet. Az órának szüksége van néhány futásra ahhoz, hogy megismerje az Ön futóteljesítményét. A VO2 max. rögzítését letilthatja az ultrafutás és a terepfutás tevékenységekhez, ha nem szeretné, hogy ezek a futástípusok befolyásolják a VO2 max. becslését (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások*, 38. oldal).

- 1 Indítson el egy futótevékenységet.
- 2 Legalább 10 percig fusson a szabadban.
- 3 A futtatás után válassza a **Mentés lehetőséget**.
- 4 Nyomja meg a **FEL** vagy **LENYÍL** gombot a teljesítménymérések lapozásához.

A VO2 Max. Becslés a kerékpározáshoz

Ehhez a funkcióhoz teljesítménymérőre és csuklós pulzuszámra vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámra van szükség. A teljesítménymérőt párosítani kell az órával (*A vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal*). Ha mellkasi pulzuszámra használ, akkor azt fel kell tennie és párosítania kell az órájával.

A legpontosabb becsléshez végezze el a felhasználói profil beállítását (*Felhasználói profil beállítás, 106. oldal*), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*Pulzusszámzónák beállítás, 108. oldal*). A becslés elsősorban pontatlannak tűnhet. Az órának szüksége van néhány lovaglásra ahhoz, hogy megismerje az Ön kerékpáros teljesítményét.

- 1 Indítson el egy kerékpáros tevékenységet.
- 2 Legalább 20 percig egyenletes, magas intenzitással tekerjen.
- 3 Az utazás után válassza a **Mentés lehetőséget**.
- 4 Nyomja meg a **FEL** vagy **LENYÍL** gombot a teljesítménymérések lapozásához.

Előre jelzett versenyidők megtekintése

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását (*Felhasználói profil beállítás, 106. oldal*), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*Pulzusszámzónák beállítás, 108. oldal*).

Az órája a VO2 max. becslést és az edzéstörténetét használja a célversenyidő megadásához (*A VO2 max. becslésekről, 61. oldal*). Az óra több heti edzésadatait elemzi, hogy finomítsa a versenyidő-becsléseket.

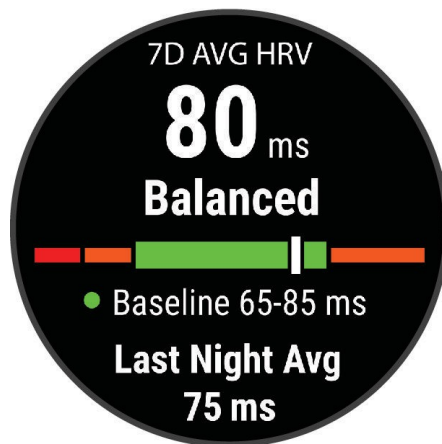
- 1 Az óralapon nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot a teljesítmény áttekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a **START** gombot a pillantás részleteinek megtekintéséhez.
- 3 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot az előre jelzett versenyidő megtekintéséhez.






- 4 Nyomja meg a **START** gombot más távolságokra vonatkozó előrejelzések megtekintéséhez.
MEGJEGYZÉS: Az előrejelzések elsősorban pontatlannak tűnhetnek. Az órának néhány futásra van szüksége ahhoz, hogy megismerje a futóteljesítményét.

Szívfrekvencia-variabilitás

Állapotlás 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 oktatói visszajelzéseket.

Szívfrekvencia-variabilitás és stressz-szint

A stressz-szint egy háromperces, álló helyzetben végzett teszt eredménye, ahol a quatix készülék a pulzusszám-változékonyságot elemezve határozza meg az Ön általános stresszét. Az edzés, az alvás, a táplálkozás és az általános életstressz mind hatással van a futó teljesítményére. A stresszszint tartománya 1-től 100-ig terjed, ahol az 1 a nagyon alacsony stresszállapotot, a 100 pedig a nagyon magas stresszállapotot jelenti. A stressz-szint ismerete segíthet eldönteni, hogy a tested készen áll-e egy kemény edzésfutásra vagy jógára.

Szívműködés-variabilitás és stressz-szint megtekintése

Ehhez a funkcióhoz Garmin mellkasi pulzusról van szükség. Mielőtt megtekinthetné a pulzusvariabilitás (HRV) stressz-szintjét, fel kell tennie egy pulzusról készüléket, és párosítani kell azt a készülékkel (*A vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal*).

TIPP: A Garmin azt javasolja, hogy minden nap körülbelül ugyanabban az időpontban és ugyanolyan körülmények között mérje meg a stressz-szintjét.

- 1 Ha szükséges, nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Hozzáadás > HRV Stressz lehetőséget** a stressz alkalmazás hozzáadásához az alkalmazások listájához.
- 2 Válassza az **Igen lehetőséget** az alkalmazás kedvencek listájára való felvételéhez.
- 3 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot, válassza ki a **HRV Stressz lehetőséget**, majd nyomja meg a **START** gombot.
- 4 Álljon mozdulatlanul, és pihenjen 3 percig.

Teljesítmény feltétel

Miközben Ön a tevékenységét végzi, például fut vagy kerékpározik, a teljesítményállapot funkció elemzi a tempót, a pulzusszámot és a pulzusszám-variabilitást, hogy valós idejű értékelést adjon a teljesítőképességéről a következőkhöz képest

az Ön átlagos fittségi szintje. Ez körülbelül az Ön valós idejű százalékos eltérése a VO2 max. becsült alapértékétől.

A teljesítési feltételek értékei -20 és +20 között mozognak. Az aktivitás első 6-20 perce után a készülék megjeleníti a teljesítményállapot-pontszámot. Például egy +5-ös érték azt jelenti, hogy kipihent, friss és képes egy jó futásra vagy lovaglásra. A teljesítményállapotot adatmezőként hozzáadhatja az egyik edzéseképernyőhöz, hogy a teljes tevékenység során nyomon követhesse a képességeit. A teljesítményállapot a fáradtság szintjének mutatója is lehet, különösen egy hosszú edzésfutás vagy lovaglás végén.

MEGJEGYZÉS: A készüléknek szüksége van néhány futásra vagy lovaglásra pulzusról mérővel, hogy pontos VO2 max. becslést kapjon, és megismerje a futási vagy lovaglási képességeit (*A VO2 max. becslésről, 61. oldal*).

A teljesítményállapot megtekintése

Ehhez a funkcióhoz csuklós pulzusról mérésre vagy kompatibilis mellkasi pulzusról mérőre van szükség.

- 1 **Teljesítményfeltétel** hozzáadása egy adatképernyőhöz (*Az adatképernyők testreszabása, 37. oldal*).
- 2 Menj el futni vagy lovagolni.
6-20 perc elteltével megjelenik a teljesítményállapot.
- 3 Az adatképernyőre görgetve megtekintheti a teljesítményállapotát a futás vagy a lovaglás során.





Az FTP becslés

Mielőtt elvégezhetné a funkcionális küszöb teljesítmény (FTP) becslését, párosítania kell egy mellkasi pulzusmérő és teljesítménymérő készüléket az órájával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal*), és meg kell kapnia a VO2 max. becslését (*VO2 max. becslés megadása kerékpározáshoz, 62. oldal*).

Az óra az FTP becsléséhez a kezdeti beállítás során kapott felhasználói profiladatokat és a VO2 max. becsült értékét használja. Az óra automatikusan meghatározza FTP-jét az egyenletes, magas intenzitású, pulzusszámmal és teljesítménnyel végzett kerékpározás során.

- 1 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot a teljesítmény áttekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a **START** gombot a pillantás részleteinek megtekintéséhez.
- 3 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL gombot** az FTP becslés megtekintéséhez.

Az FTP becslése egy kilogrammonkénti wattban mért értéként, az Ön teljesítménye wattban és a színskála pozíciójaként jelenik meg.

 Lila	Superior
 Kék	Kiváló
 Zöld	Jó
 Narancs	Fair
 Red	Kiképzetlen

További információkért lásd a függelék (*FTP-értékelések, 149. oldal*).

MEGJEGYZÉS: Amikor egy teljesítményértékesítés egy új FTP-re figyelmeztet, akkor az Elfogadhatja az új FTP mentéséhez, vagy elutasíthatja a jelenlegi FTP megtartásához.

FTP-teszt elvégzése

Mielőtt elvégezhetné a funkcionális küszöb teljesítmény (FTP) meghatározására szolgáló tesztet, párosítania kell egy mellkasi pulzusmérőt és egy teljesítménymérőt a készülékkel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal*), és meg kell kapnia a VO2 max. becslését (*A VO2 max. becslés megadása kerékpározáshoz, 62. oldal*).

MEGJEGYZÉS: Az FTP teszt egy kihívást jelentő edzés, amely körülbelül 30 percet vesz igénybe. Válasszon egy praktikus és többnyire sík útvonalat, amely lehetővé teszi, hogy folyamatosan növekvő erőfeszítéssel tekerjen, hasonlóan az időfutamhoz.

- 1 Az óralapon válassza a **START lehetőséget**.
- 2 Válasszon ki egy kerékpáros tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza az **Edzés > Edzéseknyvtár > FTP irányított teszt**.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
Miután elkezdte a tekerést, a készülék megjeleníti az egyes lépések időtartamát, a célt és az aktuális teljesítményadatokat. A teszt befejezésekor üzenet jelenik meg.
- 6 Miután befejezte az irányított tesztet, fejezze be a lehúlést, állítsa le az időzítőt, és mentse el a tevékenységet.
FTP-je kilogrammonként wattban mért értéként, teljesítménye wattban és a színskála pozíciójaként jelenik meg.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az új FTP mentéséhez válassza az **Elfogadom lehetőséget**.
 - Válassza az **Elutasítás lehetőséget** a jelenlegi FTP megtartásához.

Laktát

Küszöbérték az az edzésintenzitás, amelynél a laktát (tejsav) elkezd felhalmozódni a véráramban. Futásnál ezt az intenzitási szintet a tempó, a pulzusszám vagy a teljesítmény alapján becsülik meg. Amikor a futó túllépi a küszöböt, a fáradtság gyorsuló ütemben kezd fokozódni. Tapasztalt futók esetében a küszöbérték a maximális pulzusszám körülbelül 90%-ánál és 10 km-es és félmaratoni versenytempó között jelentkezik. Átlagos futók esetében a laktátküszöb gyakran jóval a maximális pulzusszám 90%-a alatt jelentkezik. A laktátküszöb ismerete segíthet meghatározni, hogy milyen keményen kell edzeni, vagy mikor kell erőltetni magunkat egy verseny során.

Ha már ismeri a laktátküszöb pulzusszám értékét, akkor azt megadhatja a felhasználói profil beállításában ([A pulzusszám órák beállítása, 108. oldal](#)). Bekapcsolhatja az **Automatikus érzékelés** funkciót, hogy automatikusan rögzítse a laktátküszöbértékét egy tevékenység során.

Vezetett teszt elvégzése a laktátküszöb meghatározásához

Ehhez a funkcióhoz Garmin mellkasi pulzusmérő szükséges. Mielőtt elvégezhetné a vezetett tesztet, fel kell vennie a pulzusmérőt, és párosítania kell az órájával ([Vezeték nélküli érzékelőknek párosítása, 90. oldal](#)).

Az óra a kezdeti beállítás során megadott felhasználói profiladatokat és a VO2 max. becsült értékét használja a laktátküszöb becsléséhez. Az óra automatikusan meghatározza a laktátküszöböt az egyenletes, magas intenzitású, pulzusszámmal végzett futások során.

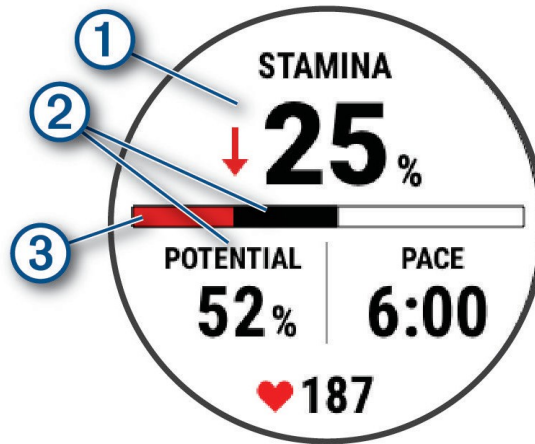
TIPP: Az óra néhány futást igényel mellkasi pulzusmérővel a pontos maximális pulzusérték és VO2 max. becsléshez. Ha nehézségei vannak a laktátküszöb becslésével, próbálja meg kézzel csökkenteni a maximális pulzusszám értékét.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon egy szabadtéri futótevékenységet. A teszt elvégzéséhez GPS szükséges.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza az **Edzés > Edzéskönyvtár > Laktátküszöb irányított teszt**.
- 5 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
A futás megkezdése után az óra megjeleníti az egyes lépések időtartamát, a célt és az aktuális pulzusszámadatokat. A teszt befejezésekor egy üzenet jelenik meg.
- 6 Miután befejezte az irányított tesztet, állítsa le a tevékenység időzítőjét, és mentse el a tevékenységet.
Ha ez az első laktátküszöb-becslése, az óra arra kéri, hogy a laktátküszöb pulzusszáma alapján frissítse a pulzuszonákat. Minden további laktátküszöb-becslés esetén az óra arra kéri, hogy fogadja el vagy utasítsa el a becslést.

A valós idejű állóképesség

megtekintése valós idejű állóképességi becsléseket adni a pulzusadatok és a VO2 max. becslés alapján (*A VO2 max. becslésekről*, 61. oldal).




- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek és alkalmazások menüpontot**.
- 3 Válasszon ki egy futó- vagy kerékpáros tevékenységet.
- 4 Válassza ki a tevékenység beállításait.
- 5 Válassza az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Állóképesség**.
- 6 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot az adatképernyő helyének megváltoztatásához (opcionális).
- 7 Nyomja meg a **START** gombot az elsődleges állóképességi adatmező szerkesztéséhez (opcionális).
- 8 Indítsa el a tevékenységet (*Tevékenység indítása*, 13. oldal).
- 9 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot az adatképernyőre való görgetéshez.



① Elsődleges állóképességi adatmező. Megjeleníti az aktuális állóképesség százalékos értékét, a hátralévő távolságot vagy a hátralévő időt.

② Potenciális állóképesség.

Jelenlegi állóképesség.

- ③
-  Piros: Az állóképesség fogy.
 -  Narancssárga: Az állóképesség
 -  stabil. Zöld: Az állóképesség

feltöltődik.

A teljesítménygörbe megtekintése

Mielőtt megtekinthetné a teljesítménygörbéjét, az elmúlt 90 napban legalább egy órányi tekerést kell rögzítenie egy teljesítménymérővel (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 90. oldal).

A Garmin Connect fiókjában edzéseket hozhat létre. A teljesítménygörbe a tartós teljesítményt teljesítményt mutatja az idő múlásával. A teljesítménygörbét az előző hónapra, három hónapra vagy tizenkét hónapra vonatkozóan tekintheti meg.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●
- 2 Válassza a **Teljesítménystatisztikák > Teljesítménygörbe lehetőséget**.

Képzési

Státusz mérések becslések, amelyek segíthetnek nyomon követni és megérteni az edzési tevékenységeket. A mérésekhez két héten keresztül kell elvégeznie a tevékenységeket csuklós pulzsmérés vagy egy kompatibilis mellkasi pulzsmérő segítségével. A kerékpáros teljesítménymérésekhez pulzsmérő és teljesítménymérő szükséges. A mérések eleinte pontatlannak tűnhetnek, amikor az óra még tanul a teljesítményéről.

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



Képzési státusz: Az edzés állapota megmutatja, hogy az edzésed hogyan befolyásolja a fittségedet és a teljesítményedet. 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 elfogyasztani (*A VO2 max. becsléséről*, 61. oldal). Az órája hő- és magasságkorigált VO2 max. értékeket jelenít meg, amikor nagy hőségű környezetbe vagy nagy magassághoz akklimatizálódik (*Hő- és magasságteljesítmény-akklimatizáció*, 72. oldal).

HRV: A HRV az Ön pulzusvariabilitási állapota az elmúlt hét napban (*Pulzusvariabilitási állapot*, 63. oldal).

Akut terhelés: Az akut terhelés a közelmúltbeli edzésterhelési pontszámok súlyozott összege, beleértve az edzés időtartamát és intenzitását. (*Akut terhelés*, 69. oldal).

Edzésterhelés-fókusz: Az óra elemzi és különböző kategóriákba sorolja az edzésterhelést az egyes rögzített tevékenységek intenzitása és szerkezete alapján. Az edzésterhelés fókusza tartalmazza a kategóriánként felhalmozott teljes terhelést és az edzés fókuszát. Az órája megjeleníti az elmúlt 4 hétre vonatkozó terhelésseloszlását (*Edzésterhelés fókusza*, 70. oldal).

Gyógyulási idő: A regenerálódási idő azt mutatja, hogy mennyi idő van még hátra a teljes regenerálódásig, és készen áll a következő kemény edzésre (*Recovery Time*, 71. oldal).

Képzési státusz

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 edzismennyiséget.

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. becslésekről, 61. oldal*). A beltéri futótevékenységek nem generálnak VO2 max. becslést, hogy megőrizzék a fittségi szint trend pontosságát. A VO2 max.

az ultrafutás és a nyomvonalfutás tevékenységekre vonatkozó rögzítést, ha nem szeretné, hogy ezek a futástípusok befolyásolják a VO2 max. becslését (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 38. oldal*).

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

- Hetente legalább egyszer fuss vagy kerékpározz a szabadban teljesítménymérővel, és legalább 10 percen keresztül érd el a maximális pulzus 70%-ánál magasabb pulzusszámot.
Az óra egy-két hetes használata után az edzettségi állapotának elérhetőnek kell lennie.
- Rögzítse az összes fitnesztevékenységét az elsődleges edzőeszközén, így az órája megismerheti a teljesítményét (*Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása, 44. oldal*).
- Az órát alvás közben is folyamatosan viselje, hogy továbbra is naprakész HRV-állapotot generáljon. Az érvényes HRV állapot segíthet fenntartani az érvényes edzésállapotot, amikor nincs annyi VO2 max. méréssel járó tevékenysége.

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 fittségnövekedéshez 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 edzésterhelése jelentősen nagyobb, mint a hosszú távú edzésterhelése.

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, 70. oldal*). Minden egyes visszajelző kifejezésnek, például "Nagymértékben befolyásolja a VO2 Max." megfelelő leírás található 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 másodperc) 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 edzőképernyőhöz, 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 weboldalra.

Helyreállítási idő

A csuklóra szerelt pulzusmérővel ellátott Garmin készülék vagy egy kompatibilis mellkasi pulzusmérő segítségével megjelenítheti, hogy mennyi idő van még hátra a teljes regenerálódásig, és készen áll a következő kemény edzésre.

MEGJEGYZÉS: A regenerálódási időre vonatkozó ajánlás a VO2 max. becsült értékét használja, és elsőre pontatlannak tűnhet. A készülék megköveteli, hogy néhány tevékenységet végezzen, hogy megismerje a teljesítményét.

A helyreállítási idő közvetlenül a tevékenységet követően jelenik meg. Az idő visszaszámlál, amíg optimális lesz egy újabb kemény edzés megkísérlése. A készülék a nap folyamán frissíti a regenerálódási időt az alvás, a stressz, a pihenés és a fizikai aktivitás változásai alapján.

Helyreállítási pulzusszám

Ha csuklós pulzusszámmal vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérővel edz, akkor minden tevékenység után ellenőrizheti a regenerációs pulzusszám értékét. A regenerációs pulzusszám az edzés közbeni pulzusszám és az edzés befejezése után két perccel mért pulzusszám közötti különbség. Például egy tipikus edzésfutás után megállítja az időzítőt. A pulzusszáma 140 bpm. Két perc aktivitás nélküli vagy lehülés utáni két perc után a pulzusszáma

90 bpm. A regenerációs pulzusszám 50 bpm (140 mínusz 90). Egyes tanulmányok összefüggésbe hozták a regenerációs pulzusszámot a szív egészségével. A magasabb számok általában egészségesebb szívre utalnak.

Hőség és magassági teljesítmény

TIPP: A legjobb eredmény elérése érdekében két percig ne mozogjon, amíg a készülék kiszámítja a helyreállító pulzusszám értékét.

Hőség és magassági teljesítmény

Akklimatizációs tényezők, mint a magas hőmérséklet és a tengerszint feletti magasság hatással vannak az edzésre és a teljesítményre. Például a nagy magasságban végzett edzés pozitív hatással lehet a kondíciójára, de a nagy magasságban végzett edzés során átmeneti VO2 max. csökkenést észlelhet. A quatix órája akklimatizációs értesítéseket és

a VO2 max. becsült értékének és az edzettségi állapotnak a korrigálása, ha a hőmérséklet 22°C (72°F) felett van, és ha a tengerszint feletti magasság 800 m (2625 ft). A hőség és a magassági akklimatizálódást nyomon követheti az edzettségi állapot áttekintésében.

MEGJEGYZÉS: A hőakklimatizációs funkció csak GPS-tevékenységek esetén érhető el, és a csatlakoztatott telefon időjárás adataira van szükség.

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 ([A VO2 max. becslésről, 61. oldal](#)).

- 1 Ha szüneteltetni szeretné a képzési állapotát, válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az edzés állapotának megjelenítésénél tartsa lenyomva a **MENU gombot**, és válassza az **Opciók > Edzés állapotának 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:
 - Az edzés állapotának megjelenítésénél tartsa lenyomva a **MENU gombot**, és válassza a **Beállítások > Edzés állapotának folytatása lehetőséget**.
 - A Garmin Connect beállításában válassza a **Teljesítménystatisztikák > Edzésállapot > Edzésállapot folytatása lehetőséget**.
- 4 Szinkronizálja óráját a Garmin Connect fiókjával.

Képzési

Edzéskészség egy pontszám és egy rövid üzenet, amely segít meghatározni, hogy mennyire állsz készen az edzésre minden nap. A pontszámot folyamatosan kiszámítjuk és frissítjük a nap folyamán a következő tényezők alapján:

- Alvási pontszám (múlt éjjel)
- Helyreállítási idő
- HRV állapot
- Akut terhelés
- Alvási előzmények (az elmúlt 3 éjszaka)
- Stressztörténet (az elmúlt 3 napban)

Színes zóna	Score	Leírás
 Lila	95-100	Prime A lehető legjobb
 Kék	75 és 94 között	Magas Készen áll a kihívásokra
 Zöld	50-74	Mérsékelt Good to go
 Narancs	25-49	Alacsony Ideje lelassítani
 Red	1-től 24-ig	Szegény Hagyja a testét regenerálódni

Ha idővel látni szeretné az edzéskészségének trendjeit, lépjen be a Garmin Connect fiókjába.

Állóképességi pontszám







Az állóképességi pontszám segít megérteni az általános állóképességedet az összes rögzített, pulzusszámadatokkal ellátott tevékenység alapján. Megnézheted az állóképességi pontszámod javítására vonatkozó ajánlásokat, valamint a pontszámodhoz idővel leginkább hozzájáruló sportágakat.

Színes zóna	Leírás
 Rózsaszín	Elite
 Lila	Superior
 Kék	Szakértő
 Zöld	Jól képzett
 Sárga	Képzett
 Narancs	Középszintű
 Red	Szabadidős

További információért lásd a függelék (Kitartási pontszámok, 150. oldal).

Hill Score

A hegyi pontszámod segít megérteni, hogy edzéstörténeted és a VO2 max. becslése alapján mennyire vagy képes jelenleg emelkedőn futni. Az órája érzékeli a 2%-os vagy annál nagyobb meredekségű emelkedő szakaszokat a szabadtéri futás során. Megnézheti a hegyi állóképességét, a hegyi erősségét és a hegyi pontszámának időbeli változásait.

Színes zóna	Score	Leírás
 Rózsaszín	95-100	Elite
 Lila	85 és 94 között	Szakértő
 Kék	70 és 84 között	Szakképzett
 Zöld	50 és 69 között	Képzett
 Narancs	25-49	Challenger
 Red	1-től 24-ig	Szabadidős

Kerékpározási képesség megtekintése


Mielőtt megtekintheti kerékpározási képességét, rendelkeznie kell 7 napos edzéstörténettel, a felhasználói profiljában rögzített VO2 max. adatokkal ([A VO2 max. becslésről, 61. oldal](#)) és egy párosított teljesítménymérőből származó teljesítménygörbe-adatokkal ([A teljesítménygörbe megtekintése, 67. oldal](#)).

A kerékpáros képesség három kategóriában méri a teljesítményt: aerob állóképesség, aerob kapacitás és anaerob kapacitás. A kerékpáros képességek közé tartozik az aktuális versenyzői típusod, például a hegyászó. A felhasználói profiljában megadott információk, például a testsúly, szintén segítenek meghatározni a kerékpáros típusát ([Felhasználói profil beállítása, 106. oldal](#)).

- 1 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot a kerékpározási képességek áttekintéséhez.
MEGJEGYZÉS: Előfordulhat, hogy a pillantást hozzá kell adnia a pillantási hurokhoz ([A pillantási hurok testreszabása, 59. oldal](#)).
- 2 Nyomja meg a **START** gombot az aktuális lovastípus megtekintéséhez.
- 3 Nyomja meg a **START** gombot a kerékpáros képességek részletes elemzésének megtekintéséhez (opcionális).

Készlet hozzáadása

Mielőtt testre szabhatná a készletlistát, hozzá kell adnia a készletek pillantását a pillantási hurokhoz ([A pillantási hurok testreszabása, 59. oldal](#)).

- 1 Az óralapon nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot a részvények megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a **START** 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 **START** gombot, és kiválaszthatja a Set as Favorite (Kedvencként beállítva) lehetőséget.

Időjárési helyszínek

- 1 Az **Időjárás** nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot az időjárás megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a **START** gombot.
- 3 Az első ránézésre megjelenő képernyőn nyomja meg a **START** gombot.
- 4 Válassza a **Hely hozzáadása lehetőséget**, és keressen egy helyet.
- 5 Ha szükséges, ismétlje meg a 3. és 4. lépést további helyek hozzáadásához.
- 6 Nyomja meg a **START** gombot, és válasszon ki egy helyet az adott hely időjárásának megjelenítéséhez.

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, 75. oldal*).

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

- 1 Az óralapon nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot a **Jet Lag Adviser** pillantásának megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a **START** gombot, hogy megnézzze, hogyan viszonyul a belső órája a helyi időhöz, és milyen mértékű a jetlag.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha szeretne egy tájékoztató üzenetet látni az aktuális jetlag szintjéről, nyomja meg a **START** gombot.
 - A jetlag tüneteinek csökkentését segítő ajánlott intézkedések idővonalának megtekintéséhez nyomja meg a **LENYÍL** gombot.

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, 79. oldal*).

Bármelyik képernyőn tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot.



Ikön	Név	Leírás
	ABC	Válassza ki a magasságmérő, barométer és iránytű alkalmazás megnyitásához.
	Repülőgép üzemmód	Válassza ki a repülőgépes üzemmód engedélyezését vagy letiltását a vezeték nélküli kommunikáció kikapcsolásához.
	Ébresztőóra	Válassza ki a riasztás hozzáadását vagy szerkesztését (Riasztás beállítása, 2. oldal).
	Magasságmérő	Válassza ki a magasságmérő képernyő megnyitásához.
	Alt. Időzónák	Válassza ki az aktuális napszak további időzónákban történő megjelenítéséhez (Alternatív időzónák hozzáadása, 4. oldal).
	Segítségnyújtás	Válassza ki a segítségnyújtási kérelem elküldését (Segítségkérés, 111. oldal).
	Barométer	Válassza ki a barométer képernyő megnyitásához.
	Akkumulátor kímélő	Válassza ki az akkumulátorkímélő funkció engedélyezését vagy letiltását (Az akkumulátorkímélő funkció testreszabása, 121. oldal).
	Háttérvilágítás vagy fényerő	Válassza ki a képernyő fényerejének beállításához (A képernyőbeállítások módosítása, 124. oldal).
	Szívritmus sugárzása	Válassza ki a pulzusszám sugárzásának bekapcsolásához egy párosított eszközre (Pulzusszám-adatok sugárzása, 83. oldal).
	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 (Órák, 2. oldal).
	Íránytű	Válassza ki az iránytű képernyő megnyitásához.
	Megjelenítés	Kikapcsolja a képernyőt a figyelmeztetések, a gesztusok és az Always On Display (A képernyőbeállítások módosítása, 124. oldal) 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 quatix watch képernyőjén megjelenik a Bluetooth-jelerősség, amely a telefonhoz való közeledéssel növekszik. Válassza ki az elveszett telefon GPS-tevékenység során történő navigálásához (GPS-tevékenység során elveszett telefon keresése, 103. oldal).
	Zseblámpa	Válassza ki a képernyő bekapcsolását, hogy az órát zseblámpaként használhassa. A quatix 7 Pro/7X Solar órán a LED-es zseblámpa bekapcsol.
	Történelem	Válassza ki a tevékenységi előzmények, rekordok és összegek megtekintéséhez.
	Zárszerkezet	Válassza ki a gombok és az érintőképernyő zárolását a véletlen megnyomások és áthúzások megakadályozása érdekében.

Ikón	Név	Leírás
	Holdfázis	Válassza ki a holdfelkelte és a holdnyugta időpontjának megtekintését, valamint a holdfázist a GPS-pozíciója alapján.
	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, 101. oldal</i>).
	Telefon	Válassza ki a Bluetooth technológia és a párosított telefonnal való kapcsolat engedélyezését vagy letiltását.
	Kikapcsolás	Válassza ki az óra kikapcsolásához.
	Pulzus Ox	Válassza ki a pulzoximéter alkalmazás megnyitásához (<i>Pulzoximéter, 84. oldal</i>).
	Vörös eltolódás	Válassza ki a képernyő vörös árnyalatúvá tételét, hogy az órát gyenge fényviszonyok között is használhassa. MEGJEGYZÉS: Ez a funkció csak a quatix 7 Pro/Sapphire modellek esetében érhető el.
	Referenciapont	Válassza ki a navigációs referenciapont beállításához (<i>Referenciapont beállítása, 114. oldal</i>).
	Helyszín mentése	Válassza ki az aktuális hely elmentését, hogy később visszanavigálhasson oda.
	Beállítások	Válassza ki a beállítások menü megnyitásához.
	Alvó üzemmód	Válassza ki az Alvó üzemmód engedélyezését vagy letiltását (<i>Alvó üzemmód testreszabása, 124. oldal</i>).
	Stopperóra	Válassza ki a stopperóra indítását (<i>A stopperóra használata, 4. oldal</i>).
	Stroboszkóp	Válassza ki a LED-es villanófény stroboszkóp bekapcsolásához. Egyéni stroboszkóp üzemmódot hozhat létre (<i>Egyéni zseblámpa stroboszkóp szerkesztése, 79. oldal</i>). MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden termékmodellnél érhető el.
	Napfelkelte és napnyugta	Válassza ki a napfelkelte, napnyugta és szürkület idejének megtekintését.
	Szinkronizálás	Válassza ki az óra és a párosított telefon szinkronizálását.
	Időszinkronizálás	Válassza ki, hogy az órát a telefonon lévő idővel vagy műholdak segítségével szinkronizálja.
	Időzítők	Válassza ki a visszaszámláló időzítő beállítását (<i>A visszaszámláló időzítő indítása, 3. oldal</i>).
	Érintés	Válassza ki az érintőképernyő vezérlésének engedélyezését vagy letiltását.
	Pénztárca	Válassza ki a Garmin Pay™ pénztárca megnyitásához és a vásárlások órával történő kifizetéséhez (<i>Garmin Pay, 80. oldal</i>).
	Időjárás	Válassza ki az aktuális időjárás-előrejelzés és az aktuális feltételek megtekintéséhez.
	Wi-Fi	Válassza ki a Wi-Fi® kommunikáció engedélyezését vagy letiltását.

A vezérlő menü testreszabása

A vezérlők menüben (*Vezérlők, 76. oldal*) hozzáadhatja, eltávolíthatja és megváltoztathatja a gyorsbillentyű menüpontok sorrendjét.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Megjelenés > Vezérlők menüpontot**.
- 3 Válassza ki a testreszabandó parancsikonokat.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Újrarendezés lehetőséget** a parancsikon helyének megváltoztatásához a vezérlőmenüben.
 - Válassza az **Eltávolítás lehetőséget** a parancsikon eltávolításához a vezérlőmenüből.
- 5 Ha szükséges, válassza az **Új hozzáadása lehetőséget**, hogy további parancsikonokat adjon hozzá a vezérlőmenühöz.


A LED zseblámpa használata

FIGYELMEZTETÉS

Ez a készülék rendelkezhet egy zseblámpával, amely különböző időközönként villogni programozható. Forduljon orvosához, ha epilepsziában szenved, vagy érzékeny az erős vagy villogó fényekre.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció csak a quatix 7 Pro/7X Solar modellek esetében érhető el.



A zseblámpa használata csökkentheti az akkumulátor élettartamát. Az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében csökkentheti a fényerőt.

- 1 Tartsa a **fényt**.
- 2 Válassza ki a  címet.
- 3 Ha szükséges, nyomja meg a **START** gombot a zseblámpa bekapcsolásához.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A zseblámpa fényerejének vagy színének beállításához nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot.
TIPP: Gyorsan kétszer megnyomhatja a **LIGHT** gombot, hogy a jövőben bekapcsolja a zseblámpát ebben a beállításban.
 - A zseblámpa programozásához, hogy egy kiválasztott mintában villogjon, tartsa lenyomva a **MENU gombot**, válassza ki a **Strobe lehetőséget**, válasszon egy üzemmódot, majd nyomja meg a **START gombot**.
 - A vészhelyzeti kapcsolattartási adatok megjelenítéséhez és a zseblámpa vészhelyzeti villogásra való programozásához tartsa lenyomva a **MENU gombot**, válassza a **Vészhelyzeti minta lehetőséget**, majd nyomja meg a **START gombot**.

⚠ VIGYÁZAT

A zseblámpa vészjelzésre való programozása nem lép kapcsolatba az Ön nevében a vészhelyzeti kapcsolattartókkal vagy a segélyszolgálatokkal. Az Ön vészhelyzeti kapcsolattartási adatai csak akkor jelennek meg, ha azokat a Garmin Connect alkalmazásban konfigurálta.

Az egyéni zseblámpa stroboszkóp szerkesztése


- 1 Tartsa a **fényt**.
- 2 Válassza a  > **CUSTOM menüpontot**.
- 3 Nyomja meg a **START** gombot a villanófény stroboszkóp bekapcsolásához (opcionális).
- 4 Válassza ki a  címet.
- 5 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot a stroboszkóp beállításához.
- 6 Nyomja meg a **START gombot** a beállítási lehetőségek lapozásához.
- 7 A mentéshez nyomja meg a **BACK** gombot.

A zseblámpa képernyő

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció csak a quatix 7 Standard/Sapphire modellek esetében érhető el.

A zseblámpa használata csökkentheti az akkumulátor élettartamát. Az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében csökkentheti a fényerőt.

1 Tartsa a **fényt**.

2 Válassza ki a  címet.

3 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot a zseblámpa üzemmódjának megváltoztatásához.

TIPP: Gyorsan kétszer megnyomhatja a LIGHT gombot, hogy a jövőben bekapcsolja a zseblámpát ebben a beállításban.

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

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

[/garminpay/banks](https://garminpay/banks) a résztvevő pénzügyesek 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 Tartsa a **fényt**.

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 Ha több kártyát is felvett a Garmin Pay pénztárcájába, válassza a **LEfelé lehetőséget** a másik kártyára való váltáshoz (opcionális).

6 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.

7 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 pulzuszórást, 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**.

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 funkciót.

- 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 a quatix 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 quatix óra Garmin Pay funkcióját, új jelszót kell létrehoznia, és újra be kell adnia a kártyaadatokat.

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

A következő alkalommal, amikor a quatix órával fizet, meg kell adnia az új jelszót.

Reggeli jelentés

Az órája a szokásos ébredési idő alapján megjeleníti a reggeli jelentést. Nyomja meg a **LEfelé** gombot a jelentés megtekintéséhez, amely tartalmazza az időjárás, az alvás, az éjszakai pulzusvariabilitás állapotát és még sok más (A *reggeli jelentés testreszabása*, 81. oldal).

A reggeli jelentés testreszabása

MEGJEGYZÉS: Ezeket a beállításokat az óráján vagy a Garmin Connect fiókjában testre szabhatja.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Megjelenés > Reggeli jelentés lehetőséget**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Jelentés megjelenítése lehetőséget** a reggeli jelentés engedélyezéséhez vagy letiltásához.
 - Válassza a **Jelentés szerkesztése lehetőséget** a reggeli jelentésben megjelenő adatok sorrendjének és típusának testreszabásához.

Érzékelők és tartozékok

A quatix óra több belső érzékelővel rendelkezik, és további vezeték nélküli érzékelőket párosíthat a tevékenységeihez.

Csuklós pulzusszám

Az órája csuklóra szerelt pulzuszámolóval rendelkezik, és a pulzusadatokat a pulzusszám-áttekintőn tekintheti meg (A *pulzusszám-áttekintő hurok megtekintése*, 58. oldal).

Az óra kompatibilis a mellkasi pulzuszámolóval is. Ha egy tevékenység megkezdésekor mind a csuklóra, mind a mellkasi pulzusszámra vonatkozó adatok rendelkezésre állnak, az óra a mellkasi pulzusszámadatokat használja.

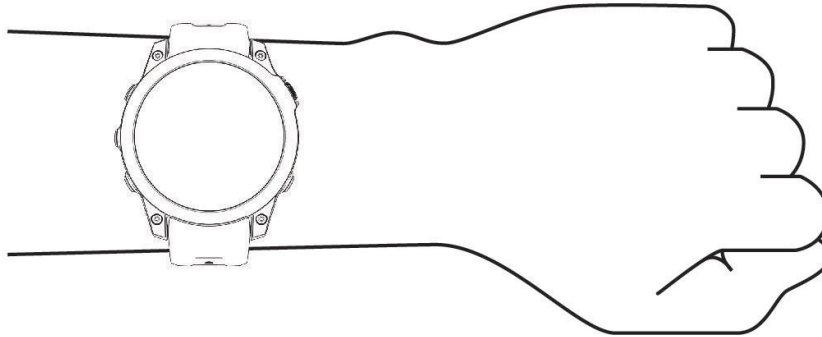
Az óra viselése

⚠ 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 csuklósontja 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 [Tipppek a szabálytalan pulzusszámadatakhoz, 82. oldal](#).
- A pulzoximéter-érzékelővel kapcsolatos további információkért lásd: [Tipppek a szabálytalan pulzoximéter-adatokhoz, 85. oldal](#).
- A pontossággal kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy webhelyre.
- Az óra viseléséről és ápolásáról további információkat a garmin.com/fitandcare oldalon talál.

Tipppek 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 csuklósontja felett viselje. Az óra legyen szoros, de kényelmes.
- Várja meg, amíg a  ikon megszilárdul, mielőtt elkezdené a tevékenységét.
- Melegítsen 5-10 percre, 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

Tartsa lenyomva a **MENU gombot**, és válassza az **Érzékelők és tartozékok > Csuklós pulzusszám** lehetőséget.

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. Kézi leolvasást végezhet a pulzoximéter-látványról.

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, 83. oldal](#)).

Szívritmus sugárzás: Lehetővé teszi, hogy megkezdje a pulzusadatok továbbítását egy párosított eszköznek ([Pulzusadatok továbbítása, 83. oldal](#)).

Rendellenes pulzusszám riasztás

⚠ 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 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Érzékelők és tartozékok > Csuklós pulzusszám > Rendellenes pulzusszám riasztások**.
- 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.

Szívritmus-adatok sugárzása

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

TIPP: Testreszabhatja a tevékenységbeállításokat úgy, hogy a pulzusadatokat automatikusan továbbítsa, amikor elkezd egy tevékenységet (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások*, 38. oldal). Kerékpározás közben például továbbíthatja pulzusadatait egy Edge készülékre.

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza az **Érzékelők és tartozékok > Csuklós pulzusszám > Szívritmus sugárzás**.
 - Tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot a vezérlő menü megnyitásához, és válassza a  menüpontot.
MEGJEGYZÉS: A vezérlő menü kiegészíthető opciókkal (*A vezérlő menü testreszabása*, 79. oldal).
- 2 Nyomja meg a **START** gombot.
Az óra elkezd sugározni a pulzusadatokat.
- 3 Párosítsa az órát a kompatibilis eszközzel.
MEGJEGYZÉS: A párosítási utasítások minden egyes Garmin-kompatibilis készülék esetében eltérőek. Tekintse meg a készülék használati útmutatóját.
- 4 Nyomja meg a **STOP** gombot a pulzusadatok sugárzásának leállításához.

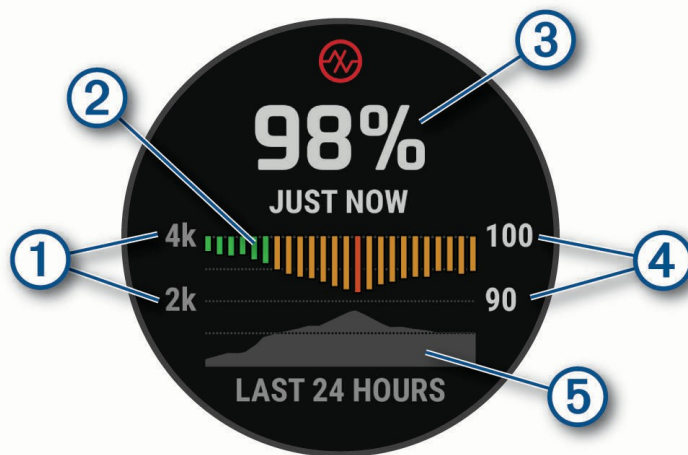
Pulzoximéter

Az órája csuklóra szerelt pulzoximéterrel rendelkezik, amely a vér perifériás oxigéntelítettségét (SpO₂) méri. A magasság növekedésével a vér oxigénszintje csökkenhet. Az oxigéntelítettségének ismerete segíthet meghatározni, hogy szervezete hogyan akklimatizálódik a nagy magasságokhoz az alpesi sportok és expedíciók során.

A pulzoximéter leolvasását manuálisan is megkezdheti a pulzoximéter megjelenésének megtekintésével (*Pulzoximéter-olvasások lekérdezése, 85. oldal*). Bekapcsolhatja az egész napos leolvasást is (*Pulzoximéter üzemmod beállítás, 85. oldal*). Amikor a pulzoximéter pillantását nézi meg, miközben nem mozog, az órája elemzi az oxigéntelítettségét és a magasságát. A magassági profil segít jelezni, hogy a pulzoximéter-értékek hogyan változnak az Ön magasságához képest.

Az órán a pulzoximéter leolvasása oxigéntelítettségi százalékos értéként és színként jelenik meg a grafikonon. 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.



①	A magassági skála.
②	Az elmúlt 24 óra átlagos oxigéntelítettségi értékeinek grafikonja.
③	A legutóbbi oxigénszaturációs értékét.
④	Az oxigéntelítettség százalékos skálája.
⑤	Az elmúlt 24 óra magassági méréseinek grafikonja.

A pulzoximéter leolvasásának megkezdése

A pulzoximéter leolvasását manuálisan is elkezdheti a pulzoximéter pillantásának megtekintésével. A pillantás megjeleníti a vér oxigéntelítettségének legutóbbi százalékos értékét, az elmúlt 24 óra átlagos óránkénti leolvasásainak grafikonját, valamint az elmúlt 24 óra emelkedésének grafikonját.

MEGJEGYZÉS: Az első alkalommal, amikor a pulzoximéter-glance-t nézi, az órának műholdas jeleket kell gyűjtenie a magasság meghatározásához. Menjen ki, és várjon, amíg az óra beméri a műholdakat.

- 1 Ülve vagy inaktív állapotban nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL gombot** a pulzoximéter pillantásának megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a **START gombot** a pillantás részleteinek megtekintéséhez és a pulzoximéter leolvasásának megkezdéséhez.
- 3 Maradjon mozdulatlanul legfeljebb 30 másodpercig.
MEGJEGYZÉS: Ha Ön túl aktív ahhoz, hogy az óra pulzoximéter-értéket kapjon, a százalékos érték helyett egy üzenet jelenik meg. Néhány perc inaktivitás után újra ellenőrizheti. A legjobb eredmény elérése érdekében tartsa az órát viselő karját a szív magasságában, miközben az óra leolvassa a vér oxigéntelítettségét.
- 4 Nyomja meg a **LENYOMÁS gombot** az elmúlt hét nap pulzoximéter-értékek grafikonjának megtekintéséhez.

A pulzoximéter üzemmód beállítása

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **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.
 - A mérések bekapcsolásához, amíg Ön napközben inaktív, válassza az **Egész nap lehetőséget.** **MEGJEGYZÉS:** Az **Egész nap** üzemmód bekapcsolása csökkenti az akkumulátor élettartamát.

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 csuklócsontja 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.

Iránytű

Az óra 3 tengelyes iránytűvel rendelkezik, automatikus kalibrációval. Az iránytű funkciói és megjelenése attól függően változik, hogy milyen tevékenységet végez, hogy engedélyezve van-e a GPS, és hogy egy célállomás felé navigál-e. Az iránytűbeállításokat manuálisan is módosíthatja (*Iránytűbeállítások, 86. oldal*).

Az iránytű irányának beállítása

- 1 Az iránytű pillantásból nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Lock Heading (Zárolás címsor)** lehetőséget.
- 3 Mutasson az óra tetejével az iránya felé, és nyomja meg a **START** gombot.
Ha eltér az iránytól, az iránytű megjeleníti az iránytól való eltérés irányát és mértékét.

Íránytű beállítások

Tartsa lenyomva a **MENU gombot**, majd válassza az **Érzékelők és tartozékok > Iránytű** menüpontot.

Kalibrálni: Lehetővé teszi az iránytűérzékelő kézi kalibrálását (*Az iránytű kézi kalibrálása, 86. oldal*).

Megjelenítés: Beállítja az iránytű irányát betűkre, fokokra vagy millirádiánokra.

North Ref.: Az iránytű északi referenciájának beállítása (*Az északi referencia beállítása, 86. oldal*).

Mód: Beállítja, hogy az iránytű csak elektronikus érzékelős adatokat használjon (Be), a GPS és az elektronikus érzékelős adatok kombinációját használja mozgás közben (Automatikus), vagy csak GPS-adatokat (Ki).

Az iránytű kézi kalibrálása

MEGJEGYZÉS

Kalibrálja az elektronikus iránytűt a szabadban. Az iránypontosság javítása érdekében ne álljon olyan tárgyak közelében, amelyek befolyásolják a mágneses mezőt, például járművek, épületek és felsővezetékek.

Az órát már gyárilag kalibrálták, és az óra alapértelmezés szerint automatikus kalibrációt használ. Ha az iránytű szabálytalan viselkedését tapasztalja, például nagy távolságok megtétele vagy szélsőséges hőmérséklet-változások után, akkor manuálisan kalibrálhatja az iránytűt.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU gombot**.
- 2 Válassza az **Érzékelők és tartozékok > Iránytű > Kalibrálás > Start**.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az északi referencia beállítása

Beállíthatja az irányinformáció kiszámításához használt irányreferenciát.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU gombot**.
- 2 Válasszon **érzékelőket és tartozékokat > Iránytű > Északi ref...**
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha földrajzi északot szeretne beállítani irányhivatkozásként, válassza a **True (Igaz) lehetőséget**.
 - A mágneses deklináció automatikus beállításához válassza a **Mágneses lehetőséget**.
 - Ha az északi rácsot (000°) szeretné beállítani irányreferenciaként, válassza a **Rács lehetőséget**.
 - A mágneses eltérés értékének manuális beállításához válassza a **Felhasználó > Mag. Variáció**, adja meg a mágneses variációt, majd válassza a **Kész lehetőséget**.

Magasságmérő és barométer

Az óra belső magasságmérőt és barométert tartalmaz. Az óra folyamatosan gyűjti a magassági és légnyomásadatokat, még alacsony energiaellátású üzemmódban is. A magasságmérő a nyomásváltozás alapján mutatja a hozzávetőleges magasságot. A barométer a környezeti nyomásadatokat a rögzített magasság alapján mutatja, ahol a magasságmérőt legutóbb kalibrálták (*Magasságmérő beállítások, 86. oldal*).

Magasságmérő beállítások

Tartsa lenyomva a **MENU gombot**, és válassza az **Érzékelők és tartozékok > Magasságmérő** lehetőséget. **Kalibrálás:** Lehetővé teszi a magasságmérő érzékelő kézi kalibrálását.

Auto Cal.: Lehetővé teszi a magasságmérő önkalibrálását minden alkalommal, amikor műholdas rendszereket használ.

Érzékelő üzemmód: Az érzékelő üzemmódjának beállítása. Az Auto opció a magasságmérőt és a barométert is használja az Ön mozgásának megfelelően. A Csak magasságmérő opciót akkor használhatja, ha a tevékenysége magassági változásokkal jár, vagy a Csak barométer opciót, ha a tevékenysége nem jár magassági változásokkal.

Emelkedés: A magasság mértékegységének beállítása.

A barometrikus magasságmérő

Kalibrálás: Az órák gyárilag kalibráltak, és az óra alapértelmezés szerint automatikus kalibrációt használ a GPS kiindulási pontján. A barometrikus magasságmérőt manuálisan is kalibrálhatja, ha ismeri a helyes magasságot.

1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

2 **Érzékelők és tartozékok** kiválasztása > **Magasságmérő**.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A GPS-kiindulóponttól történő automatikus kalibráláshoz válassza az **Auto Cal.**
- Az aktuális magasság manuális megadásához válassza a **Kalibrálás > Manuális megadás** menüpontot.
- Ha a digitális magassági modellből szeretné megadni az aktuális magasságot, válassza a **Kalibrálás > DEM használata lehetőséget**.
- Ha a GPS-helyzetből szeretné megadni az aktuális magasságot, válassza a **Kalibrálás > GPS használata lehetőséget**.

Barométer beállítások

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza az **Érzékelők és tartozékok > Barométer** lehetőséget. **Kalibrálás:** Lehetővé teszi a barométer-érzékelő kézi kalibrálását. **Plot:** Beállítja az időskálát a grafikonhoz a barométer-áttekintésben.

Viharriasztás: Beállítja a légnyomásváltozás mértékét, amely viharriasztást vált ki.

Érzékelő üzemmód: Az érzékelő üzemmódjának beállítása. Az Auto opció a magasságmérőt és a barométert is használja az Ön mozgásának megfelelően. A Csak magasságmérő opciót akkor használhatja, ha a tevékenysége magassági változásokkal jár, vagy a Csak barométer opciót, ha a tevékenysége nem jár magassági változásokkal.

Nyomás: Beállítja, hogy az óra hogyan jelenítse meg a nyomásadatokat.

A barométer kalibrálása

Az órát már gyárilag kalibráltak, és az óra alapértelmezés szerint automatikus kalibrációt használ a GPS kiindulási pontján. A barométert manuálisan is kalibrálhatja, ha ismeri a megfelelő tengerszint feletti magasságot vagy a megfelelő tengerszint feletti nyomást.

1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

2 Válassza az **Érzékelők és tartozékok > Barométer > Kalibrálás**.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az aktuális tengerszint feletti magasság és a tengerszint feletti nyomás megadásához (opcionális) válassza a **Kézi bevitel lehetőséget**.
- A digitális domborzatmodellből történő automatikus kalibráláshoz válassza a **DEM használata lehetőséget**.
- Ha automatikusan a GPS kiindulási pontjáról szeretne kalibrálni, válassza a **GPS használata lehetőséget**.

Vezeték nélküli érzékelők

Az órát ANT+ vagy Bluetooth technológiát használó vezeték nélküli érzékelőkkel lehet párosítani és használni (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal*). Az eszközök párosítása után testre szabhatja a választható adatmezőket (*Az adatképernyők testreszabása, 37. oldal*). Ha az óráját érzékelővel együtt csomagolták, akkor azok már párosítva vannak.

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

Érzékelő típusa	Leírás
Klub érzékelők	Az Approach CT10 golfütő-érzékelőkkel automatikusan nyomon követheti a golfütéseit, beleértve a helyét, a távolságot és az ütőtípust.
DogTrack	Lehetővé teszi az adatok fogadását egy kompatibilis kézi kutyakövető eszközről.
eBike	Használhatja óráját az eBike kerékpárral, és megtekintheti a kerékpár adatait, például az akkumulátorra és a váltásra vonatkozó információkat a kerékpározás során.
Kibővített kijelző	Az Extended Display módot használhatja a quatix óra adatképernyőinek megjelenítéséhez egy kompatibilis Edge kerékpáros számítógépen kerékpározás vagy triatlon közben.
Külső szívritmus	Egy külső érzékelőt, például a HRM-Pro vagy a HRM-Dual™ pulzusmérő készüléket használhatja a pulzusadatok megtekintéséhez tevékenységei során. Egyes pulzusmérők adatokat is tárolhatnak, vagy fejlett futási adatokat is szolgáltathatnak (<i>Futásdinamika, 91. oldal</i>) (<i>Futási teljesítmény, 92. oldal</i>).
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	A quatix órára betöltött zenét Bluetooth fejhallgatóval hallgathatja (<i>Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása, 100. oldal</i>).
inReach	Az inReach távvezérlő funkció lehetővé teszi, hogy a quatix órával vezérelje az inReach műholdas kommunikátort (<i>Az inReach távvezérlő használata, 93. oldal</i>).
Fények	A Varia™ intelligens kerékpárvilágítással javíthatja a helyzetfelismerést.
Izom O2	Az izom oxigénérzékelőt használhatja a hemoglobin és az izom oxigéntelítettségi adatok megtekintéséhez edzés közben.
PC	A számítógépen videojátékokat játszhat, és valós idejű statisztikákat láthat a készüléken (<i>A Garmin GameOn™ alkalmazás használata, 21. oldal</i>).
Teljesítmény	A Rally™ vagy Vector™ teljesítménymérő kerékpárpedálok segítségével megtekintheti a teljesítményadatokat az óráján. A teljesítményszónákat beállíthatja a céljainak és képességeinek megfelelően (<i>Teljesítményszónák beállítása, 109. oldal</i>), vagy a hatótávolságriasztások használatával értesítést kaphat, ha elér egy meghatározott teljesítményszónát (<i>Riasztás beállítása, 41. oldal</i>).
Radar	A Varia kerékpáros tolatóradarral javíthatja a helyzetfelismerést, és figyelmeztetéseket küldhet a közeledő járművekről. A Varia radarkamera hátsó lámpájával fényképeket is készíthet és videót rögzíthet menet közben (<i>A Varia kamera kezelőszerveinek használata, 92. oldal</i>).
RD Pod	A Running Dynamics Pod segítségével rögzítheti a futásdinamikai adatokat, és megtekintheti azokat az óráján (<i>Running Dynamics, 91. oldal</i>).
Shifting	Elektronikus váltókapcsolókkal menet közben is megjelenítheti a váltási információkat. A quatix óra megjeleníti az aktuális beállítási értékeket, amikor az érzékelő beállítási üzemmódban van.
Shimano Di2	A Shimano® Di2™ elektronikus váltóművek segítségével menet közben is megjelenítheti a váltási információkat. A quatix óra megjeleníti az aktuális beállítási értékeket, amikor az érzékelő beállítási üzemmódban van.
Smart Trainer	Használhatja óráját egy szobakerékpáros intelligens trénerrel, hogy ellenállást szimuláljon, miközben követi a pályát, a tekerést vagy az edzést (<i>Beltéri tréner használata, 20. oldal</i>).
Sebesség/ Trónszám	A kerékpárra sebesség- vagy lépéstempó-érzékelőket csatlakoztathat, és menet közben megtekintheti az adatokat. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerékkörfogatot (<i>Kerékméret és kerület, 151. oldal</i>).
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.

Érzékelő típusa	Leírás
Trolling motor	A készüléket a Garmin pergetőmotor távvezérlőjeként is használhatja (<i>Az óra és a pergetőmotor párosítása, 12. oldal</i>).
VIRB	A VIRB Remote funkció lehetővé teszi, hogy a VIRB akciókamerát az órájával vezérelje (<i>VIRB Remote, 93. oldal</i>).
XERO lézer helyszínek	A lézer helyére vonatkozó információkat megtekintheti és megoszthatja egy Xero eszközzel (<i>Xero lézer helyének beállításai, 94. oldal</i>).

A vezeték nélküli érzékelők párosítása

A párosítás előtt fel kell tennie a pulzusmérőt, vagy be kell szerelnie az érzékelőt.

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 Vigye az órát 3 m (10 láb) közelébe az érzékelőhöz.

MEGJEGYZÉS: A párosítás során maradjon 10 m (33 láb) távolságra más vezeték nélküli érzékelőktől.

2 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

3 Válassza az **Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása lehetőséget**.

TIPP: Amikor az Automatikus felfedezés opcióval elindítasz egy tevékenységet, az óra automatikusan megkeresi a közelben lévő érzékelőket, és megkérdezi, hogy szeretnéd-e párosítani őket.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Search All Sensors (Minden érzékelő keresése)** lehetőséget.
- Válassza ki az érzékelő típusát.

Miután az érzékelőt párosította az órájával, az érzékelő állapota Keresésről Csatlakoztatva állapotra változik. Az érzékelő adatai az adatképernyő hurokban vagy egy egyéni adatmezőben jelennek meg. A választható adatmezőket tesztre szabhatja (*Az adatképernyők testreszabása, 37. oldal*).

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 quatix 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 egyes alkalommal kalibrál, amikor kint fut, miközben csatlakoztatva van a kompatibilis quatix órájához.

MEGJEGYZÉS: Az automatikus kalibrálás nem működik a beltéri, az útvonal- vagy az ultrafutás aktivitási profilok esetében (*Tippek a futótempó és a futótávolság rögzítéséhez, 91. oldal*).

Kézi kalibrálás: A csatlakoztatott HRM-Pro sorozatú tartozékkal végzett futópados futás után választhatja a **Kalibrálás és mentés lehetőséget** (*A futópados távolság kalibrálása, 16. oldal*).

Tippek a futótempó és a futótávolság

örökítéséhez a quatic watch szoftverét ([Termékfrissítések](#), 129. oldal).

- Teljesítsen több kültéri futást GPS-szel és a csatlakoztatott HRM-Pro sorozatú tartozékkal. Fontos, hogy a szabadtéri tempótartománya megegyezzen a futópádon 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](#), 16. 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](#), 16. oldal).

Futó dinamika


A Running Dynamics valós idejű visszajelzés a futási formáról. A quatic órája gyorsulásmérővel rendelkezik, amely öt futási forma mérőszámot számol ki. Mind a hat futási formamérőhöz a quatic órát párosítani kell a következőkkel

a HRM-Pro sorozatú tartozék vagy más, a törzs mozgását mérő futódinamikai tartozék. További információért látogasson el a garmin.com/performance-data/running webhelyre.

Metrikus	Érzékelő típusa	Leírás
Cadence	Óra vagy kompatibilis kiegészítő	A ritmus a percenkénti lépések száma. Megjeleníti az összes lépést (a jobb és a bal oldali lépéseket együttesen).
Függőleges oszcilláció	Óra vagy kompatibilis kiegészítő	A függőleges oszcilláció a futás közbeni pattogás. A törzsed függőleges mozgását mutatja, centiméterben mérve.
Földdel való érintkezési idő	Óra vagy kompatibilis kiegészítő	A talajjal való érintkezési idő az az idő, amelyet futás közben minden egyes lépésnél a talajon töltesz. Ezt milliszekundumokban mérik. MEGJEGYZÉS: A talajjal való érintkezési idő és az egyensúly nem áll rendelkezésre járás közben.
A talajjal való érintkezés időmérlege	Csak kompatibilis tartozék	A talajérintési idő egyenlege a futás közbeni talajérintési idő bal/jobban egyenlegét mutatja. Egy százalékos értéket jelenít meg. Például 53,2, balra vagy jobbra mutató nyíllal.
Lépéshossz	Óra vagy kompatibilis kiegészítő	A lépéshossz a lépés hossza az egyik lépésről a másikra. Ezt méterben mérik.
Függőleges arány	Óra vagy kompatibilis kiegészítő	A függőleges arány a függőleges rezgés és a lépéshossz aránya. Egy százalékos értéket jelenít meg. Az alacsonyabb szám jellemzően jobb futóformát jelez.

Tippek a hiányzó Running Dynamics adatokhoz

Ez a téma tippeket ad a kompatibilis futó dinamika tartozék használatához. Ha a tartozék nincs csatlakoztatva az órához, az óra automatikusan átvált csukló alapú futásdinamikára.

- Győződjön meg róla, hogy rendelkezik futódinamikai kiegészítővel, például a HRM-Pro sorozatú kiegészítővel. A futásdinamikával rendelkező tartozékok a modul elején található  címmel rendelkeznek.
- Párosítsa újra a futódinamika tartozékot az órával, az utasításoknak megfelelően.
- Ha a HRM-Pro sorozatú tartozékot használja, akkor azt a Bluetooth technológia helyett az ANT+ technológiát használva párosítsa órájához.
- Ha a menetdinamikai adatok kijelzőjén csak nullák jelennek meg, győződjön meg róla, hogy a tartozékot a megfelelő oldalával felfelé viseli. **MEGJEGYZÉS:** A talajérintési idő és az egyensúly csak futás közben

Futóerő

jelenik meg. Gyaloglás közben nem kerül kiszámításra. **FIGYELEM: A** talajérintkezési idő egyensúlya nem kerül kiszámításra a csukló alapú futásdinamika segítségével.

Tippek a futótémpó és a futótávolság

A futótémpó méréséhez a teljesítményt a mért futásdinamikai adatok, a felhasználó tömege, a környezeti adatok és egyéb érzékelőadatok alapján számítja ki. A teljesítménymérés megbecsüli a futó által az útfelületre kifejtett teljesítményt, és wattban jelenik meg. A futóteljesítmény használata az erőfeszítés mérésére egyes futóknak jobban megfelelhet, mint a tempó vagy a pulzusszám használata. A futóteljesítmény a pulzusszámnál érzékenyebben jelzi az erőfeszítés mértékét, és figyelembe tudja venni az emelkedőket, lejtőket és a szelet, amit a tempómérés nem tesz lehetővé. További információért látogasson el a garmin.com/performance-data/running webhelyre.

A futóteljesítményt egy kompatibilis futódinamikai kiegészítővel vagy az óra érzékelőivel lehet mérni. A futóteljesítmény adatmezőit testre szabhatja, hogy megtekinthesse a teljesítményt és kiigazításokat végezzen az edzéshez (*Adatmezők, 133. oldal*). Beállíthat teljesítményjelzéseket, hogy értesítést kapjon, ha elér egy meghatározott teljesítményzónát (*Tevékenységjelzések, 40. oldal*).

A futás teljesítményzónái hasonlóak a kerékpározás teljesítményzónáihoz. A zónák értékei a nem, a testsúly és az átlagos képességek alapján megadott alapértelmezett értékek, amelyek nem biztos, hogy megfelelnek az Ön személyes képességeinek. A zónákat manuálisan is beállíthatja az órán vagy a Garmin Connect fiókja segítségével (*Teljesítményzónák beállítása, 109. oldal*).

Futtatási teljesítmény beállítások

Tartsa lenyomva a **MENÜ** gombot, válassza a **Tevékenységek és alkalmazások lehetőséget**, válasszon ki egy futó tevékenységet, válassza ki a tevékenység beállításait, majd válassza a **Futó teljesítményt**.

Állapot: Bekapcsolja vagy letiltja a Garmin futási teljesítményadatok rögzítését. Ezt a beállítást akkor használhatja, ha inkább harmadik féltől származó futásteljesítmény-adatokat szeretne használni.

Forrás: Lehetővé teszi annak kiválasztását, hogy melyik eszközzel rögzítse a futási teljesítményadatokat. Az Intelligens üzemmód opció automatikusan felismeri és használja a futási dinamika tartozékot, ha rendelkezésre áll. Ha nincs csatlakoztatva kiegészítő, az óra a csuklóra vonatkozó futóteljesítmény-adatokat használja.

Szél figyelembe vétele: Be- vagy kikapcsolja a széladatok használatát a futásteljesítmény kiszámításakor. A széladatok az óra sebesség-, irány- és barométeradatainak, valamint a telefonon elérhető széladatoknak a kombinációja.

A Varia kamera kezelőszerveinek használata

MEGJEGYZÉS

Egyes joghatóságok tiltják vagy szabályozzák a video-, hang- vagy fényképfelvételek rögzítését, vagy előírhatják, hogy minden félnek tudnia kell a felvételtől és beleegyezését kell adnia. Az Ön felelőssége, hogy megismerje és betartsa az összes törvényt, rendeletet és egyéb korlátozást azokban a joghatóságokban, ahol ezt a készüléket használni kívánja.

Mielőtt a Varia kamera vezérlését használhatná, párosítania kell a tartozékot az órájával (*A vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal*).

- 1 Adja hozzá az **RCT Camera** pillantást az órájához (*pillantások, 55. oldal*).
- 2 Az **RCT kamera** pillantásából válasszon ki egy opciót:
 - Válassza ki a címet. a kamera beállításainak megtekintéséhez.
 - Válassza ki a címet. a fénykép készítéséhez.
 - Válassza ki a címet. a klip mentéséhez.

inReach Remote

Az inReach távvezérlő funkció lehetővé teszi, hogy a quatix óra segítségével vezérelje az inReach műholdas kommunikátort. A kompatibilis eszközökkel kapcsolatos további információkért látogasson el a buy.garmin.com weboldalra.

Az inReach Remote

használatát a távoli funkció használata előtt hozzá kell adnia az inReach pillantást a pillantási hurokhoz (A [pillantási hurok testreszabása](#), 59. oldal).

- 1 Kapcsolja be az inReach műholdas kommunikátort.
- 2 A quatix óráján nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot az óralapon az inReach pillantás megtekintéséhez.
- 3 Nyomja meg a **START gombot** az inReach műholdas kommunikátor kereséséhez.
- 4 Nyomja meg a **START gombot** az inReach műholdas kommunikátor párosításához.
- 5 Nyomja meg a **START gombot**, és válasszon ki egy lehetőséget:
 - SOS-üzenet küldéséhez válassza az **SOS kezdeményezése lehetőséget**.
MEGJEGYZÉS: Az SOS funkciót csak valódi vészhelyzetben használja.
 - Szöveges üzenet küldéséhez válassza az **Üzenetek > Új üzenet** menüpontot, válassza ki az üzenetkapcsolatokat, és írja be az üzenet szövegét, vagy válassza ki a gyorszöveg opciót.
 - Előre beállított üzenet küldéséhez válassza az **Előre beállított üzenet küldése** lehetőséget, majd válasszon ki egy üzenetet a listából.
 - A tevékenység során megtett idő és távolság megtekintéséhez válassza a **Nyomon követés lehetőséget**.

VIRB Remote

A VIRB távirányító funkció lehetővé teszi, hogy a VIRB akciókamerát a készülékével vezérelje.

VIRB akciókamera vezérlése

A VIRB távoli funkció használata előtt engedélyeznie kell a távoli beállítást a VIRB kamerán. Lásd a [VIRB sorozat felhasználói kézikönyvében található](#) további információkért.

- 1 Kapcsolja be a VIRB kamerát.
- 2 Párosítsa a VIRB kamerát a quatix órával (A [vezeték nélküli érzékelők párosítása](#), 90. oldal). A VIRB glance automatikusan hozzáadódik a glance hurokhoz.
- 3 Nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot az óralapon a VIRB pillantás megtekintéséhez.
- 4 Ha szükséges, várjon, amíg az órája csatlakozik a kamerához.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A videó rögzítéséhez válassza a **Felvétel indítása lehetőséget**.
A quatix képernyőjén megjelenik a videó számláló.
 - Ha videofelvétel készítése közben szeretne fényképet készíteni, nyomja meg a **LE** gombot.
 - A videofelvétel leállításához nyomja meg a **STOP** gombot.
 - Fénykép készítéséhez válassza a **Fénykép készítése lehetőséget**.
 - Ha több fényképet szeretne sorozatfelvételi módban készíteni, válassza a **Sorozatfelvétel készítése lehetőséget**.
 - A kamera alvó üzemmódba küldéséhez válassza az **Alvó kamera lehetőséget**.
 - A kamera alvó üzemmódból való felébresztéséhez válassza a **Kamera ébresztése lehetőséget**.
 - A video- és fényképbeállítások módosításához válassza a **Beállítások lehetőséget**.

VIRB akciókamera vezérlése tevékenység közben

A VIRB távoli funkció használata előtt engedélyeznie kell a távoli beállítást a VIRB kamerán. Lásd a *VIRB sorozat felhasználói kézikönyvében található* további információkért.

- 1 Kapcsolja be a VIRB kamerát.
- 2 Párosítsa a VIRB kamerát a quatix órával (*A vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal*). A kamera párosításakor a VIRB adatképernyő automatikusan hozzáadódik a tevékenységekhez.
- 3 Egy tevékenység közben nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot a VIRB adatképernyő megtekintéséhez.
- 4 Ha szükséges, várjon, amíg az órája csatlakozik a kamerához.
- 5 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 6 Válassza ki a **VIRB-et**.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha a kamerát az aktivitás időzítővel szeretné vezérelni, válassza a **Beállítások > Felvételi mód > Időzítő indítása/leállítása lehetőséget**. **MEGJEGYZÉS:** A videofelvétel automatikusan elindul és leáll, amikor elindít és leállít egy tevékenységet.
 - Ha a fényképezőgépet a menüpontok segítségével kívánja vezérelni, válassza a **Beállítások > Felvételi mód > Kézi**.
 - Ha manuálisan szeretne videót rögzíteni, válassza a **Felvétel indítása lehetőséget**. A quatix képernyőjén megjelenik a videószámláló.
 - Ha videofelvétel készítése közben szeretne fényképet készíteni, nyomja meg a **LENYÍL** billentyűt.
 - A videofelvétel manuális leállításához nyomja meg a **STOP** gombot.
 - Ha több fényképet szeretne sorozatfelvételi módban készíteni, válassza a **Sorozatfelvétel készítése lehetőséget**.
 - A kamera alvó üzemmódba küldéséhez válassza az **Alvó kamera lehetőséget**.
 - A kamera alvó üzemmódból való felébresztéséhez válassza a **Kamera ébresztése lehetőséget**.

Xero lézer helyének beállításai

Mielőtt testre szabhatná a lézer helymeghatározási beállításait, párosítania kell egy kompatibilis Xero eszközt (*A vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal*).

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza az **Érzékelők és tartozékok > XERO lézerhelyszínek > Lézerhelyszínek lehetőséget**.

Tevékenység közben: Engedélyezi a lézeres helymeghatározási információk megjelenítését egy kompatibilis, párosított Xero eszközről tevékenység közben.

Megosztási mód: Lehetővé teszi, hogy a lézer helymeghatározási adatait nyilvánosan megossza, vagy privát módon továbbítsa.

Térkép

Az órája többféle Garmin térképadatot képes megjeleníteni, beleértve a topográfiai kontúrokat, a közeli **Látnivalókat**, a síterek térképeit és a golfpályákat. A Map Manager segítségével további térképeket tölthet le, illetve kezelheti a térképek tárolását.

További térképadatok vásárlásához és a kompatibilitási információk megtekintéséhez látogasson el a garmin.com/maps webhelyre.

▲ az Ön helyét jelöli a térképen. Amikor egy célállomás felé navigál, az útvonalat egy vonal jelzi a térképen.

A térkép megtekintése

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget a térkép megnyitásához:
 - Nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Térkép lehetőséget** a térkép megtekintéséhez tevékenység indítása nélkül.
 - Menjen ki, indítson el egy GPS-tevékenységet (*Tevékenység indítása, 13. oldal*), és nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot a térkép képernyőre történő görgetéshez.
- 2 Ha szükséges, várjon, amíg az óra megkeresi a műholdakat.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget a térkép pásztázásához és nagyításához:
 - Az érintőképernyő használatához érintse meg a térképet, érintse meg és húzza a célkeresztet, majd nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot a nagyításhoz vagy kicsinyítéshez.
 - A gombok használatához tartsa lenyomva a **MENU** gombot, válassza a **Pan/Zoom lehetőséget**, majd nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot a nagyításhoz vagy kicsinyítéshez.

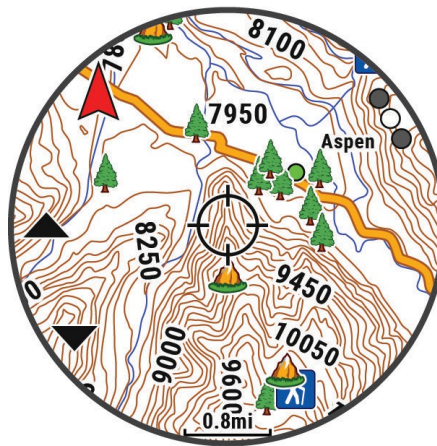
MEGJEGYZÉS: A **START** gomb megnyomásával válthat a felfelé és lefelé pásztázás, a balra és jobbra pásztázás vagy a zoomolás között.
- 4 Tartsa lenyomva a **START** gombot a szálkereszt által jelzett pont kiválasztásához.

Mentés vagy navigálás egy helyre a térképen

A térképen bármelyik helyszínt kiválaszthatja. Elmentheti a helyet, vagy elindíthatja a navigációt hozzá.

- 1 A térképen válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az érintőképernyő használatához érintse meg a térképet, érintse meg és húzza a célkeresztet, majd nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot a nagyításhoz vagy kicsinyítéshez.
 - A gombok használatához tartsa lenyomva a **MENU** gombot, válassza a **Pan/Zoom lehetőséget**, majd nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot a nagyításhoz vagy kicsinyítéshez.

MEGJEGYZÉS: A **START** gomb megnyomásával válthat a felfelé és lefelé pásztázás, a balra és jobbra pásztázás vagy a zoomolás között.



- 2 Pásztázza és nagyítsa a térképet, hogy a helyszínt a célkereszt középpontjába helyezze.
- 3 Tartsa lenyomva a **START** gombot a szálkereszt által jelzett pont kiválasztásához.
- 4 Ha szükséges, válasszon ki egy közeli látnivalót.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A helyszínrre navigálás megkezdéséhez válassza a **Go (Indulás) lehetőséget**.
 - A hely elmentéséhez válassza a **Hely mentése lehetőséget**.
 - A helyszínnel kapcsolatos információk megtekintéséhez válassza az **Áttekintés lehetőséget**.

Navigálás a Körülöttem funkcióval

A Körülöttem funkcióval navigálhat a közeli érdekes pontokhoz és úticélokhoz.

MEGJEGYZÉS: Az órájára telepített térképadatoknak tartalmazniuk kell az érdekes pontokat, hogy navigálni tudjon hozzájuk.

- 1 A térképen tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Körülöttem**.
A térképen megjelennek az érdekes pontokat és útvonalakat jelző ikonok.
- 3 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot a térkép egy szakaszának kijelöléséhez.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot.
Megjelenik a kiemelt térképszelvényben lévő érdekes pontok és útvonalak listája.
- 5 Válasszon ki egy helyszínt.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A helyszínrre navigálás megkezdéséhez válassza a **Go (Indulás) lehetőséget**.
 - A helyszín térképen való megjelenítéséhez válassza a **Térkép lehetőséget**.
 - A hely elmentéséhez válassza a **Hely mentése lehetőséget**.
 - A helyszínnel kapcsolatos információk megtekintéséhez válassza az **Áttekintés lehetőséget**.

Térkép beállítások

Testreszabhatja, hogyan jelenjen meg a térkép a térképalkalmazásban és az adatképernyőkön.

MEGJEGYZÉS: Szükség **esetén a** rendszerbeállítások használata helyett testre szabhatja a térképbeállításokat az egyes tevékenységekhez (*Tevékenységtérkép-beállítások, 41. oldal*).

Tartsa lenyomva a **MENU gombot**, és válassza a **Térkép** lehetőséget.

Térképkezelő: Megjeleníti a letöltött térképverziókat, és lehetővé teszi további térképek letöltését (*Térképek kezelése, 97. oldal*).

Térkép téma: A térképet úgy állítja be, hogy a tevékenységtípusra optimalizált adatokat jelenítsen meg (*Térkép témák, 98. oldal*).

Színes üzemmód: A térkép színeit fehér vagy fekete háttérre állítja a nappali vagy éjszakai láthatósághoz. Az Automatikus beállítás a napszak alapján állítja be a térkép színeit.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció csak a quatix 7 Pro/Sapphire modellek esetében érhető el.

Orientáció: Beállítja a térkép tájolását. Az Észak felfelé opció a képernyő tetején északot jeleníti meg. A Nyomon követés felfelé opció a képernyő tetején mutatja az aktuális haladási irányt.

Felhasználói helyek: Megjeleníti vagy elrejtí az elmentett helyeket a térképen. **Szegmensek:** Megjeleníti vagy elrejtí a szegmenseket színes vonalként a térképen. **Kontúrok:** Megjeleníti vagy elrejtí a térképen a kontúrvonalakat.

Nyomvonalnapló: Megjeleníti vagy elrejtí a pályanaplót, vagyis a megtett útvonalat színes vonalként a térképen.

Nyomvonal színe: A nyomvonalnapló színének megváltoztatása.

Automatikus nagyítás: Automatikusan kiválasztja a térkép optimális használatához szükséges nagyítási szintet. Ha ki van kapcsolva, akkor kézzel kell nagyítania vagy kicsinyítenie.

Lock on Road: Az Ön helyzetét a térképen ábrázoló pozíció ikonját a legközelebbi úthoz rögzíti.

Részlet: Beállítja a térképen megjelenített részletesség mértékét. A nagyobb részletesség megjelenítésével a térkép lassabban rajzolódik újra.

Árnyékolt relief: Megjeleníti vagy elrejtí a domborzat árnyékolását a térkép topográfiájának háromdimenziós megjelenítéséhez.

Tengerészgyalogos: A térképet úgy állítja be, hogy az adatokat tengeri üzemmódban jelenítse meg (*Tengeri térképbeállítások, 98. oldal*).

Téma visszaállítása: Lehetővé teszi a térkép alapértelmezett témabeállításainak vagy az óráról törölt témáknak a visszaállítását.

Térképek kezelése





- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Térkép > Térképkezelő** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A prémium térképek letöltéséhez és az Outdoor Maps+ előfizetés aktiválásához válassza a következőt **Outdoor Maps+** (*Térképek letöltése az Outdoor Maps+ segítségével, 97. oldal*).
 - A TopoActive térképek letöltéséhez válassza a **TopoActive Maps** (*TopoActive térképek letöltése, 97. oldal*) lehetőséget.

Térképek letöltése az Outdoor Maps+ segítségével

Mielőtt térképeket tölthetne le a készülékére, csatlakoznia kell egy vezeték nélküli hálózathoz (*Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz, 104. oldal*).

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Térkép > Térképkezelő > Kültéri térképek+ lehetőséget**.
- 3 Ha szükséges, nyomja meg a **START** gombot, és válassza az **Előfizetés ellenőrzése lehetőséget** az Outdoor Maps+ előfizetés aktiválásához az órához.

MEGJEGYZÉS: A garmin.com/outdoormaps oldalon tájékozódhat az előfizetés megvásárlásáról.

- 4 Válassza a **Térkép hozzáadása lehetőséget**, és válasszon ki egy helyet. Megjelenik a térképterület előnézete.
- 5 A térképen végezzen el egy vagy több műveletet:
 - Húzza a térképet a különböző területek megtekintéséhez.
 - A térkép nagyításához és kicsinyítéséhez csípje össze vagy nyújtsa szét két ujját az érintőképernyőn.
 - Válassza ki a  és  a térkép nagyításához és kicsinyítéséhez.
- 6 Nyomja meg a **BACK** gombot, és válassza a lehetőséget. ✓
- 7 Válassza ki a  címet.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A térkép nevének szerkesztéséhez válassza a **Név lehetőséget**.
 - A letölteni kívánt térképrétegek megváltoztatásához válassza a **Rétegek lehetőséget**.
TIPP: A térképrétegek részleteinek megtekintéséhez kiválaszthatja a címet. 
 - A térképterület módosításához válassza a **Kijelölt terület lehetőséget**.
- 9 A térkép letöltéséhez válassza a lehetőséget. ✓
MEGJEGYZÉS: Az akkumulátor lemerülésének elkerülése érdekében az óra a térképletöltést későbbre teszi, és a letöltés akkor kezdődik, amikor az órát külső áramforráshoz csatlakoztatja.

TopoActive térképek letöltése

Mielőtt térképeket tölthetne le a készülékre, csatlakoznia kell egy vezeték nélküli hálózathoz (*Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz, 104. oldal*).

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Térkép > Térképkezelő > TopoActive Maps > Térkép hozzáadása lehetőséget**.
- 3 Válasszon ki egy térképet.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Letöltés lehetőséget**.
MEGJEGYZÉS: Az akkumulátor lemerülésének elkerülése érdekében az óra a térképletöltést későbbre teszi, és a letöltés akkor kezdődik, amikor az órát külső áramforráshoz csatlakoztatja.

Térképek törlése

A térképek eltávolításával növelheti az eszköz rendelkezésre álló tárhelyét.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Térkép > Térképkezelő** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **TopoActive Maps lehetőséget**, válasszon ki egy térképet, nyomja meg a **START** gombot, majd válassza az **Eltávolítás lehetőséget**.
 - Válassza a **Kültéri térképek+ lehetőséget**, válasszon ki egy térképet, nyomja meg a **START** gombot, majd válassza a **Törlés lehetőséget**.

Térkép témák

Megváltoztathatja a térkép témáját, hogy a tevékenységtípusra optimalizált adatokat jelenítsen meg. Tartsa lenyomva a **MENU gombot**, és válassza a **Térkép > Térkép téma lehetőséget**.

Nincs: A rendszer térképbeállításainak beállításait használja, további téma alkalmazása nélkül.

Tengerészgyalogos: A térképet úgy állítja be, hogy az adatokat tengeri üzemmódban jelenítse meg.

Nagy kontraszt: A térképet úgy állítja be, hogy az adatokat nagyobb kontrasztban jelenítse meg, a jobb láthatóság érdekében kihívást jelentő környezetben.

Sötét: A térképet úgy állítja be, hogy az adatokat sötét háttérrel jelenítse meg, hogy éjszaka jobban látható legyen.

Népszerűség: Kiemeli a legnépszerűbb utakat vagy nyomvonalakat a térképen.

Síkőzpont: A térképet úgy állítja be, hogy egy pillantással megjelenítse a legfontosabb síadatokat.

Légiközlekedés: A térképet úgy állítja be, hogy az adatokat légiforgalmi üzemmódban jelenítse meg.

Tengeri térkép beállítások

Testreszabhatja, hogyan jelenjen meg a térkép tengeri módban. Tartsa lenyomva a **MENU gombot**, és válassza a **Térkép > Tengeri mód**.

Spot Soundings: Lehetővé teszi a mélységmérést a térképen.

Könnyű szektorok: Megjeleníti és konfigurálja a fényszektorok megjelenését a diagramon.

Szimbólumkészlet: A térképszimbólumok beállítása tengeri üzemmódban. A NOAA opció a Nemzeti Óceán- és Légkörkutató Hivatal térképszimbólumait jeleníti meg. A Nemzetközi opció a Világítótorony Hatóságok Nemzetközi Szövetségének térképszimbólumait jeleníti meg.

Térkép adatok megjelenítése és elrejtése

Ha több térkép van telepítve a készülékre, kiválaszhatja a térképen megjelenítendő térkép adatokat.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **térképet**.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki a térképbeállításokat.
- 5 Válassza a **Térkép > Térképek konfigurálása lehetőséget**.
- 6 Válasszon ki egy térképet a billenőkapcsoló aktiválásához, amely megjeleníti vagy elrejtja a térkép adatokat.

Zene

MEGJEGYZÉS: Három különböző zenelejátszási lehetőség van a quatix órához.

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

A quatix órán letöltheti az órára a számítógépéről vagy egy harmadik féltől származó audiotartalmat, 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 az órájára egy támogatott harmadik féltől származó szolgáltatótól, a szolgáltatót csatlakoztatnia kell az órájához.

Néhány harmadik féltől származó zeneszolgáltató opció már telepítve van az óráján.

További lehetőségekért letöltheti a Connect IQ alkalmazást a telefonjára (*A Connect IQ funkcióinak letöltése, 106. oldal*).

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Connect IQ Store lehetőséget**.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat egy harmadik féltől származó zenei szolgáltató telepítéséhez.
- 4 Tartsa lenyomva a **DOWN gombot** bármelyik képernyőn a zenei vezérlők megnyitásához.
- 5 Válassza ki a zenei szolgáltatót.

MEGJEGYZÉS: Ha másik szolgáltatót szeretne választani, tartsa lenyomva a MENU gombot, válassza a Zenei szolgáltatók lehetőséget, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Hangtartalom letöltése harmadik fél szolgáltatótól

Mielőtt audio tartalmat tölthetne le egy harmadik féltől származó szolgáltatótól, csatlakoznia kell egy Wi-Fi hálózathoz (*Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz, 104. oldal*).


- 1 Tartsa lenyomva a **DOWN gombot** bármelyik képernyőn a zenei vezérlők megnyitásához.
- 2 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 3 **Zenei szolgáltatók** kiválasztása.
- 4 Válasszon ki egy csatlakoztatott szolgáltatót, vagy válassza a **Szolgáltató hozzáadása lehetőséget** egy zenei szolgáltató hozzáadásához a Connect IQ áruházból.
- 5 Válasszon ki egy lejátszási listát vagy más elemet, amelyet le szeretne tölteni az órára.
- 6 Ha szükséges, nyomja meg a **BACK** gombot, amíg a rendszer nem kéri a szolgáltatással 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 a quatix 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 lehetőséget**.
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 quatix listában válasszon ki egy kategóriát, jelölje be a jelölőnégyzeteket, majd a hangfájlok eltávolításához válassza az **Eltávolítás az eszközről lehetőséget**.

Zenehallgatás

- 1 Tartsa lenyomva a **DOWN** gombot bármelyik képernyőn a zenei vezérlők megnyitásához.
- 2 Ha szükséges, csatlakoztassa a Bluetooth-fejhallgatót ([Bluetooth-fejhallgató csatlakoztatása](#), 100. oldal).
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza a **Zenei szolgáltatók lehetőséget**, és válasszon ki egy opciót:
 - Ha a számítógépről az órára letöltött zenét szeretné hallgatni, válassza a **Saját zene lehetőséget** ([Személyes hanganyag letöltése](#), 99. 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 kiválasztott forrás hangfájljainak és lejátszási listáinak böngészéséhez.
	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, hogy a lejátszási lista előző hangfájljára ugorjon. Tartsa lenyomva az aktuális hangfájl visszatekeréséhez.
	Válassza ki az ismétlési mód megváltoztatásához.
	Válassza ki a keverési mód megváltoztatásához.

Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása

A quatix órára betöltött zene hallgatásához Bluetooth fejhallgatót kell csatlakoztatnia.

- 1 Vigye a fejhallgatót 2 méteren belülre az órájához.
- 2 Engedélyezze a fejhallgató párosítási módját.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza a **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 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Zene > Hang**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget.

Csatlakoztathatóság

A csatlakozási funkciók akkor állnak rendelkezésre az óráján, ha kompatibilis telefonjával párosítja (*Telefon párosítása, 101. oldal*). További funkciók akkor érhetők el, ha óráját Wi-Fi hálózathoz csatlakoztatja (*Csatlakozás Wi-Fi hálózathoz, 104. oldal*).


Telefonos csatlakozási funkciók

A telefonkapcsolati funkciók akkor állnak rendelkezésre a quatrix karóra számára, ha a Garmin Connect alkalmazással párosítja azt (*Telefon párosítása, 101. oldal*).

- A Garmin Connect alkalmazás, a Connect IQ alkalmazás és más alkalmazások alkalmazásai (*Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások, 104. oldal*).
- Pillantások (*Pillantások, 55. oldal*)
- Vezérlés menüfunkciók (*Vezérlés, 76. oldal*)
- Biztonsági és nyomkövető funkciók (*Biztonsági és nyomkövető funkciók, 110. oldal*)
- Telefonos interakciók, például értesítések (*Bluetooth-értesítések engedélyezése, 101. oldal*)

A telefon párosítása

Az óra csatlakoztatott funkcióinak használatához közvetlenül a Garmin Connect alkalmazáson keresztül kell párosítania az órát, nem pedig a telefon Bluetooth-beállításaiából.

- 1 Az óra kezdeti beállítása során válassza a  lehetőséget, amikor a telefonjával való párosításra kéri.
MEGJEGYZÉS: Ha korábban kihagyta a párosítási folyamatot, tartsa lenyomva a **MENU gombot**, és válassza a **Csatlakozás > Telefon > Pár Telefon**.
- 2 Szkenelje be a QR-kódot a telefonjával, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítás és a beállítási folyamat befejezéséhez.

Bluetooth-értesítések engedélyezése

Az értesítések engedélyezése előtt az órát egy kompatibilis telefonnal kell párosítani (*A telefon párosítása, 101. oldal*).

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU gombot**.
- 2 Válassza a **Csatlakozás > Telefon > Intelligens értesítések > Állapot > Be**.
- 3 Válassza ki a **Tevékenység közben** vagy az **Általános használatot**.
- 4 Válassza ki az értesítés típusát.
- 5 Válassza ki az állapot, a hang és a rezgés beállításait.
- 6 Nyomja meg a **BACK gombot**.
- 7 Válassza ki az adatvédelmi és időkorlátozási beállításokat.
- 8 Nyomja meg a **BACK gombot**.
- 9 Válassza az **Aláírás lehetőséget**, hogy aláírást adjon a szöveges üzenetekre adott válaszához.

Értesítések megtekintése

- 1 Az óra számlapján nyomja meg a **FEL** vagy a **LE gombot** az értesítések megjelenítéséhez.
- 2 Nyomja meg a **START gombot**.
- 3 Válasszon ki egy értesítést.
- 4 További lehetőségekhez nyomja meg a **START gombot**.
- 5 Nyomja meg a **BACK gombot** az előző képernyőre való visszatéréshez.

Bejövő telefonhívás fogadása

Amikor a csatlakoztatott telefonján telefonhívást fogad, a quatix óra megjeleníti a hívó nevét vagy telefonszámát.

- A hívás elfogadásához válassza a lehetőséget. 

MEGJEGYZÉS: A hívóval való beszélgetéshez a csatlakoztatott telefont kell használnia.

- A hívás elutasításához válassza a lehetőséget. 

- A hívás elutasításához és az azonnali szöveges válaszüzenet elküldéséhez válassza a **Válasz** lehetőséget, majd válasszon ki egy üzenetet a listából.

MEGJEGYZÉS: Szöveges válaszüzenet küldéséhez Bluetooth technológiával kompatibilis ^{Android™} telefonhoz kell csatlakoznia.

Szöveges üzenetre válaszolás

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció csak a kompatibilis Android telefonok esetében érhető el.

Ha szöveges üzenetről kap értesítést az órájára, az üzenetek listájából választva gyors választ küldhet. Az üzeneteket a Garmin Connect alkalmazásban testre szabhatja.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció szöveges üzeneteket küld a telefon segítségével. A szokásos szöveges üzenetkorlátozások és díjak a szolgáltatótól és a telefonszolgáltatótól érvényesek lehetnek. A szöveges üzenetek díjairól vagy korlátaikról további információért forduljon a mobilszolgáltatójához.

- 1 Az óra számlapján nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL gombot** az értesítések megjelenítéséhez.
- 2 Nyomja meg a **START** gombot, és válasszon ki egy szöveges üzenetértesítést.
- 3 Nyomja meg a **START** gombot.
- 4 Válassza ki a **Válasz**.
- 5 Válasszon ki egy üzenetet a listából.

A telefon a kiválasztott üzenetet SMS-szöveges üzenetként küldi el.

Értesítések kezelése

Kompatibilis telefonjával kezelheti a quatix óráján megjelenő értesítéseket.


Válasszon ki egy lehetőséget:

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

A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása

A Bluetooth-telefonkapcsolat kikapcsolható a kezelőszervek menüből.

MEGJEGYZÉS: A vezérlő menü kiegészíthető opciókkal (*A vezérlő menü testreszabása, 79. oldal*).

- 1 Tartsa lenyomva a **LIGHT gombot** a vezérlőmenü megjelenítéséhez.
- 2 Válassza a  lehetőséget a quatix óra Bluetooth telefonkapcsolatának kikapcsolásához.

A telefon Bluetooth-technológia kikapcsolásához olvassa el a telefon használati útmutatóját.

A telefonkapcsolati riasztások be- és kikapcsolása

A quatix órát úgy állíthatja be, hogy figyelmeztesse Önt, amikor a Bluetooth technológia segítségével a párosított telefon csatlakozik és szétkapcsolódik.

MEGJEGYZÉS: A telefonkapcsolati riasztások alapértelmezés szerint ki vannak kapcsolva.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Csatlakozás > Telefon > Riasztások lehetőséget**.

A telefonkeresési értesítések be- és kikapcsolása

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Értesítések és riasztások > Rendszerriasztások > Telefonom keresése riasztások** menüpontot.

GPS-tevékenység során elveszett telefon

A **megtalálása** automatikusan tárolja a GPS-helyet, ha a párosított telefon GPS-tevékenység közben megszakad a kapcsolat. Ezt a funkciót arra használhatja, hogy segítsen megtalálni a tevékenység közben elveszett telefont.

- 1 Indítson el egy GPS-tevékenységet.
- 2 Ha a készülék utolsó ismert helyére történő navigációra kérdez rá, válassza a lehetőséget. ✓
- 3 Navigáljon a helyhez a térképen (*Hely mentése vagy navigálás a térképen, 95. oldal*).
- 4 Nyomja meg a **LENYÍL** billentyűt a helyszínre mutató iránytű megjelenítéséhez (opcionális).
- 5 Amikor az óra a telefon Bluetooth hatótávolságán belül van, a Bluetooth jelerősség megjelenik a képernyőn.
A jelerősség nő, ahogy közelebb kerül a telefonhoz.

Hangutasítások lejátszása tevékenység közben

A quatrix órát engedélyezheti, hogy futás vagy más tevékenység közben motivációs állapotjelentéseket játsszon le. A hangutasítások a csatlakoztatott Bluetooth fejhallgatón szólnak meg, ha van ilyen. Ellenkező esetben a hangutasítások a Garmin Connect alkalmazáson keresztül párosított telefonján szólnak meg. A hangutasítás alatt az óra vagy a telefon elnémítja az elsődleges hangot a bejelentés lejátszásához.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Hangsúgót**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha minden egyes körhöz szeretne egy felszólítást hallani, válassza a **Lap Alert (kör riasztás) lehetőséget**.
 - A tempó- és sebességadatokkal kapcsolatos felszólítások testreszabásához válassza a **Pace/Speed Alert (tempó/sebesség riasztás) lehetőséget**.
 - A pulzusszámadatokkal kapcsolatos figyelmeztető üzenetek testreszabásához válassza a **Szívrítmus-riasztás lehetőséget**.
 - A teljesítményadatokkal kapcsolatos figyelmeztető üzenetek testreszabásához válassza a **Teljesítményriasztás lehetőséget**.
 - Ha a tevékenység-időzítő indításakor és leállításakor, beleértve az Automatikus szünet funkciót is, figyelmeztető üzeneteket szeretne hallani, válassza az **Időzítési események lehetőséget**.
 - Ha az edzésjelzéseket hangjelzésként szeretné hallani, válassza az **Edzésjelzések lehetőséget**.
 - Ha hangjelzésként szeretné hallani a tevékenységre vonatkozó figyelmeztetéseket, válassza a **Tevékenységre vonatkozó figyelmeztetések lehetőséget** (*Tevékenységre vonatkozó figyelmeztetések, 40. oldal*).
 - Ha közvetlenül egy hangjelzés vagy felszólítás előtt hangot szeretne hallani, válassza a **Hanghangok lehetőséget**.
 - A hangutasítások nyelvének vagy dialektusának megváltoztatásához válassza a **Dialektus lehetőséget**.

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. **Térképletöltések:** Lehetővé teszi a térképek 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 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Csatlakozás > Wi-Fi > Saját hálózatok > Hálózat hozzáadása lehetőséget**. 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 Connect

A Garmin Connecten keresztül kapcsolatba léphetsz barátaiddal. A Garmin Connect eszközöket biztosít a nyomon követéshez, elemzéshez, megosztáshoz és egymás bátorításához. Rögzítse aktív életmódjának eseményeit, beleértve a futásokat, sétákat, kerékpározásokat, úszásokat, túrákat, triatlonoikat és még sok más. Az ingyenes fiók regisztrációjához letöltheti az alkalmazást a telefonja alkalmazásboltjából (garmin.com/connectapp), vagy látogasson el a connect.garmin.com oldalra.

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

Elemesse az adatokat: Részletesebb információkat tekinthet meg a tevékenységéről, beleértve az időt, a távolságot, a magasságot, a pulzust, az elégetett kalóriákat, a lépésszámot, a futás dinamikáját, a felülnézet térképet, a tempó- és sebességsdiagramokat, valamint a testreszabható jelentéseket.

MEGJEGYZÉS: Egyes adatokhoz opcionális tartozékra, például pulzsmérőre van szükség.



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 kitűzött céljaidat.

Ossza meg tevékenységeit: Kapcsolatba léphetsz barátaiddal, hogy kövessétek egymás tevékenységeit, vagy megoszthatjátok a tevékenységeitekre mutató linkeket.

Kezelje a beállításait: A Garmin Connect fiókjában testreszabhatja az óra és a felhasználói beállításokat.

A Garmin Connect alkalmazás

Manuálisan párosította az órát a telefonjával (*A telefon párosítása, 101. oldal*), a Garmin Connect alkalmazással feltöltheti az összes aktivitási adatát a Garmin Connect fiókjába.

- 1 Ellenőrizze, hogy a Garmin Connect alkalmazás fut-e a telefonján.
- 2 Vigye az órát a telefon 10 m-es távolságán belülre.

Az órája automatikusan szinkronizálja adatait a Garmin Connect alkalmazással és a Garmin Connect fiókjával.

A szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás használatával

Mielőtt a Garmin Connect alkalmazás segítségével frissítheti az óra szoftverét, rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal, és az órát kompatibilis telefonnal kell párosítania (*A telefon párosítása, 101. oldal*).

Szinkronizálja az órát a Garmin Connect alkalmazással (*A Garmin Connect alkalmazás használata, 105. oldal*).

Amikor új szoftver áll rendelkezésre, a Garmin Connect alkalmazás automatikusan elküldi a frissítést az órára.

A Garmin Connect használata a számítógépen

A Garmin Express alkalmazás egy számítógép segítségével csatlakoztatja óráját a Garmin Connect fiókjához. A Garmin Express alkalmazással feltöltheti aktivitási adatait a Garmin Connect fiókjába, és adatokat, például edzéseket vagy edzésterveket küldhet a Garmin Connect webhelyről az órájára. Zenét is hozzáadhat az órájához (*Személyes hanganyag letöltése, 99. oldal*). Szoftverfrissítéseket is telepíthet, és kezelheti a Connect IQ alkalmazásokat.

- 1 Csatlakoztassa az órát 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

A készülék szoftverének frissítése előtt rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal, és le kell töltenie a Garmin Express alkalmazást.

- 1 Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez az USB-kábel segítségével.
Ha új szoftver áll rendelkezésre, a Garmin Express elküldi azt a készülékére.
- 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 3 A frissítési folyamat alatt ne válassza le a készüléket a számítógépről.

MEGJEGYZÉS: Ha már beállította a készüléket Wi-Fi-kapcsolattal, a Garmin Connect automatikusan letöltheti a rendelkezésre álló szoftverfrissítéseket a készülékre, amikor az Wi-Fi használatával csatlakozik.

Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect szolgáltatással

MEGJEGYZÉS: A vezérlő menü kiegészíthető opciókkal (*A vezérlő menü testreszabása, 79. oldal*).

- 1 Tartsa lenyomva a **LIGHT gombot** a vezérlőmenü megjelenítéséhez.
- 2 Válassza a **Szinkronizálás lehetőséget**.

Connect IQ funkciók

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

Nézze az Arcokat: Az óra megjelenésének testreszabása.

Készülék-alkalmazások: Interaktív funkciók hozzáadása órájához, például pillantások és új kültéri és fitness tevékenységtípusok.

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 a quatix órát a telefonjával ([A telefon párosítása, 101. 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 Explore™

A Garmin Explore weboldal és alkalmazás lehetővé teszi pályák, útvonalak és gyűjtemények létrehozását, utazások tervezését és a felhőalapú tárolás használatát. Online és offline is kínálnak fejlett tervezést, és lehetővé teszik az adatok megosztását és szinkronizálását a kompatibilis Garmin készülékkel. Az alkalmazással letölthet térképeket offline eléréshez, majd bárhol navigálhat mobilszolgáltatása igénybevétele nélkül.

A Garmin Explore alkalmazást letöltheti a telefonjára az alkalmazásboltból (garmin.com/exploreapp), vagy a [www.explore.garmin.com](https://explore.garmin.com) webhelyre látogathat.

Garmin Golf alkalmazás

A Garmin Golf alkalmazás lehetővé teszi, hogy a quatix készülékéről feltöltse a pontozólapokat, és részletes statisztikákat és ütéselemzéseket nézzen meg. A golfozók a Garmin Golf alkalmazás segítségével versenyezhetnek egymással a különböző pályákon. Több mint 43 000 pálya rendelkezik ranglistákkal, amelyekhez bárki csatlakozhat. Versenyeseeményt állíthat be, és versenyre hívhat játékosokat. A Garmin Golf tagsággal a zöld kontúradatokat megtekintheti telefonján és quatix készülékén.

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

Felhasználói profil

Felhasználói profilját az óráján vagy a Garmin Connect alkalmazáson keresztül frissítheti.

Felhasználói profil beállítása

Frissítheti a nemét, születési dátumát, magasságát, súlyát, csuklóját, pulzuszónáját, teljesítményszónáját és a kritikus úszási sebesség (CSS) beállításait. Az óra ezeket az információkat használja fel a pontos edzési adatok kiszámításához.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Felhasználói profil lehetőséget**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget.

Nemi beállítások

Az óra első beállításakor ki kell választania egy nemet. A legtöbb fitness- és edzési algoritmus bináris. A legpontosabb eredmények érdekében a Garmin azt javasolja, hogy válassza ki a születéskor kijelölt nemét. A kezdeti beállítás után a Garmin Connect fiókjában testre szabhatja a profilbeállításokat.

Profil és adatvédelem: Lehetővé teszi a nyilvános profil adatainak testreszabását.

Felhasználói beállítások: Beállítja a nemet. Ha a Nincs megadva lehetőséget választja, a bináris bemenetet igénylő algoritmusok az óra első beállításakor megadott nemet fogják használni.

Fitness korának megtekintése

A fitnesszkorod képet ad arról, hogy a fittséged hogyan viszonyul egy azonos nemű személyhez. Az órája olyan információkat használ fel, mint az életkora, a testtömegindexe (BMI), a nyugalmi pulzusszámadatak és az erőteljes aktivitási előzmények, hogy megadja a fitnesszkorát. Ha rendelkezik Garmin^{Index™} mérleggel, az órája a testzsírszázalék-mérőszámot használja a BMI helyett a fitnesszkor meghatározásához. Az edzés és az életmódbeli változások befolyásolhatják a fitnesszkorát.

MEGJEGYZÉS: A legpontosabb fitnesszkor eléréséhez végezze el a felhasználói profil beállítását ([Felhasználói profil beállítása, 106. oldal](#)).

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Felhasználói profil > Fitnesszkor**.

A szívritmusról

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.

Fitness célok

A pulzusszámzónák ismerete segíthet a fittség mérésében és javításában, ha megérti és alkalmazza ezeket az elveket.

- A pulzusszám az edzés intenzitásának jó mérőszáma.
- A bizonyos pulzusszámzónákban végzett edzés segíthet a szív- és érrendszeri kapacitás és az erőnlét javításában.

Ha ismeri a maximális pulzusszámát, akkor a táblázat ([Pulzusszám-zónaszámítások, 109. oldal](#)) segítségével meghatározhatja a fitnesszcéljaihoz legmegfelelőbb pulzusszám-zónát.

Ha nem ismeri a maximális pulzusszámát, használja az interneten elérhető számológépek egyikét. Egyes edzőtermek és egészségügyi központok olyan tesztet is kínálnak, amely a maximális pulzusszámot méri. Az alapértelmezett maximális pulzusszám 220 mínusz az életkora.

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 beállíthatja az órán vagy a Garmin Connect fiókja segítségével.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Felhasználói profil > Szívrítmus és teljesítményzónák > Szívrítmus**.
- 3 Válassza ki a **Max. HR**, és adja meg a maximális pulzusszámot.
Az Automatikus érzékelés funkcióval automatikusan rögzítheti a maximális pulzusszámát egy tevékenység során (*Teljesítményérések automatikus érzékelése, 109. oldal*).
- 4 Válassza az **LTHR lehetőséget**, és adja meg a laktátküszöb pulzusszámát.
Végezhet egy irányított tesztet a laktátküszöb megbecslésére (*Laktátküszöb, 66. oldal*). Az Automatikus észlelés funkcióval automatikusan rögzítheti a laktátküszöbét egy tevékenység során (*Teljesítményérések automatikus észlelése, 109. oldal*).
- 5 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.
- 6 Válassza a **Zónák > Alapul**.
- 7 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).
 - Válassza a **%LTHR lehetőséget** a zónáknak a laktátküszöb pulzusszámának százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
- 8 Válasszon ki egy zónát, és adjon meg egy értéket minden egyes zónához.
- 9 Válassza ki a **Sport szívrítmus**, és válasszon egy sportprofil a külön pulzusszámzónák hozzáadásához (opcionális).
- 10 Ismétlje meg a lépéseket a sport pulzusszámzónák hozzáadásához (opcionális).

Hagyja, hogy az Óra beállítsa a pulzusszám-zónákat

Az alapértelmezett beállítások lehetővé teszik, hogy az óra érzékelje a maximális pulzusszámot, és a pulzuszónákat a maximális pulzusszám százalékában állítsa be.

- Ellenőrizze, hogy a felhasználói profil beállításai pontosak-e (*Felhasználói profil beállítása, 106. oldal*).
- Fusson gyakran csukló- vagy mellkasi pulzuszórával.
- Próbáljon ki néhány pulzusszám edzéstervet, amelyek a Garmin Connect fiókjából érhetők el.
- A Garmin Connect fiók segítségével megtekintheti a pulzusszám trendjeit és a zónákban eltöltött időt.

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, nehéz légzés	Anaerob és izmos állóképesség, fokozott teljesítmény

A teljesítményzónák beállítása

A teljesítményzónák a nem, a testsúly és az átlagos képességek alapján alapértelmezett értékeket használnak, és nem biztos, hogy megfelelnek az Ön személyes képességeinek. Ha ismeri a funkcionális küszöbteljesítmény (FTP) vagy küszöbteljesítmény (TP) értékét, megadhatja azt, és lehetővé teheti a szoftver számára, hogy automatikusan kiszámítsa a teljesítményzónákat. A zónákat manuálisan is beállíthatja az órán vagy a Garmin Connect fiókja segítségével.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Felhasználói profil > Pulzusszám és teljesítményzónák > Teljesítmény**.
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Válasszon a **következők alapján**.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Watts lehetőséget** a zónák wattban történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
 - Válassza a **% FTP** vagy **% TP lehetőséget** a zónáknak a küszöbteljesítmény százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
- 6 Válassza ki az **FTP** vagy a **Küszöbérték teljesítményt**, és adja meg az értéket.
Az Automatikus érzékelés funkcióval automatikusan rögzítheti a küszöbteljesítményét egy tevékenység során (*Teljesítményérések automatikus érzékelése, 109. oldal*).
- 7 Válasszon ki egy zónát, és adjon meg egy értéket minden egyes zónához.
- 8 Ha szükséges, válassza a **Minimum lehetőséget**, és adja meg a minimális teljesítményértéket.

Teljesítménymérések automatikus felismerése

Az automatikus felismerés funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva. Az óra képes automatikusan felismerni a maximális pulzusszámot és a laktátküszöböt egy tevékenység során. Ha kompatibilis teljesítménymérővel párosítod, az óra automatikusan érzékeli a funkcionális küszöbteljesítményt (FTP) egy tevékenység során.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Felhasználói profil > Szívrítmus és teljesítményzónák > Automatikus érzékelés 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 a quatix 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 a quatix óra bizonyos szabadtéri tevékenységek során incidenst észlel, az óra automatikus üzenetet, LiveTrack linket és GPS-helyzetet (ha van) küld a vészhelyzeti kapcsolattartóknak.

LiveTrack: Lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyeket és az edzéseket. A követőket e-mailben vagy a közösségi médián keresztül hívhatja meg, így élőben láthatják az adatait egy weboldalon.

Élő esemény megosztása: Lehetővé teszi, hogy üzeneteket küldjön barátainak és családtagjainak egy esemény során, valós idejű frissítéseket biztosítva.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció csak akkor érhető el, ha az óra kompatibilis Android-telefonnal van összekötve.

GroupTrack: Lehetővé teszi, hogy a LiveTrack segítségével közvetlenül a képernyőn és valós időben nyomon kövesse kapcsolatait.

Vészhelyzeti kapcsolatok hozzáadása

A vészhelyzeti kapcsolattartási telefonszámokat a biztonsági és nyomonkövetési 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, másik vészhelyzeti kapcsolattartót kell választania.

Kapcsolattartók hozzáadása

A Garmin Connect alkalmazáshoz legfeljebb 50 névjegyet adhat hozzá. A kontaktok e-mailjei a LiveTrack funkcióval együtt használhatók. Ezek közül három névjegy vészhelyzeti névjegyként használható (*Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása*, 110. oldal).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●
- 2 Válassza ki a **Kapcsolatok lehetőséget.**
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A névjegyek hozzáadása után szinkronizálni kell az adatokat, hogy a változtatásokat a quatix készülékre alkalmazza (*A Garmin Connect alkalmazás használata*, 105. oldal).

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*, 110. 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 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Biztonság és nyomon követés > Eseményérzékelés lehetőséget**.
- 3 Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: Az eseményérzékelés csak bizonyos szabadtéri tevékenységeknél érhető el.

Amikor a quatix 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*, 110. 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 Tartsa a **fényt**.
- 2 Amikor három rezgést érez, engedje el a gombot a segédfunkció aktiválásához.
Megjelenik a visszaszámláló képernyő.
TIPP: Az üzenet törléséhez a visszaszámlálás befejezése előtt választhatja a **Mégsem lehetőséget**.

GroupTrack munkamenet

MEGJEGYZÉS

A párosított telefonnak rendelkeznie kell adatforgalmi csomaggal, és olyan hálózati lefedettségű területen kell lennie, ahol az adatok elérhetők.

A GroupTrack munkamenet elindítása előtt az órát egy kompatibilis telefonnal kell párosítani (*A telefon párosítása, 101. oldal*).

Ezek az utasítások egy GroupTrack munkamenet indítására vonatkoznak egy quatix órával. Ha a kapcsolatai más kompatibilis eszközökkel rendelkeznek, akkor azokat a térképen láthatja. Előfordulhat, hogy a többi eszköz nem tudja megjeleníteni a GroupTrack-ridereket a térképen.

- 1 A quatix órán tartsa lenyomva a **MENU gombot**, és válassza a **Biztonság és követés > GroupTrack > Térképen való megjelenítés lehetőséget** a kapcsolatok térképen való megjelenítéséhez.
- 2 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **a••• > Biztonság és nyomkövetés > LiveTrack > Beállítások > GroupTrack lehetőséget**.
- 3 Válassza ki az **Összes kapcsolat** vagy a **Csak meghívottakat**, és válassza ki a kapcsolatait.
- 4 Válassza a **LiveTrack indítása lehetőséget**.
- 5 Az órán kezdjen el egy szabadtéri tevékenységet.
- 6 A kapcsolatok megtekintéséhez görgessen a térképre.
TIPP: A térképen a **MENU gombot** lenyomva tartva a **Közeli kapcsolatok menüpontot** választva megtekintheti a GroupTrack munkamenetben lévő más kapcsolatok távolságára, irányára és tempójára vagy sebességére vonatkozó információkat.

Tippek a GroupTrack ülésekhez

A GroupTrack funkció lehetővé teszi, hogy a LiveTrack segítségével közvetlenül a képernyőn nyomon kövesse a csoport többi kapcsolatát. A csoport minden tagjának az Ön Garmin Connect fiókjában lévő kapcsolatainak kell lennie.

- Indítsa el a tevékenységét a GPS segítségével.
- Párosítsa a quatix készüléket a telefonjával a Bluetooth technológia segítségével.
- A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **a••• > Kapcsolatok** menüpontot a GroupTrack munkamenet kapcsolatainak listájának frissítéséhez.
- Győződjön meg róla, hogy minden kapcsolata párosítva van a telefonjával, és indítson LiveTrack munkamenetet a Garmin Connect alkalmazásban.
- Győződjön meg róla, hogy minden kapcsolat a hatótávolságon belül van (40 km vagy 25 mi.).
- A GroupTrack munkamenet során görgessen a térképre a kapcsolatok megtekintéséhez (*Térkép hozzáadása egy tevékenységhez, 37. oldal*).

GroupTrack beállítások

Tartsa lenyomva a **MENU gombot**, és válassza a **Biztonság és követés > GroupTrack** lehetőséget.

Megjelenítés a térképen: Lehetővé teszi, hogy a GroupTrack munkamenet során a kapcsolatokat a térkép képernyőjén is megtekinthesse.

Tevékenységtípusok: Lehetővé teszi annak kiválasztását, hogy a GroupTrack munkamenet során mely tevékenységtípusok jelenjenek meg a térkép képernyőjén.

Egészségügyi és wellness beállítások

Tartsa lenyomva a **MENÜ gombot**, és válassza az **Egészség és wellness** menüpontot.

Szívritmus: Lehetővé teszi a csuklós pulzuszám mérő beállításainak testreszabását (*Csuklós pulzuszám mérő beállításai*, 82. oldal).

Pulzus Ox mód: Lehetővé teszi a pulzoximéter üzemmód kiválasztását (*Pulzoximéter üzemmód beállítása*, 85. oldal).

Napi összefoglaló: Engedélyezi a Body Battery napi összefoglalóját, amely néhány órával az alvási ablak kezdete előtt jelenik meg. A napi összefoglaló betekintést nyújt abba, hogy a napi stressz és az aktivitási előzmények hogyan befolyásolták a Body Battery szintjét (*Body Battery*, 59. oldal).

Stresszriadó: Értesít, ha a stresszes időszakok lemerítették a test akkumulátorának szintjét.

Pihenő riasztások: Értesíti Önt a pihenőidőszak után, és annak a Test akkumulátor szintjére gyakorolt hatásáról.

Mozgásriasztás: Be- vagy kikapcsolja a Mozgásriasztás funkciót (*Mozgásriasztás használata*, 113. 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 hangjelzések be vannak kapcsolva (*Rendszerbeállítások*, 122. oldal).

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

A quatix óra az intenzitásperceket úgy számítja ki, hogy a pulzusadatokat összehasonlítsa az átlagos nyugalmi pulzusszámmal. Ha a pulzusszám ki van kapcsolva, az óra a percenkénti lépések elemzésével számítja ki a mérsékelt intenzitású percek számát.

- Indítson el egy időzített tevékenységet az intenzitáspercek legpontosabb kiszámításához.
- Viselje óráját egész nap és éjjel a legpontosabb nyugalmi pulzusszám meghatározásához.

Alváskövetés

Miközben Ön alszik, az óra automatikusan érzékeli az alvást, és figyeli a mozgását a normál alvásidő alatt. A Garmin Connect alkalmazásban vagy az órán beállíthatja a normál alvásidőt.

beállítások (*Alvó üzemmód testreszabása*, 124. oldal). Az alvási statisztikák közé tartozik az alvás összes órája, az alvási szakaszok, az alvási

mozgás és alvás pontszám. A szundikálások hozzáadódnak az alvástatisztikához, és hatással lehetnek a regenerálódásra is. A részletes alvástatisztikákat a Garmin Connect fiókjában tekintheti meg.

MEGJEGYZÉS: A Ne zavarjon üzemmódban kikapcsolhatja az értesítéseket és riasztásokat, kivéve a riasztásokat (*Vezérlők*, 76. oldal).

Automatizált alváskövetés használata

- 1 Hordja az óráját alvás közben.
- 2 Töltse fel az alváskövetési adatokat a Garmin Connect webhelyre (*A Garmin Connect alkalmazás használata*, 105. oldal). Az alvástatisztikákat a Garmin Connect fiókjában tekintheti meg.
A quatix óráján megtekintheti az előző éjszaka alvási adatait (*pillantások*, 55. oldal).

Navigáció

A mentett helyek megtekintése és szerkesztése

TIPP: A vezérlők menüből (*Vezérlők*, 76. oldal) menthet el egy helyet.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Navigáció > Mentett helyek lehetőséget**.
- 3 Válasszon ki egy mentett helyet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget a helyadatok megtekintéséhez vagy szerkesztéséhez.

Kettős rácshelyzet mentése

A kettős rácskoordináták segítségével elmentheti az aktuális helyzetét, hogy később ugyanoda navigálhasson vissza.

- 1 Testreszabhat egy gombot vagy gombkombinációt a **kettős rács** funkcióhoz (*A gyorsbillentyűk testreszabása*, 124. oldal).
- 2 Tartsa lenyomva a kettős rácshelyzet mentéséhez testreszabott gombot vagy gombkombinációt.
- 3 Várjon, amíg az óra megkeresi a műholdakat.
- 4 A hely elmentéséhez nyomja meg a **START** gombot.
- 5 Ha szükséges, nyomja meg a **LE** gombot a helyadatok szerkesztéséhez.

Referenciapont beállítása

Beállíthat egy referenciapontot, hogy megadhassa az irányt és a távolságot egy helyhez vagy irányhoz.

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Tartsa a **fényt**.
TIPP: Egy tevékenység rögzítése közben is beállíthat egy referenciapontot.
 - Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **referenciapontot**.
- 3 Várjon, amíg az óra megkeresi a műholdakat.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Pont hozzáadása lehetőséget**.
- 5 Válasszon ki egy helyet vagy irányt, amelyet referenciapontként használ a navigációhoz. Megjelenik az iránytűnyíl és az úti cél távolsága.
- 6 Mutassa az óra tetejét az irány felé.
Ha eltér az iránytól, az iránytű megjeleníti az iránytól való eltérés irányát és mértékét.
- 7 Ha szükséges, nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Change Point (Pont módosítása) lehetőséget** egy másik

referenciapont beállításához.

Navigáció a célállomás felé

A készülékkel navigálhat egy célállomáshoz vagy követhet egy útvonalat.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki a **navigációt**.
- 5 Válasszon ki egy kategóriát.
- 6 Válaszoljon a képernyőn megjelenő utasításokra a célállomás kiválasztásához.
- 7 Válassza ki a **Go To**.
Megjelennek a navigációs információk.
- 8 A navigáció megkezdéséhez nyomja meg a **START gombot**.

Navigálás egy érdekes ponthoz

Ha az órájára telepített térképadatok tartalmazznak érdekes pontokat, akkor navigálhat hozzájuk.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza a **Navigáció > Érdekes pontok** menüpontot, és válasszon ki egy kategóriát. Megjelenik a jelenlegi tartózkodási helyéhez közeli érdekes pontok listája.
- 5 Ha szükséges, válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha más hely közelében szeretne keresni, válassza a **Közeli keresés** lehetőséget, majd válasszon egy helyet.
 - Ha név alapján szeretne keresni egy érdekes pontot, válassza a **Helyesírás keresése lehetőséget**, és adja meg a nevet.
 - A közeli érdekes pontok kereséséhez válassza a **Körülöttem** lehetőséget (*Navigálás a Körülöttem funkcióval, 96. oldal*).
- 6 Válasszon ki egy érdekes pontot a keresési eredmények közül.
- 7 Válassza a **Go lehetőség**.
Megjelennek a navigációs információk.
- 8 A navigáció megkezdéséhez nyomja meg a **START gombot**.

Navigálás a mentett tevékenység

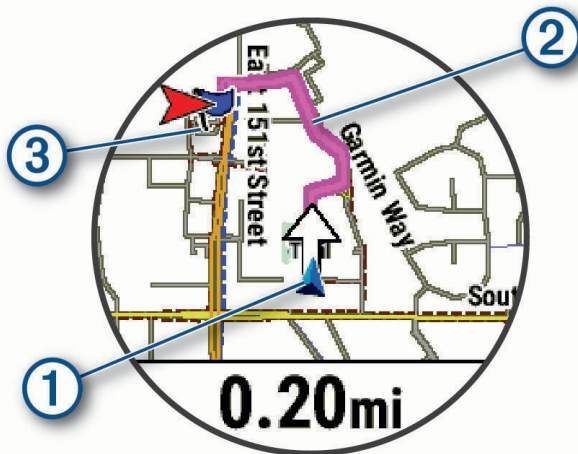
Kezdőpontjához vagy a bejárt útvonal mentén navigálhat vissza a mentett tevékenység kiindulópontjához. Ez a funkció csak a GPS-t használó tevékenységek esetében érhető el.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
 - 2 Válasszon ki egy tevékenységet.
 - 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
 - 4 Válassza a **Navigáció > Tevékenységek menüpontot**.
 - 5 Válasszon ki egy tevékenységet.
 - 6 Válassza a **Vissza a kezdéshez** lehetőséget, és válasszon ki egy opciót:
 - Ha a bejárt útvonalon szeretne visszanavigálni a tevékenység kiindulópontjához, válassza a **TracBack lehetőséget**.
 - Ha nem rendelkezik támogatott térképpel, vagy ha közvetlen útvonaltervezést használ, válassza az **Útvonal lehetőséget**, hogy egyenes vonalban navigáljon vissza a tevékenység kiindulópontjához.
 - Ha nem használ közvetlen útvonaltervezőt, válassza az **Útvonal lehetőséget**, hogy a tevékenység kiindulópontjához navigáljon vissza az útvonaltervező segítségével.
- Az eligazító útbaigazítás segít elnavigálni a legutóbb elmentett tevékenység kiindulópontjához, ha támogatott térképpel rendelkezik, vagy ha közvetlen útvonaltervezőt használ. Ha nem használ közvetlen útvonaltervezőt, a térképen megjelenik egy vonal az aktuális helyzetétől az utolsó elmentett tevékenység kiindulópontjáig.
- MEGJEGYZÉS:** Az időzítő elindításával megakadályozhatja, hogy a készülék időzített figyelési módba kapcsoljon.
- 7 Nyomja meg a **LEfelé gombot** az iránytű megjelenítéséhez (opcionális). A nyíl a kiindulási pont felé mutat.

Tevékenység közbeni navigálás a kiindulási ponthoz

Visszanavigálhat az aktuális tevékenység kiindulópontjához egyenes vonalban vagy a bejárt útvonal mentén. Ez a funkció csak a GPS-t használó tevékenységek esetében érhető el.

- 1 Egy tevékenység közben nyomja meg a **STOP** gombot.
- 2 Válassza a **Vissza a kezdéshez** lehetőséget, és válasszon ki egy opciót:
 - Ha a bejárt útvonalon szeretne visszanavigálni a tevékenység kiindulópontjához, válassza a **Visszakövetés lehetőséget**.
 - Ha nem rendelkezik támogatott térképpel, vagy ha közvetlen útvonaltervezést használ, válassza az **Útvonal lehetőséget**, hogy egyenes vonalban navigáljon vissza a tevékenység kiindulási pontjához.
 - Ha nem használ közvetlen útvonaltervezőt, válassza az **Útvonal lehetőséget**, hogy a tevékenység kiindulópontjához navigáljon vissza az útvonaltervező segítségével.



A térképen megjelenik az Ön jelenlegi tartózkodási helye **1**, a követendő útvonal **2** és az úti cél **3**.

Útvonalterv

Megtekintés az útvonalához tartozó, fordulóról fordulóra történő útbaigazítások listáját.

- 1 Útvonal navigálása közben tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Turn By Turn lehetőséget**.
Megjelenik a fordulóról fordulóra történő irányok listája.
- 3 Nyomja meg a **LEfelé gombot** a további utasítások megtekintéséhez.

Navigálás a Sight 'N Go segítségével

A készüléket egy távoli objektumra, például egy víztoronyra irányíthatja, rögzítheti az irányt, majd navigálhat az objektumhoz.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza a **Navigáció > Sight 'N Go lehetőséget**.
- 5 Irányítsa az óra tetejét egy tárgyra, és nyomja meg a **START** gombot. Megjelennek a navigációs információk.
- 6 A navigáció megkezdéséhez nyomja meg a **START gombot**.

Az ember a fedélzeten tartózkodási helyének kijelölése és a navigáció megkezdése

A **MOB gomb** lenyomva tartásával az aktuális helyzetet ember a fedélzeten (MOB) helyként mentheti el, és automatikusan elindíthatja a navigációt oda vissza.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza a **Navigáció > Utolsó MOB lehetőséget**.
Megjelennek a navigációs információk.

Navigáció leállítása

- 1 Egy tevékenység közben tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Navigáció leállítása lehetőséget**.

Tanfolyamok

FIGYELMEZTETÉS

Ez a funkció lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy letöltsék a más felhasználók által létrehozott útvonalakat. A Garmin nem vállal felelősséget a harmadik felek által létrehozott útvonalak biztonságosságáért, pontosságáért, megbízhatóságáért, teljességéért vagy időszerűségéért. A harmadik felek által létrehozott útvonalak használata vagy az azokra való támaszkodás saját felelősségére történik.

A Garmin Connect fiókjából küldhet egy pályát a készülékére. Miután elmentette a készülékére, navigálhat a pályán a készülékén.

Követhet egy elmentett útvonalat egyszerűen azért, mert az egy jó útvonal. Például elmenthet és követhet egy kerékpárosbarát munkába járást.

Követhet egy elmentett pályát is, és megpróbálhatja elérni vagy meghaladni a korábban kitűzött teljesítménycélokat. Ha például az eredeti pálya 30 perc alatt teljesíthető, akkor versenyezhet egy virtuális partnerrel, aki megpróbálja 30 perc alatt teljesíteni a pályát.

Tanfolyam létrehozása és követése az

- 1 Az **Eszköz** almenüben nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza a **Navigáció > Tanfolyamok > Új létrehozása lehetőséget**.
- 5 Adjon meg egy nevet a kurzusnak, és válassza a lehetőséget. ✓
- 6 Válassza a **Hely hozzáadása lehetőséget**.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget.
- 8 Ha szükséges, ismételje meg a 6. és 7. lépést.
- 9 Válassza a **Kész > Tanfolyam elvégzése lehetőséget**.
Megjelennek a navigációs információk.
- 10 A navigáció megkezdéséhez nyomja meg a **START** gombot.

Körutazás-pálya létrehozása

A készülék egy megadott távolság és navigációs irány alapján képes egy körpályát létrehozni.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Futás** vagy a **Kerékpár**.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza a **Navigáció > Körútvonal**.
- 5 Adja meg a pálya teljes távolságát.
- 6 Válasszon ki egy irányt.
A készülék legfeljebb három fogást készít. A kurzusok megtekintéséhez nyomja meg a **LE** gombot.
- 7 Nyomja meg a **START** gombot a pálya kiválasztásához.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A navigáció megkezdéséhez válassza a **Go (Indulás)** lehetőséget.
 - A pálya térképen történő megtekintéséhez és a térkép pásztázásához vagy nagyításához válassza a **Térkép lehetőséget**.
 - A pálya fordulók listájának megtekintéséhez válassza a **Fordulóról fordulóra lehetőséget**.
 - A pálya magassági ábrájának megtekintéséhez válassza az **Elevation Plot (Magassági ábrázolás)** lehetőséget.
 - A tanfolyam mentéséhez válassza a **Mentés lehetőséget**.
 - A pálya emelkedőinek listájának megtekintéséhez válassza a **Megmászások megtekintése lehetőséget**.

Pálya létrehozása a Garmin Connecten


Ahhoz, hogy a Garmin Connect alkalmazásban pályát hozhasson létre, rendelkeznie kell Garmin Connect-fiókkal ([Garmin Connect, 104. oldal](#)).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget. ●●●
- 2 Válassza a **Képzés és tervezés > Tanfolyamok > Tanfolyam létrehozása lehetőséget**.
- 3 Válassza ki a kurzus típusát.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Válassza a **Kész lehetőséget**.

MEGJEGYZÉS: Ezt a tanfolyamot elküldheti az eszközére ([Tanfolyam elküldése az eszközére, 119. oldal](#)).

Tanfolyam küldése az eszközére

A Garmin Connect alkalmazással létrehozott pályát elküldheti a készülékére (*Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban*, 118. oldal).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●
- 2 Válassza a **Képzés és tervezés > Tanfolyamok** menüpontot.
- 3 Válasszon egy kurzust.
- 4 Válassza ki a  címet.
- 5 Válassza ki a kompatibilis eszközt.
- 6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A tanfolyam részleteinek megtekintése vagy szerkesztése

A tanfolyam adatait megtekintheti vagy szerkesztheti, mielőtt navigálna egy tanfolyamra.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza a **Navigáció > Tanfolyamok** menüpontot.
- 5 Válasszon egy kurzust.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A navigáció megkezdéséhez válassza a **Do Course (Tanfolyam)** lehetőséget.
 - Egyéni tempósáv létrehozásához válassza a **PacePro** lehetőséget.
 - A kurzusra tett erőfeszítései elemzésének létrehozásához vagy megtekintéséhez válassza a **Teljesítménykalauz** lehetőséget.
 - A pálya térképen történő megtekintéséhez és a térkép pásztázásához vagy nagyításához válassza a **Térkép** lehetőséget.
 - Ha a tanfolyamot visszafelé szeretné elkezdni, válassza a **Do Course in Reverse (Tanfolyam visszafelé)** lehetőséget.
 - A pálya magassági ábrájának megtekintéséhez válassza az **Elevation Plot (Magassági ábrázolás)** lehetőséget.
 - A kurzus nevének megváltoztatásához válassza a **Név** lehetőséget.
 - A tanfolyam útvonalának szerkesztéséhez válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
 - A pálya emelkedőinek listájának megtekintéséhez válassza a **Megmászások megtekintése** lehetőséget.
 - A kurzus törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

Útvonalpont kivetítése

Új helyet hozhat létre úgy, hogy a jelenlegi helyétől mért távolságot és irányt egy új helyre vetíti.

MEGJEGYZÉS: Előfordulhat, hogy a Project Wpt. alkalmazást hozzá kell adnia a tevékenységek és alkalmazások listájához.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **projekt Wpt.**
- 3 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot a címsor beállításához.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot.
- 5 Nyomja meg a **LENYÍL** billentyűt a mértékegység kiválasztásához.
- 6 A távolság megadásához nyomja meg a **FEL** gombot.
- 7 A mentéshez nyomja meg a **START** gombot.

A vetített útpont egy alapértelmezett névvel kerül elmentésre.

Navigációs beállítások

Testreszabhatja a térkép jellemzőit és megjelenését, amikor egy úti cél felé navigál.

Navigációs adatképernyők

1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

2 Válassza a **Navigáció > Adatképernyők** menüpontot.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Térkép > Állapot lehetőséget** a térkép be- vagy kikapcsolásához.
- Válassza a **Térkép > Adatmező lehetőséget** az útvonaladatokat a térképen megjelenítő adatmező be- vagy kikapcsolásához.
- Válassza az **Up Ahead (Előre) lehetőséget** a közlegő pályapontokról szóló információk be- vagy kikapcsolásához.
- Válassza az **Útmutatót** a navigáció során követendő iránytű- vagy kurzusirányt megjelenítő útmutató képernyő be- vagy kikapcsolásához.
- Válassza a **Magassági ábrázolás lehetőséget** a magassági ábrázolás be- vagy kikapcsolásához.
- Válasszon ki egy képernyőt a hozzáadáshoz, eltávolításhoz vagy testreszabáshoz.

Fejléc hiba beállítása

Beállíthat egy fejléckijelzőt, amely navigálás közben jelenik meg az adatlapokon. A mutató a célcímre mutat.

1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

2 Válassza a **Navigáció > Fejléc hiba** menüpontot.

Navigációs figyelmeztetések beállítása

Beállíthat riasztásokat, hogy segítsen elnavigálni az úti célhoz.

1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

2 Válassza a **Navigáció > Riasztások** menüpontot.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha riasztást szeretne beállítani a végső célállomástól számított meghatározott távolságra, válassza a **Végső távolság lehetőséget**.
- Ha riasztást szeretne beállítani a végső célállomás eléréséig hátralévő becsült időre vonatkozóan, válassza a **Final ETE (Végső ETE) lehetőséget**.
- Ha riasztást szeretne beállítani, ha letér a pályáról, válassza a **Pályán kívül lehetőséget**.
- A Turn-by-turn navigációs sűgók engedélyezéséhez válassza a **Turn Prompts (Fordulássűgók)** lehetőséget.

4 Szükség esetén válassza az **Állapot lehetőséget** a riasztás bekapcsolásához.

5 Ha szükséges, adjon meg egy távolság- vagy időértéket, és válassza a lehetőséget. ✓

Energiagazdálkodási beállítások

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza ki a Teljesítménykezelőt.

Akkumulátor-kímélő: Lehetővé teszi a rendszerbeállítások testreszabását az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében óra üzemmódban (Az *akkumulátorkímélő funkció testreszabása*, 121. oldal).

Teljesítmény üzemmódok: Lehetővé teszi a rendszerbeállítások, a tevékenységbeállítások és a GPS-beállítások testreszabását, hogy meghosszabbítsa az akkumulátor élettartamát tevékenység közben (*Energiamódok testreszabása*, 121. oldal).

Akkumulátor százalék: Megjeleníti az akkumulátor hátralévő élettartamát százalékos formában.

Akkumulátor becslések: Megjeleníti az akkumulátor hátralévő élettartamát becsült napok vagy órák számaként.

Az akkumulátorkímélő funkció

Az akkumulátorkímélő funkció lehetővé teszi a rendszerbeállítások gyors módosítását az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében óra üzemmódban. Az akkumulátorkímélő funkciót a Vezérlők menüből kapcsolhatja be (*Vezérlők, 76. oldal*).

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Energiagazdálkodó > Akkumulátorkímélő menüpontot**.
- 3 Válassza az **Állapot lehetőséget** az akkumulátorkímélő funkció bekapcsolásához.
- 4 Válassza a **Szerkesztés lehetőséget**, és válasszon ki egy opciót:
 - A percenként egyszer frissülő, alacsony energiaigényű óralap engedélyezéséhez válassza a **Watch Face lehetőséget**.
 - Válassza a **Zene lehetőséget** a zenehallgatás letiltásához az óráról.
 - Válassza a **Telefon lehetőséget** a párosított telefon leválasztásához.
 - Válassza a **Wi-Fi lehetőséget** a Wi-Fi hálózatról való leválasztáshoz.
 - Válassza a **Csuklós pulzusszámot** a csuklós pulzusszámmérő kikapcsolásához.
 - Válassza a **Pulzoximéter lehetőséget** a pulzoximéter-érzékelő kikapcsolásához.
 - Válassza az **Always On Display (Mindig bekapcsolva) lehetőséget** a képernyő használaton kívüli kikapcsolásához.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció csak a quatix 7 Pro/Sapphire modellek esetében érhető el.

 - A képernyő fényerejének csökkentéséhez válassza a **Háttérvilágítás** vagy a **Fényerő lehetőséget**.

Az óra kijelzi az egyes beállítások megváltoztatásával nyert órányi akkumulátor-üzemidőt.
- 5 Válassza az **Alacsony akkumulátor töltöttségi szint riasztás lehetőséget**, ha figyelmeztetést szeretne kapni, ha az akkumulátor töltöttsége alacsony.

Az energiaellátási üzemmód megváltoztatása

Az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében tevékenység közben megváltoztathatja az energiaellátási módot.

- 1 Egy tevékenység közben tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Teljesítmény üzemmódot**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget.

Az óra kijelzi a kiválasztott energiaellátási móddal rendelkezésre álló órányi akkumulátor-üzemidőt.

Teljesítménymódok testreszabása

A készülék többféle energiaellátási üzemmóddal van előre telepítve, így gyorsan módosíthatja a rendszerbeállításokat, a tevékenységbeállításokat és a GPS-beállításokat, hogy meghosszabbítsa az akkumulátor élettartamát tevékenység közben. Testre szabhatja a meglévő energiaellátási módokat, és új, egyéni energiaellátási módokat hozhat létre.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Energiagazdálkodó > Energiagazdálkodási módok lehetőséget**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a testreszabáshoz szükséges energiaellátási módot.
 - Egyéni energiaellátási mód létrehozásához válassza az **Új hozzáadása lehetőséget**.
- 4 Ha szükséges, adjon meg egy egyéni nevet.
- 5 Válasszon ki egy opciót az egyes energiaellátási üzemmód-beállítások testreszabásához.

Megváltoztathatja például a GPS-beállítást vagy leválaszthatja a párosított telefont. Az óra kijelzi az egyes beállítások módosításával nyert órányi akkumulátor-üzemidőt.
- 6 Ha szükséges, válassza a **Kész lehetőséget** az egyéni energiaellátási mód mentéséhez és használatához.

Teljesítmény üzemmód

Visszaállítja az előre betöltött tápellátási módot a gyári alapbeállításokra.

Visszaállítás

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Energiagazdálkodó > Energiagazdálkodási módok lehetőséget**.
- 3 Válasszon ki egy előre betöltött energiaellátási módot.
- 4 Válassza a **Visszaállítás > Igen lehetőséget**.

Rendszerbeállítások

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Rendszer** lehetőséget.

Nyelv: Az órán megjelenített nyelv beállítása.

Idő: Az időbeállítások módosítása (*Időbeállítások, 123. oldal*).

Megjelenítés: A képernyő beállításainak módosítása (*A képernyőbeállítások módosítása, 124. oldal*).

Érintsd meg: Lehetővé teszi az érintőképernyő engedélyezését vagy letiltását általános használat, tevékenységek vagy alvás közben.

Műholdak: Beállítja a tevékenységekhez használt alapértelmezett műholdrendszert. Szükség esetén testre szabhatja az egyes tevékenységekhez tartozó műholdbeállításokat (*Műholdbeállítások, 43. oldal*).

Hang és rezgés: Beállítja az óra hangjait, például a gombhangokat, riasztásokat és rezgéseket.

Alvó üzemmód: Lehetővé teszi az alvási órák és az alvási mód beállítását (*Alvási mód testreszabása, 124. oldal*).

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

Hot Keys: Lehetővé teszi, hogy gyorsbillentyűket rendeljen a gombokhoz (*A gyorsbillentyűk testreszabása, 124. oldal*).

Automatikus zár: Lehetővé teszi a gombok és az érintőképernyő automatikus zárolását a véletlen gombnyomások és érintőképernyő áthúzások megelőzése érdekében. A Tevékenység közben opcióval a gombok és az érintőképernyő zárolása időzített tevékenység alatt lehetséges. A Nem tevékenység közben opcióval zárolhatja a gombokat és az érintőképernyőt, amikor nem időzített tevékenységet rögzít.

Formátum: Általános formátumbeállítások beállítása, például a mértékegységek, a tevékenységek során megjelenített tempó és sebesség, a hét eleje, valamint a földrajzi helyzet formátum és az adatpont beállításai (*A mértékegységek megváltoztatása, 124. oldal*).

Perf. Állapot: Engedélyezi a teljesítményfeltétel funkciót egy tevékenység során (*Teljesítményfeltétel, 64. oldal*).

Adatfelvétel: Beállítja, hogy az óra hogyan rögzítse a tevékenységi adatokat. Az Intelligens rögzítés opció (alapértelmezett) lehetővé teszi a hosszabb aktivitásfelvételeket. Az Every Second (Minden másodperc) rögzítési 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.

Biztonsági mentés és visszaállítás: Lehetővé teszi az óraadatok és beállítások automatikus biztonsági mentésének engedélyezését, és az adatok biztonsági mentését most. A Garmin Connect alkalmazás segítségével visszaállíthatja az adatokat egy korábbi biztonsági mentésből.

Visszaállítás: Lehetővé teszi a felhasználói adatok és beállítások visszaállítását (*Minden alapértelmezett beállítás visszaállítása, 131. oldal*).

Szoftverfrissítés: Lehetővé teszi a letöltött szoftverfrissítések telepítését, az automatikus frissítések engedélyezését vagy a frissítések manuális ellenőrzését (*Termékfrissítések, 129. 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.

Időbeállítás

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **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 időzónájának beállítása. Az Auto opció automatikusan beállítja az időzónát 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*, 123. oldal).

Időszinkronizálás: Lehetővé teszi az idő manuális szinkronizálását időzónaváltáskor, valamint a nyári időszámításhoz való frissítést (*Időszinkronizálása*, 123. oldal).

Időjelzések beállítása

1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

2 Válassza a **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 **Idő**, 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**.

Az idő szinkronizálása

Minden alkalommal, amikor bekapcsolja a készüléket és műholdakat szerez, vagy megnyitja a Garmin Connect alkalmazást a párosított telefonján, a készülék automatikusan felismeri az időzónákat és az aktuális napszakot. Az időt manuálisan is szinkronizálhatja, amikor időzónát vált, illetve a nyári időszámításhoz való frissítéshez.

1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

2 Válassza a **Rendszer > Idő > Időszinkronizálás** menüpontot.

3 Várjon, amíg a készülék csatlakozik a párosított telefonhoz vagy műholdakat keres (*Műholdas jelek vétele*, 131. oldal).

TIPP: A forrás átkapcsolásához nyomja meg a DOWN gombot.

A képernyőbeállítások

1 Tartás lenyomva

1 Tartás lenyomva a **MENU** gombot.

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

3 Válassza a **Nagy betűtípusok lehetőséget** a képernyőn megjelenő szöveg méretének növeléséhez.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Tevékenység közben lehetőséget**.
- Válassza az **Általános használatot**.
- Válassza az **Alvás közben lehetőséget**.

5 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 (*Az AMOLED kijelzőről, 125. oldal*).

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció csak a quatix 7 Pro/Sapphire modellek esetében érhető el.

- Válassza a **Fényerő lehetőséget** a képernyő fényerősségének beállításához.
- Válassza a **Vörös váltás lehetőséget** a képernyő piros, zöld vagy narancssárga árnyalatúvá alakításához, hogy az órát gyenge fényviszonyok között is használhassa, és segítsen megőrizni az éjszakai látását.
MEGJEGYZÉS: Ez a funkció csak a quatix 7 Pro/Sapphire modellek esetében érhető el.
- Válassza a **Keys & Touch (Billentyűk és érintés) lehetőséget** a képernyő bekapcsolásához a gombnyomásokra és a képernyő megérintésére.
- 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.

Alvó üzemmód testreszabása

1 Tartás lenyomva a **MENU** gombot.

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

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza az **Ütemezés lehetőséget**, válasszon ki egy napot, és adja meg a szokásos alvásidejét.
- Válassza a **Watch Face lehetőséget** az alvóóra számlap használatához.
- A képernyőbeállítások konfigurálásához válassza a **Háttérvilágítás** vagy a **Kijelző lehetőséget**.
- Válassza a **Nap Alarm (Szundi riasztás) lehetőséget** a szundi riasztások hangjelzéseként, rezgésként vagy mindkettőként történő beállításához.
- Válassza az **Érintés lehetőséget** az érintőképernyő be- vagy kikapcsolásához.
- Válassza a **Ne zavarjanak lehetőséget** a Ne zavarjanak üzemmód engedélyezéséhez vagy letiltásához.
- Válassza az **Akkumulátorkímélő lehetőséget** az akkukímélő üzemmód engedélyezéséhez vagy letiltásához (*Az akkukímélő funkció testreszabása, 121. oldal*).

A gyorsbillentyűk testreszabása

Testre szabhatja az egyes gombok és gombkombinációk tartási funkcióját.

1 Tartás lenyomva a **MENU** gombot.

2 Válassza a **Rendszer > Hot Keys** menüpontot.

3 Válasszon ki egy gombot vagy gombkombinációt a testreszabáshoz.

4 Válasszon ki egy funkciót.

A mértékegységek megváltoztatása

Testreszabhatja a távolság, a tempó és a sebesség, a magasság és még sok más mértékegységet.

1 Tartás lenyomva a **MENU** gombot.

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

3 Válassza ki a mérés típusát.

Eszközinformációk

4. Válassza ki a mértékegységet.
Megtekintése

A képernyőbeállítások

Megtekinthet az eszközzel kapcsolatos információkat, például a készülék azonosítóját, a szoftver verzióját, a szabályozási információkat és a licencszerződést.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Rendszer > Rólunk**.

E-címke szabályozási és megfelelőségi információk megtekintése

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

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 A rendszer menüből válassza a **Rólunk** menüpontot.

Eszközinformációk

Az AMOLED kijelzőről

MEGJEGYZÉS: Az AMOLED kijelző csak a quatix 7 Pro/Sapphire modellekben érhető el.

Az óra beállításai alapértelmezés szerint az akkumulátor élettartamára és teljesítményére vannak optimalizálva (*Tippek az akkumulátor élettartamának maximalizálásához, 131. oldal*).

A kép állandósulása vagy a pixelek "beégése" az AMOLED-eszközök normális viselkedése. A kijelző élettartamának meghosszabbítása érdekében kerülje a statikus képek hosszú ideig tartó, nagy fényerősségű megjelenítését. A beégés minimalizálása érdekében a quatix kijelző a kiválasztott időkorlát után kikapcsol (*A képernyőbeállítások módosítása, 124. oldal*). Az óra felé fordíthatja csuklóját a teste felé, megérintheti az érintőképernyőt, vagy megnyomhat egy gombot az óra felébresztéséhez.

Az óra töltése

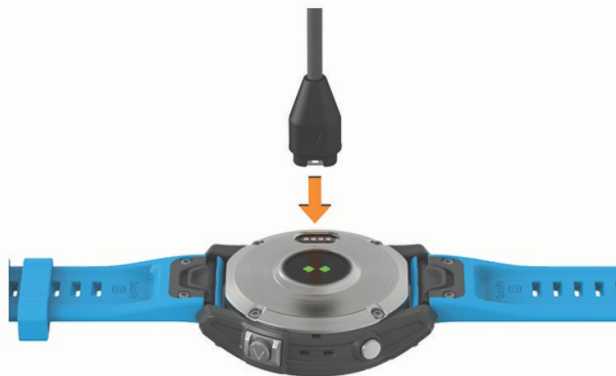
FIGYELMEZTETÉS

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, 127. 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.

Napelemes

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden modellnél érhető el.

Az óra napelemes töltési képessége lehetővé teszi, hogy az órát használat közben is töltsse.

Tippek a napelemes töltéshez

Az óra akkumulátor élettartamának maximalizálása érdekében kövesse az alábbi tippeket.

- Amikor az órát viseli, kerülje el, hogy az ujjával eltakarja az előlapot.
- Rendszeres kültéri használat napsütéses körülmények között meghosszabbíthatja az akkumulátor élettartamát.

MEGJEGYZÉS: Az óra védi magát a túlmelegedéstől, és automatikusan leállítja a töltést, ha a belső hőmérséklet meghaladja a napelemes töltés hőmérsékleti küszöbértékét (*Műszaki adatok, 126. oldal*).

MEGJEGYZÉS: Az óra nem töltődik napelemmel, ha külső áramforráshoz van csatlakoztatva, vagy ha az akkumulátor tele van.

Műszaki adatok

Akkumulátor típusa	Újratölthető, beépített lítium-ion akkumulátor
Vízminősítés	10 ATM ¹
Működési és tárolási hőmérséklet-tartomány	-20°C-tól 45°C-ig (-4°F-tól 113°F-ig)
USB töltési hőmérséklet-tartomány	0°C és 45°C között (32°C és 113°F között)
Napelemes töltés hőmérsékleti tartománya	-20°-tól 80°C-ig (-4°-tól 176°F-ig)
Európai Unió (EU) vezeték nélküli frekvenciák (teljesítmény)	quatix 7 Standard: 2,4 GHz @ 16,1 dBm maximum, quatix 7 Pro: 2,4 GHz @ 18,8 dBm maximum, quatix 7 Sapphire: 2,4 GHz @ 16,15 dBm maximum, quatix 7X Solar: 2,4 GHz @ 15,9 dBm maximum.
EU SAR-értékek	quatix 7 Standard: 0,30 W/kg törzs, 0,30 W/kg végtag, quatix 7 Pro: 0,55 W/kg törzs, 0,32 W/kg végtag, quatix 7 Sapphire: 0,32 W/kg törzs, 0,28 W/kg végtag, quatix 7X Solar: 0,75 W/kg törzs, 0,27 W/kg végtag, quatix 7X Solar: 0,75 W/kg törzs, 0,27 W/kg végtag

¹A készülék 100 m mélységnek megfelelő nyomást bír ki. További információért látogasson el a www.garmin.com/waterrating weboldalra.

Akkumulátor

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

Mód	quatix 7 Pro/Sapphire akkumulátor élettartama	quatix 7 Standard akkumulátor élettartama	quatix 7X Solar akkumulátor élettartama
Smartwatch üzemmód	Akár 16 nap csuklómozdulattal Akár 6 nap a Always On Display funkcióval	Legfeljebb 18 napos tipikus használat	Akár 28 nap tipikus használat esetén Akár 37 nap nap ^{napenergiával2}
Akkumulátor-kímélő óra üzemmód	Akár 21 nap csuklómozdulattal Nem alkalmazható Always On Display esetén.	Akár 57 napos tipikus használat	Akár 90 napos tipikus használat Több mint 1 év napenergiával ²
Csak GPS üzemmód	Akár 42 óra csuklómozdulattal Akár 30 óra Always On kijelzővel	Akár 57 óra tipikus használat	Akár 89 óra tipikus használat esetén Akár 122 óra napenergiával ³
Minden műholdas rendszer üzemmód	Akár 32 óra csuklómozdulattal Akár 24 órán át a mindig bekapcsolt kijelzővel	Akár 40 órás tipikus használat	Akár 63 óra tipikus használat esetén Akár 77 óra napenergiával ³
Minden műholdas rendszer és többsávós üzemmód	Akár 20 óra csuklómozdulattal Akár 15 óra Always On kijelzővel	Nem alkalmazható	Akár 36 óra normál használat mellett Akár 41 óra napenergiával ³
Minden műholdas rendszer zenei üzemmóddal	Akár 10 óra csuklómozdulattal Akár 9 óra Always On kijelzővel	Akár 10 órás tipikus használat	Akár 16 órás tipikus használat
Max. akkumulátor GPS üzemmód	Akár 75 óra csuklómozdulattal Nem alkalmazható Always On kijelző esetén.	Akár 136 óra tipikus használat	Akár 213 óra tipikus használat mellett Akár 578 óra napenergiával ³
Expedíció GPS üzemmód	Akár 14 nap csuklómozdulattal Nem alkalmazható Always On Display esetén.	Legfeljebb 40 napos tipikus használat	Akár 62 nap tipikus használat esetén Akár 139 nap napfény ^{használatával2}

Eszközäpolás

MEGJEGYZÉS

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

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.

Kerülje a gombok víz alatti megnyomását.

Kerülje az extrém sokkhatásokat és a durva kezelést, mert ez ronthatja a termék élettartamát.

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

Napelemes töltés

² Egész napos viselet, 3 óra/nap kint, 50 000 luxos körülmények között.

³ 50 000 luxos körülmények között történő használat esetén

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,

MEGJEGYZÉS

és ne húzza túl az órát a csuklóján.

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 információért látogasson el a garmin.com/fitandcare weboldalra.

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

A ^{QuickFit®} pántok cseréje

- 1 Csúsztassa el a QuickFit pánt reteszét, és vegye le a pántot az óráról.



- 2 Igazítsa az új szíjat az órához.
- 3 Nyomja a szalagot a helyére.

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

- 4 Ismétlje meg az 1-3. lépést a másik sáv megváltoztatásához.

Fém óraszalag beállítása

Ha órája fém szíjjal van ellátva, vigye el óráját egy ékszerészhez vagy más szakemberhez, hogy állítsa be a fém szíj hosszát.

Adatkezelés

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

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

Termékfrissítése

k

A készülék automatikusan ellenőrzi a frissítések meglétét, ha Bluetooth vagy Wi-Fi kapcsolatra csatlakozik. A rendszerbeállításokban (*Rendszerbeállítások*, 122. oldal) manuálisan is ellenőrizheti a frissítéseket. A számítógépén telepítse a Garmin Express programot (www.garmin.com/express). Telefonján telepítse a Garmin Connect alkalmazást.

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

- Szoftverfrissítések
- Térkép frissítések
- Tanfolyam frissítések
- Adatok feltöltése a Garmin Connect-be
- Termék regisztráció

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.

A készülékem rossz nyelven van beállítva

Megváltoztathatja a készülék nyelvének kiválasztását, ha véletlenül rossz nyelvet választott ki a készüléken.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Görgessen lefelé a lista utolsó eleméig, és nyomja meg a **START** gombot.
- 3 Nyomja meg a **START** gombot.
- 4 Válassza ki a nyelvet.

Kompatibilis a telefonom az Órámmal?

A quatix 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 Connect alkalmazást a legújabb verzióra.
- A párosítási folyamat újbóli megkísérléséhez távolítsa el az órát a Garmin Connect alkalmazásból és a telefon Bluetooth-beállításából.
- Ha új telefont vásárolt, távolítsa el az órát a Garmin Connect 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 Connect alkalmazást, és a párosítási módba való belépéshez válassza a **a••• > Garmin eszközök > Eszköz hozzáadása lehetőséget**.
- Az óralapon tartsa lenyomva a **MENU gombot**, majd válassza a **Csatlakozás > Telefon > Telefon párosítása lehetőséget**.

Használhatom a Bluetooth-érzékelőt az órámmal?

Az óra kompatibilis néhány Bluetooth-érzékelővel. Amikor először csatlakoztat egy érzékelőt a Garmin órájához, párosítania kell az órát és az érzékelőt. A párosítás után az óra automatikusan csatlakozik az érzékelőhöz, amikor tevékenységet kezd, és az érzékelő aktív és hatótávolságon belül van.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU gombot**.
- 2 Válassza az **Érzékelők és tartozékok > Új hozzáadása lehetőséget**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Search All Sensors (Minden érzékelő keresése)** lehetőséget.
 - Válassza ki az érzékelő típusát.A választható adatmezőket testre szabhatja ([Az adatképernyők testreszabása, 37. oldal](#)).

A fejhallgatóm nem csatlakozik az órához

Ha a Bluetooth-fejhallgató korábban a telefonhoz volt csatlakoztatva, előfordulhat, hogy automatikusan a telefonhoz csatlakozik, ahelyett, hogy az órához csatlakozna. Megpróbálhatja a következő tippeket.

- Kapcsolja ki a Bluetooth technológiát a telefonján.
További információért olvassa el a telefon használati útmutatóját.
- Maradjon 10 m (33 láb) távolságra a telefontól, miközben a fejhallgatót az órához csatlakoztatja.
- Párosítsa a fejhallgatót az órával ([Bluetooth-fejhallgató csatlakoztatása, 100. oldal](#)).

A zeném elhallgat, vagy a fejhallgatóm nem marad csatlakoztatva

Bluetooth fejhallgatóval összekapcsolt quatix óra használata esetén a jel akkor a legerősebb, ha az óra és a fejhallgató antennája között közvetlen látótávolság van.

- Ha a jel áthalad a testén, jelvesztéséget tapasztalhat, vagy a fejhallgató megszakadhat.
- Ha a quatix órát a bal csuklón viseli, akkor ügyeljen arra, hogy a fejhallgató Bluetooth-antennája a bal fülén legyen.
- Mivel a fejhallgatók modellenként változnak, próbálja meg a másik csuklóján viselni az órát.
- Ha fém vagy bőr óraszíjat használ, a jelerősség javítása érdekében szilikon óraszíjakra válthat.

Az óra újraindítása

- 1 Tartsa lenyomva a **LIGHT gombot**, amíg az óra ki nem kapcsol.
- 2 Tartsa lenyomva a **LIGHT gombot** az óra bekapcsolásához.

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 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

2 Válassza a **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 a **Reset Totals (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 alapértékekre, 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.

Tippek az akkumulátor élettartamának maximalizálásához

Az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében próbálja ki az alábbi tippeket.

- Az energiaellátási üzemmód módosítása tevékenység közben ([Az energiaellátási üzemmód módosítása, 121. oldal](#)).
- Kapcsolja be az akkumulátorkímélő funkciót a kezelőszervek menüből ([Kezelőszervek, 76. oldal](#)).
- Csökkentse a képernyő időkorlátját ([A képernyőbeállítások módosítása, 124. oldal](#)).
- Hagyja abba a **Mindig a kijelzőn** képernyőidő letiltása opció használatát, és válasszon egy rövidebb időt ([A képernyőbeállítások módosítása, 124. oldal](#)).

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció csak a quatix 7 Pro/Sapphire modellek esetében érhető el.

- Csökkentse a képernyő fényerejét ([A képernyőbeállítások módosítása, 124. oldal](#)).
- Használja az UltraTrac műholdas üzemmódot a tevékenységéhez ([Műholdas beállítások, 43. oldal](#)).
- Kapcsolja ki a Bluetooth technológiát, ha nem használja a csatlakoztatott funkciókat ([Vezérlők, 76. oldal](#)).
- Ha hosszabb időre szünetelteti a tevékenységet, használja a **Folytatás később** opciót ([Tevékenység megállítása, 14. oldal](#)).
- Használjon olyan óraszámnapot, amely nem frissül másodpercenként.
Használjon például másodpercmutató nélküli óralapot ([Az óralap testreszabása, 55. oldal](#)).
- Korlátozza az óra által megjelenített telefonos értesítéseket ([Értesítések kezelése, 102. oldal](#)).
- A pulzusszámadatokat párosított eszközöknek történő továbbításának leállítása ([Pulzusszámadatok továbbítása, 83. oldal](#)).
- Kapcsolja ki a csuklós pulzusmérés figyelését ([Csuklós pulzusmérés beállításai, 82. 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, 85. oldal](#)).

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 Connect alkalmazással Bluetooth-kompatibilis telefonja segítségével.
 - 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.

Az aktivitási hőmérséklet leolvasása nem pontos

Az Ön testhőmérséklete befolyásolja a belső hőmérséklet-érzékelő hőmérséklet-mérését. A legpontosabb hőmérséklet-leolvasás érdekében vegye le az órát a csuklójáról, és várjon 20-30 percet.

Egy opcionális tempe külső hőmérséklet-érzékelőt is használhat, hogy az óra viselése közben pontos környezeti hőmérséklet-méréseket láthasson.

Tevékenység nyomon követése

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

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 órám 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*, 105. oldal).
 - Szinkronizálja a lépésszámlálását a Garmin Connect alkalmazással (A *Garmin Connect alkalmazás használata*, 105. 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.

A padlóra felmászott összeg nem tűnik pontosnak

Az óra egy belső barométert használ a szintemelkedés közbeni magassági változások mérésére. Egy megmászott emelet 3 m-nek (10 láb) felel meg.

- Kerülje a korlátok megfogását vagy a lépcsőfokok átugrását lépcsőmászás közben.
- Szeles környezetben takarja le az órát az ujjával vagy kabátjával, mivel az erős széllokécek kiszámíthatatlanságot okozhatnak.

Függelék

Adatmezők

MEGJEGYZÉS: Nem minden adatmező áll rendelkezésre minden tevékenységtípus esetében. Egyes adatmezőkhöz ANT+ vagy Bluetooth tartozékokra van szükség az adatok megjelenítéséhez. Egyes adatmezők egynél több kategóriában jelennek meg az órán.

TIPP: Az adatmezőket a Garmin Connect alkalmazásban az óra beállításából is testre szabhatja.

Cadence Fields

Név	Leírás
Átlagos kadencia	Kerékpározás. Az aktuális tevékenység átlagos lépéstartója.
Átlagos kadencia	Futás. Az aktuális tevékenység átlagos lépéstartója.
Cadence	Kerékpározás. A forgattyúkar fordulatszáma. A készüléknek csatlakoztatva kell lennie egy lépéstartomány-kiegészítőhöz ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Cadence	Futás. A percenkénti lépések (jobbra és balra).
Lap Cadence	Kerékpározás. Az aktuális kör átlagtempója.
Lap Cadence	Futás. Az aktuális kör átlagos lépéstartója.
Utolsó kör Cadence	Kerékpározás. Az utolsó megtett kör átlagos lépéstartója.
Utolsó kör Cadence	Futás. Az utolsó megtett kör átlagos lépéstartója.

Diagramok

Név	Leírás
Barométer diagram	A barometrikus nyomás időbeli alakulását bemutató diagram.
Magassági diagram	Egy diagram, amely az időbeli magasságot mutatja.
Szívritmus diagram	Egy diagram, amely a pulzusszámot mutatja a tevékenység során.
Pace diagram	Egy táblázat, amely a tevékenység során elért tempót mutatja.
Teljesítmény diagram	Egy táblázat, amely a teljesítményedet mutatja a tevékenység során.
Sebesség diagram	Egy táblázat, amely a sebességedet mutatja a tevékenység során.

Iránytű mezők

Név	Leírás
Iránytű Irány	Az irányt, amerre az iránytű alapján haladsz.
GPS-irány	A GPS alapján a mozgási irány.
Cím:	Az irány, amerre haladsz.

Távolság

Név	Leírás
Távolság	Az aktuális pálya vagy tevékenység megtett távolsága.
Intervallum távolság	Az aktuális intervallumban megtett távolság.
Kör távolság	Az aktuális kör megtett távolsága.
Utolsó kör távolsága	Az utolsó megtett kör megtett távolsága.

Magassági mezők

Név	Leírás
Átlagos emelkedés	A legutóbbi visszaállítás óta megtett átlagos függőleges emelkedési távolság.
Átlagos süllyedés	A legutóbbi visszaállítás óta eltelt átlagos függőleges ereszkedési távolság.
Emelkedés	Az aktuális tartózkodási hely tengerszint feletti vagy alatti magassága.
Csúszási arány	A megtett vízszintes távolság és a függőleges távolság változásának aránya.
GPS magasság	Az aktuális helyzetének magassága a GPS segítségével.
Fokozat	Az emelkedés (magasság) és a futás (távolság) közötti számítás. Például, ha minden 3 méteres emelkedő után 60 métert (200 láb) teszünk meg, a szintemelkedés 5%.
Lap emelkedés	Az aktuális kör függőleges emelkedési távolsága.
Lapos ereszkedés	Az aktuális kör függőleges ereszkedési távolsága.
Utolsó kör emelkedés	Az utolsó befejezett kör függőleges emelkedési távolsága.
Utolsó kör ereszkedés	Az utolsó befejezett kör függőleges ereszkedési távolsága.
Maximális emelkedés	Az emelkedés maximális sebessége láb per percben vagy méter per percben az utolsó visszaállítás óta.
Maximális süllyedés	A maximális süllyedési sebesség méter per percben vagy láb per percben az utolsó visszaállítás óta.
Maximális magasság	A legutóbbi visszaállítás óta elért legnagyobb magasság.
Minimális magasság	A legutóbbi visszaállítás óta elért legalacsonyabb magasság.
Teljes emelkedés	A legutóbbi visszaállítás óta megtett teljes emelkedő távolság.
Teljes leszállás	A legutóbbi visszaállítás óta megtett teljes emelkedő távolság.

Padlók Mezők

Név	Leírás
Megmászott emeletek	Az aznap megmászott emeletek száma.
Leszálló szintek	Az aznapi összes lemászott emelet száma.
Emelet percenként	A percenként megmászott emeletek száma.

Fogas

Név	Leírás
Di2 akkumulátor	A Di2 érzékelő akkumulátorának maradék energiája.
eBike akkumulátor	Az e-kerékpár akkumulátorának maradék teljesítménye.
eBike tartomány	A becsült hátralévő távolság, ameddig az e-kerékpár segítséget tud nyújtani.
Elöl	Az első kerékpár sebességváltója egy sebességváltó helyzetérzékelőtől.
Fogaskerék akkumulátor	A sebességváltó helyzetérzékelő akkumulátorának állapota.
Gear Combo	Az aktuális sebességfokozat-kombináció egy sebességfokozat-pozícióérzékelőtől.
Fogaskerekek	Az első és a hátsó kerékpár sebességváltója egy sebességváltó-helyzetérzékelőtől.
Sebességfokozat	Az első és a hátsó kerékpár fogaskerekeinek fogszáma, ahogyan azt a sebességváltó helyzetérzékelő érzékelő érzékeli.
Hátsó	A hátsó kerékpár sebességváltó egy sebességváltó helyzetérzékelőtől.

Grafikus

Név	Leírás
Cadence mérőműszer	Futás. Egy színes mérőeszköz, amely mutatja az aktuális lépéstartományt.
Íránytűmérő	Az irányt, amerre az iránytű alapján haladsz.
GCT mérlegmérő	A futás közbeni talajérintkezési idő bal/jobbsúlyát mutató színes mérőeszköz.
Földi érintkezési időmérő	Egy színes mérőeszköz, amely milliszekundumokban mérve mutatja, hogy futás közben mennyi időt töltesz a talajon minden egyes lépésnél.
Szívritmus mérő	Az aktuális pulzusszámzónát mutató színes mérőeszköz.
Szívritmus zónák aránya	Színes mérőeszköz, amely az egyes pulzusszámzónákban töltött idő arányát mutatja.
PacePro mérőműszer	Futás. Az aktuális osztott tempó és a megcélzott osztott tempó.
Teljesítménymérő	Az aktuális teljesítményzónát mutató színjelző.
Állóképesség-mérő (távolság)	Egy mérőeszköz, amely az aktuális állóképességi távolságot mutatja.
Állóképesség-mérő (idő)	Egy mérőeszköz, amely mutatja az aktuálisan hátralévő állóképességi idődet.
Teljes emelkedés/leereszkedés mérő	A tevékenység során vagy az utolsó visszaállítás óta megtett összes emelkedő és ereszkedő távolság.
Edzés hatásmérő	Az aktuális tevékenység hatása az aerob és anaerob fitsségi szintre.
Függőleges oszcillációs mérőműszer	Egy színes mérőeszköz, amely futás közben mutatja a pattogás mértékét.
Függőleges aránymérő	A függőleges oszcilláció és a lépéshossz arányát mutató színes mérőeszköz.

Szívritmus

Név	Leírás
% Szívritmus tartalék	A pulzusszám-tartalék százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám).
Aerob edzés hatása	Az aktuális tevékenység hatása az aerob fitességi szintre.
Anaerob edzés hatása	Az aktuális tevékenység hatása az anaerob fitességi szintre.
Átlagos % szívfrekvencia tartalék	A pulzusszám-tartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) az aktuális tevékenységhez.
Átlagos szívritmus	Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.
Átlagos pulzusszám %Max.	A maximális pulzusszám átlagos százaléka az aktuális tevékenységhez.
Szívritmus	Az Ön pulzusszáma percenkénti ütésszámban (bpm). A készülékének csuklóra rögzített pulzusszámmal kell rendelkeznie, vagy kompatibilis pulzusmérőhöz kell csatlakoztatnia.
Szívritmus %Max.	A maximális pulzusszám százalékos aránya.
Szívritmus zóna	A pulzusszám aktuális tartománya (1-5). Az alapértelmezett zónák az Ön felhasználói profilján és maximális pulzusszámán alapulnak (220 mínusz az életkora).
Intervallum Átlagos %HRR	A pulzusszám-tartalék átlagos százalékos értéke (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) az aktuális úszásintervallumban.
Intervallum Átlag %Max.	A maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya az aktuális úszóintervallumban.
Intervallum Átlagos pulzusszám	Az aktuális úszóintervallum átlagos pulzusszáma.
Intervallum Maximális %HRR	A pulzusszám-tartalék maximális százaléka (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) az aktuális úszóintervallumban.
Intervallum Maximális %Max.	Az aktuális úszóintervallum maximális pulzusszámának maximális százaléka.
Intervallum Maximális pulzusszám	Az aktuális úszóintervallum maximális pulzusszáma.
Lap % Szívritmus tartalék	A pulzusszám-tartalék átlagos százalékos értéke (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) az aktuális körre vonatkozóan.
Lap szívritmus	Az aktuális kör átlagos pulzusszáma.
Lap Heart Rate %Max.	A maximális pulzusszám átlagos százaléka az aktuális körben.
Utolsó kör %HRR	A pulzusszám-tartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) az utolsó megtett körre vonatkozóan.
Utolsó kör Szívritmus	Az utolsó megtett kör átlagos pulzusszáma.
Utolsó kör Szívritmus %Max.	A maximális pulzusszám átlagos százaléka az utolsó megtett kör során.
Idő a zónában	Az egyes pulzusszámzónákban eltelt idő.

Hosszúság mezők

Név	Leírás
Intervallumok hossza	Az aktuális intervallum alatt megtett medencehosszok száma.
Hosszúságok	Az aktuális tevékenység során megtett medencehosszok száma.

Izom oxigén mezők

Név	Leírás
Izom O2 telítettség %	Az izom oxigéntelítettség becsült százalékos aránya az aktuális tevékenységhez.
Teljes hemoglobin	A becsült teljes hemoglobinkoncentráció az izomban.

Navigációs mezők

Név	Leírás
Csapágyazás	Az aktuális helytől az úti cél felé vezető irány. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Tanfolyam	Az irány a kiindulási helytől a célállomásig. Az útvonal megtekinthető tervezett vagy meghatározott útvonalként. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Úticél helye	A végső célállomás helyzete.
Úticél úticél	A célállomáshoz vezető útvonal utolsó pontja. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Maradék távolság	A végső célállomásig hátralévő távolság. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Távolság a következőhöz	Az útvonal következő úticéljáig hátralévő távolság. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Becsült teljes távolság	A becsült távolság a kiindulási ponttól a végső célállomásig. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
ETA	Az a becsült napszak, amikor a végső célállomásra érkezik (a célállomás helyi idejéhez igazítva). Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
ETA a következőnél	A nap becsült időpontja, amikor az útvonal következő úticélját eléri (az úticél helyi idejéhez igazítva). Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
ETE	A végső célállomás eléréséig hátralévő becsült idő. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.
Glide Ratio to Destination	Az aktuális pozícióból a célmagasságig történő ereszkedéshez szükséges siklási arány. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Lat/Lon	Az aktuális pozíció szélességi és hosszúsági fokban, függetlenül a kiválasztott pozícióformátum beállításától.
Helyszín	Az aktuális pozíció a kiválasztott pozícióformátum beállításával.
Következő villa	A távolság a következő elágazásig egy ösvényen.
Következő útpont	Az útvonal következő pontja. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Off Course	Az a távolság, amellyel balra vagy jobbra letért az eredeti haladási útvonalról. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Ideje a következőnek	Az útvonal következő úticéljának eléréséig hátralévő becsült idő. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Velocity Made Good	Az a sebesség, amellyel egy útvonalon egy célállomás felé közelít. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.

Név	Leírás
Függőleges távolság a célállomástól	Az aktuális pozíció és a végső célállomás közötti magassági távolság. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Függőleges sebesség a célponthoz	Az emelkedés vagy süllyedés sebessége egy előre meghatározott magasságig. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.

Egyéb mezők

Név	Leírás
Aktív kalóriák	A tevékenység során elégetett kalóriák.
Környezeti nyomás	A kalibrálatlan környezeti nyomás.
Barometrikus nyomás	Az aktuális kalibrált környezeti nyomás.
Akkumulátor órák	Az akkumulátor lemerüléséig hátralévő órák száma.
Akkumulátor százalékos aránya	Az akkumulátor hátralévő energiájának százalékos aránya.
COG	A tényleges haladási irány, függetlenül a kormányzott iránytól és az irány ideiglenes változásaitól.
Távolság a rajtvonaltól	A verseny rajtvonaláig hátralévő távolság. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Flow	Annak mérése, hogy mennyire következetesen tartja meg a sebességet és a simaságot a kanyarokban az aktuális tevékenység során.
GPS	A GPS műholdjel erőssége.
Grit	Az aktuális tevékenység nehézségének mérése a magasság, az emelkedés és a gyors irányváltozások alapján.
Lap Flow	Az aktuális kör általános áramlási pontszáma.
Lap Grit	Az aktuális kör teljes grit pontszáma.
Körök	Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.
Lift	A vitorlázási tevékenység során a felhajtóidő mennyisége.
Terhelés	Az aktuális tevékenység edzési terhelése. Az edzésterhelés az edzés utáni többlet oxigénfogyasztás (EPOC) mennyisége, amely az edzés megerőltető voltát jelzi.
Teljesítmény feltétel	A teljesítményállapot-pontszám az Ön teljesítőképességének valós idejű értékelése.
Reps	Az erőnléti edzés során az ismétlések száma egy edzőkészletben.
Légzési ráta	Az Ön légzési sebessége percenkénti légzésszámban (brpm).
Futtatja	A tevékenység lefutásainak száma.
Lépések	Az aktuális tevékenység során megtett lépések száma.
Stressz	Az Ön jelenlegi stressz-szintje.
Napfelkelte	A napfelkelte időpontja a GPS-pozíciója alapján.
Naplemente	A naplemente időpontja a GPS-pozíciója alapján.

Név	Leírás
Tack Assist	Egy mérőműszer, amely segít megállapítani, hogy a hajót felemelik-e vagy elindul.
Napszak	A napszak az aktuális hely és az időbeállítások (formátum, időzóna, nyári időszámítás) alapján.
Napszak (másodpercek)	A napszak másodpercekkel együtt.
Összes kalória	A nap folyamán elégetett összes kalória mennyisége.

Pace Fields

Név	Leírás
500m tempó	Az aktuális evezési tempó 500 méterenként.
Átlagos 500 méteres tempó	Az átlagos evezési tempó 500 méterenként az aktuális tevékenység során.
Átlagos tempó	Az aktuális tevékenység átlagos üteme.
Fokozathoz igazított tempó	A terep meredekségének megfelelően módosított átlagtempó.
Intervallum tempó	Az aktuális intervallum átlagos tempója.
Kör 500m tempó	Az átlagos evezési tempó 500 méterenként az aktuális körben.
Körsebesség	Az aktuális kör átlagos tempója.
Utolsó kör 500m tempó	Az utolsó kör átlagos evezési tempója 500 méterenként.
Utolsó kör tempó	Az utolsó megtett kör átlagtempója.
Utolsó hossz Pace	A legutóbbi teljesített medencehossz átlagtempója.
Pace	A jelenlegi ütem.

PacePro mezők

Név	Leírás
Következő Split távolság	Futás. A következő szakasz teljes távolsága.
Következő Split Target Pace	Futás. A következő szakasz céltempója.
Osztott távolság	Futás. Az aktuális szakasz teljes távolsága.
Megosztott távolság maradék	Futás. Az aktuális szakaszból hátralévő távolság.
Split Pace	Futás. Az aktuális osztás tempója.
Split Target Pace	Futás. A céltempó az aktuális szakaszhoz.

Energiamező

Név	Leírás
% Funkcionális küszöbérték teljesítmény	Az aktuális kimeneti teljesítmény a funkcionális küszöbtejesítmény százalékában.
3s Egyensúly	A bal/jobboldali erőviszonyok 3 másodperces mozgó átlaga.
3s Teljesítmény	A teljesítmény 3 másodperces mozgó átlaga.
10s Egyensúly	A bal/jobboldali erőviszonyok 10 másodperces mozgó átlaga.
10s Teljesítmény	A teljesítmény 10 másodperces mozgó átlaga.
30s Egyensúly	A bal/jobboldali erőviszonyok 30 másodperces mozgóátlaga.
30s Teljesítmény	A teljesítmény 30 másodperces mozgóátlaga.
Átlagos egyenleg	Az átlagos bal/jobboldali erőviszony az aktuális tevékenységhez.
Átlagos bal oldali teljesítmény fázis	A bal láb átlagos teljesítményfázisszöge az aktuális tevékenységhez.
Átlagos teljesítmény	Az aktuális tevékenység átlagos teljesítménye.
Átlagos jobb oldali teljesítmény fázis	A jobb láb átlagos teljesítményfázisszöge az aktuális tevékenységhez.
Átlag. Bal csúcsteljesítmény fázis	A bal láb átlagos teljesítményfázis-csúcshöge az aktuális tevékenységhez.
Átlag. Platform középpont eltolódás	Az aktuális tevékenység átlagos platformközéppont-eltolódása.
Átlag. Jobb csúcsteljesítmény Fázis	A jobb láb átlagos teljesítményfázis-csúcshöge az aktuális tevékenységhez.
Egyensúly	A jelenlegi baloldali/jobboldali erőviszonyok.
Intenzitási tényező	Az aktuális tevékenység intenzitási tényezője™.
Lap Balance	Az átlagos bal/jobboldali erőviszony az aktuális körre vonatkozóan.
Lap bal oldali csúcsteljesítmény fázis	A bal láb átlagos teljesítményfázis-csúcshöge az adott körben.
Lap bal oldali teljesítmény fázis	A bal láb átlagos teljesítményfázisszöge az adott körben.
Lap normalizált teljesítmény	Az aktuális kör átlagos normalizált teljesítménye™.
Lap Platform közepén Offset	Az aktuális kör átlagos platformközéppont-eltolódása.
Lap Power	Az aktuális kör átlagos teljesítménye.
Lap Jobb csúcsteljesítmény fázis	A jobb láb átlagos teljesítményfázis-csúcshöge az adott körben.
Lap jobb oldali teljesítmény fázis	A jobb láb átlagos teljesítményfázisszöge az aktuális körben.
Utolsó kör Max. Teljesítmény	Az utolsó teljesített kör csúcsteljesítménye.
Utolsó kör normalizált teljesítmény	Az utolsó befejezett kör átlagos normalizált teljesítménye.
Utolsó kör teljesítmény	Az utolsó megtett kör átlagos teljesítménye.
Bal csúcsteljesítmény fázis	Az aktuális teljesítményfázis csúcshöge a bal lábnál. A teljesítményfázis-csúcs az a szögterület, amelyben a versenyző a hajtóerő legnagyobb részét produkálja.

Bal oldali teljesítmény fázis

A bal láb aktuális teljesítményfázisszöge. A teljesítményfázis az a pedálütés tartomány, ahol pozitív teljesítmény keletkezik.

Név	Leírás
Maximális kör teljesítmény	Az aktuális kör csúcsteljesítménye.
Maximális teljesítmény	Az aktuális tevékenység maximális teljesítménye.
Normalizált teljesítmény	Az aktuális tevékenység normalizált teljesítménye.
Pedál simasága	Annak mérése, hogy a versenyző mennyire egyenletesen alkalmazza az erőt a pedálokra minden egyes pedálütés során.
Platform Center Offset	A platform középpontjának eltolása. A platformközéppont-eltolódás a pedálplatformnak az a helye, ahol az erő kifejtésre kerül.
Teljesítmény	Az aktuális kimenő teljesítmény wattban. Síeléshez a készüléket kompatibilis pulzuszámolóhoz kell csatlakoztatni.
Teljesítmény a súlyhoz képest	Az aktuális teljesítmény kilogrammonként wattban mérve.
Power Zone	A kimeneti teljesítmény aktuális tartománya az FTP vagy az egyéni beállítások alapján.
Jobb csúcsteljesítmény fázis	Az aktuális teljesítményfázis csúcscsöge a jobb lábnál. A teljesítményfázis-csúcs az a szögtartomány, amelyben a versenyző a hajtóerő legnagyobb részét produkálja.
Jobb teljesítmény fázis	Az aktuális teljesítmény fázisszöge a jobb lábon. A teljesítményfázis az a pedálütés tartomány, ahol pozitív teljesítmény keletkezik.
Idő a zónában	Az egyes teljesítményzónákban eltelt idő.
Idő Ülve	A pedálozás közben ülve töltött idő az aktuális tevékenység során.
Idő Ülő kör	A pedálozás közben ülve eltöltött idő az adott körben.
Álló idő	A pedálozás közben álló helyzetben töltött idő az aktuális tevékenységhez.
Idő Álló kör	A pedálozás közben álló helyzetben eltöltött idő az aktuális körben.
Edzés stressz pontszám	Az edzés stressz ^{pontszáma™} az aktuális tevékenységhez.
Nyomaték Hatékonyság	Annak mérése, hogy a versenyző milyen hatékonyan pedálozik.
Munka	Az elvégzett összesített munka (teljesítmény) kilojoule-ban kifejezve.

Pihenő mezők

Név	Leírás
Repeat On	Az utolsó intervallum időzítője plusz az aktuális pihenőidő (medenceúszás).
Pihenő időzítő	Az aktuális pihenő időzítője (medence úszás).

Futás

Név	Leírás
Átlagos KKTA egyenleg	Az átlagos talajérintési idő egyenlege az aktuális ülésen.
Átlagos talajérintkezési idő	A talajjal való érintkezés átlagos időtartama az aktuális tevékenységhez.
Átlagos lépéshossz	Az aktuális ülés átlagos lépéshossza.
Átlagos függőleges oszcilláció	Az aktuális tevékenység függőleges oszcillációjának átlagos mértéke.
Átlagos függőleges arány	A függőleges oszcilláció és a lépéshossz átlagos aránya az aktuális ülésen.
GCT Egyensúly	A talajjal való érintkezési idő bal/jobbs egyensúlya futás közben.
Földi érintkezési idő	Az az idő, amelyet futás közben minden egyes lépésnél a talajon töltesz, milliszekundumokban mérve. A talajjal való érintkezési időt gyaloglás közben nem számoljuk.
Lap GCT mérleg	Az aktuális kör átlagos talajérintési időmérése.
Lap földi érintkezési idő	A talajjal való érintkezés átlagos időtartama az aktuális körben.
Lap lépéshossz	Az aktuális kör átlagos lépéshossza.
Lap függőleges oszcilláció	A függőleges oszcilláció átlagos mértéke az aktuális körben.
Függőleges arány	A függőleges lengés átlagos aránya a lépéshosszhoz képest az aktuális körben.
Lépéshossz	A lépéshossz egyik lépésről a másikra, méterben mérve.
Függőleges oszcilláció	A futás közbeni pattogás mértéke. A törzsed függőleges mozgása, centiméterben mérve minden egyes lépésnél.
Függőleges arány	A függőleges oszcilláció és a lépéshossz aránya.

Sebesség mezők

Név	Leírás
Átlagos mozgó sebesség	Az aktuális tevékenység átlagos sebessége mozgás közben.
Átlagos összsebesség	Az aktuális tevékenység átlagsebessége, beleértve a mozgó és a megállított sebességet is.
Átlagos sebesség	Az aktuális tevékenység átlagos sebessége.
Átlag. SOG	Az aktuális tevékenység átlagos haladási sebessége, függetlenül a kormányzott iránytól és az irány ideiglenes változásaitól.
Lap SOG	Az aktuális kör átlagos haladási sebessége, függetlenül a kormányzott iránytól és az irány ideiglenes változásaitól.
Körsebesség	Az aktuális kör átlagsebessége.
Utolsó kör SOG	A legutóbbi befejezett kör átlagos haladási sebessége, függetlenül a kormányzott iránytól és az irány ideiglenes változásaitól.
Utolsó kör sebesség	Az utolsó megtett kör átlagsebessége.
Maximális SOG	Az aktuális tevékenység maximális haladási sebessége, függetlenül a kormányzott iránytól és az irány ideiglenes változásaitól.
Maximális sebesség	Az aktuális tevékenység csúcsebessége.
Sebesség	Az aktuális utazási sebesség.
Sebesség föld felett	A tényleges haladási sebesség, függetlenül a kormányzott iránytól és az irány ideiglenes változásaitól.
Függőleges sebesség	Az emelkedés vagy süllyedés mértéke az idő múlásával.

Állóképességi mezők

Név	Leírás
Állóképesség	Az aktuális maradék állóképesség.
Maradék távolság	Az aktuális állóképességi távolság, amely az aktuális erőkifejtés mellett még hátravan.
Állóképességi potenciál	A fennmaradó potenciális állóképesség.
Maradék idő	Az aktuális állóképességi idő, amely az aktuális erőkifejtésnél még hátravan.

Stroke

Név	Leírás
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 löketség	Evezős sportok. A percnkénti ütések átlagos száma (spm) az aktuális tevékenység során.
Átlagos lökések hosszönként	A medencehosszonkénti ütések átlagos száma az aktuális tevékenység során.
Távolság löketenként	Evezős sportok. Az ütésenként megtett távolság.
Intervallum löketség	A percnkénti ütések átlagos száma (spm) az aktuális intervallum alatt.
Intervallum lökések hosszönként	A medencehosszonkénti ütések átlagos száma az aktuális intervallum alatt.
Intervallum Stroke típus	Az intervallum aktuális lökettípusa.
Távolság körönként ütésenként	Úszás. Az aktuális kör során lökésenként megtett átlagos távolság.
Távolság körönként ütésenként	Evezős sportok. Az aktuális kör alatt egy csapásonként megtett átlagos távolság.
Lap Stroke Rate	Úszás. A percnkénti ütések átlagos száma (spm) az aktuális kör alatt.
Lap Stroke Rate	Evezős sportok. A percnkénti ütések átlagos száma (spm) az aktuális kör alatt.
Lap Strokes	Úszás. Az aktuális kör összes ütőszáma.
Lap Strokes	Evezős sportok. Az aktuális kör összes ütőszáma.
Utolsó kör távolsága ütésenként	Úszás. A legutóbbi befejezett kör során ütésenként megtett átlagos távolság.
Utolsó kör távolsága ütésenként	Evezős sportok. A legutóbbi befejezett kör során ütésenként megtett átlagos távolság.
Utolsó kör ütőszám	Úszás. A percnkénti ütések átlagos száma (spm) az utolsó befejezett kör alatt.
Utolsó kör ütőszám	Evezős sportok. Az utolsó befejezett kör alatt végzett percnkénti ütések (spm) átlagos száma.
Utolsó kör ütések	Úszás. Az utolsó befejezett kör összes ütőszáma.
Utolsó kör ütések	Evezős sportok. Az utolsó befejezett kör összes ütőszáma.
Utolsó hossz Löketség	A percnkénti ütések átlagos száma (spm) az utolsó teljesített medencehossz alatt.
Utolsó hosszúságú ütések	A legutóbbi teljesített medencehossz teljes ütőszáma.
Utolsó hossz Lökét típusa	A legutóbbi befejezett medencehossz alatt használt ütés típusa.
Stroke arány	Úszás. A percnkénti lökések száma (spm).
Stroke arány	Evezős sportok. A percnkénti ütések száma (spm).
Strokes	Úszás. Az aktuális tevékenységhez tartozó összes leütés száma.

Név	Leírás
Strokes	Evezős sportok. Az aktuális tevékenységhez tartozó összes ütésszám.

Swolf Fields

Név	Leírás
Átlagos Swolf	Az aktuális tevékenység átlagos swolf pontszáma. A swolf-pontszám az egy hosszra fordított idő és az adott hosszra tett ütések számának összege (<i>Úszóterminológia, 17. oldal</i>). Nyíltvízi úszásnál 25 métert használnak a swolf pontszám kiszámításához.
Intervallum Swolf	Az aktuális intervallum átlagos swolf pontszáma.
Lap Swolf	Az aktuális kör swolf pontszáma.
Utolsó kör Swolf	Az utolsó teljesített kör swolf pontszáma.
Utolsó hossza Swolf	Az utolsó teljesített medencehosszra vonatkozó swolf pontszám.

Hőmérséklet mezők

Név	Leírás
24 órás maximum	Az elmúlt 24 órában egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő által rögzített maximális hőmérséklet.
24 órás minimum	Az elmúlt 24 órában egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő által mért legalacsonyabb hőmérséklet.
Hőmérséklet	A levegő hőmérséklete. Az Ön testhőmérséklete befolyásolja a hőmérsékletérzékelőt. A pontos hőmérsékleti adatok egységes forrása érdekében párosíthat egy temper-érzékelőt a készülékével.

Időzítő

Név	Leírás
Átlagos köridő	Az aktuális tevékenység átlagos körideje.
Lejárt idő	A teljes rögzített idő. Például, ha elindítja az aktivitás időzítőt, és 10 percig fut, majd 5 percre leállítja az időzítőt, majd elindítja az időzítőt, és 20 percig fut, az eltelt idő 35 perc.
Intervallum idő	A stopperóra ideje az aktuális intervallumhoz.
Köridő	A stopperóra ideje az aktuális körhöz.
Utolsó kör ideje	Az utolsó befejezett kör stopperóra ideje.
Mozgó idő	Az aktuális tevékenység teljes mozgási ideje.
Multisport idő	A multisport-tevékenység összes sportágának teljes ideje, beleértve az átmeneteket is.
Összességében Elöl/hátul	A céltempóhoz vagy -sebességhez viszonyított teljes idő.
Verseny időmérő	Az aktuális vitorlásversenyen eltelt idő.
Időzítő beállítása	Az erőnléti edzés során az aktuális edzésekészletben eltöltött idő mennyisége.
Megállított idő	Az aktuális tevékenység teljes megállított ideje.
Úszóidő	Az aktuális tevékenység úszási ideje, a pihenőidő nélkül.
Időzítő	A visszaszámláló aktuális ideje.

Edzés mezők

Név	Leírás
Ismétlés	Az edzésből hátralévő ismétlések száma.
Lépés távolság	Az edzéslépés során megtett aktuális távolság.
Step Pace	Az aktuális tempó az edzéslépés alatt.
Lépési sebesség	Az aktuális sebesség az edzéslépés alatt.
Lépési idő	Az edzéslépéshez eltelt idő.






Színes mérőműszerek és futásdinamikai adatok

A menetdinamikai képernyőkön az elsődleges mérőszámok színskálája jelenik meg. Elsődleges mérőszámként megjelenítheti a lépésszámot, a függőleges rezgést, a talajkontaktus időt, a talajkontaktus idő egyensúlyát vagy a függőleges arányt. A színskála megmutatja, hogy a futásdinamikai adatai hogyan viszonyulnak más futók adataihoz. A színzónák a percentiliseken alapulnak.

A Garmin számos különböző szintű futót vizsgált. A piros vagy narancssárga zónában lévő adatértékek a kevésbé tapasztalt vagy lassabb futókra jellemzőek. A zöld, kék vagy lila zónában lévő adatértékek jellemzőek a futókra.






tapasztaltabb vagy gyorsabb futóknak. A tapasztaltabb futók általában rövidebb talajérintkezési időt, alacsonyabb függőleges oszcillációt, alacsonyabb függőleges arányt és magasabb járásszámot mutatnak, mint a kevésbé tapasztalt futók. A magasabb futóknál azonban jellemzően valamivel lassabb a kadencia, hosszabbak a lépések és valamivel magasabb a függőleges oszcilláció. A függőleges arány a függőleges oszcilláció osztva a lépéshosszal. Ez nem függ össze a magassággal.

A garmin.com/runningdynamics oldalon további információkat talál a futásdinamikáról. A futásdinamikai adatok további elméletei és értelmezései után kutathat a neves futószakmai kiadványokban és weboldalakon.

Színes zóna	Percentilis a zónában	Cadence tartomány	Földi érintkezési idő tartomány
 Lila	>95	>183 spm	<218 ms
 Kék	70-95	174-183 spm	218-248 ms
 Zöld	30-69	164-173 fordulat/perc	249-277 ms
 Narancs	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Red	<5	<153 spm	>308 ms

Földi érintkezési időmérleg-adatok

A talajérintési időmérleg a futás szimmetriáját méri, és a teljes talajérintési idő százalékában jelenik meg. Például az 51,3% balra mutató nyíllal azt jelzi, hogy a futó több időt tölt a talajon, amikor a bal lábán áll. Ha az adatképernyő mindkét számot megjeleníti, például 48-52, akkor a 48% a bal lábat, az 52% pedig a jobb lábat jelenti.

Színes zóna	 Red	 Narancssárga	 Zöld	 Narancssárga	 Red
Szimmetria	Szegény	Fair	Jó	Fair	Szegény
A többi futó százalékos aránya	5%	25%	40%	25%	5%
Földi érintkezés időmérleg	>52.2% L	50.8-52.2% L	50,7% L-50,7% R	50.8-52.2% R	>52.2% R

A futódinamika fejlesztése és tesztelése során a Garmin csapata összefüggést talált a sérülések és a nagyobb egyensúlyhiány között bizonyos futóknál. Sok futó esetében a talajjal való érintkezési idő egyensúlya hajlamos az 50-50-hez képest tovább eltérni, amikor dombra felfelé vagy lefelé fut. A legtöbb futóedző egyetért abban, hogy a szimmetrikus futóforma jó. Az elit futók általában gyors és kiegyensúlyozott lépésekkel rendelkeznek.

A mérőórát vagy az adatmezőt futás közben is megnézheti, vagy futás után a Garmin Connect fiókjában megtekintheti az összefoglalót. A többi futásdinamikai adathoz hasonlóan a talajérintési időmérleg is egy mennyiségi mérés, amely segít megismerni a futási formádat.

Függőleges oszcilláció és függőleges arány adatok

A függőleges oszcilláció és a függőleges arány adattartományai némileg eltérnek az érzékelőtől és attól függően, hogy az a mellkason (HRM-Pro sorozat, HRM-Run™ vagy HRM-Tri tartozékok) vagy a derékon (Running Dynamics Pod tartozék) van-e elhelyezve.

Színes zóna	Percentilis a zónában	Függőleges oszcillációs tartomány a mellkason	Függőleges oszcillációs tartomány a deréknál	Függőleges arány a mellkason	Függőleges arány derékban
Lila	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6.1%	<6.5%
Kék	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6.1-7.4%	6.5-8.3%
Zöld	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7.5-8.6%	8.4-10.0%
Narancs	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8.7-10.1%	10.1-11.9%
Red	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10.1%	>11.9%

VO2 Max. Szabványos értékelések

Ezek a táblázatok tartalmazzák a VO2 max. becslések standardizált osztályozását kor és nem szerint.

Hímek	Percentilis	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
Kiváló	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
Jó	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
Fair	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
Szegény	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

Nők	Percentilis	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
Kiváló	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
Jó	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
Fair	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
Szegény	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

Az adatokat a Cooper Institute engedélyével nyomtattuk újra. További információért látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

FTP minősítések

Ezek a táblázatok tartalmazzák a funkcionális küszöbtejesítmény (FTP) becslések osztályozását nemek szerint.

Hímek	Kilogrammonkénti watt (W/kg)
Superior	5,05 és nagyobb
Kiváló	3,93-tól 5,04-ig
Jó	2,79 és 3,92 között
Fair	2,23-tól 2,78-ig
Kiképzetlen	Kevesebb mint 2,23

Nők	Kilogrammonkénti watt (W/kg)
Superior	4.30 és nagyobb
Kiváló	3,33-ról 4,29-re
Jó	2,36-ról 3,32-re
Fair	1,90 és 2,35 között
Kiképzetlen	Kevesebb mint 1,90

Az FTP-értékek Hunter Allen és Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) kutatásán alapulnak.

Állóképességi pontszámok

Ezek a táblázatok tartalmazzák az állóképességi pontszám becslések osztályozását kor és nem szerint.

Hímek	Szabadidős	Középszint ű	Képzett	Jól képzett	Szakértő	Superior	Elite
18-20	Kevesebb mint 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 és nagyobb
21-39	Kevesebb mint 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 és nagyobb
40-44	Kevesebb mint 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 és nagyobb
45-49	Kevesebb mint 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 és nagyobb
50-54	Kevesebb mint 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 és nagyobb
55-59	Kevesebb mint 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 és nagyobb
60-64	Kevesebb mint 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 és nagyobb
65-69	Kevesebb mint 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 és nagyobb
70-74	Kevesebb mint 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 és nagyobb
75-80	Kevesebb mint 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 és nagyobb
80 éves és időse bb	Kevesebb mint 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 és nagyobb

Nők	Szabadidős	Középszint ű	Képzett	Jól képzett	Szakértő	Superior	Elite
18-20	Kevesebb mint 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 és nagyobb
21-39	Kevesebb mint 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 és nagyobb
40-44	Kevesebb mint 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 és nagyobb
45-49	Kevesebb mint 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 és nagyobb
50-54	Kevesebb mint 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 és nagyobb
55-59	Kevesebb mint 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5099	6000-6399	6400 és nagyobb
60-64	Kevesebb mint 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 és nagyobb
65-69	Kevesebb mint 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 és nagyobb
70-74	Kevesebb mint 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 és nagyobb
75-80	Kevesebb mint 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 és nagyobb
80 éves és időse bb	Kevesebb mint 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 és nagyobb

Ezeket a becsléseket a Firstbeat Analytics szolgáltatja és támogatja.

Kerékméret és kerület

A sebességérzékelő automatikusan érzékeli a kerékméretet. Ha szükséges, a sebességérzékelő beállításában manuálisan is megadhatja a kerékkörméretet.

A gumiabroncs mérete a gumiabroncs mindkét oldalán fel van tüntetve. Megmérheti a kerék kerületét, vagy használhatja a z 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.

