

**GARMIN®**



**QUATIX® 8**

---

**Felhasználói kézikönyv**

© 2025 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

Minden jog fenntartva. A szerzői jogi törvények értelmében ez a kézikönyv a Garmin írásos beleegyezése nélkül sem részleteiben, sem egészében nem másolható. A Garmin fenntartja a jogot termékei módosítására vagy tökéletesítésére, valamint a jelen kézikönyv tartalmának módosítására anélkül, hogy bármilyen értesítési kötelezettsége lenne személyek vagy szervezetek felé. A termékkel kapcsolatban az aktuális frissítéseket és a használatával kapcsolatos információkat a [www.garmin.com](http://www.garmin.com) oldalon találja.

A Garmin®, a Garmin-logó, a(z) quatix®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Fusion®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, és a(z) Virtual Partner® a Garmin Ltd. és leányvállalatainak védjegyei az Egyesült Államokban és más országokban. A(z) Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™, és Vector™ a Garmin Ltd. és leányvállalatainak védjegyei. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

Az Android™ a Google LLC. védjegye. Az Apple®, iPhone®, iTunes® az Apple Inc. bejegyzett védjegyei az Egyesült Államokban és más országokban. A BLUETOOTH® kifejezésvédjegy és emblémák a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonai, amelyek használatára a Garmin engedéllyel rendelkezik. A The Cooper Institute® minden kapcsolódó védjeggyel egyetemben a The Cooper Institute tulajdonát képezi. A Di2™ a Shimano Inc. védjegye. Shimano® a Shimano Inc. bejegyzett védjegye. iOS® a Cisco Systems bejegyzett védjegye, melyet az Apple Inc. licence alapján használ. Iridium® az Iridium Satellite LLC. bejegyzett védjegye. Overwolf™ az Overwolf Ltd. védjegye. STRAVA és Strava™ a Strava, Inc. védjegyei. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), és Normalized Power™ (NP) a Peakware, LLC. védjegyei. USB-C® az USB Implementers Forum bejegyzett védjegye. 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. A további védjegyek és kereskedelmi nevek a vonatkozó tulajdonosok védjegyei és kereskedelmi nevei.

# Tartalomjegyzék

## Bevezetés..... 1

|                                                      |   |
|------------------------------------------------------|---|
| Első lépések.....                                    | 1 |
| Gombok használata.....                               | 1 |
| Érintőképernyő használata.....                       | 3 |
| Az érintőképernyő engedélyezése és<br>letiltása..... | 3 |
| Számlap testreszabása.....                           | 4 |

## Alkalmazások és tevékenységek..... 4

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Alkalmazások.....                                     | 5  |
| Edzések.....                                          | 8  |
| Az edzés megkezdése.....                              | 8  |
| Edzés kivitelezési pontszáma.....                     | 9  |
| Edzés követése a Garmin<br>Connecten keresztül.....   | 9  |
| Javasolt napi edzés követése.....                     | 10 |
| Intervallumedzés elkezdése.....                       | 11 |
| Intervallumedzés<br>testreszabása.....                | 11 |
| Kritikus úszási sebesség tesztjének<br>rögzítése..... | 12 |
| Az Virtual Partner® használata....                    | 12 |
| Edzési cél beállítása.....                            | 13 |
| Versenyzés egy korábbi<br>tevékenységgel.....         | 13 |
| Edzésnaplár.....                                      | 13 |
| Adaptive Training Plan<br>edzéstervek.....            | 14 |
| A mentett alkalmazás használata....                   | 14 |
| Hangjegyzet rögzítése.....                            | 14 |
| Hangvezérlés használata.....                          | 15 |
| Az óra hangvezérlése.....                             | 15 |
| Garmin Pay.....                                       | 16 |
| A Garmin Pay pénztárca<br>beállítása.....             | 16 |
| Fizetés az óra használatával.....                     | 17 |
| Kártya hozzáadása Garmin Pay<br>pénztárcájához.....   | 17 |
| A Garmin Pay kártyák<br>kezelése.....                 | 17 |
| A Garmin Pay jelszó<br>módosítása.....                | 17 |
| Merülés tervezése.....                                | 18 |
| Az NDL idejének kiszámítása.....                      | 18 |
| A légzési gáz kiszámítása.....                        | 18 |

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Árapály információk megtekintése..                | 19 |
| Árapályriasztás beállítása.....                   | 19 |
| A horgony pozíciójának<br>megjelölése.....        | 20 |
| Horgony beállításai.....                          | 20 |
| A Boat Command használata.....                    | 20 |
| Az MFD távvezérlő alkalmazás<br>használata.....   | 21 |
| Hajóadatok streamelése.....                       | 21 |
| Útvonalpont megjelölése a<br>térképplotteren..... | 21 |
| Robotpilóta.....                                  | 21 |
| Párosítás robotpilótával.....                     | 22 |
| A robotpilóta vezérlése.....                      | 22 |
| Vontatómotor távvezérlője.....                    | 23 |
| Az óra párosítása<br>vontatómotorral.....         | 23 |
| A(z) Fusion Audio alkalmazás.....                 | 23 |
| Csatlakozás Fusion<br>sztereókészülékhez.....     | 23 |
| Tevékenységek.....                                | 24 |
| Tevékenység megkezdése.....                       | 25 |
| Tippek a tevékenységek<br>rögzítéséhez.....       | 25 |
| GPS-állapot és állapotjelző<br>ikonok.....        | 26 |
| Tevékenység befejezése.....                       | 27 |
| Tevékenységek értékelése.....                     | 27 |
| Szabadtéri tevékenységek.....                     | 28 |
| Golf.....                                         | 28 |
| Golfozás.....                                     | 28 |
| Golf menü.....                                    | 30 |
| A zászló áthelyezése.....                         | 31 |
| Virtuális ütőhordó.....                           | 32 |
| PlaysLike távolság ikonok.....                    | 32 |
| Távolságmérés érintéses<br>célzással.....         | 33 |
| Ütés mérésének<br>megtekintése.....               | 33 |
| Pontszám vezetése.....                            | 34 |
| A szélsősebesség és az irány<br>megtekintése..... | 35 |
| A zászló irányának<br>megtekintése.....           | 35 |
| Egyéni célok mentése.....                         | 35 |
| Nagy számok mód.....                              | 36 |
| Ütéstempó edzés.....                              | 36 |

|                                                             |    |                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------|----|
| Sziklamászás tevékenység rögzítése .....                    | 38 | Erősítőedzés-tevékenység rögzítése .....                            | 49 |
| Expedíció indítása .....                                    | 38 | HIIT tevékenység rögzítése .....                                    | 50 |
| Nyomvonalpont manuális rögzítése .....                      | 38 | Beltéri falmászási tevékenység rögzítése .....                      | 51 |
| Nyomvonalpontok megjelenítése .....                         | 39 | Búvárkodás .....                                                    | 52 |
| Horgászat .....                                             | 39 | Merülési figyelmeztetések .....                                     | 52 |
| Vadászat .....                                              | 39 | Merülés .....                                                       | 53 |
| Futás .....                                                 | 40 | Navigáció a merülési iránytűvel .....                               | 54 |
| Futás pályán .....                                          | 40 | Biztonsági megállás végrehajtása .....                              | 54 |
| Tippek pályán való futás rögzítéséhez .....                 | 40 | Dekompressziós megállás végrehajtása .....                          | 55 |
| Virtuális futás .....                                       | 40 | A mélységi limit túllépése .....                                    | 55 |
| A futópádon megtett távolság kalibrálása .....              | 41 | Merülési beállítások .....                                          | 56 |
| Ultrafutás tevékenység rögzítése .....                      | 41 | Haladó merülési beállítások .....                                   | 57 |
| Ultrafutás automatikus pihenőinek beállításai .....         | 41 | Magassági merülés .....                                             | 57 |
| Akadályversenyzési tevékenység rögzítése .....              | 42 | Egyéni merülési riasztások .....                                    | 58 |
| PacePro™ tréning .....                                      | 42 | Merülési riasztások .....                                           | 59 |
| PacePro-terv letöltése a Garmin Connect alkalmazásból ..... | 42 | Téli sportok .....                                                  | 61 |
| PacePro terv létrehozása az órán .....                      | 42 | A síelési menetek megtekintése ..                                   | 61 |
| Egy PacePro terv indítása .....                             | 43 | Backcountry síelési vagy snowboardozási tevékenység rögzítése ..... | 61 |
| Úszás .....                                                 | 43 | Sífutás teljesítményadatai .....                                    | 61 |
| Úszással kapcsolatos kifejezések .....                      | 44 | Vízi sportok .....                                                  | 62 |
| Csapástípusok .....                                         | 44 | Vízi sportok siklásainak megtekintése .....                         | 62 |
| Tippek úszási tevékenységekhez .....                        | 44 | Vitorlázás .....                                                    | 62 |
| Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés .....         | 45 | Takkasszisztencia .....                                             | 62 |
| Edzés a Gyakorlatnaplóval .....                             | 45 | Vitorlásverseny .....                                               | 64 |
| Kerékpározás .....                                          | 46 | A startvonal beállítása .....                                       | 64 |
| Beltéri edzőeszköz használata .....                         | 46 | Verseny indítása .....                                              | 65 |
| Teljesítménysegéd .....                                     | 46 | Egyéb tevékenységek .....                                           | 66 |
| Teljesítménysegéd létrehozása és használata .....           | 47 | Légzőgyakorlat rögzítése .....                                      | 66 |
| Multisport .....                                            | 47 | Meditációs tevékenység rögzítése .....                              | 66 |
| Triatlonedzés .....                                         | 47 | Játékok .....                                                       | 67 |
| Multisport tevékenység létrehozása .....                    | 48 | A Garmin GameOn™ alkalmazás használata .....                        | 67 |
| Edzőtermi tevékenységek .....                               | 48 | Játéktevékenység manuális rögzítése .....                           | 67 |
|                                                             |    | Ejtőernyős ugrás .....                                              | 67 |
|                                                             |    | Ugrás tervezése .....                                               | 68 |
|                                                             |    | Ugrástípusok .....                                                  | 68 |
|                                                             |    | Ugrásadatok bevitele .....                                          | 68 |

|                                                     |           |                                                               |            |
|-----------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------|------------|
| Széladatok bevitele HAHO és HALO ugrásokhoz.....    | 69        | A VO2 max. becsült értékének megtekintése futásnál.....       | 92         |
| Széladatok bevitele statikus ugráshoz.....          | 69        | A VO2 max. becsült értékének megtekintése kerékpározásnál.... | 93         |
| Állandó beállítások.....                            | 69        | A versenyidő-előrejelzés megtekintése.....                    | 93         |
| Tevékenységek és alkalmazások testreszabása.....    | 69        | Szívfrekvencia-variabilitás állapota.....                     | 93         |
| Az alkalmazáslista testre szabása..                 | 70        | Teljesítményállapot.....                                      | 94         |
| Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása..... | 70        | A teljesítményállapot megtekintése.....                       | 94         |
| Kedvenc tevékenység rögzítése a listára.....        | 70        | Az FTP becsült értékének megtekintése.....                    | 95         |
| Az adatképernyők testreszabása.....                 | 71        | Tejsavküszöb.....                                             | 95         |
| A térkép adatképernyőinek hozzáadása.....           | 71        | Valós idejű állóképesség megtekintése.....                    | 96         |
| Egyéni tevékenység létrehozása.....                 | 71        | A teljesítménygörbe megtekintése..                            | 97         |
| Tevékenységbeállítások.....                         | 72        | Edzettségi állapot.....                                       | 97         |
| Tevékenységriasztások.....                          | 74        | Edzettségi szint.....                                         | 98         |
| Riasztás beállítása.....                            | 75        | Tippek az edzettségi állapot lekéréséhez.....                 | 98         |
| Hangriasztások lejátszása tevékenység közben.....   | 76        | Aktuális terhelés.....                                        | 98         |
| Útvonal beállításai.....                            | 76        | Az edzésterhelés súlypontja.....                              | 99         |
| Az ClimbPro használata.....                         | 77        | Terhelési arány.....                                          | 99         |
| Az automatikus emelkedés engedélyezése.....         | 77        | Az edzési hatásról.....                                       | 100        |
| Műholdbeállítások.....                              | 78        | Regenerálódási idő.....                                       | 100        |
| Szakaszok.....                                      | 78        | Regenerálódási pulzusszám.....                                | 101        |
| Strava™ szakaszok.....                              | 78        | Akklimatizálódás a hőmérséklethez és a magassághoz.....       | 101        |
| Szakasz részleteinek megtekintése.....              | 79        | Edzési állapot szüneteltetése és folytatása.....              | 101        |
| Szakaszverseny.....                                 | 79        | Edzésre való felkészültség.....                               | 102        |
| <b>Vezérlők.....</b>                                | <b>80</b> | Állóképességi pontszám.....                                   | 103        |
| A vezérlőmenü testreszabása.....                    | 83        | Hegymeneti pontszám.....                                      | 103        |
| A LED-es zseblámpa használata.....                  | 84        | Kerékpározási képesség megtekintése.....                      | 104        |
| Egyedi villogó zseblámpa szerkesztése.....          | 84        | Versenynaptár és elsődleges verseny.....                      | 104        |
| <b>Összefoglalók.....</b>                           | <b>85</b> | Edzés versenyeseményre.....                                   | 104        |
| Összefoglalók megtekintése.....                     | 89        | Részvény hozzáadása.....                                      | 105        |
| Az összefoglaló testreszabása.....                  | 89        | Időjárási helyek hozzáadása.....                              | 105        |
| Összefoglalómappa létrehozása.....                  | 90        | A Jetlag tanácsadó használata.....                            | 105        |
| Body Battery.....                                   | 90        | Utazás tervezése a Garmin Connect alkalmazásban.....          | 105        |
| Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez.....      | 90        | A készülékes bűvárkodás összefoglalójának megtekintése.....   | 106        |
| Teljesítményre vonatkozó mérőszámok.....            | 91        |                                                               |            |
| A VO2 max. becsült értékekről.....                  | 92        | <b>Órák.....</b>                                              | <b>106</b> |

|                                                              |            |                                                                   |     |
|--------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Riasztás beállítása.....                                     | 106        | Tippek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez.....       | 120 |
| Riasztás szerkesztése.....                                   | 107        | Futási dinamika.....                                              | 120 |
| A visszaszámláló időzítő használata.....                     | 107        | Tippek a hiányzó futásdinamikai adatokhoz.....                    | 121 |
| Visszaszámláló időzítő törlése.....                          | 108        | Futási teljesítmény.....                                          | 121 |
| A stopper használata.....                                    | 108        | Mellkasi pulzusszám úszás közben.....                             | 122 |
| Változó időzónák hozzáadása.....                             | 109        | A Varia kamera vezérlőinek használata.....                        | 122 |
| Másik időzóna szerkesztése.....                              | 110        | inReach távirányító.....                                          | 122 |
| Visszaszámláló esemény hozzáadása.....                       | 110        | inReach távirányító használata.....                               | 123 |
| Visszaszámlálási esemény szerkesztése.....                   | 111        | Telefoncsatlakoztatási funkciók.....                              | 123 |
| <b>naplók.....</b>                                           | <b>111</b> | A telefon párosítása.....                                         | 123 |
| Az előzmények használata.....                                | 112        | Hívás az óráról.....                                              | 124 |
| Multisport előzmények.....                                   | 112        | A telefonos segéd használata.....                                 | 124 |
| Személyes rekordok.....                                      | 112        | Telefonos értesítések engedélyezése.....                          | 125 |
| A személyes rekordjainak megtekintése.....                   | 112        | Értesítések megtekintése.....                                     | 125 |
| Személyes rekord visszaállítása....                          | 113        | Bejövő telefonhívás fogadása....                                  | 125 |
| Személyes rekordok törlése.....                              | 113        | Szöveges üzenet megválaszolása.....                               | 126 |
| Adatok összesítésének megtekintése.....                      | 113        | Értesítések kezelése.....                                         | 126 |
| <b>Értesítések és riasztások beállításai.....</b>            | <b>113</b> | A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása.....                    | 126 |
| Egészség- és wellnessriasztások.....                         | 114        | Telefonkeresési riasztások be- és kikapcsolása.....               | 126 |
| Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása.....              | 114        | GPS-tevékenység során elveszett telefon megkeresése.....          | 126 |
| A mozgásriasztás használata.....                             | 114        | A következőn keresztül elérhető funkciók: Wi-Fi.....              | 127 |
| Reggeli jelentés.....                                        | 114        | Csatlakozás Wi-Fi-hálózathoz.....                                 | 127 |
| A reggeli jelentés testreszabása....                         | 115        | Garmin Share.....                                                 | 127 |
| Időriasztások beállítása.....                                | 115        | Adatok megosztása a Garmin Share alkalmazással.....               | 128 |
| Viharriasztás beállítása.....                                | 115        | Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással.....                 | 128 |
| Telefonos kapcsolatra vonatkozó riasztások bekapcsolása..... | 115        | Garmin Share beállításai.....                                     | 128 |
| <b>Hang és rezgés beállításai.....</b>                       | <b>116</b> | Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások.....          | 128 |
| <b>Kijelző és fényerő beállításai.....</b>                   | <b>116</b> | Garmin Connect.....                                               | 129 |
| <b>Csatlakoztathatóság.....</b>                              | <b>116</b> | Garmin Connect+ Előfizetés.....                                   | 129 |
| Érzékelők és tartozékok.....                                 | 116        | A Garmin Connect alkalmazás használata.....                       | 130 |
| Vezeték nélküli érzékelők.....                               | 117        | Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével..... | 130 |
| Vezeték nélküli érzékelők párosítása.....                    | 119        |                                                                   |     |
| Pulzusmérő tartozék – futási tempó és távolság.....          | 119        |                                                                   |     |

|                                                                       |                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Egységesített edzési állapot... 130                                   | Egy térképhelyszín mentése vagy navigálás az adott helyre..... 140   |
| A Garmin Connect használata a számítógépen..... 130                   | Térképbeállítások..... 141                                           |
| Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével..... 131            | Térképek kezelése..... 141                                           |
| Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect segítségével. 131 | Térképek letöltése Outdoor Maps+ előfizetéssel..... 142              |
| Connect IQ funkciók..... 131                                          | A TopoActive térképek letöltése 142                                  |
| Connect IQ funkciók letöltése.... 131                                 | Térképek törlése..... 143                                            |
| Connect IQ funkciók letöltése a számítógéppel..... 131                | Térképadatok megjelenítése és elrejtése..... 143                     |
| A Garmin Dive™ alkalmazás..... 131                                    | <b>Navigáció..... 144</b>                                            |
| Garmin Explore™ ..... 132                                             | Navigáció a célhoz..... 144                                          |
| A Garmin Messenger alkalmazás.. 132                                   | Navigálás egy közeli érdekes helyre..... 144                         |
| A Messenger funkció használata..... 133                               | Navigálás a kezdőpontra egy tevékenység során..... 145               |
| A Garmin Golf alkalmazás..... 133                                     | Navigáció rögzítése és megkezdése egy Ember a vízben helyre..... 145 |
| <b>Fókusz üzemmódok..... 133</b>                                      | Navigáció leállítása..... 145                                        |
| Az alvás fókusz mód testreszabása.. 134                               | Helyek mentése..... 146                                              |
| A Tevékenységfókusz üzemmód testreszabása..... 134                    | Hely mentése..... 146                                                |
| <b>Egészség és wellness beállítások. 134</b>                          | Kettős rács helyének mentése..... 146                                |
| Csuklón mért pulzus..... 134                                          | Helyszín megosztása térképről a Garmin Connect alkalmazásból.... 146 |
| Az óra viselése..... 135                                              | GPS-tevékenység indítása megosztott helyszínről..... 146             |
| Tippek rendellenes pulzusadatok esetére..... 135                      | Navigálás a megosztott helyszínrre tevékenység során..... 147        |
| Csuklón viselhető pulzusmérő beállításai..... 136                     | Útvonalak..... 147                                                   |
| Pulzusadatok továbbítása..... 136                                     | Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban..... 147            |
| Pulzoximéter..... 136                                                 | Pálya küldése a készülékére..... 147                                 |
| A véroxigénszint-mérő leolvasása. 137                                 | Pálya létrehozása és követése a készüléken..... 148                  |
| A pulzoximéter módjának beállítása..... 138                           | Körpálya létrehozása..... 148                                        |
| Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére..... 138        | Navigálás a Mutat és megy funkció használatával..... 149             |
| Cél automatikus beállítása..... 138                                   | Írány beállítása az iránytűn..... 149                                |
| Intenzív percek..... 138                                              | Referenciapont beállítása..... 149                                   |
| Intenzív percek szerzésének módja..... 138                            | Útvonalpont tervezése..... 150                                       |
| Alváskövetés..... 139                                                 | <b>Biztonsági és nyomonkövetési funkciók..... 150</b>                |
| Az automatikus alváskövetés használata..... 139                       | A baleset esetén értesítendő személyek megadása..... 151             |
| Légzésváltozások..... 139                                             | Névjegyek hozzáadása..... 151                                        |
| <b>Térkép..... 139</b>                                                |                                                                      |
| A térkép megtekintése..... 140                                        |                                                                      |

|                                                             |     |                                                                                       |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| A balesetészlelés be- és kikapcsolása.....                  | 151 | Iránytű.....                                                                          | 162 |
| Segítségkérés.....                                          | 152 | Iránytű beállítása.....                                                               | 162 |
| Nézői üzenetküldés.....                                     | 152 | Az iránytű manuális kalibrálása.....                                                  | 162 |
| Nézői üzenetküldés letiltása.....                           | 152 | Északi irány beállítása.....                                                          | 163 |
| GroupTrack munkamenet indítása....                          | 153 | Magasságmérő és barométer.....                                                        | 163 |
| Tippek GroupTrack munkamenetekhez.....                      | 153 | Magasságmérő és barométer beállítások.....                                            | 163 |
| <b>Zene..... 153</b>                                        |     | A barométeres magasságmérő kalibrálása.....                                           | 163 |
| Csatlakozás külső szolgáltatóhoz....                        | 154 | Mélységérzékelő.....                                                                  | 163 |
| Hangtartalmak letöltése külső szolgáltatótól.....           | 154 | Mélységérzékelő beállításai.....                                                      | 164 |
| Személyes hangtartalom letöltése....                        | 154 | Időbeállítások.....                                                                   | 164 |
| Zenehallgatás.....                                          | 155 | Az idő szinkronizálása.....                                                           | 164 |
| Zenelejátszás-vezérlők.....                                 | 155 | Haladó rendszerbeállítások.....                                                       | 164 |
| Bluetooth fejhallgató csatlakoztatása.....                  | 155 | A mértékegységek módosítása.....                                                      | 164 |
| A hangmód módosítása.....                                   | 156 | Adatrögzítési beállítások.....                                                        | 165 |
| <b>Felhasználói profil..... 156</b>                         |     | Helyreállítási és visszaállítási beállítások.....                                     | 165 |
| A felhasználói profil beállítása.....                       | 156 | Beállítások és adatok visszaállítása innen: Garmin Connect.....                       | 165 |
| Nemi beállítások.....                                       | 156 | Minden beállítás alaphelyzetbe állítása.....                                          | 166 |
| Fitnessz életkor megtekintése.....                          | 156 | Készülékadatok megtekintése.....                                                      | 166 |
| A pulzustartományok ismertetése....                         | 156 | Az e-címkékkel kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése..... | 166 |
| Fitnesszcélok.....                                          | 157 | <b>"Eszközadatok"..... 166</b>                                                        |     |
| A pulzuszónák beállítása.....                               | 157 | Tudnivalók az AMOLED kijelzőről.....                                                  | 166 |
| A pulzuszónák óra által történő automatikus beállítása..... | 158 | Az óra töltése.....                                                                   | 167 |
| Pulzustartomány-számítások.....                             | 158 | Specifikációk.....                                                                    | 168 |
| A teljesítményszónák beállítása.....                        | 158 | Akkumulátorinformációk.....                                                           | 169 |
| Teljesítménymérések automatikus észlelése.....              | 159 | Készülék karbantartása.....                                                           | 170 |
| <b>Energiagazdálkodási beállítások... 159</b>               |     | Az óra tisztítása.....                                                                | 170 |
| Az Energiatakarékos funkció testreszabása.....              | 159 | A QuickFit® pántok cseréje.....                                                       | 171 |
| Az üzemmód testreszabása egy tevékenységhez.....            | 160 | <b>Hibaelhárítás..... 171</b>                                                         |     |
| Teljesítmény üzemmódok testreszabása.....                   | 160 | Termékfrissítések.....                                                                | 171 |
| <b>Rendszerbeállítások..... 161</b>                         |     | További információk beszerzése.....                                                   | 171 |
| A gombok parancsikonzainak testreszabása.....               | 161 | Nem megfelelő a nyelv az eszközön.....                                                | 172 |
| Az óra jelszavának beállítása.....                          | 161 | Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához.....                             | 172 |
| Az óra jelszavának módosítása....                           | 162 | Az óra újraindítása.....                                                              | 172 |
|                                                             |     | Kompatibilis a telefonom az órámmal?.....                                             | 172 |
|                                                             |     | A telefonom nem csatlakozik az órához.....                                            | 173 |

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Használhatom az Bluetooth érzékelőt az órámmal?.....                     | 173 |
| A fejhallgató nem csatlakozik az órához.....                             | 173 |
| Elhallgat a zene vagy a fejhallgató nem csatlakozik folyamatosan.....    | 173 |
| A hangszóró vagy a mikrofon vízzel való érintkezés után halkán szól..... | 174 |
| Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?.....                    | 174 |
| Búvárkodás.....                                                          | 174 |
| A szövetterhelés visszaállítása.....                                     | 174 |
| A felszíni nyomás visszaállítása....                                     | 174 |
| Műholdas jelek keresése.....                                             | 174 |
| A GPS-műholdvétel javítása.....                                          | 175 |
| Az órán a pulzusszám nem pontos.....                                     | 175 |
| A tevékenység mért hőmérséklete nem pontos.....                          | 175 |
| Kilépés a Demó üzemmódból.....                                           | 175 |
| Tevékenységek követés.....                                               | 175 |
| Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos.....                              | 175 |
| Az órán és a Garmin Connect-fiókban látható lépésszám nem egyezik.....   | 175 |
| A megmászott emeletek összege nem tűnik pontosnak.....                   | 176 |

## **Függelék..... 176**

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Színmérce és futási dinamika adatok.....            | 176 |
| Talajérintési idő egyensúlyadatai...                | 177 |
| Függőleges kilengés és függőleges arány adatai..... | 177 |
| A VO2 Max. szabványosított értékelései.....         | 178 |
| FTP-besorolások.....                                | 178 |
| Állóképességi pontszám.....                         | 179 |
| Kerékméret és kerület.....                          | 180 |

## **Adatmezők..... 181**



# Bevezetés

## ⚠ FIGYELMEZTETÉS!

A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

Az edzésprogram megkezdése, illetve módosítása előtt minden esetben kérje ki orvosa véleményét.

## Első lépések

A karóra első használatakor végezze el a következő lépéseket a beállításhoz és az alapvető funkciók megismeréséhez.

- 1 Tartsa lenyomva a  elemet az óra bekapcsolásához (*Gombok használata, 1. oldal*).
- 2 A képernyőn megjelenő utasítások végrehajtásával fejezze be az első beállítást.  
Az első beállítás során párosíthatja telefonját órájával, hogy értesítéseket kapjon, szinkronizálja tevékenységeit stb. (*A telefon párosítása, 123. oldal*). Ha egy kompatibilis óráról vált, többek között áttelephítheti az óra beállításait és a mentett útvonalakat is, amikor új quatix óráját párosítja a telefonjával.
- 3 Töltse fel az órát (*Az óra töltése, 167. oldal*).
- 4 Szoftverfrissítés keresése (*Rendszerbeállítások, 161. oldal*).  
A legjobb élmény érdekében tartsa az óra szoftverét naprakészen. A szoftverfrissítésekkel javul az adatvédelem, biztonság és új funkciók is elérhetőek.
- 5 Kezdjen el egy tevékenységet (*Tevékenység megkezdése, 25. oldal*).

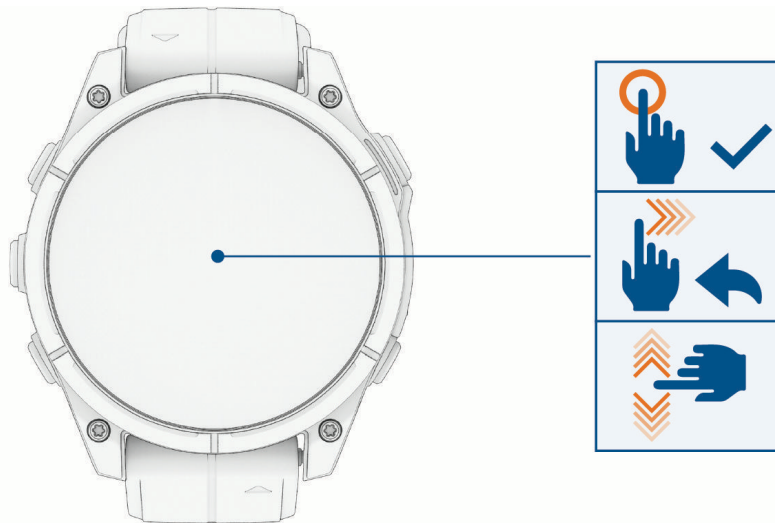
## Gombok használata



**TIPP:** testreszabhat néhány gombtartási funkciót és új gombok gyorsbillentyűit hozhatja létre (*A gombok parancsikonjainak testreszabása, 161. oldal*).

|                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>①</p>  <p>Bal felső gomb</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nyomja meg a képernyő megvilágításához.</li> <li>• A lámpa be- vagy kikapcsolásához kétszer, gyorsan nyomja meg (<i>A LED-es zseblámpa használata, 84. oldal</i>).</li> <li>• Tartsa nyomva három másodpercig a készülék bekapcsolásához.</li> <li>• Tartsa nyomva két másodpercig a vezérlő menüjének megtekintéséhez (<i>Vezérlők, 80. oldal</i>).</li> <li>• Tartsa nyomva öt másodpercig a segítségkéréshez (<i>Segítségkérés, 152. oldal</i>).</li> </ul>                                                                                                                                                                  |
| <p>②</p>  <p>Bal középső gomb</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az óra számlapján nyomja meg az értesítési központ megtekintéséhez (<i>Értesítések megtekintése, 125. oldal</i>).</li> <li>• Nyomja meg a menük vagy az adatképernyőkön való átgörgetéshez.</li> <li>• A számlapon nyomja meg a főmenü megtekintéséhez.</li> <li>• Tartsa nyomva a kontextusfüggő menü eléréséhez, amennyiben az elérhető a felhasználói felületen.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>③</p>  <p>Bal alsó gomb</p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az óra számlapján nyomja meg az összefoglaló listáján történő görgetéshez (<i>Összefoglalók megtekintése, 89. oldal</i>).</li> <li>• Nyomja meg a menük vagy az adatképernyőkön való átgörgetéshez.</li> <li>• Tartsa nyomva a zenevezérlők megtekintéséhez (<i>Zenehallgatás, 155. oldal</i>).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>④</p>  <p>Jobb felső gomb</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nyomja meg egy menüpont kiválasztásához.</li> <li>• Az óra számlapján nyomja meg az alkalmazások és a tevékenységi menü megnyitásához (<i>Alkalmazások és tevékenységek, 4. oldal</i>).</li> <li>• Nyomja meg egy tevékenység elindításához vagy megállításához (<i>Tevékenység megkezdése, 25. oldal</i>).</li> <li>• A hajó üzemmód kikapcsolt állapotában tartsa lenyomva a gombot a telefon asszisztens funkció megnyitásához (<i>A telefonos segéd használata, 124. oldal</i>), vagy a hajóparancs funkció használatához, amikor a hajó üzemmód engedélyezve van (<i>A Boat Command használata, 20. oldal</i>).</li> </ul> |
| <p>⑤</p>  <p>Jobb alsó gomb</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nyomja meg az előző képernyőre való visszatéréshez.</li> <li>• Tevékenység közben nyomja meg a kör rögzítéséhez, pihenéshez vagy az edzés következő lépésére való ugráshoz.</li> <li>• Tartsa lenyomva a legutóbb használt alkalmazások listájának megtekintéséhez.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Érintőképernyő használata



- Érintse meg egy menü egyik opciójának kiválasztásához.
- Tartsa lenyomva a menü megjelenítéséhez.
- Tartsa lenyomva a számlap adatait a widget vagy egy funkció megnyitásához.
- **MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden számlap esetében érhető el.
- Érintse meg az óraszámplap tetején levő ikont a használatban levő alkalmazás vagy tevékenység előhívásához.
- Az óra számlapján húzza lefelé az ujját az értesítési központ megtekintéséhez.
- Az óra számlapján húzza felfelé az ujját az összefoglalón való átgörgetéshez.
- A vezérlőkből, összefoglalókból vagy alkalmazásmenüből tartsa lenyomva az óraszámplapot annak szerkesztéséhez vagy a lehetőségek újrarendezéséhez.
- Húzza az ujját felfelé vagy lefelé a menüben való görgetéshez.
- Az előző képernyőre való visszatéréshez húzza jobbra az ujját.
- Takarja le a képernyőt a tenyerével, hogy visszatérjen a számlaphoz, és lecsökkentse a kijelző fényerejét.

### Az érintőképernyő engedélyezése és letiltása

- Nyomja le és tartsa lenyomva a  gombot és a  gombot.
- Nyomja le és tartsa lenyomva a  gombot, és válassza az  lehetőséget.
- Nyomja le és tartsa lenyomva a  gombot, válassza az **Órabeállítások > Kijelző & Fényerő > Érintés** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget.

## Számlap testreszabása

Testre szabhatja a számlap adatait és megjelenését, vagy aktiválhat egy telepített Connect IQ™ számlapot ([Connect IQ funkciók, 131. oldal](#)).

- 1 Az óra számlapján tartsa nyomva a  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Számlap** elemet.
- 3 A számlap beállításainak előnézetéhez nyomja le a  vagy a .
- 4 Válassza az **Új hozzáadása** opciót egy további óraszám lap lehetőség kiválasztásához.
- 5 Görgessen a számlaphoz, nyomja meg a  és válassza ki a  lehetőséget.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:

**MEGJEGYZÉS:** nem minden számlaphoz érhető el az összes lehetőség.

- A számlap aktiválásához válassza az **Alkalmazás** lehetőséget.
- A betűtípusok és grafikák stílusának megváltoztatásához válassza a **Stílusok** lehetőséget.
- A számlapon megjelenő adatok módosításához válassza az **Adatok** lehetőséget.
- A számlap kiemelő színének hozzáadásához vagy módosításához válassza a **Hangsúlyos szín** lehetőséget.
- A számlapon megjelenő adatok színének módosításához válassza az **Adatszín** lehetőséget.
- Az alternatív időzóna mutatójához használt időzóna módosításához a számlapon válassza az **Más időzónák** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** az alternatív időzóna mutatója a kedvencként beállított alternatív időzónát használja ([Másik időzóna szerkesztése, 110. oldal](#)).

- A számlap eltávolításához válassza a **Törlés** lehetőséget.

## Alkalmazások és tevékenységek

Órája számos előre feltöltött alkalmazással és tevékenységgel rendelkezik.

**Alkalmazások:** az alkalmazások interaktív funkciókat kínálnak az órához, például az edzések megtekintését, vagy az óráról való hívásindítást ([Alkalmazások, 5. oldal](#)).

**Tevékenységek:** órája előre feltöltött alkalmazásokat tartalmaz beltéri és a szabadtéri tevékenységekhez, például futáshoz, kerékpározáshoz, erősítő edzéshez, medencében való úszáshoz stb. ([Tevékenységek, 24. oldal](#)). Egy tevékenység megkezdésekor az óra érzékelőadatokat rögzít és jelenít meg, amelyeket menthet és megoszthat a Garmin Connect™ közösség tagjaival.

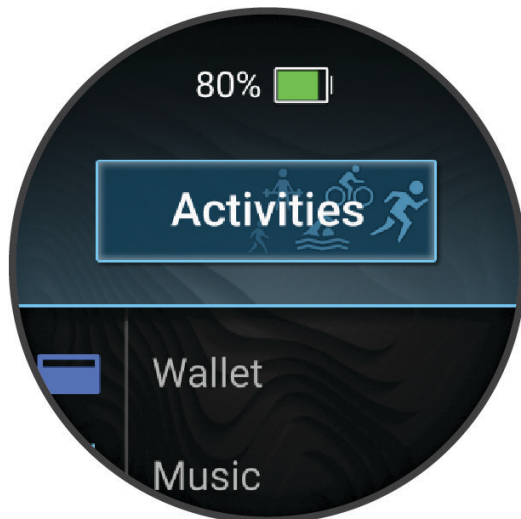
A tevékenységkövetés és az edzettségi mérőszámok pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) weboldalra.

**Connect IQ Alkalmazások:** a Connect IQ alkalmazásban megtalálható alkalmazások telepítésével bővítheti órája funkcióit ([Connect IQ funkciók, 131. oldal](#)).

## Alkalmazások

Az óra testreszabását az alkalmazások menü segítségével végezheti el, amellyel gyorsan hozzáférhet az óra funkcióihoz és opcióihoz. Egyes alkalmazások esetében a kompatibilis telefonhoz Bluetooth®-kapcsolat szükséges. Számos alkalmazás emellett az összefoglalók ([Összefoglalók, 85. oldal](#)) vagy a vezérlők ([Vezérlők, 80. oldal](#)) között is megtalálható.

Az alkalmazások közötti görgetéshez a számlapon nyomja meg a  gombot, és nyomja meg a  gombot.



| Név              | További információ                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ABC              | Válassza ki a magasságmérő, a barométer és az iránytű adatainak együttes megtekintéséhez.                                                                                                                                                                                           |
| Horgony          | Válassza ki egy horgonyzóhely megjelöléséhez ( <a href="#">A horgony pozíciójának megjelölése, 20. oldal</a> ).                                                                                                                                                                     |
| Robotpilóta      | Válassza ki egy Garmin® robotpilóta eszköz párosításához és vezérléséhez ( <a href="#">Robotpilóta, 21. oldal</a> ).                                                                                                                                                                |
| Boat Command     | Válassza ki, hogy hangutasítást adjon a csatlakoztatott térképplotter hangalapú asszisztensének ( <a href="#">A Boat Command használata, 20. oldal</a> ).                                                                                                                           |
| Hajóadatok       | Válassza ki a csatlakoztatott térképplotter adatmezőinek megtekintéséhez ( <a href="#">Hajóadatok streamelése, 21. oldal</a> ).                                                                                                                                                     |
| Pulzus leadása   | Válassza ki a pulzusadatok párosított eszközökre való küldéséhez ( <a href="#">Pulzusadatok továbbítása, 136. oldal</a> ).                                                                                                                                                          |
| Naptár           | Válassza ki a telefon naptárában szereplő közelgő események megtekintéséhez.                                                                                                                                                                                                        |
| Órák             | Válassza ki riasztás, időzítő, stopper, alternatív időzőna vagy visszaszámlálási esemény beállításához ( <a href="#">Órák, 106. oldal</a> ).                                                                                                                                        |
| Connect IQ Store | Válassza ki a Connect IQ Store órán való használatához ( <a href="#">Connect IQ funkciók, 131. oldal</a> ).                                                                                                                                                                         |
| Halelőrejelzés   | Válassza ki a legjobb halászati napokra és időpontokra vonatkozó előrejelzések megjelenítéséhez az Ön tartózkodási helye, a Hold állása, valamint a holdkelte és a beállított idők alapján. Megtekintheti a napi értékelést, illetve a jelentős és kevésbé jelentős etetési időket. |
| Fusion® Audio    | Válassza ki egy Fusion sztereó berendezés párosításához és vezérléséhez ( <a href="#">A(z) Fusion Audio alkalmazás, 23. oldal</a> ).                                                                                                                                                |
| Garmin Share     | Válassza ki adatok küldéséhez vagy fogadásához más Garmin eszközöknek vagy eszközökről ( <a href="#">Garmin Share, 127. oldal</a> ).                                                                                                                                                |
| Health Snapshot™ | Ennek kiválasztásával többféle alapvető egészségügyi mutatót rögzíthet, mint például az átlagos pulzusszámát, a stressz szintjét és légzésszámát, miközben két percig mozdulatlanul marad. Áttekintést ad az általános kardiovaszkuláris állapotáról.                               |
| Előzmény         | Válassza ki a tevékenységek rögzített előzményeinek, a rekordok és az összesítések megtekintéséhez ( <a href="#">Az előzmények használata, 112. oldal</a> ).                                                                                                                        |
| Térkép           | Válassza ki a térkép megtekintéséhez ( <a href="#">A térkép megtekintése, 140. oldal</a> ).                                                                                                                                                                                         |
| Térképkezelő     | Válassza ki a letöltött térképek megtekintéséhez és kezeléséhez ( <a href="#">Térképek kezelése, 141. oldal</a> ).                                                                                                                                                                  |
| Messenger        | Válassza ki a Garmin Messenger™ telefonos alkalmazástól kapott üzenetek megtekintéséhez és üzenetküldéshez ( <a href="#">A Garmin Messenger alkalmazás, 132. oldal</a> ).                                                                                                           |
| MFD Remote       | Válassza ki a csatlakoztatott Garmin térképplotter adatainak megtekintéséhez, és az óra távirányítóként történő használatához ( <a href="#">Az MFD távvezérlő alkalmazás használata, 21. oldal</a> ).                                                                               |
| Holdfázis        | Válassza ki ahhoz, hogy a GPS pozíció alapján megjelenítse a holdkelte és holdlemente időpontját, valamint a holdfázist.                                                                                                                                                            |

| Név                   | További információ                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zene                  | Ha kiválasztja, az óra segítségével vezérelheti a hanglejátszást ( <a href="#">Zenehallgatás, 155. oldal</a> ).                                                                                                                         |
| Értesítések           | Válassza ki telefonos értesítései megtekintéséhez ( <a href="#">Értesítések megtekintése, 125. oldal</a> ).                                                                                                                             |
| Telefon               | Kiválasztásával megnyitja a telefon vezérlőit, például a névjegyeket és a tárcsázó billentyűzetet ( <a href="#">Hívás az óráról, 124. oldal</a> ).                                                                                      |
| Telefonasszisztens    | Válassza ki, ha hangutasítást szeretne adni a telefonja hangasszisztensének ( <a href="#">A telefonos segéd használata, 124. oldal</a> ).                                                                                               |
| Merüléstervező        | Válassza ki a maximális üzemi mélység, a légzési gáz vagy a dekompreszió nélküli időtartam határának kiszámításához egy merülés során ( <a href="#">Merülés tervezése, 18. oldal</a> ).                                                 |
| Útvonalpont projekció | Ennek kiválasztásával elmenthet egy új helyet úgy, hogy kivetíti az aktuális helyétől a távolságot és az irányt ( <a href="#">Útvonalpont tervezése, 150. oldal</a> ).                                                                  |
| Pulzoximéter          | Válassza ki pulzoximetriás mérés elvégzéséhez ( <a href="#">Pulzoximéter, 136. oldal</a> ).                                                                                                                                             |
| Referenciapont        | Válassza ki a referenciaponthoz állítást, amely megadja a haladási irányt és a távolságot egy adott helyhez vagy irányhoz ( <a href="#">Referenciapont beállítása, 149. oldal</a> ).                                                    |
| Elmentve              | Válassza ki az elmentett helyek, pályák és útvonalpontok megtekintéséhez ( <a href="#">A mentett alkalmazás használata, 14. oldal</a> ).                                                                                                |
| Beállítások           | Válassza ki a beállítások menüjének megnyitásához.                                                                                                                                                                                      |
| NAPKELTE ÉS NAPNYUGTA | Válassza ki a napkelte, naplemente és szürkületi idők megtekintéséhez.                                                                                                                                                                  |
| Árapály               | Válassza ki egy adott hely árapály-információinak megtekintéséhez ( <a href="#">Árapály információk megtekintése, 19. oldal</a> ).                                                                                                      |
| Tippek                | Válassza ki az interaktív óratippek megtekintéséhez, és olvassa be a hivatkozást, amely közvetlenül a <a href="http://support.garmin.com">support.garmin.com</a> weboldalra irányítja, ahol megtalálja az óra felhasználói kézikönyvét. |
| Vontatómotor          | Válassza ki, hogy az órát távvezérlőként használja a(z) Garmin vontatómotorjához ( <a href="#">Az óra párosítása vontatómotorral, 23. oldal</a> ).                                                                                      |
| Hangvezérlés          | Válassza ki, ha egy végrehajtandó hangutasítást szeretne adni az órának ( <a href="#">Hangvezérlés használata, 15. oldal</a> ).                                                                                                         |
| Hangjegyzetek         | Válassza ki hangjegyzet felvételéhez ( <a href="#">Hangjegyzet rögzítése, 14. oldal</a> ).                                                                                                                                              |
| Pénztárca             | Válassza ki Garmin Pay™ pénztárcájának megnyitásához ( <a href="#">Garmin Pay, 16. oldal</a> )).                                                                                                                                        |
| Időjárás              | Válassza ki az aktuális időjárás-előrejelzés és az aktuális körülmények megtekintéséhez.                                                                                                                                                |
| Edzések               | Válassza ki az elmentett edzéseinek megtekintéséhez ( <a href="#">Edzések, 8. oldal</a> ).                                                                                                                                              |

## Edzések

Létrehozhat egyéni edzéseket minden egyes edzésszakaszra, valamint különböző távolságokra, időkre és kalóriákra vonatkozó célokkal. A tevékenység során edzésspecifikus adatképernyőket tekinthet meg olyan edzésszakasz-információkkal, mint például az edzésszakasz távolsága vagy az aktuális szakasztempó.

**Az órán:** az alkalmazások listájából megnyithatja az Edzések alkalmazást, hogy megjelenítse az órájára jelenleg betöltött összes edzést ([Alkalmazások és tevékenységek, 4. oldal](#)).

Megtekintheti az edzéselőzményeket is.

**Az alkalmazásban:** létrehozhat edzéseket, további edzésekre kereshet rá, vagy kiválaszthat egy olyan edzéstervet, amely beépített edzésekkel rendelkezik, és továbbíthatja azokat órájára ([Edzés követése a Garmin Connecten keresztül, 9. oldal](#)).

Edzéseket ütemezhet.

Frissítheti és szerkesztheti aktuális edzéseit.

## Az edzés megkezdése

A készülék végig kalauzolja az edzések szakaszain.

1 Nyomja meg a  a számlapon.

**TIPP:** ha már van egy tervezett vagy javasolt edzés a mai napra, akkor görgessen lefelé, és válassza az **Edzések** lehetőséget.

2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.

3 Nyomja meg a  elemet, majd válassza az **Tréning** lehetőséget.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Intervallumedzés vagy edzési céllal végzett edzés indításához válassza a **Gyors edzés** lehetőséget ([Intervallumedzés elkezdése, 11. oldal](#), [Edzési cél beállítása, 13. oldal](#)).
- Előre feltöltött vagy mentett edzés indításához válassza az **Edzéskönyvtár** lehetőséget ([Edzés követése a Garmin Connecten keresztül, 9. oldal](#)).
- Ha beütemezett edzést szeretne indítani a Garmin Connect tréningnaptárból, válassza a **Tréningnaptár** lehetőséget ([Edzésnaptár, 13. oldal](#)).

**MEGJEGYZÉS:** nem minden tevékenységi típushoz érhető el az összes lehetőség.

5 Válasszon egy edzést.

**MEGJEGYZÉS:** a listán csak a kiválasztott tevékenységgel kompatibilis edzések jelennek meg.

6 Ha szükséges, válassza az **Edzés indítása** lehetőséget.

7 Nyomja meg a  a tevékenység időzítőjének elindításához.

Az edzés megkezdése után a készülék megjeleníti az edzés egyes szakaszait, a szakaszokkal kapcsolatos megjegyzéseket (opcionális), a célt (opcionális) és az aktuális edzésadatokat. Az erősítő edzések, jóga, kardió vagy pilates gyakorlatok esetén útmutató animációk jelennek meg.

## Edzés kivitelezési pontszáma

Az edzés befejezése után a karóra megjeleníti az edzés kivitelezési pontszámát az alapján, hogy milyen pontosan teljesítette az edzést. Az edzés aktív lépései helyeződnek előtérbe, hogy megmérhessük, elérte-e a kitűzött célt és elvégezte-e az összes lépést. A bemelegítő és regenerálódási lépések kisebb hatással vannak a pontszámra. A levezető lépések egyáltalán nincsenek hatással az edzés kivitelezési pontszámára.

**MEGJEGYZÉS:** az edzés kivitelezési pontszáma kizárólag a futási vagy kerékpározási edzésekre vonatkozóan jelenik meg.

|                                                                                   |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  | Jó, 67–100%     |
|  | Átlagos, 34–66% |
|  | Gyenge, 0–33%   |

## Edzés követése a Garmin Connecten keresztül

Ahhoz, hogy letölthessen egy edzést a Garmin Connect alkalmazásból, rendelkeznie kell egy Garmin Connect-fiókkal ([Garmin Connect](#), 129. oldal).

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza ki a **•••** lehetőséget.
  - Látogasson el a [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) weboldalra.
- 2 Válassza a **Tréning & tervezés > Edzések** lehetőséget.
- 3 Keressen egy edzést, vagy hozzon létre és mentsen egy új edzést.
- 4 Válassza az  ikont vagy a **Küldés a készülékre** lehetőséget.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## javasolt napi edzés követése

Ahhoz, hogy az óra napi futási vagy kerékpáros edzést tudjon javasolni, rendelkeznie kell becsült VO2 max. értékkel az adott tevékenységhez ([A VO2 max. becsült értékekről, 92. oldal](#)).

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Futás** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
  - Válassza a **Kerékpározás** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
- 4 Nyomja meg a  gombot, és válassza ki a napi javasolt edzést.

**MEGJEGYZÉS:** nem jelenik meg javasolt edzés, ha van tervezett pihenőnapja van, vagy ha más edzéstervet követ.
- 5 Görgessen lefelé az edzéssel kapcsolatos részletek, például a lépések és a becsült előnyök megtekintéséhez.
- 6 Nyomja meg a  elemet és válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az edzéshez válassza az **Edzés indítása** opciót.
  - Az edzés kihagyásához válassza az **Bezárás** opciót.
  - A következő hétre vonatkozó edzési javaslatok megtekintéséhez válassza a **Még több javaslat** lehetőséget.
  - Az edzésbeállítások, például az edzésnapok, a céltípus és az edzési utasítások megtekintéséhez válassza a **Beállítások** lehetőséget, majd válasszon egy opciót.

**TIPP:** ha kikapcsolja az **Edzési értesítés** lehetőséget, akkor később újra engedélyezheti az utasításokat. A tevékenységnél válassza a **Tréning > Edzéskönyvtár > Napi javaslatok** lehetőséget, válasszon egy edzést, nyomja meg a , majd válassza a **Beállítások > Edzési értesítés** lehetőséget.

Az edzésjavaslat automatikusan frissül az edzési szokások, a regenerálódási idő és a VO2 max. értékének változásával.

## Intervallumedzés elkezdése

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
  - 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
  - 3 Görgessen lefelé.
  - 4 Válassza a **Tréning > Gyors edzés > Időközök** lehetőséget.
  - 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
    - Válassza a **Tetszőleges ismétlés** lehetőséget, majd a  megnyomásával manuálisan adhatja meg az intervallumokat és a pihenőidőket.
    - Válassza a **Strukturált ismétlések > Edzés indítása** lehetőséget, ha távolság vagy idő alapján szeretné az intervallumedzést használni.
  - 6 Ha szeretné, válassza az  ikont edzés előtti bemelegítés hozzáadásához.
  - 7 Nyomja meg a  a tevékenység időzítőjének elindításához.
  - 8 Ha az intervallumedzés bemelegítést is tartalmaz, az első intervallum megkezdéséhez nyomja meg a  gombot.
  - 9 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
  - 10 A  megnyomásával bármikor leállíthatja az aktuális intervallumot vagy pihenőidőt, és átválthat a következő intervallumra vagy pihenőidőre (opcionális).
- Az összes intervallum befejezése után egy üzenet jelenik meg.

## Intervallumedzés testreszabása

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
  - 2 Válassza a **Tevékenységek** ikont, és válasszon egy tevékenységet.
  - 3 Nyomja meg a  lehetőséget.
  - 4 Válassza ki az **Tréning > Gyors edzés > Időközök > Strukturált ismétlések** lehetőséget.
  - 5 Nyomja meg a  gombot, majd válassza az **Edzés szerkesztése** lehetőséget.
  - 6 Válasszon ki egy vagy több lehetőséget:
    - Az intervallum időtartamának és típusának beállításához válassza az **Időköz** lehetőséget.
    - A pihenés időtartamának és típusának beállításához válassza a **Pihenés** lehetőséget.
    - Az ismétlések számának beállításához válassza az **Ismétlés** lehetőséget.
    - Ha szeretne hozzáadni egy bemelegítést, amely fokozatosan átmegy edzésbe, válassza a **Bemelegítés > Bekapcsolás** lehetőséget.
  - 7 Nyomja meg a  lehetőséget.
- A karóra elmenti az egyéni intervallumedzést, amíg Ön újra nem szerkeszti az edzést.

## Kritikus úszási sebesség tesztjének rögzítése

A kritikus úszási sebesség (Critical Swim Speed, CSS) értéke egy időfutam-alapú teszt eredménye, amely 100 méterenkénti tempóban van kifejezve. A CSS az az elméleti sebesség, amelyet kimerültség nélkül folyamatosan képes tartani. A CSS iránymutatásként szolgálhat az edzéstempójához, és nyomon követheti a fejlődését.

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Úszás > Úszás medencében** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a  gombot.
- 4 Válassza a **Tréning > Edzőkönyvtár > Kritikus úszási sebesség > Kritikus úszási sebesség teszt elvégz.** lehetőséget.
- 5 Nyomja meg a  gombot az edzés lépéseinek megtekintéséhez (választható).
- 6 Nyomja meg a  gombot.
- 7 Nyomja meg a  a tevékenység időzítőjének elindításához.
- 8 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Az Virtual Partner® használata

A Virtual Partner funkció egy olyan edzési eszköz, amelyet arra terveztek, hogy segítségével elérje a céljait. Beállíthat egy tempót a(z) Virtual Partner funkcióhoz, és versenyezhet ellene.

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 5 Válassza az **Adatképernyők > Új hozzáadása > Virtual Partner** lehetőséget.
- 6 Adjon meg egy tempó- vagy sebességértéket.
- 7 Nyomja meg a  gombot vagy a  gombot a Virtual Partner képernyő helyének megváltoztatásához (opcionális).
- 8 Kezdje meg a tevékenységet (*Tevékenység megkezdése, 25. oldal*).
- 9 Nyomja meg a  gombot vagy a  gombot a Virtual Partner képernyőhöz való görgetéshez és hogy lássa, ki vezet.

## Edzési cél beállítása

Az edzési cél funkció a Virtual Partner funkcióval együtt működik, így Ön egy meghatározott távolság-, távolság- és idő-, távolság- és tempó-, illetve távolság- és sebességcél elérését szem előtt tartva edzhet. Az edzés során az óra valós idejű visszajelzést ad arról, hogy mennyire került közel az edzéscél eléréséhez.

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza a ikont, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Nyomja meg a  lehetőséget, és válassza ki az **Tréning** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Cél beállítása** lehetőséget.
  - Válassza a **Gyors edzés** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** nem minden tevékenységi típushoz érhető el az összes lehetőség.

- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Csak táv** lehetőséget egy előre beállított távolság kiválasztásához vagy egy egyéni távolság megadásához.
  - Válassza a **Táv és idő** lehetőséget egy távolság- és időcél kiválasztásához.
  - Válassza a **Táv és tempó** vagy **Távolság és sebesség** lehetőséget egy távolság- és egy tempó- vagy sebességcél kiválasztásához.Megjelenik az edzési cél képernyője, és megjeleníti a befejezés becsült idejét.
- 6 Nyomja meg a  a tevékenység időzítőjének elindításához.

**TIPP:** az edzési cél törléséhez tartsa nyomva a  elemet, majd válassza ki az **Cél törlése** lehetőséget.

## Versenyzés egy korábbi tevékenységgel

Lehetősége van egy korábban rögzített vagy letöltött tevékenységgel versenyezni. Ez a funkció a Virtual Partner funkcióval együtt működik, így láthatja, hogy a partner milyen messze van Ön előtt vagy mögött a tevékenység során.

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** ikont, és válasszon egy tevékenységet.
- 3 Nyomja meg: .
- 4 Válassza a **Tréning > Versenyezzen saját magával** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza az **Előzményekből** lehetőséget, és válasszon ki egy korábban rögzített tevékenységet a készülékről.
  - Válassza a **Letöltve** lehetőséget egy, a Garmin Connect-fiókjából letöltött tevékenység kiválasztásához.
- 6 Válassza ki a tevékenységet.  
Megjelenik a becsült befejezési időt jelző Virtual Partner képernyő.
- 7 Nyomja meg a  a tevékenység időzítőjének elindításához.
- 8 Tevékenységének befejezése után nyomja meg a , majd válassza ki a **Mentés** elemet.

## Edzésnaptár

A karórán található edzésnaptár a Garmin Connect fiókjában beállított edzésnaptár vagy ütemezés kibővítése. Miután hozzáadott néhány edzést a Garmin Connect naptárhoz, elküldheti ezeket készülékére. A készülékre küldött összes ütemezett edzés megjelenik a naptáráttekintésben. Ha kiválaszt egy napot a naptárban, megtekintheti vagy elvégezheti az edzést. A beütemezett edzés a karórán marad, akár befejezte, akár kihagyta azt. Ha ütemezett edzéseket küld a Garmin Connect alkalmazásból, ezek felülírják a meglévő edzésnaptárat.

## Adaptive Training Plan edzéstervek

Garmin Connect-fiókja adaptív edzéstervvel és a Garmin edzővel segíti Önt edzési céljai elérésében. Például néhány kérdésre válaszolva megtalálhatja azt az edzéstervet, amely segíthet Önnek egy 5 km-es verseny lefutásában. Az edzésterv alkalmazkodik jelenlegi edzettségi szintjéhez, az edzéssel és az ütemtervvvel kapcsolatos beállításokhoz, valamint a verseny időpontjához is. Amikor belekezd egy tervbe, a Garmin edzési összefoglaló hozzáadódik a quatix óra összefoglaló-készletéhez.

## A mentett alkalmazás használata

A mentett alkalmazással megtekintheti a mentett helyeket és útvonalakat.

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza ki az **Elementve** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy mentett elemet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A kívánt helyre navigáláshoz válassza az **Menj!** lehetőséget.
  - A útvonalon való navigáláshoz válassza az **Pálya indít.** lehetőséget.
  - Ha a másik végéről szeretné elindítani az útvonal navigációját, válassza a **Több > Pálya elvégzése fordított sorrendben** lehetőséget.
  - A helyadatok megtekintéséhez válassza a **Több > Részletek** lehetőséget.
  - A helyszín vagy az útvonal adatainak szerkesztéséhez válassza a **Több > Szerkesztés** lehetőséget.
  - Az útvonalhoz tartozó emelkedők listájának megtekintéséhez válassza a **Több > Emelkedők megtekintése** lehetőséget.
  - Ha az útvonalat akkor is meg szeretné jeleníteni a térképen, amikor éppen nem navigál, válassza a **Több > Megjel. a térképen** lehetőséget.
  - A helyszín vagy az útvonal megosztásához a **Garmin Share** funkció segítségével válassza ki a **Több > Megosztás** ([Garmin Share](#), 127. oldal) lehetőséget.
  - A helyszín vagy az útvonal törléséhez válassza a **Több > Törlés** lehetőséget.

## Hangjegyzet rögzítése

Az óra beépített hangszórója és mikrofonja segítségével hangjegyzeteket rögzíthet, illetve hallgathat meg.

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az óraszámlapon nyomja meg a  lehetőséget.
  - Tartsa lenyomva a  lehetőséget.
- 2 Válassza a **Hangjegyzetek** lehetőséget.
- 3 Válassza a  lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Hely** lehetőséget a GPS-hely hangjegyzettel együttes elmentéséhez.
  - A hangszóró hangerejének beállításához válassza ki a **Hangerő** lehetőséget.
- 5 Válassza a  lehetőséget.
- 6 Mondja el a hangjegyzetét.
- 7 Válassza ki a  lehetőséget.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a  lehetőséget a hangjegyzet lejátszásához.
  - Válassza a  lehetőséget a hangjegyzet átnevezéséhez vagy törléséhez.
  - Nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza ki a  elemet a hangjegyzet-könyvtár megtekintéséhez.

## Hangvezérlés használata

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az óraszámlapon nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza ki a **Hangvezérlés** lehetőséget.
- Tartsa lenyomva a  lehetőséget, és válassza ki a **Hangvezérlés** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** testre szabhatja a vezérlőmenüt ([A vezérlőmenü testreszabása](#), 83. oldal).

2 Mondjon ki hangvezérlést az óra számára ([Az óra hangvezérlése](#), 15. oldal).

### Az óra hangvezérlése

A hangvezérlő rendszert a természetes beszéd észlelésére alakították ki. Itt a leggyakoribb hangvezérlési utasítások listája látható, de az óra nem igényli pontosan ezeknek a kifejezéseknek a használatát. Próbálja meg az utasítások olyan változatait kimondani, amelyeket természetesnek érez. A hangvezérléssel kapcsolatos tippekért és problémaelhárítási információkért látogasson el a [garmin.com/voicecommand/tips](https://garmin.com/voicecommand/tips) oldalra.

| Hangvezérlés súgó utasítás | Funkció                                                |
|----------------------------|--------------------------------------------------------|
| What can I say?            | Megjeleníti a gyakori hangvezérlés utasítások listáját |

### Eszköz- és képernyőfunkciók

| Hangutasítás                                   | Funkció                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Find my phone                                  | Hangriasztást játszik le a párosított telefonon, ha az a Bluetooth hatótávolságán belül van.                                            |
| Válassza a Disable do not disturb lehetőséget. | Letiltja a ne zavarjanak üzemmód számára, hogy tompítsa a képernyő fényerejét, valamint letiltja a figyelmeztetéseket és értesítéseket. |
| Turn on airplane mode                          | Lehetővé teszi, hogy a repülő üzemmód kikapcsolja az összes vezeték nélküli kommunikációt.                                              |
| Increase brightness                            | A fényerő fokozása.                                                                                                                     |
| Decrease brightness                            | A fényerő szintjének csökkentése.                                                                                                       |
| Set brightness to 80                           | A fényerő szintjét egy adott százalékra állítja be. A rendelkezésre álló értékek a 0 és 100% közötti számok.                            |

### Órafunkciók

| Hangutasítás                      | Funkció                                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Set a timer for fifteen minutes   | Visszaszámláló időzítő beállítása egy megadott időtartamra. |
| Pause timer                       | Az éppen futó visszaszámláló időzítő szüneteltetése.        |
| Resume timer                      | Újraindítja a szüneteltetett visszaszámláló időzítőt.       |
| Cancel timer                      | Az éppen futó visszaszámláló időzítő törlése.               |
| Start stopwatchStopper elindítása | Elindítja a stoppert.                                       |
| Stop stopwatch                    | Leállítja a stoppert.                                       |
| Wake me up at 3:15 a.m.           | Egyszeri ébresztő beállítása a megadott időpontban.         |

## Alkalmazás- és tevékenységfunkciók

| Hangutasítás           | Funkció                             |
|------------------------|-------------------------------------|
| Show me the weather    | Megnyitja az időjárás-alkalmazást.  |
| Open the calendar      | Megnyitja a naptáralkalmazást.      |
| Start a run            | Elindít egy Futás tevékenységet.    |
| Start hiking           | Elindít egy Túrázás tevékenységet.  |
| Open the triathlon app | Elindít egy Triatlon tevékenységet. |

**MEGJEGYZÉS:** a felsorolt alkalmazások és tevékenységek példaként szolgálnak, az összes alapértelmezett alkalmazást és tevékenységeket vezérelhetők hangvezérlés segítségével ([Alkalmazások, 5. oldal](#)), ([Tevékenységek, 24. oldal](#)).

## Navigációs funkciók

| Hangutasítás              | Funkció                                                   |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Begin navigation          | Megnyitja a Navigálás menüt egy célhoz való navigáláshoz. |
| Save location             | Az aktuális helyének mentése.                             |
| Switch to the compass app | Az iránytű megnyitása.                                    |

## Médiafunkciók

| Hangutasítás       | Funkció                                                                                                                    |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Change volume to 8 | A hangerőt a megadott szintre állítja át. A rendelkezésre álló értékek a 0 és 10 közötti, vagy a 0 és 100% közötti számok. |
| Increase volume    | Megnöveli a hangerőt.                                                                                                      |
| Decrease volume    | Lecsökkenti a hangerőt.                                                                                                    |
| Play music         | Lejátssza az aktuálisan kiválasztott médiatartalmat.                                                                       |
| Next song          | A következő szám lejátszása.                                                                                               |
| Previous song      | Az előző szám lejátszása.                                                                                                  |
| Pause music        | Szüntetelteti az aktuális médiatartalom lejátszását.                                                                       |
| Mute               | Az összes hang lenémítése.                                                                                                 |
| Unmute             | A hangok némításának feloldása.                                                                                            |

## Garmin Pay

A Garmin Pay funkció segítségével óráját fizetésre használhatja a részt vevő helyszíneken, a részt vevő pénzügyi intézetek által kiállított hitel- és bankkártya használatával.

### A Garmin Pay pénztárca beállítása

Garmin Pay pénztárcájához akár több hitel- vagy bankkártyát is hozzáadhat. A részt vevő pénzügyi intézmények megkereséséhez látogasson el a [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) weboldalra.

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

## Fizetés az óra használatával

Mielőtt az óráját vásárlások kifizetéséhez használhatná, be kell állítania legalább egy fizetéshez használható kártyát.

Az óráját a szolgáltatásban részt vevő helyeken használhatja vásárlások kifizetéséhez.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az óraszámlapon nyomja meg az  lehetőséget.
- Tartsa lenyomva az  lehetőséget.

2 Válassza ki a **Pénztárca** lehetőséget.

3 Adja meg négy számjegyből álló jelszavát.

**MEGJEGYZÉS:** amennyiben három alkalommal rossz jelszót ad meg, a pénztárcáját a rendszer zárolja, és vissza kell állítania a jelszavát a Garmin Connect alkalmazásban.

A fizetéshez legutóbb használt kártyája jelenik meg.

4 Ha több kártyát adott hozzá a Garmin Pay pénztárcához, a másik kártyára történő váltáshoz nyomja meg a következőt:  (opcionális).

5 60 másodpercen belül tartsa az órát a fizetési leolvasó közelébe, számlappal az olvasó irányába.

Az óra rezeg és egy pipa jelenik meg a kijelzőn, ha befejeződött a kommunikáció az olvasóval.

6 Szükség esetén kövesse a kártyaolvasón megjelenő utasításokat a tranzakció elvégzéséhez.

**TIPP:** a jelszó sikeres megadása után 24 órán át a jelszó megadása nélkül fizethet, ha folyamatosan viseli az órát. Ha eltávolítja az órát a csuklójáról, vagy letiltja a pulzusszámmérést, fizetés előtt újra meg kell adnia a jelszavát.

## Kártya hozzáadása Garmin Pay pénztárcájához

Akár 10 hitel- és bankkártyát is hozzáadhat Garmin Pay pénztárcájához.

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  ikont.

2 Válassza ki a **Garmin Pay** >  > **Kártya hozzáadása** lehetőséget.

3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A kártya hozzáadását követően fizetéskor kiválaszthatja a kártyát az óráján.

## A Garmin Pay kártyák kezelése

Lehetősége van az egyes kártyák ideiglenes felfüggesztésére vagy törlésére.

**MEGJEGYZÉS:** bizonyos országokban a részt vevő pénzügyi intézmények korlátozhatják a Garmin Pay funkcióit.

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  elemet.

2 Válassza ki a **Garmin Pay** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy kártyát.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Egy kártya ideiglenes felfüggesztéséhez vagy a felfüggesztés visszavonásához válassza a **Kártya felfüggesztése** lehetőséget.  
Annak érdekében, hogy quatix órájával vásárolni tudjon, a kártyának aktívnak kell lennie.
- A kártya törléséhez válassza a  lehetőséget.

## A Garmin Pay jelszó módosítása

Ismernie kell aktuális jelszavát annak módosításához. Ha elfelejtette a jelszót, vissza kell állítania a Garmin Pay funkciót quatix óráján, létre kell hoznia egy új jelszót, majd meg kell adnia ismét a kártyaadatokat.

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  ikont.

2 Válassza ki a **Garmin Pay** > **Jelszó módosítása** lehetőséget.

3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

quatix órája következő használatakor az új jelszót kell megadnia.

## Merülés tervezése

Búvárkomputere használatával felkészülhet a merülésekre a lélegzéshez használt gáz mennyiségének kiszámításával vagy a nem dekompressziós limit (NDL) idejének meghatározásával.

### Az NDL idejének kiszámítása

Majdani merülésekhez kiszámíthatja a nem dekompressziós limit (NDL) idejét vagy a maximális mélységet. Ezeket a számításokat nem mentjük, és nem használjuk fel következő merüléséhez.

- 1 Nyomja meg az  gombot.
- 2 Válassza ki a **Merüléstervező > NDL kiszámítása** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Jelenlegi szövetterhelése alapján történő NDL-számításhoz válassza a **Merülés most** lehetőséget.
  - Az NDL későbbi szövetterhelés alapján történő számításához válassza a **Felszíni intervallum megadása** lehetőséget, majd az **Felszíni intervallum megadása** lehetőséget, és adja meg a felszíni intervallum idejét.
- 4 Adjon meg százalékos oxigén-értéket.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az NDL idejének számításához válassza ki a **Mélység megadása** lehetőséget, majd adja meg merülése tervezett mélységét.
  - A maximális mélység számításához válassza az **Időtartam megadása** lehetőséget, majd adja meg a merülés tervezett idejét.

Megjelenik az NDL visszaszámlálója, az óra, a mélység és a maximális merülési mélység (MOD) értéke.

**MEGJEGYZÉS:** ha a tervezett merülés mélysége meghaladja a búvárkomputer MOD- vagy lélegzéshez használt levegő értékét, figyelmeztető üzenet jelenik meg, és a levegő MOD-értéke pirossal lesz látható.

- 6 Nyomja meg a  gombot.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A kilépéshez válassza a **Kész** lehetőséget.
  - Intervallumok merüléshez adásához válassza ki a **Ismételt merülés hozzáadása** lehetőséget, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

### A légzési gáz kiszámítása

Kiszámíthatja a PO<sub>2</sub>-értéket, az oxigénszázalékot vagy a merülések maximális mélységét, ha a három érték közül beállít kettőt. A számításokra hatással van a Merülés beállítása menüben megadott víztípus.

- 1 Nyomja meg az  gombot.
- 2 Válassza a **Merüléstervező > Gáz kiszámítása** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg az  vagy a  gombot, és válassza ki a kiszámítandó értéket:
  - Válassza a **PO<sub>2</sub>** elemet.
  - Válassza a **O<sub>2</sub>%** elemet.
  - Válassza a **Mélység** elemet.
- 4 Nyomja meg az  vagy a  gombot az első érték szerkesztéséhez.
- 5 Nyomja meg az  gombot, majd pedig az  vagy  valamelyikét a második érték szerkesztéséhez. Az értékek szerkesztése közben az eszköz kiszámítja a kijelölt elemhez tartozó értéket.
- 6 Ha szükséges, nyomja meg a  gombot egy másik elem értékének kiszámításához.

## Árapály információk megtekintése

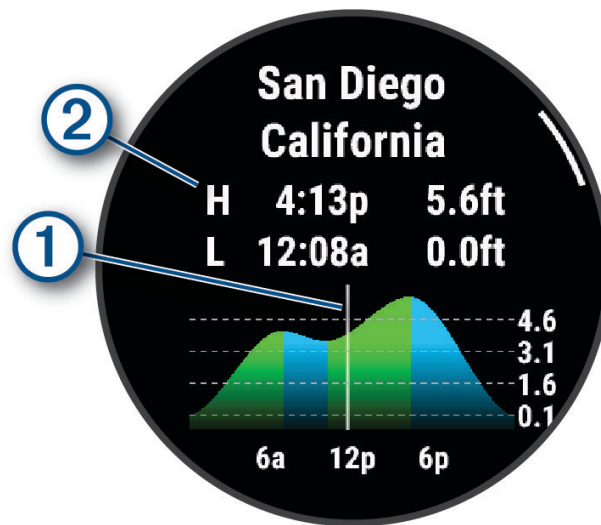
### ⚠ FIGYELMEZTETÉS!

Az árapályadatok csupán tájékoztató jellegűek. Minden esetben az Ön felelőssége betartani a vízzel kapcsolatban közzétett útmutatásokat, figyelemmel kísérni a környezetet, valamint józan eszt követve tevékenykedni a vízben, a vízben vagy annak közelében. A figyelmeztetés figyelmen kívül hagyása súlyos személyi sérülést vagy halált okozhat.

Megtekintheti egy adott árapályjelző állomás adatait, beleértve az árapály magasságát, valamint azt, hogy mikor következik be a következő apály és dagály. Akár tíz árapályt jelző állomást is elmenthet.

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza az **Árapály** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Ha egy árapályjelző állomás közelében kívánja használni az aktuális hely funkciót, válassza a **Hozzáadás > Jelenlegi pozíció** lehetőséget.
  - A térképen egy hely kiválasztásához válassza a **Hozzáadás > Térképhasználat** lehetőséget.
  - Város nevének megadásához válassza a **Hozzáadás > Város keresése** lehetőséget.
  - Egy mentett hely kiválasztásához válassza a **Hozzáadás > Mentett helyek** lehetőséget.
  - Egy hely koordinátáinak megadásához válassza a **Hozzáadás > Koordináták** lehetőséget.

Egy 24 órás árapálytérkép jelenik meg az aktuális dátumra vonatkozóan, az aktuális árapály magasságával  és a következő dagály és apály adataival .



- 4 A következő napokra vonatkozó árapályadatok megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.
- 5 Nyomja meg a  gombot, majd válassza a **Beállítás kedvencként** lehetőséget, hogy ezt a helyet állítsa be kedvenc árapályt jelző állomásaként.  
Kedvenc árapályt jelző állomása a lista tetején jelenik meg az alkalmazásban és az összefoglalóban.

### Árapályriasztás beállítása

- 1 Az **Árapály** alkalmazásban válasszon ki egy mentett árapályt jelző állomást.
- 2 Nyomja meg a  gombot, majd válassza a **Riasztások beállítása** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A dagály tetőzése előtti riasztás beállításához válassza a **Dagályig** lehetőséget.
  - Az apály előtti riasztás beállításához válassza az **Apályig** lehetőséget.

## A horgony pozíciójának megjelölése

### FIGYELMEZTETÉS!

A horgony funkció csak a figyelem felkeltésére szolgáló eszköz, amely nem minden esetben akadályozza meg a zátonyra futást és az ütközést. Az Ön felelőssége a hajó biztonságos és körültekintő üzemeltetése, a környezet figyelemmel kísérése, valamint józan eszt követve tevékenykedni a vízen. A figyelmeztetés figyelmen kívül hagyása vagyoni kárt, súlyos személyi sérülést vagy halált okozhat.

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza ki a **Horgony** lehetőséget.
- 3 Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 4 Nyomja meg a  lehetőséget, és válassza ki a **Horgony leengedése** lehetőséget.

### Horgony beállításai

A számlapon nyomja meg a  gombot, válassza a **Horgony** lehetőséget, tartsa lenyomva a  gombot, és válassza ki az alkalmazás beállításait.

**Sodródás sugara:** a megengedett sodródási távolság beállítására szolgál lehorgonyzott állapotában.

**Időköz frissítése:** a horgonyadatokat frissítési időintervallumának beállítására szolgál.

**Horgony riaszt.:** engedélyezi a riasztást, ha a hajó a sodródás sugarán kívülre kerül.

**Horgonyriasztás időtartama:** a horgonyriasztás időtartamának beállítására szolgál. Ha a horgonyriasztás engedélyezve van, riasztás jelenik meg minden alkalommal, amikor a hajó a megadott riasztási időtartam alatt átlépi a sodródási sugarat.

## A Boat Command használata

A párosított Garmin térképlotter vezérléséhez használhatja az óra mikrofonját. A készülékek a párosításuk után automatikusan kapcsolódni fognak, amikor be vannak kapcsolva, hatósugáron belül vannak, és az alkalmazás nyitva van az órán.

- 1 Helyezze quatrix karóráját a térképlotter 3 m-es (10 láb) körzetébe.
- 2 Az óra számlapján tartsa nyomva a .
- 3 Válassza az **Órabeállítások > Csatlakoztathatóság > Térképlotter > Új párosítása** lehetőséget.
- 4 Állítsa be a térképlottert, hogy belépjen a hangvezérlés párosítási módjába.  
További tudnivalóért tekintse át a térképlotterhez tartozó felhasználói kézikönyvet.
- 5 A párosítási művelet befejezéséhez kövesse a mindkét készülék képernyőjén megjelenő utasításokat.
- 6 Bármilyen képernyőn tartsa nyomva a  gombot, és engedélyezze a **Boat Mode** lehetőséget.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Bármely képernyőn is van, tartsa lenyomva a  lehetőséget.
  - Bármilyen képernyőn tartsa nyomva a  gombot, és válassza a **Boat Command** lehetőséget.
  - Az óraszámplapon nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza ki a **Boat Command** lehetőséget.
- 8 Mondjon ki egy utasítást a térképlotter számára.  
A hangutasítások példáit lásd a térképlotter használati útmutatójában.

## Az MFD távvezérlő alkalmazás használata

Karóráját távirányítóként használhatja a párosított Garmin térképlotterhez, így gyorsan hozzáférhet a gyakran használt funkciókhoz, például a parancsikonokhoz és a térkép nagyításához. A készülékek a párosításuk után automatikusan kapcsolódni fognak, amikor be vannak kapcsolva, hatósugáron belül vannak, és az alkalmazás nyitva van az órán.

- 1 Helyezze quatix karóráját a térképlotter 3 m-es (10 láb) körzetébe.
- 2 Az óraszámplapon nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza az **MFD Remote** lehetőséget.
- 3 Állítsa a térképlottert a távirányítóval történő párosítási módba.  
További tudnivalókért tekintse át a térképlotterhez tartozó felhasználói kézikönyvet.
- 4 Az érintőképernyő segítségével navigálhat a párosított térképlotter menüi és funkciói között.  
**TIPP:** a  megnyomásával válthat a térképlotter iránypadja és fő vezérlői között.

## Hajóadatok streamelése

Párosított Garmin térképlotteréről hajóadatokat továbbíthat az órájának. A készülékek a párosításuk után automatikusan kapcsolódni fognak, amikor be vannak kapcsolva, hatósugáron belül vannak, és az alkalmazás nyitva van az órán. Az óra oldalanként legfeljebb három adatmezőt, és legfeljebb hat oldalnyi adatot jelenít meg.

- 1 Helyezze quatix karóráját a térképlotter 3 m-es (10 láb) körzetébe.
- 2 Az óraszámplapon nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza ki a **Hajóadatok** lehetőséget.
- 3 Állítsa a térképlottert egy vezeték nélküli eszközzel történő párosítási módba.  
További tudnivalókért tekintse át a térképlotterhez tartozó felhasználói kézikönyvet.
- 4 Nyomja meg a  gombot, vagy az érintőképernyő segítségével lapozzon az adatoldalak között.
- 5 Ha szükséges, nyomja meg a  gombot adatlap hozzáadásához, módosításához vagy eltávolításához.

## Útvonalpont megjelölése a térképlotteren

quatix órájával útvonalpontot is megjelölhet párosított térképlotterén.

- 1 Az óraszámplapon nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza ki a **Hajóadatok** lehetőséget.
- 2 Nyomja meg a  elemet.
- 3 Válassza a **Mark Plotter Wpt** lehetőséget.

## Robotpilóta

### FIGYELMEZTETÉS!

Ön felelős a hajó biztonságos és óvatos üzemeltetéséért. A robotpilóta egy olyan eszköz, amelynek segítségével hatékonyabban tudja üzemeltetni a hajóját. Nem mentesíti Önt a hajó biztonságos üzemeltetésének felelőssége alól. Kerülje a hajózási veszélyhelyzeteket, és soha ne hagyja a kormányt őrizetlenül.

Mindig álljon készen, hogy gyorsan visszavehesse a hajó kézi irányítását.

A robotpilóta üzemeltetését nyugodt, veszélymentes nyílt vízen gyakorolja.

Legyen óvatos, amikor a robotpilótát a víz veszélyes területei, például dokkok, cölöpök és más hajók közelében használja.

## Párosítás robotpilótával

Párosítsa óráját egy kompatibilis Garmin robotpilótával, hogy a hajót az órájáról irányíthassa.

- 1 Helyezze a(z) quatix órát a tengerészeti eszköz 3 méteres körzetébe.
- 2 Az óraszámlelapon nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza ki a **Robotpilóta** lehetőséget.
- 3 Állítsa be a kompatibilis Garmin robotpilóta kormányvezérlésén, hogy keressen a távvezérlőt.  
További tudnivalókért olvassa el a robotpilóta kormányvezérlésének felhasználói kézikönyvét.
- 4 A párosítási művelet befejezéséhez kövesse a mindkét készülék képernyőjén megjelenő utasításokat.  
A készülékek a párosításuk után automatikusan kapcsolódní fognak, amikor be vannak kapcsolva, hatósugáron belül vannak, és az alkalmazás meg van nyitva az órán.

**MEGJEGYZÉS:** ha egy másik robotpilóta-kormányvezérléssel kell párosítania, a Robotpilóta alkalmazásban tartsa lenyomva a  lehetőséget, majd válassza ki a **Beállítások > Új párosítása** lehetőséget.

## A robotpilóta vezérlése

- 1 Az óraszámlelapon nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza ki a **Robotpilóta** lehetőséget.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A robotpilóta iránytartásra való bekapcsolásához tartson állandó útvonalat, válassza a  lehetőséget, majd engedje el a kormányt.
  - Az irány megváltoztatásához bekapcsolt robotpilóta mellett nyomja meg a  lehetőséget a jobbra kormányzáshoz, a  lehetőséget pedig a balra kormányzáshoz.
  - A kormányzási mód módosításához tartsa lenyomva a  lehetőséget, válassza a **Kormányzási mód** lehetőséget, majd válasszon ki egy opciót.
  - Kormányzási séma végrehajtásához tartsa lenyomva a  lehetőséget, válassza a **Mintázat alapú kormányzás** lehetőséget és válasszon ki egy sémát.  
**MEGJEGYZÉS:** a robotpilóta segítségével módosíthatja az órán elérhető kormányzási sémákat.
  - A kormányrúd bekapcsolásához és a robotpilóta készenléti üzemmódba helyezéséhez nyomja meg a  lehetőséget.

## Vontatómotor távvezérlője

### Az óra párosítása vontatómotorral

Az óráját távvezérlőként használhatja a párosított Garmin vontatómotorjához. Az eszközök párosítása után vezérelheti a vontatómotort a **Vontatómotor** alkalmazás, a **Hajó** tevékenység, vagy a **Halászat** tevékenység használatával. A távvezérlő használatával kapcsolatos további információkért tekintse meg vontatómotorja felhasználói kézikönyvét.

- 1 Kapcsolja be a vontatómotort.
- 2 Vigye az órát a vontatómotor kijelzőpaneljének 1 m-es (3 láb) körzetébe.
- 3 Az órán nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza a **Vontatómotor** lehetőséget.
- 4 A párosítási mód aktiválásához nyomja meg háromszor a vontatómotor kijelzőpaneljének  gombját. A kapcsolat keresésekor a  ikon kéken világít a vontatómotor kijelzőpaneljén.
- 5 A párosítás módba történő belépéshez az órán nyomja meg a  lehetőséget.
- 6 Ellenőrizze, hogy a vontatómotor távvezérlőjén látható jelszó megfelel-e az órán láthatónak.
- 7 a jelszó megerősítéséhez az órán nyomja meg a  lehetőséget.
- 8 A vontatómotor távvezérlőjén nyomja meg a  gombot a jelszó megerősítéséhez. Az órához való sikeres kapcsolódáskor a  ikon zölden világít a vontatómotor kijelzőpaneljén.

**TIPP:** szükség esetén később párosíthatja óráját egy másik vontatómotorral is, ehhez válassza az **Érzékelők és tartozékok** menüt (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 119. oldal).

### A(z) Fusion Audio alkalmazás

A(z) quatix órán található Fusion Audio alkalmazás segítségével vezérelheti az audiolejátszást Fusion készülékén.

#### Csatlakozás Fusion sztereókészülékhez

- 1 Állítsa be a(z) Fusion sztereókészüléket úgy, hogy más eszközök számára felfedezhető legyen. További tudnivalókért tekintse át a sztereókészülékhez tartozó felhasználói kézikönyvet.
- 2 Helyezze quatix óráját a sztereókészülék 3 m-es (10 láb) körzetébe.
- 3 Nyomja meg a  a számlapon.
- 4 Válassza a **Fusion Audio** lehetőséget.

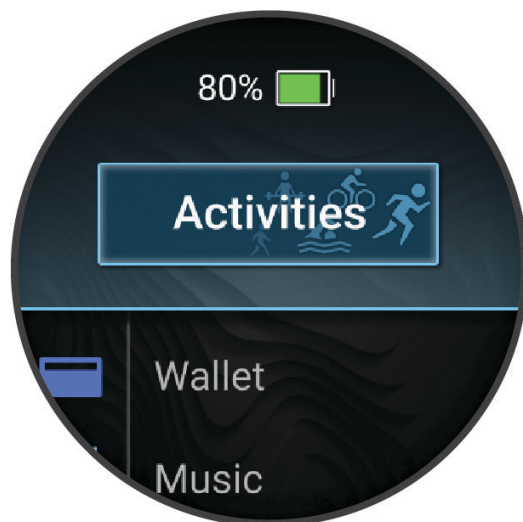
Amikor először nyitja meg az alkalmazást az órán, az óra automatikusan párosításra kerül, és csatlakozik a sztereókészülékhez. Ha egy másik sztereókészüléket is párosítania kell, akkor a(z) Fusion Audio alkalmazásban válassza a  > **Új párosítása** lehetőséget.

A készülékek a párosításuk után automatikusan kapcsolódni fognak, amikor be vannak kapcsolva, hatósugáron belül vannak, és az alkalmazás meg van nyitva az órán.

## Tevékenységek

Az óraszámlapon nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza ki az **Tevékenységek** lehetőséget, majd nyomja meg a  lehetőséget, hogy a tevékenységek között kereshessen. Kedvenc tevékenységeinek listája a lista tetején jelenik meg ([Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása, 70. oldal](#)).

**MEGJEGYZÉS:** egyes tevékenységek több kategóriában is megjelenhetnek.



| kategória               | Tevékenységek                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kültéri                 | Lóháton, Falmászás, Frizbi golf, Expedíció, Halászat, Golf, Túrázás, Lóháton, Vadászat, Görkorcsolyázás, Hegymászás, Rucking, Séta                                |
| Futás                   | Fedett pálya, Futás, Futás pályán, Terepfutás, Futás futópadon, Akadályvers., Ultra futás, Virtuális futás                                                        |
| Kerékpározás            | Kerékpározás, Kerékpáros ingázás, Szobakerékpár, Kerékpártúra, BMX, Terep, eBike, eMTB, Gravel kerékpár, MTB, Országúti kerékpár                                  |
| Úszás                   | Úszás nyílt vízen, Úszás medencében                                                                                                                               |
| Edzőterem               | Boksz, Kardió, Beltéri falmászás, Elliptikus, Emeletmászás, HIIT, Ugrókötel, Vegyes küzdősport, Pilates, Evezőpad, Lépcsőzés, Súlyzózás, Beltéri séta, Jóga       |
| Búvárkodás              | Apnea merülés, Búvármerülés, Légzőcső                                                                                                                             |
| Téli sportok            | Backcountry sélés, Backcountry snowboard, Jégkorcsolyázás, Sélés Snowboardozás, Hómobil, Hójárás, Klasszikus sífutás, Korcsolyázó sífutás                         |
| Vízi sportok            | Hajó, Kajak, Kiteboard, Evezés, Vitorlázás, Vitorlás expedíció, Vitorlásverseny, SUP, Szörfözés, Fánk, Wakeboard, Wakeszörf, Vízisí, Vadvízi evezés, Széllovaglás |
| Csapatportok            | Amerikai futball, Baseball, Kosárlabda, Krikett, Gyeplabda, Jégkorong, Lacrosse, Rögbi, Futball, Softball, Röplabda, Ultimate                                     |
| Ütővel játszott sportok | Tollaslabda, Padel tenisz, Pickleball, Platformtenisz, Raketball, Squash, Asztalitenisz, Tenisz                                                                   |
| Motorsportok            | Terepjáró, Motocross, Motorkerékpár, Overlanding                                                                                                                  |
| Multisport              | Swimrun, Triatlon                                                                                                                                                 |
| Egyéb                   | Légzőgyakorlat, Játékok, Ejtőernyős ugrás, Meditáció, Tempó edzés, Kövess engem                                                                                   |

## Tevékenység megkezdése

Egy tevékenység megkezdésekor a GPS automatikusan bekapcsol (szükség esetén).

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válasszon egy tevékenységet a kedvencek közül.
  - Görgessen a **Több** tevékenységek listájához, válasszon ki egy tevékenységkategoriót, majd válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Amennyiben a tevékenységhez GPS-jel szükséges, menjen ki a szabadba, ahonnan szabad rálátása nyílik az égre, és várjon, amíg a GPS állapotsor megtelik.

Ha az óra megmérte a pulzust, azonosította a GPS-jelet (ha szükséges), és csatlakozott a vezeték nélküli érzékelőkhöz (ha szükséges), megkezdheti a tevékenységet.
- 5 Nyomja meg a  a tevékenység időzítőjének elindításához.

Az óra csak akkor rögzíti a tevékenység adatait, ha a tevékenységidőzítő fut.

### Típek a tevékenységek rögzítéséhez

- A tevékenység megkezdése előtt tölts fel az órát ([Az óra töltése, 167. oldal](#)).
- Nyomja meg a  ikont a körök rögzítéséhez, egy új sorozat vagy póz, illetve a következő edzésszakasz megkezdéséhez.

A  lehetőséget választva eldobhat egy kört egy bizonyos tevékenységgel kapcsolatban ([Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?, 174. oldal](#)).
- Nyomja meg a  vagy a  valamelyikét a további adatképernyők megtekintéséhez.
- A további adatképernyők megjelenítéséhez húzza fel és le a képernyőt.

**TIPP:** húzza lefelé az ujját a képernyő tetejétől az érintőképernyő zárolásának feloldásához egy tevékenység során.
- Húzzon az ujjával jobbra vagy balra a zenevezérlők vagy a tevékenységbeállítások megtekintéséhez.
- Tevékenység közben tartsa lenyomva a  ikont, majd válassza a **Sport váltása** lehetőséget egy másik tevékenységtípusra való váltáshoz.

Ha a tevékenység kettő vagy több sportot tartalmaz, akkor multisport tevékenységként kerül rögzítésre.
- Tartsa lenyomva a  elemet, válassza ki a tevékenység beállításait, majd válassza a **Energiaüzemmód** lehetőséget az akkumulátor üzemidejének növeléséhez ([Teljesítmény üzemmódok testreszabása, 160. oldal](#)).

## GPS-állapot és állapotjelző ikonok

Szabadtéri tevékenységek esetén az állapotsáv zöldre vált, amikor a GPS készen áll. Az ikon villogása azt jelzi, hogy az óra jelet keres. A folyamatosan látható ikon azt jelenti, hogy van jel, vagy érzékelő van csatlakoztatva.

| GPS                                                                                 | GPS-állapot                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|    | Az akkumulátor állapota               |
|    | Telefonkapcsolat állapota             |
|    | Wi-Fi® technológia állapota           |
|    | LiveTrack állapota                    |
|    | GroupTrack állapota                   |
|    | Pulzusmérő állapota                   |
|    | Running Dynamics Pod állapota         |
|    | Sebesség-/pedálütem-érzékelő állapota |
|    | Kerékpárlámpa állapota                |
|  | Kerékpárradar állapota                |
|  | Bővített kijelző üzemmód állapota     |
|  | Okos edzőeszköz szimbóluma            |
|  | Teljesítménymérő állapota             |
|  | tempe™ érzékelő állapota              |

## Tevékenység befejezése

- 1 Nyomja meg a .
  - 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
    - A tevékenység folytatásához válassza a **Folytatás** lehetőséget.
    - A tevékenység mentéséhez és a részletes adatok megtekintéséhez válassza a **Mentés** lehetőséget, nyomja meg a  gombot, majd válasszon egy opciót.

**MEGJEGYZÉS:** a tevékenység mentése után megadhatja az önértékelési adatokat ([Tevékenységek értékelése, 27. oldal](#)).
    - A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi folytatásához válassza a **Folytatás később** lehetőséget.
    - Egy kör megjelöléséhez válassza a **Kör** lehetőséget.

A  választva eldobhat egy kört egy bizonyos tevékenységgel kapcsolatban ([Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?, 174. oldal](#)).
    - Ha a megtett út mentén szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza a **Vissza a kezdéshez > TracBack** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció csak GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.
    - Ha a legközvetlenebb útvonalon szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza a **Vissza a kezdéshez > Útvonal** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció csak GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.
    - A tevékenység végi pulzusszám és a két perccel későbbi pulzusszám közötti különbség méréséhez válassza a **Regenerálódási pulzusszám** lehetőséget, és várja meg, hogy az időzítő visszaszámoljon ([Regenerálódási pulzusszám, 101. oldal](#)).
    - A tevékenység elvetéséhez válassza ki az **Elvetés** ikont.
- MEGJEGYZÉS:** a tevékenység leállítása után a karóra 30 perc után automatikusan menti azt.

## Tevékenységek értékelése

**MEGJEGYZÉS:** ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.

Testreszabhatja az önértékelés beállításait bizonyos tevékenységeknél ([Tevékenységbeállítások, 72. oldal](#)).

- 1 Egy tevékenység befejezése után válassza ki a **Mentés** lehetőséget ([Tevékenység befejezése, 27. oldal](#)).
- 2 Válassza ki azt a számot, amely megfelel az erő kifejtés Ön által vélt szintjének.

**MEGJEGYZÉS:** az önértékelés kihagyásához válassza az  ikont.

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

Az értékeléseket a(z) Garmin Connect alkalmazásban tekintheti meg.

## Szabadtéri tevékenységek

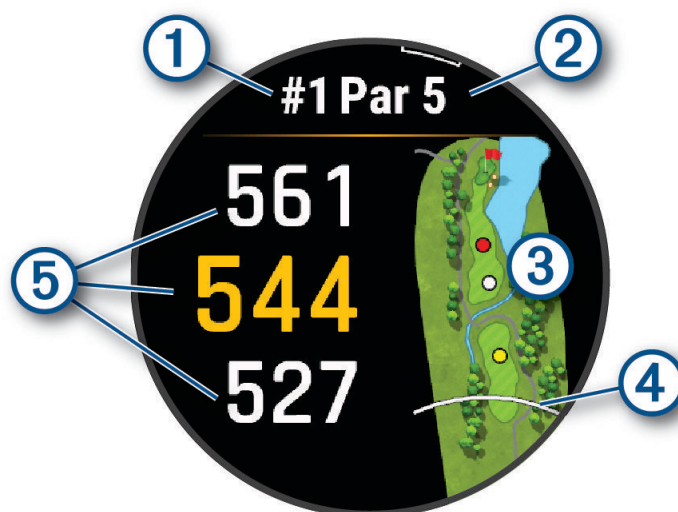
### Golf

#### Golfozás

Golfozás előtt fel kell töltenie az órát ([Az óra töltése, 167. oldal](#)).

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza ki az alábbi lehetőségeket: **Tevékenységek > Kültéri > Golf**.  
A készülék megkeresi a műholdakat, kiszámítja a helyadatokat, és kiválaszt egy pályát, ha csak egy pálya van a közelben.
- 3 Ha megjelenik a pályalista, válasszon ki egy pályát a listából.
- 4 Szükség esetén állítsa be a driver távolságát.
- 5 Válassza a  lehetőséget a pontszám nyilvántartásához.

- 6 Válassza ki az elütőhelyet.  
Megjelenik a lyuk információs képernyője.



|   |                                                |
|---|------------------------------------------------|
| ① | Aktuális lyukszám                              |
| ② | A lyukhoz tartozó par                          |
| ③ | A lyuk térképe                                 |
| ④ | A driver távolsága az elütőhelytől             |
| ⑤ | Távolságok a green elejéig, közepéig és végéig |

**MEGJEGYZÉS:** mivel a zászlórudak helyei változnak, a készülék kiszámítja a golfpálya lyuk körüli részének (green) elejéig, közepéig és hátuljáig terjedő távolságot, de nem számítja ki a zászlórúd tényleges helyét.

- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Érintse meg az elülső, középső vagy hátsó távolságokat a greenig a PlaysLike távolság megtekintéséhez (*PlaysLike távolság ikonok, 32. oldal*).
- Nyomja meg a  vagy a  valamelyikét a további adatok megtekintéséhez, beleértve a pályaelőny értékelését és a PlaysLike tényezőket.
- Érintse meg a térképet további részletek megtekintéséhez, vagy mérje meg a távolságot a cél megérintésével (*Távolságmérés érintéssel célzással, 33. oldal*).
- Érintse meg a térképet és nyomja meg a  vagy a  valamelyikét, hogy megjelenjen a hely, valamint egy layup vagy egy veszély elejének és végének távolsága.
- Nyomja meg a  lehetőséget a golf menü megnyitásához (*Golf menü, 30. oldal*).

Amikor a következő lyukhoz sétál, az óra automatikusan átvált az új lyukinformációk megjelenítésére.

## Golf menü

Egy kör során a  megnyomásával további funkciókat is elérhet a golf menüben.

**Zöld megtekintése:** lehetővé teszi a zászló pozíciójának módosítását a pontosabb távolságmérés érdekében ([A zászló áthelyezése, 31. oldal](#)).

**Virtuális ütőhordó:** ütőjavaslatot kérhet a virtuális ütőhordótól ([Virtuális ütőhordó, 32. oldal](#)).

**Lyuk módosítása:** lehetővé teszi a lyuk manuális módosítását.

**Green módosítása:** lehetővé teszi a green módosítását, ha egynél több green áll rendelkezésre egy lyukhoz.

**Score kártya:** megnyitja a kör pontozókártyáját ([Pontszám vezetése, 34. oldal](#)).

**PinPointer:** a PinPointer funkció egy iránytű, amely a zászló pozíciójára mutat abban az esetben, ha a green nem látható. A funkció segítségével akkor is a megfelelő irányba üthet, ha éppen egy erdőben vagy mély homokcsapdában tartózkodik.

**MEGJEGYZÉS:** golfkocsiban ülve ne használja a PinPointer funkciót. A golfkocsitól származó interferencia befolyásolhatja az iránytű pontosságát.

**Szél:** megnyit egy mutatót, amely megjeleníti a zászlóhoz viszonyított szélirányt és -sebességet ([A szélsébség és az irány megtekintése, 35. oldal](#)).

**Köradatok:** a rögzített időt, a távolságot és a megtett lépéseket mutatja. Automatikusan elindul, illetve leáll, amikor elkezd vagy befejez egy kört.

**Ütésmérés:** a Garmin AutoShot™ funkcióval rögzített előző ütés távolságát mutatja. ([Ütés mérésének megtekintése, 33. oldal](#)). Az ütest manuálisan is rögzítheti ([Ütés manuális mérése, 33. oldal](#)).

**Egyéni célok:** lehetővé teszi egy hely, például egy tárgy vagy akadály mentését az aktuális lyukhoz ([Egyéni célok mentése, 35. oldal](#)).

**Ütőstatisztikák:** az egyes golfütőkkel kapcsolatos statisztikákat jeleníti meg, például a távolsággal és a pontossággal kapcsolatos adatokat. Akkor jelenik meg, ha kompatibilis Approach® ütőérzékelő szenzorokat párosít, vagy engedélyezi az Rákérdezés az ütőre beállítást.

**NAPKELTE ÉS NAPNYUGTA:** az aktuális nap napkeltéjének, napnyugtájának és szürkületének idejét mutatja.

**Beállítások:** lehetővé teszi, hogy személyre szabja a golftevékenységek beállításait ([Golfbeállítások, 31. oldal](#)).

**Kör vége:** befejezi az aktuális kört.

## Golfbeállítások

Kör közben nyomja meg a  és válassza ki a **Beállítások** lehetőséget a golfbeállítások személyre szabásához.

**Pontozás:** itt állíthatja be a pontozással kapcsolatos opciókat ([Pontozási beállítások, 34. oldal](#)).

**Driver távolsága:** beállítja azt az átlagos távolságot, amelyet a labda megtesz az elütőhelytől a kezdőütés során. A driver távolsága ívként jelenik meg a térképen.

**PlaysLike:** preferenciákat állít be a „plays like” távolság funkcióhoz, amely golfozás közben mutatja a beállított távolságokat a greenig ([PlaysLike távolság ikonok, 32. oldal](#)).

**Virtuális ütőhordó:** lehetővé teszi a virtuális ütőhordókra vonatkozó ütőjavaslatok automatikus vagy manuális kiválasztását. Akkor jelenik meg, ha lejátszott öt kör golfot, nyomon követte az ütőit, és feltöltötte pontkártyáit a Garmin Golf™ alkalmazásba.

**Nagy számok:** módosítja a számokat a lyukak megtekintésére szolgáló képernyőn.

**Bajnokság üzemmód:** letiltja a PinPointer és a PlaysLike távolságfunkciókat. Ezek a funkciók nem engedélyezettek a szabályos bajnokságok, illetve az előnyszámítási körök során.

**Golftávolság:** beállítja a golfozás közben használt távolság mértékegységét.

**Golf szélesség:** beállítja a golfozás közben használt szélesség mértékegységét.

**Rákérdezés az ütőre:** az ütőstatisztikák rögzítése érdekében a rendszer felkéri azon golfütők megadására, amelyekkel az egyes észlelt ütések végeztek ([Statisztikák rögzítése, 34. oldal](#)).

**Műholdak:** itt állíthatja be a tevékenységhez használandó műholdas rendszert ([Műholdbeállítások, 78. oldal](#)).

**Tevékenység rögzít:** lehetővé teszi a tevékenységhez tartozó FIT fájl rögzítését. A FIT fájlok a Garmin Connect weboldalra és alkalmazásra szabott fitnessinformációkat rögzítenek.

**Ütőérzékelők:** lehetővé teszi a kompatibilis Approach ütőérzékelők beállítását.

**Távolságmérő párosítása:** lehetővé teszi az óra és a kompatibilis távolságmérő párosítását.

## A zászló áthelyezése

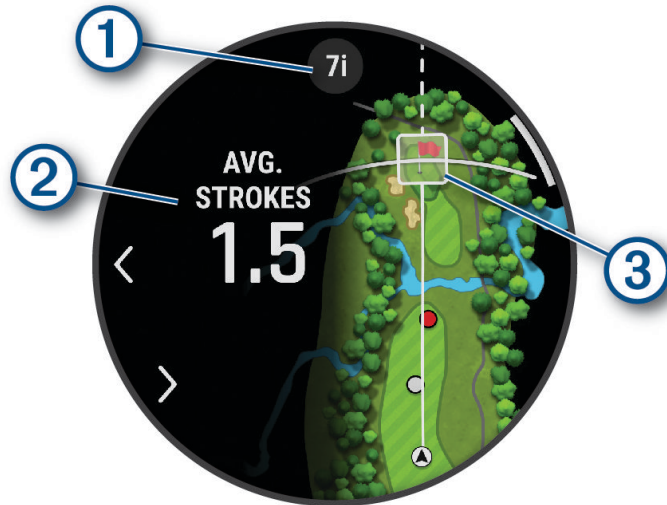
Közelebből is megnézheti a greenet, illetve módosíthatja a zászló pozícióját.

- 1 A lyukinformációk képernyőjén nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Zöld megtekintése** lehetőséget.
- 3 Szükség esetén a képernyő jobb oldalán található csúszkával nagyíthat vagy kicsinyíthet.
- 4 Érintse meg vagy húzza el a  ikont a zászló pozíciójának módosításához.
- 5 Nyomja meg a  lehetőséget.

A lyukinformációk képernyőjén megjelenő távolságok az új zászlópozíciónak megfelelően frissülnek. A zászlópozíció csak az aktuális körhöz kerül elmentésre.

## Virtuális ütőhordó

Mielőtt használhatná a virtuális ütőhordót, öt kört kell játszania az Approach ütőkövető érzékelőkkel, vagy engedélyeznie kell az Rákérdezés az ütőre beállítást ([Tevékenységbeállítások, 72. oldal](#)), és fel kell töltenie a pontozókártyáit. Minden körnél csatlakoznia kell egy párosított telefonhoz a Garmin Golf alkalmazással. A virtuális ütőhordó ajánlásokat tesz a lyuk, a széladatok és az egyes ütőkkel nyújtott múltbeli teljesítménye alapján.



|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Megjeleníti az adott lyukra vonatkozó ütő- vagy ütőkombináció-ajánlást. A < vagy a > kiválasztásával további ütőbeállításokat tekinthet meg.                                                                                                                                    |
| ② | Megjeleníti az ajánlott ütővel való betaláláshoz szükséges várható átlagos ütésszámot.                                                                                                                                                                                          |
| ③ | Megjeleníti az ajánlott ütővel való következő ütés várható eloszlási területét az adott ütővel végzett korábbi ütései alapján.<br><b>MEGJEGYZÉS:</b> ha az ütések eloszlási területe átfedésben van a greennel, akkor százalék formájában megjelenik a green elérésének esélye. |

## PlaysLike távolság ikonok

A PlaysLike távolság funkció greenhez igazított távolság megjelenítésével jelzi a pálya magasságváltozásait, a szél sebességét és irányát, valamint a levegő sűrűségét. Játék közben a PlaysLike távolság megtekintéséhez érintsen meg egy távolságot a greenig. Húzza felfelé az ujját vagy nyomja meg a  gombot, hogy lássa, az egyes tényezők hatására mennyit változott a távolság.

**TIPP:** beállíthatja, hogy milyen adatokat vegyen figyelembe a PlaysLike beállításoknál a tevékenységbeállításokban ([A PlaysLike beállításai, 33. oldal](#)).

- ▲: a távolság a vártnál hosszabb.
- : a távolság a vártnak megfelelő.
- ▼: a távolság a vártnál rövidebb.
- ↗: a magasságbeli változások miatti távolságkülönbség.
- ↖: a szélsébség és -irány miatti távolságkülönbség.
- ☁: a levegő sűrűsége miatti távolságkülönbség.

## A PlaysLike beállításai

Tevékenység közben nyomja meg a  lehetőséget, és válassza ki a **Beállítások > PlaysLike** elemet.

**Szél:** lehetővé teszi a szélsébség és -irány figyelembevételét a PlaysLike-távolságbeállításoknál.

**Időjárás:** lehetővé teszi a légsűrűség figyelembevételét a PlaysLike-távolságbeállításoknál.

**Szokásos körülmények:** lehetővé teszi a légsűrűséghez használt magassági, hőmérsékleti és páratartalmi beállítások manuális módosítását.

**MEGJEGYZÉS:** érdemes olyan időjárási körülményeket beállítani, amelyek megfelelnek annak, ahol általában játszik. Ha ezek nem felelnek meg a szokásos pályahelyszínek körülményeinek, a légsűrűségi beállítások pontatlannak tűnhetnek.

## Távolságmérés érintéses célzással

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

- 1 Golfozás közben érintse meg a térképet.
- 2 Érintse meg vagy húzza el az ujját a célkereszt  beállításához.  
Megtekintheti az aktuális pozíció és a célkereszt közötti távolságot, valamint a célkereszt és a zászlópozíció közötti távolságot.
- 3 Szükség esetén a képernyő jobb oldalán található csúszkával nagyíthat vagy kicsinyíthet.

## Ütés mérésének megtekintése

Készüléke automatikus ütészélezési és -rögzítési funkciókkal rendelkezik. A fairwayben végzett ütések során a készülék rögzíti, hogy milyen messzire jutott a labdával. Ezeket az adatokat később bármikor megtekintheti.

**TIPP:** az automatikus ütészélezés akkor a legpontosabb, ha a készüléket a vezető csuklón viseli, és megfelelően eltalálja a labdát. A puttokat a rendszer nem észleli.

- 1 Golfozás közben nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza az **Ütészélezés** lehetőséget.  
Megjelenik az utolsó ütés távolsága.  
**MEGJEGYZÉS:** a távolság automatikusan nullázódik, amikor ismét elüti a labdát, a zöldben üt vagy a következő lyukra lép.
- 3 Nyomja meg a  lehetőséget és válassza ki az **Előző ütések** lehetőséget az összes elmentett ütéstávolság megtekintéséhez.  
**MEGJEGYZÉS:** a legutóbbi ütéstől számított távolság megjelenik a lyukinformáció képernyő tetején is.

## Ütés manuális mérése

Ha az óra nem észleli, manuálisan is hozzáadhat egy ütést. Az ütést a kimaradt ütés helyéről kell hozzáadnia.

- 1 Hajtsa végre az ütést, és nézze meg, hogy hol ér földet a labda.
- 2 A lyukinformációk képernyőjén nyomja meg a  gombot.
- 3 Válassza az **Ütészélezés** lehetőséget.
- 4 Nyomja meg a  gombot.
- 5 Válassza ki az **Ütés hozzáadása > ✓** lehetőséget.
- 6 Szükség esetén adja meg az ütéshez használt ütőt.
- 7 Sétáljon vagy a golfautóval vezessen a labdához.

A következő ütés elvégzésekor az óra automatikusan rögzíti az utolsó ütés távolságát. Szükség esetén manuálisan hozzáadhat egy másik ütést is.

## Pontszám vezetése

- 1 A lyukinformációk képernyőjén nyomja meg a .
- 2 Válassza ki a **Score kártya** lehetőséget.  
Amikor Ön a green területen van, megjelenik az eredménylap.
- 3 A lyukak áttekintéséhez nyomja meg az  vagy  gombot.
- 4 Egy lyuk kiválasztásához nyomja meg a .
- 5 A pontszám beállításához nyomja meg az  vagy  gombot.  
Az összpontszáma frissítésre került.

## Statisztikák rögzítése

A statisztikák rögzítéséhez engedélyeznie kell a statisztikák nyomon követését ([Pontozási beállítások](#), 34. oldal).

- 1 Válasszon ki egy golflyukat a pontkártyáról.
- 2 Adja meg az ütések teljes számát (a puttokat is beleértve), majd nyomja meg a  gombot.
- 3 Adja meg a puttok számát, majd nyomja meg a  gombot.  
**MEGJEGYZÉS:** a puttok száma kizárólag statisztikai nyomon követésre szolgál, és nem adódik hozzá pontszámához.
- 4 Szükség esetén válasszon az opciók közül:  
**MEGJEGYZÉS:** ha 3 parral elérhető lyuknál van, a fairway-adatok nem jelennek meg.
  - Ha a labda a fairwayen ért földet, válassza a **Fairwayben.** lehetőséget.
  - Ha a labda kihagyta a fairwayt, válassza a **Kihagyott jobb** vagy **Kihagyott bal** lehetőséget.
- 5 Szükség esetén adja meg a büntetőütések számát.

## Pontozási beállítások

A kör közben nyomja meg a  elemet, majd válassza a **Beállítások > Pontozás** lehetőséget.

**Pontozási mód:** itt módosíthatja a készülék által alkalmazott pontvezetési módot.

**Pályaelőny-pontozás:** engedélyezi a pályaelőny pontozását.

**Pályaelőny beállítása:** beállítja a pályaelőnyt, ha a pályaelőny-pontozás engedélyezve van.

**Pontszám megjel.:** megjeleníti a kör során szerzett összpontszámot a pontkártya tetején ([Pontszám vezetése](#), 34. oldal).

**Nyomonköv.:** segítségével nyomon követheti a golfadatokat, például a puttok számát, a szabályos greeneket és a fairway találatokat.

**Büntetések:** lehetővé teszi a büntetőütések nyomon követését golfozás közben ([Statisztikák rögzítése](#), 34. oldal).

**Rákérdez:** engedélyezi a kör elején megjelenő kérdést, hogy szeretné-e megtartani a pontszámot.

## A Stableford pontozási módszer

Ha kiválasztja a Stableford pontozási módszert ([Tevékenységbeállítások, 72. oldal](#)), a pontokat a parhoz viszonyított ütések száma alapján számolják. A kör végén a legmagasabb pontszámú játékos nyer. Az eszköz a United States Golf Association által meghatározott módon osztja ki a pontokat.

A Stableford pontozással játszott játék pontkártyáján ütések helyett pontok szerepelnek.

| Pontok | Ütések száma a parhoz viszonyítva |
|--------|-----------------------------------|
| 0      | 2-vel vagy többel a par felett    |
| 1      | 1-gyel a par felett               |
| 2      | Par                               |
| 3      | 1-gyel a par alatt                |
| 4      | 2-vel a par alatt                 |
| 5      | 3-mal a par alatt                 |

## A szélesebbesség és az irány megtekintése

A szél funkció egy mutató, amely a zászlóhoz viszonyított szélesebbességet és irányt mutatja. A szél funkció használatához kapcsolódnia kell a Garmin Golf alkalmazáshoz.

- 1 Golfozás közben nyomja meg az  gombot.
- 2 Válassza a **Szél** lehetőséget.

A nyíl a szél zászlóhoz viszonyított irányába mutat.

## A zászló irányának megtekintése

A PinPointer funkció egy iránytű, amely iránymutatást biztosít abban az esetben, ha a green nem látható. A funkció segítségével akkor is a megfelelő irányba üthet, ha éppen egy erdőben vagy mély homokcsapdában tartózkodik.

**MEGJEGYZÉS:** golfkocsiban ülve ne használja a PinPointer funkciót. A golfkocsitól származó interferencia befolyásolhatja az iránytű pontosságát.

- 1 A lyukinformációk képernyőjén nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza a **PinPointer** lehetőséget.

A nyíl megmutatja a zászló pozícióját.

## Egyéni célok mentése

Golfozás közben minden lyukhoz legfeljebb öt egyéni célt menthet el. Egy cél mentése hasznos olyan objektumok vagy akadályok rögzítéséhez, amelyek nem láthatók a térképen. A célok távolságát a Veszélyek és layup képernyőn tekintheti meg ([Golfozás, 28. oldal](#)).

- 1 Álljon a menteni kívánt cél közelébe.

**MEGJEGYZÉS:** az aktuálisan kiválasztott lyuktól távol lévő cél nem menthető.

- 2 A Lyukinformáció képernyőn nyomja meg a  gombot.
- 3 Válassza az **Egyéni célok** lehetőséget.
- 4 Válassza ki a cél típusát.

## Nagy számok mód

Módosíthatja a számokat a lyukakkal kapcsolatos információkat megjelenítő képernyőn.

- 1 Egy kör során nyomja meg a  lehetőséget.
- 2 Válassza ki a **Beállítások** > **Nagy számok** lehetőséget.



A green elejétől, közepétől és végétől való távolságot a képernyőn megjelenő nagy számok mutatják.

- 3 Nyomja meg a  vagy a  gombok valamelyikét a további adatok megtekintéséhez, beleértve a pályaelőny értékelését. Az adatok magukban foglalják a PlaysLike távolságot a green közepétől, valamint a szél sebességét és irányát.

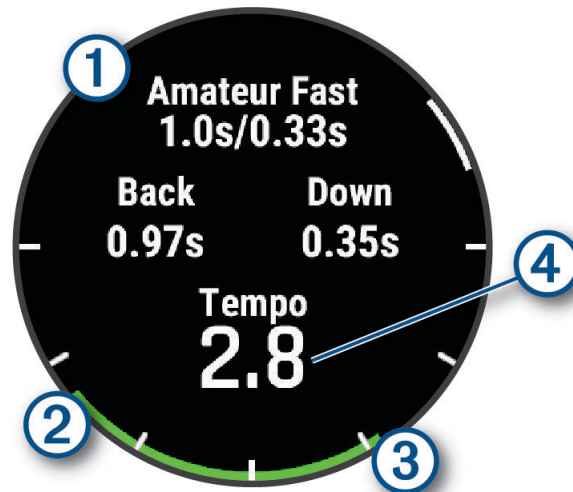
## Ütéstempó edzés

Az Tempó edzés segít az egyenletesebb ütés gyakorlásában. A készülék méri és kijelzi a hátra- és előrelendítési időt. A készülék a lendítés tempóját is megjeleníti. Az ütéstempó egyenlő a hátralendítési idő osztva az előrelendítési idővel, arányokban kifejezve. Profi golfosokon végzett megfigyelések alapján a 3:1-es arány, illetve a 3,0-s tempó az ideális.

### Az ideális ütéstempó

A 3,0-s tempó eléréséhez használjon különböző ütési időket, például 0,7 mp./0,23 mp. vagy 1,2 mp./0,4 mp. A golfjátékosok ütési tempója a tudástól és a gyakorlattól függően eltérő lehet. A Garmin hat különböző időzítéssel rendelkezik.

A készülék megjelenít egy grafikont, amely jelzi, hogy a hátra- vagy előrelendítési idő túl gyors, túl lassú vagy éppen megfelelő-e a kiválasztott időzítéshez.



|   |                                                               |
|---|---------------------------------------------------------------|
| ① | Időzítési lehetőségek (a hátra- és előrelendítési idő aránya) |
| ② | Hátralendítési idő                                            |
| ③ | Előrelendítési idő                                            |
| ④ | Az Ön tempója                                                 |
|   | Jó időzítés                                                   |
|   | Túl lassú                                                     |
|   | Túl gyors                                                     |

Ahhoz, hogy megtalálja az ideális ütésidőzítést, érdemes a leglassabb időzítéssel kezdeni, és néhány lendítéssel kipróbálni. Ha a tempógrafikon mind a hátra-, mind az előrelendítési időben folyamatosan zöld színű, akkor továbbléphet a következő időzítéshez. Ha megtalálja a kényelmes időzítést, használhatja az egyenletesebb lendítések és teljesítmény eléréséhez.

### Ütéstempó elemzése

Az ütéstempó megtekintéséhez el kell ütnie egy labdát.

- 1 Nyomja meg a gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Egyéb > Tempó edzés** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a gombot.
- 4 Válassza ki a **Beállítások > Ütési sebesség** lehetőséget, majd válasszon egy opciót.
- 5 Végezzen teljes lendítést, és üsse el a labdát.  
Az óra megjeleníti az ütés elemzését.

## A tippsorozat megtekintése

A Tempó edzés első használatakor az óra egy tippsorozatot jelenít meg, amely elmagyarázza, hogyan történik a lendítés elemzése.

- 1 A tevékenység közben nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza a **Tippek** lehetőséget.
- 3 A következő tipp megtekintéséhez nyomja meg a  gombot.

## Sziklamászás tevékenység rögzítése

Sziklamászás tevékenység során rögzítheti az útvonalat. Az útvonal egy mászófal vagy egy kis sziklaképződés megmászásának útvonala.

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Kültéri > Falmászás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy osztályozási rendszert.  
**MEGJEGYZÉS:** a következő sziklamászási tevékenység megkezdésekor az óra ezt az értékelési rendszert használja. Tartsa lenyomva a  gombot, válassza ki a tevékenységbeállításokat, majd válassza ki az **Értékelési rendszer** lehetőséget a rendszer módosításához.
- 4 Válassza ki az útvonal nehézségi szintjét.
- 5 Nyomja meg a  az útvonalidőzítő indításához.
- 6 Kezdje meg az első útvonalat.
- 7 Nyomja meg a  gombot az útvonal befejezéséhez.
- 8 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Sikeres útvonal mentéséhez válassza a **Végrehajtva** lehetőséget.
  - Sikertelen útvonal mentéséhez válassza a **Megkísérelt** lehetőséget.
  - Az útvonal törléséhez válassza az **Elvetés** lehetőséget.
- 9 A pihenőidő végén nyomja meg a  gombot a következő útvonal elindításához.
- 10 Ismételje meg minden útvonalhoz, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
- 11 Az utolsó útvonalát követően nyomja meg a  gombot az útvonalidőzítő leállításához.
- 12 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

## Expedíció indítása

Az **Expedíció** tevékenység használatával meghosszabbíthatja az akkumulátor üzemidejét, amikor több napos tevékenységet rögzít.

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Kültéri > Expedíció** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a  a tevékenység időzítőjének elindításához.  
A készülék alacsony energiafogyasztású üzemmódba lép, és óránként összegyűjti a GPS-nyomvonalpontokat. Az akkumulátor élettartamának maximalizálása érdekében a készülék kikapcsolja az összes érzékelőt és tartozékot, beleértve az okostelefonhoz való csatlakozást is.

## Nyomvonalpont manuális rögzítése

Egy felfedezés során a rendszer a kiválasztott rögzítési időköznek megfelelően automatikusan rögzíti a nyomvonalpontokat. Nyomvonalpontokat bármikor manuálisan rögzíthet.

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

## Nyomvonalpontok megjelenítése

- 1 Felfedezés közben nyomja meg a  gombot.
- 2 Válassza ki a **Pontok megtekintése** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy nyomvonalpontot a listából.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az **Menj!** lehetőséget kiválasztva elindíthatja a kiválasztott nyomvonalpontra mutató navigációt.
  - A nyomvonalpontra vonatkozó részletes információk megtekintéséhez válassza a **Részletek** lehetőséget.

## Horgászat

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek > Kültéri > Halászat** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a  lehetőséget.
- 4 Nyomja meg a  lehetőséget, és válasszon egy lehetőséget:
  - Egy kapás hozzáadásához és a hely mentéséhez válassza a **Fogás naplózása** lehetőséget.
  - Az aktuális hely elmentéséhez válassza a **Hely mentése** lehetőséget.
  - Egy tevékenységidőzítő, befejezési időpont vagy a befejezési időpont emlékeztető beállításához válassza a **Halászási időzítők** lehetőséget.
  - Ha szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza ki a **Vissza a kezdéshez** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget.
  - A mentett helyek megtekintéséhez válassza a **Mentett helyek** lehetőséget.
  - Egy úti célhoz való navigáláshoz válassza a **Navigáció** elemet, majd válasszon ki egy lehetőséget.
  - A tevékenység beállításainak szerkesztéséhez válassza ki a **Beállítások** elemet, és válasszon egy lehetőséget (*Tevékenységbeállítások, 72. oldal*).
- 5 Tevékenységének befejezése után nyomja meg a  lehetőséget, majd válassza ki a **Fogás befejezése** elemet.

## Vadászat

A vadászat szempontjából fontos helyeket elmentheti, és megtekintheti a mentett helyek térképét. Vadászati tevékenység közben a készülék olyan GNSS-módot használ, amely kíméli az akkumulátor élettartamát.

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza ki az alábbi lehetőségeket: **Tevékenységek > Kültéri > Vadászat**.
- 3 Nyomja meg a , majd pedig a **Vadászat indítása** lehetőséget.
- 4 Nyomja meg a  gombot, majd válasszon az alábbi lehetőségek közül:
  - Ha szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza ki a **Vissza a kezdéshez** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget.
  - Az aktuális hely elmentéséhez válassza a **Hely mentése** lehetőséget.
  - A vadászat során mentett helyek megtekintéséhez válassza a **Vadász helyszínek** lehetőséget.
  - Az összes korábban mentett hely megtekintéséhez válassza a **Mentett helyek** lehetőséget.
  - Egy úti célhoz való navigáláshoz válassza a **Navigáció** elemet, majd válasszon ki egy lehetőséget.
  - A tevékenységbeállítások szerkesztéséhez válassza ki a **Beállítások** elemet, majd válasszon ki egy lehetőséget (*Tevékenységbeállítások, 72. oldal*).
- 5 A vadászat befejezésekor nyomja meg a  gombot, és válassza a **Vadászat befejezése** lehetőséget.

## Futás

### Futás pályán

Mielőtt elkezdene futni, győződjön meg arról, hogy normál alakú, 400 m-es pályán fut.

A pályán való futás tevékenység használatával rögzítheti a szabadtéri pályán való futással kapcsolatos adatait, beleértve a távolságot méterben és a körökhöz tartozó részidőket.

- 1 Álljon a szabadtéri pályára.
- 2 A számlapon nyomja meg a  gombot.
- 3 Válassza a **Tevékenységek > Futás > Futás pályán** lehetőséget.
- 4 Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 5 Ha az 1-es sávban halad, ugorjon a 8. lépésre.
- 6 Válassza a **Sáv száma** lehetőséget.
- 7 Válasszon ki egy sávszámot.
- 8 Nyomja meg a  gombot.
- 9 Fusson a pályán.
- 10 Tevékenységének befejezése után nyomja meg a , majd válassza ki a **Mentés** elemet.

### Tippek pályán való futás rögzítéséhez

A(z) Garmin pályaadatbázis több mint 10.000 pályát tartalmaz a világ minden tájáról.

- A pályán való futás elindítása előtt várja meg, amíg az óra érzékeli a műholdas jeleket.
- Ha az órája nem ismeri fel a pályát, fusson négy kört a pálya hosszának bekalibrálásához.  
A kör befejezéséhez kissé túl kell futnia a kiindulóponton.

- Minden kört ugyanabban a sávban fussa le.

**MEGJEGYZÉS:** az alapértelmezett Auto Lap® távolság 1600 m vagy négy kör a nyomvonal körül.

- Ha az 1-es sávtól eltérő sávban fut, a tevékenységbeállításokban állítsa be a sávszámot.

### Virtuális futás

Az óra párosítható külső szolgáltatótól származó kompatibilis alkalmazásokkal a tempó-, pulzusszám- vagy pedálütemadatok átviteléhez.

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Futás > Virtuális futás** lehetőséget.
- 3 Nyissa meg táblagépén, laptopján vagy telefonján a Zwift™ alkalmazást vagy egy másik virtuális edzőalkalmazást.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat futási tevékenység elindításához és a készülékek párosításához.
- 5 Nyomja meg a  gombot a tevékenység időzítőjének elindításához.
- 6 Tevékenységének befejezése után nyomja meg a , majd válassza ki a **Mentés** elemet.

## A futópádon megtett távolság kalibrálása

Annak érdekében, hogy pontosabb távolságadatokat rögzíthessen a futópádon végzett futások alkalmával, legalább 2,4 km (1,5 mi.) futás után kalibrálhatja a futópádon megtett távolságot. Ha különböző futópádoakat használ, manuálisan kalibrálhatja a futópádon megtett távolságokat minden futópád esetén vagy minden futás után.

- 1 Indítson el egy futópádos tevékenységet (*Tevékenység megkezdése, 25. oldal*).
- 2 Fusson a futópádon addig, amíg az óra nem rögzít legalább 2,4 km-es (1,5 mérföldes) távolságot.
- 3 A tevékenység befejezése után nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő leállításához.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Amikor első alkalommal kalibrálja a futópádon megtett távolságot, válassza a **Mentés** lehetőséget. A készülék ekkor felszólítja a futópád kalibrálásának elvégzésére.
  - Az első kalibrálást követően a futópádon megtett távolság manuális kalibrálásához válassza a **Kalibrálás és Mentés** >  lehetőséget.
- 5 Ellenőrizze a futópád kijelzőjén a megtett távolságot, majd adja meg az órán.

## Ultrafutás tevékenység rögzítése

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** > **Futás** > **Ultra futás** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a  a tevékenység időzítőjének elindításához.
- 4 Kezdjen el futni.
- 5 Nyomja meg a  lehetőséget kör rögzítéséhez és a pihenőidő mérésének elindításához.  
**TIPP:** beállíthatja, hogyan rögzítse az Automatikus pihenés a pihenést és a köröket (*Ultrafutás automatikus pihenőinek beállításai, 41. oldal*).
- 6 Ha már nem pihen tovább, nyomja meg a  lehetőséget a futáshoz való visszatéréshez.
- 7 Nyomja meg a  vagy a  valamelyikét a további adatok megtekintéséhez (választható).
- 8 Tevékenységének befejezése után nyomja meg a , majd válassza ki a **Mentés** elemet.

## Ultrafutás automatikus pihenőinek beállításai

Testreszabhatja az Ultra futás tevékenység pihenésidőzítőjének automatikus indítására és leállítására vonatkozó beállításokat..

**Állapot:** engedélyezi a pihenőidők automatikus rögzítését.

**Pihenés kezdete:** automatikusan elindítja a pihenőidőzítőt, amikor Ön abbahagyja a futást. A Csak kézi

lehetőség használatával a pihenőidőzítő csak akkor indul el, amikor megnyomja a  gombot.

**Pihenés vége:** beállítja a pihenő befejezéséhez szükséges tempót.

**Minimum idő:** beállítja, hogy mennyi idő múlva kezdődik el vagy ér véget a pihenő.

**Kör gomb:** beállítja a  gombot egy kör rögzítésére és pihenő elkezdésére, csak a pihenőidőzítő elindítására vagy csak egy kör rögzítésére.

## Akadályversenyzési tevékenység rögzítése

Ha akadálypályás versenyen vesz részt, használja az Akadályvers. tevékenységet az elért idő rögzítéséhez az akadályokra, valamint az akadályok közötti futásra vonatkozóan.

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Futás > Akadályvers.** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a  a tevékenység időzítőjének elindításához.
- 4 Nyomja meg a  gombot az egyes akadályok kezdetének és végének manuális megjelöléséhez.

**MEGJEGYZÉS:** az **Akadálykövetés** beállításával elmentheti az akadályok helyét az útvonal első körénél. Az útvonal ismétlődő köreiben az óra a mentett helyeket használja az akadályok és a futási szakaszok közötti váltáshoz.

- 5 Tevékenységének befejezése után nyomja meg a , majd válassza ki a **Mentés** elemet.

## PacePro™ tréning

Sok futó tempósávot visel a versenyek során a versenycélja eléréséhez. A PacePro funkció segítségével egyedi tempósávot hozhat létre a távolság, a tempó vagy a távolság és az idő alapján. Egy ismert pályához is létrehozhat tempósávot, hogy a szintváltozások alapján optimalizálja a tempóerőkifejtést.

A Garmin Connect alkalmazás segítségével PacePro-tervet hozhat létre. A pálya lefutása előtt megtekintheti a részidőket és a magassági diagramot.

## PacePro-terv letöltése a Garmin Connect alkalmazásból

Ahhoz, hogy letölthessen egy PacePro tervet a Garmin Connect alkalmazásból, rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal ([Garmin Connect](#), 129. oldal).

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza ki a **•••** lehetőséget.
  - Látogasson el a [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) weboldalra.
- 2 Válassza ki a **Tréning & tervezés > PacePro tempóstratégiák** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a PacePro terv létrehozásához és mentéséhez.
- 4 Válassza az  ikont vagy a **Küldés a készülékre** lehetőséget.

## PacePro terv létrehozása az órán

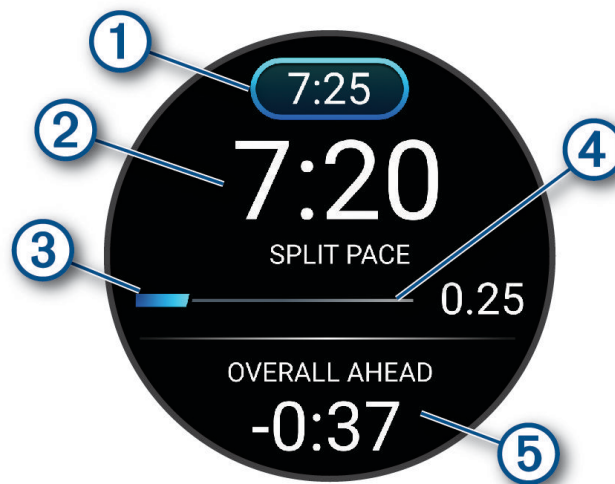
Mielőtt egy PacePro tervet hozna létre óráján, létre kell hoznia egy pályát ([Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban](#), 147. oldal).

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válasszon egy kültéri futás tevékenységet.
- 3 Görgessen lefelé a **Tréning > PacePro tervek > Új létrehozása** kiválasztásához.
- 4 Válasszon ki egy pályát.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Céltempó** lehetőséget, majd adja meg a kívánt tempót.
  - Válassza a **Célidő** lehetőséget, majd adja meg a célidőt.Görgessen lefelé, a magassági pontokat tartalmazó tempósáv, és a részidők előnézetének megtekintéséhez.
- 6 Nyomja meg a  elemet.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A terv elindításához válassza a **Terv használata** lehetőséget.
  - Válassza a **Térkép** lehetőséget a pálya térképen történő megjelenítéséhez.
  - A terv elvetéséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

## Egy PacePro terv indítása

Mielőtt elindíthatna egy PacePro tervet, le kell töltenie egy tervet a Garmin Connect fiókjából, vagy létre kell hoznia egy PacePro tervet az óráján ([PacePro terv létrehozása az óráján](#), 42. oldal).

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válasszon egy kültéri futás tevékenységet.
- 3 Görgessen lefelé a **Tréning** > **PacePro tervek** kiválasztásához.
- 4 Válasszon egy tervet.  
**TIPP:** görgessen lefelé a részidők és a magassági diagram megtekintéséhez a PacePro terv elfogadása előtt.
- 5 Nyomja meg a  elemet.
- 6 A terv elindításához válassza a **Terv használata** lehetőséget.
- 7 Ha szükséges, válassza a  elemet a pályán való navigálás engedélyezéséhez.
- 8 Nyomja meg a  gombot a tevékenység időzítőjének elindításához.



|   |                                         |
|---|-----------------------------------------|
| ① | Cél résztempó                           |
| ② | Aktuális résztempó                      |
| ③ | A résztáv végrehajtásának előrehaladása |
| ④ | Résztávból hátralévő távolság           |
| ⑤ | A célidő előtti vagy mögötti teljes idő |

**TIPP:** a  nyomva tartásával és a **PacePro leállítása** >  kiválasztásával leállíthatja a PacePro tervet. A tevékenységidőzítő tovább fut.

## Úszás

**MEGJEGYZÉS:** az óra csuklóalapú pulzuszórási funkciója úszási tevékenységekhez is használható. Az óra kompatibilis mellkason viselhető szívritmusmonitorokkal is, például a(z) HRM-Pro™ sorozat tartozékaival. Ha csuklóalapú és mellkasi pulzusadatok is elérhetőek, az óra a mellkasi pulzusadatokat fogja használni.

## Úszással kapcsolatos kifejezések

**Hossz:** a medence egyszeri átúszása.

**Időköz:** egy vagy több egymást követő hossz. Pihenés után új időköz veszi kezdetét.

**Csapás:** csapásnak minősül minden egyes alkalom, amikor a karja a felcsatolt órával egy teljes kört tesz meg.

**swolf:** a swolf pontszám egy hossz megtételéhez szükséges idő és a hossz megtételéhez szükséges karcsapások száma. 30 másodperc és 15 csapás például 45 swolf-pontot ér. Nyíltvízi úszás esetén a swolf kiszámítása 25 méterenként történik. A swolf az úszási hatékonyság mércéje, és a golfhoz hasonlóan az alacsonyabb pontszám számít jobbnak.

**Kritikus úszási sebesség (CSS):** a CSS az az elméleti sebesség, amelyet kimerültség nélkül folyamatosan képes tartani. A CSS iránymutatásként szolgálhat az edzéstempójához, és nyomon követheti a fejlődését.

## Csapástípusok

A csapástípus-azonosítás csak medencében történő úszás esetén áll rendelkezésre. A csapástípust egy hossz végén azonosítja be a rendszer. A csapástípusok az úszási előzményekben és a Garmin Connect fiókban jelennek meg. A csapástípust egyéni adatmezőként is kiválaszthatja ([Az adatképernyők testreszabása, 71. oldal](#)).

|           |                                                                                           |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gyors     | Szabad stílus                                                                             |
| Hát       | Hátúszás                                                                                  |
| Mell      | Mellúszás                                                                                 |
| Pillangó  | Pillangó                                                                                  |
| Vegyes    | Egynél több csapástípus egyazon intervallumban                                            |
| Gyakorlat | Gyakorlatnaplózással használható ( <a href="#">Edzés a Gyakorlatnaplóval, 45. oldal</a> ) |

## Típek úszási tevékenységekhez

- Nyílt vízi úszás közben a  gomb megnyomásával rögzíthet egy intervallumot.
- A medencés úszási tevékenység megkezdése előtt kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a medenceméret kiválasztásához, vagy adjon meg egy egyéni méretet.

Az óra a befejezett medencehosszak szerint méri és rögzíti a távolságot. A medence méretének helyesnek kell lennie a pontos távolság megjelenítéséhez. A következő medencés úszási tevékenység megkezdésekor az óra ezt a medenceméretet használja. Tartsa lenyomva az  gombot, válassza ki a tevékenységbeállításokat, majd a méret módosításához válassza a **Medence mérete** lehetőséget.
- A pontos eredmények érdekében ússza végig a medence teljes hosszát, és egyetlen csapástípust alkalmazzon a teljes hossz során. Pihenéskor szüneteltesse a tevékenységidőzítőt.
- Nyomja meg a  gombot, ha medencés úszás közben pihenőidőt szeretne rögzíteni ([Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés, 45. oldal](#)).

Az óra automatikusan rögzíti a medencés úszási időközöket és hosszokat.
- Annak érdekében, hogy az óra számolni tudja a leúszott hosszokat, erősen rúgja el magát a faltól, és az első csapás előtt végezzen siklást a vízben.
- A gyakorlatok végzésekor szüneteltetni kell a tevékenységidőzítőt, vagy a gyakorlatnapló funkciót kell használni ([Edzés a Gyakorlatnaplóval, 45. oldal](#)).

## Úszás közbeni automatikus és manuális pihenés

Az automatikus pihenés funkció csak medencés úszáshoz áll rendelkezésre. Az óra automatikusan érzékeli a nyugalmi állapotot, és megjelenik a pihenőképnyő. Ha 15 másodpercnél hosszabb ideig pihen, az óra automatikusan létrehoz egy pihenési intervallumot. Amikor folytatja az úszást, az óra automatikusan új úszási intervallumot kezd.

**TIPP:** az automatikus pihenés funkció használatával a legjobb eredmény érdekében pihenés közben tartsa a karmozgást minimális szinten.

A manuális pihenés funkció használatához az ([Tevékenységbeállítások, 72. oldal](#)) menüben kapcsolhatja ki az automatikus pihenést. Medencés vagy nyílt vízi úszás közben a  ikon megnyomásával manuálisan megjelölhet egy pihenési intervallumot. Az úszás adatait pihenés közben rögzíti az óra.

**TIPP:** a manuális pihenést övid pihenők esetén használja, vagy ha pontosan mért úszásra van szüksége.

## Edzés a Gyakorlatnaplóval

A gyakorlatnapló funkció csak medencés úszáshoz áll rendelkezésre. A gyakorlatnapló funkcióval manuálisan rögzíthet lábmunkát, egykaros úszást vagy bármilyen úszást, amely nem tartozik a négy fő csapástípus közé.

- 1 A medencés úszási tevékenység közben nyomja meg az  vagy  gombot a gyakorlatnapló képernyőjének megtekintéséhez.
- 2 A gyakorlatidőzítő elindításához nyomja meg a  gombot.
- 3 A gyakorlatintervallum teljesítése után nyomja meg a  gombot.  
A gyakorlatidőzítő leáll, de a tevékenységidőzítő továbbra is rögzíti a teljes úszásedzést.
- 4 Válasszon egy távolságot az elvégzett gyakorlathoz.  
A távolság léptékei a tevékenységi profilhoz kiválasztott medenceméreten alapulnak.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Másik gyakorlatintervallum indításához nyomja meg a  gombot.
  - Úszási intervallum indításához nyomja meg az  vagy  gombot, hogy visszatérjen az úszásedzés képernyőjéhez.

## Kerékpározás

### Beltéri edzőeszköz használata

Egy kompatibilis beltéri edzőeszköz használata előtt ANT+® kapcsolaton keresztül párosítania kell az edzőeszközt az órával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 119. oldal](#)).

Az órát beltéri edzőeszkőzzel is használhatja, hogy szimulálja az ellenállást pálya követése, kerékpározás vagy edzés során. Beltéri edzőeszköz használata közben a GPS automatikusan kikapcsol.

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Kerékpározás > Szobakerékpár** lehetőséget.
- 3 Tartsa nyomva a  gombot.
- 4 Válassza az **Okos edzőeszköz beállításai** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Szabad kerékpározás** lehetőséget a kerékpározáshoz.
  - Válassza az **Edzés követése** lehetőséget egy mentett edzés követéséhez ([Edzések, 8. oldal](#)).
  - Válassza a **Pálya követése** lehetőséget egy mentett útvonal követéséhez ([Útvonalak, 147. oldal](#)).
  - Válassza a **Teljesítmény beállítása** lehetőséget a kívánt teljesítményérték beállításához.
  - Válassza a **Nehézség beállítása** lehetőséget a szimulált meredekség értékének beállításához.
  - Válassza az **Ellenállás beállítása** lehetőséget az edzőeszköz által kifejtett ellenállás beállításához.
- 6 Nyomja meg a  gombot a tevékenység időzítőjének elindításához.

Az edzőeszköz az útvonal vagy a munkamenet magassági adatai alapján növeli vagy csökkenti az ellenállást.

### Teljesítménysegéd

Egy teljesítménystratégia létrehozásával és használatával megtervezheti teljesítményét egy adott útvonalhoz. A Power Guide eszköze FTP-jét, az útvonal emelkedését és az útvonal teljesítéséhez szükséges tervezett időt használja fel egy személyre szabott Teljesítménysegéd létrehozásához.

Egy sikeres Teljesítménysegéd megtervezésének egyik legfontosabb lépése az energiabefektetés szintjének kiválasztása. Ha keményebb erőfeszítést rendel az útvonalhoz, az növeli a teljesítményajánlásokat, míg a könnyebb csökkenti azokat ([Teljesítménysegéd létrehozása és használata, 47. oldal](#)). A Power Guide elsődleges célja, hogy képessége ismeretében segítsen az útvonal teljesítésében, nem pedig egy adott célidő elérésében. Az erőkiejtés szintjét menet közben is állíthatja.

A Teljesítménysegéd mindig egy adott útvonalhoz kapcsolódik, és nem használható edzésekhez vagy szakaszokhoz. A Garmin Connect alkalmazásban megtekintheti és szerkesztheti a stratégiát, valamint szinkronizálhatja azt kompatibilis Garmin eszközökkel. A funkció használatához egy teljesítménymérőre van szükség, amelyet párosítani kell eszközéhez ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 119. oldal](#)).

## Teljesítménysegéd létrehozása és használata

Mielőtt teljesítménysegédet hozna létre, párosítania kell egy teljesítménymérőt az órával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 119. oldal](#)). A(z) Garmin Connect fiókjába egy útvonalat is le kell tölteni ([Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban, 147. oldal](#)).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** elemet.
- 2 Válassza ki az **Tréning & tervezés > Teljesítménysegéd > Teljesítménysegéd-stratégia létrehozása** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a teljesítménysegéd létrehozásához.
- 4 Válassza ki az  ikont.
- 5 Válassza ki az óráját.
- 6 Nyomja meg a  a számlapon.
- 7 Az óráján válassza a kültéri kerékpározási tevékenységet.
- 8 Görgessen le, és válassza az **Tréning > Teljesítménysegéd** lehetőséget.
- 9 Válasszon ki egy teljesítménysegédet.
- 10 Nyomja meg a  elemet és válassza ki az **Terv használata** lehetőséget.

**TIPP:** megtekintheti a térkép, a magassági diagram, az erő kifejtését, a beállítások és a részhidok előnézetét. A kerékpározás megkezdése előtt beállíthatja az erő kifejtését, a terepet, az ülés helyzetét és a felszerelés súlyát.

## Multisport

A triatlonos, duatlonos és egyéb multisportban résztvevők kihasználhatják az óra multisport tevékenységeit, mint amilyen a Triatlon vagy az Swimrun. Multisport tevékenység közben válthat a tevékenységek között, és megtekintheti a teljes időtartamot. Például válthat a kerékpározás és a futás között, és megtekintheti a kerékpározás és futás teljes idejét a multisport tevékenység során.

Testre szabhat egy multisport tevékenységet, vagy használhatja a normál triatlonhoz beállított alapértelmezett triatlon-tevékenységet.

## Triatlonedzés

Amikor részt vesz egy triatlonon, a triatlon-tevékenység segítségével gyorsan válthat az egyes sportágak között, mérheti az időt az egyes sportágaknál, és mentheti a tevékenységet.

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Multisport > Triatlon** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a  a tevékenység időzítőjének elindításához.

**MEGJEGYZÉS:** a triatlon tevékenység első indításakor bekapcsolhatja az **Auto. sportváltás** lehetőséget, így az óra automatikusan felismeri a sportváltásokat, és a következő átmenetre vagy sportra lép ([Tevékenységbeállítások, 72. oldal](#)).

- 4 Ha szükséges, nyomja meg a  gombot az egyes átmenetek elején és végén ([Hogyan lehet visszavonni a Kör gomb megnyomását?, 174. oldal](#)).

A váltás funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva, és a váltás ideje a tevékenység idejétől függetlenül kerül rögzítésre. A váltás funkció a triatlon-tevékenység beállításainál kapcsolható be és ki. Ha az átmenetek ki vannak kapcsolva, a sportok közötti váltáshoz nyomja meg a  gombot.

- 5 Tevékenységének befejezése után nyomja meg a , majd válassza ki a **Mentés** elemet.

## Multisport tevékenység létrehozása

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek > Szerkesztés > Hozzáadás > Multisport** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy multisport tevékenységtípust, vagy válassza az **Egyéni** és adjon meg egy nevet.  
A duplán szereplő tevékenységneveket egy szám különbözteti meg. Például: Triatlon(2).
- 4 Válasszon ki két vagy több tevékenységet.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válasszon ki egy lehetőséget az adott tevékenység beállításainak testreszabásához. Például kiválaszthatja, hogy a tevékenység tartalmazzon-e átmeneteket.
  - Válassza a **Kész** lehetőséget a multisport tevékenység mentéséhez és használatához.

## Edzőtermi tevékenységek

Az óra alkalmas beltéri edzéshez, például fedett pályán végzett futáshoz, valamint szobabicikli vagy más beltéri edzőeszköz használatához. A beltéri tevékenységek esetén a GPS funkció ki van kapcsolva ([Tevékenységbeállítások, 72. oldal](#)).

Ha kikapcsolt GPS mellett fut vagy gyalogol, akkor a sebesség és a távolság kiszámítása az órában található gyorsulásmérő segítségével történik. A gyorsulásmérő önmagát kalibrálja. A sebesség és a távolság adatainak pontossága javul néhány kültéri, GPS funkció használatával történő futási vagy gyaloglási tevékenységet követően.

**TIPP:** ha a futópád fogantyúiba kapaszkodik, az csökkenti a mérés pontosságát.

Ha kikapcsolt GPS mellett biciklizik, a sebesség- és távolságadatok csak akkor érhetőek el, ha rendelkezik egy opcionális érzékelővel, amely sebesség- és távolságadatokat küld az órának, pl. egy sebesség- vagy pedálütem-érzékelő.

## Erősítőedzés-tevékenység rögzítése

Erősítő edzései során rögzítheti az elvégzett sorozatokat. Egy sorozat ugyanazon mozdulat többszöri ismétléséből épül fel.

1 Nyomja meg a  a számlapon.

2 Válassza a **Tevékenységek > Edzőterem > Súlyozás**.

3 Válasszon egy edzést.

4 Nyomja meg a  gombot az edzés lépéseinek listájának megjelenítéséhez (opcionális).

**TIPP:** az edzés lépéseinek megtekintése során a  majd a  gomb megnyomásával megtekinthet egy animációt a kiválasztott gyakorlatról, ha ez rendelkezésre áll.

5 Miután befejezte az edzés lépéseinek megtekintését, nyomja meg a  gombot, és válassza az **Edzés indítása** lehetőséget.

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

7 Kezdje el az első sorozatot.

Az óra számolja az ismétlésszámokat. Az ismétlésszám csak minimum négy ismétlés után jelenik meg.

**TIPP:** az óra minden sorozatnál csak egy mozdulat ismétlésszámait képes számolni. Ha új mozdulatot szeretne végezni, fejezze be a sorozatot, és kezdjen újat.

8 Nyomja meg a  gombot a sorozat befejezéséhez, és következő gyakorlatra lépéshez, ha van.  
Az óra megjeleníti a sorozat teljes ismétlésszámát.

9 If necessary, edit the set, the number of reps, and the weight used for the set.

10 Ha szükséges, a következő sorozat elindításához nyomja meg a  gombot, ha már végzett a pihenéssel.

11 Ismétlje meg minden sorozathoz, amíg tevékenysége be nem fejeződik.

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

13 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

## HIIT tevékenység rögzítése

A speciális időzítők segítségével rögzítheti a nagy intenzitású intervallumedzéseket (HIIT).

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Edzőterem > HIIT** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Válassza a **Szabad** lehetőséget egy strukturálatlan HIIT tevékenység rögzítéséhez.
  - Válassza a **HIIT-időmérők > AMRAP** lehetőséget a megadott időtartam alatti lehető legtöbb kör rögzítéséhez.
  - Válassza a **HIIT-időmérők > EMOM** lehetőséget, ha adott számú mozdulatot szeretne percenként rögzíteni.
  - Válassza a **HIIT-időmérők > Tabata** lehetőséget a 20 másodperces maximális erőfeszítés intervallumai közötti váltáshoz 10 másodperces pihenéssel.
  - Válassza a **HIIT-időmérők > Egyéni** lehetőséget a mozgásidő, a pihenőidő, a mozdulatok számának és a körök számának beállításához.
  - Válassza az **Edzések** lehetőséget egy mentett edzés követéséhez.
- 4 Szükség esetén hajtsa végre a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Nyomja meg a  gombot az első kör elkezdéséhez.  
A karóra megjeleníti a visszaszámláló időzítőt és az aktuális pulzusszámot.
- 6 Ha szükséges, nyomja meg a  gombot a következő körre vagy pihenésre való kézi léptetéshez.
- 7 Miután befejezte a tevékenységet nyomja meg a  gombot a tevékenység időzítőjének leállításához.
- 8 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

## Beltéri falmászási tevékenység rögzítése

Beltéri falmászási tevékenység közben is rögzíthet útvonalakat. Az útvonal egy beltéri sziklafalon végigvezető mászóösvény.

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza a **Tevékenységek > Edzőterem > Beltéri falmászás** lehetőséget.
- 3 Válassza a  elemet az útvonal statisztikai adatainak rögzítéséhez.  
Válasszon ki egy osztályozási rendszert.
- 4 **MEGJEGYZÉS:** a következő beltéri falmászási tevékenység megkezdésekor az eszköz ezt az értékelési rendszert használja. Tartsa nyomva a  gombot, válassza ki a tevékenységbeállításokat, majd válassza az **Értékelési rendszer** lehetőséget a rendszer módosításához.
- 5 Válassza ki az útvonal nehézségi szintjét.
- 6 Nyomja meg a  gombot.
- 7 Kezdje meg az első útvonalat.  
**MEGJEGYZÉS:** amikor az útvonal-időzítő fut, a készülék automatikusan zárolja a gombokat, hogy megakadályozza a gombok véletlen megnyomását. Az óra feloldásához tartson lenyomva egy tetszőleges gombot.
- 8 Az útvonal befejezése után ereszkedjen le a talajra.  
A pihenésidőzítő automatikusan elindul, amikor Ön a talajon van.  
**MEGJEGYZÉS:** ha szükséges, megnyomhatja a  gombot az útvonal befejezéséhez.
- 9 Válasszon egy lehetőséget:
  - Sikeres útvonal mentéséhez válassza a **Végrehajtva** lehetőséget.
  - Sikertelen útvonal mentéséhez válassza a **Megkísérelt** lehetőséget.
  - Az útvonal törléséhez válassza az **Elvetés** lehetőséget.
- 10 Adja meg az útvonalhoz tartozó zuhanások számát.
- 11 A pihenőidő végén nyomja meg a  gombot a következő útvonal megkezdéséhez.
- 12 Ismétlje meg minden útvonalhoz, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
- 13 Nyomja meg a  gombot.
- 14 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

## Búvárkodás

### Merülési figyelmeztetések

#### FIGYELMEZTETÉS!

- A készülék merülési funkcióit csak minősített búvárok használhatják. A készülék nem használható egyedüli búvárkomputerként. Ha nem adja meg a merüléssel kapcsolatos megfelelő adatokat, az súlyos személyi sérüléshez vagy halálhoz vezethet.
- Ne lépje túl a készülékhez tartozó maximális merülési mélységet (*Specifikációk, 168. oldal*).
- Teljes mértékben legyen tisztában a készülék használatával, kijelzéseivel és korlátaival. Ha kérdései vannak ezzel a kézikönyvvel vagy a készülékkel kapcsolatban, mindig keressen megoldást az ellentmondásokra vagy zavarokra, mielőtt a készülékkel merülne. Ne feledje, hogy saját biztonságáért Ön a felelős.
- A dekompRESSziós betegség (DCI) kockázata minden merülési profil esetében mindig fennáll, még akkor is, ha követi a merülési táblázat vagy a búvárkészülék által megadott merülési tervet. Nincs olyan eljárás, búváreszköz vagy merülési táblázat, amely kizárja a DCI vagy az oxigénmérgezés lehetőségét. Az egyén fiziológiai jellemzői napról napra változhatnak. A készülék ezeket az eltéréseket nem tudja figyelembe venni. A DCI kockázatának minimalizálása érdekében erősen ajánlott, hogy a készülék által biztosított határértékeken belül maradjon. Merülés előtt konzultáljon orvosával az alkalmasságát illetően.
- Mindig használjon tartalék műszereket, beleértve a mélységmérőt, a merülő nyomásmérőt és az időzítőt vagy órát. Ha ezzel az készülékkel merül, rendelkeznie kell dekompRESSziós táblázatokkal.
- Végezze el a merülés előtti biztonsági ellenőrzéseket, például a készülék megfelelő működésének és beállításainak, a kijelző működésének, az akkumulátor szintjének, a palacknyomásnak az ellenőrzését, illetve buborékellenőrzéssel a tömlők és a csatlakozók szivárgásmentességét.
- A készüléket búvárkodás céljából nem szabad több felhasználó között megosztani. A búvárprofilok felhasználó-specifikusak, és egy másik búvár profiljának használata félrevezető adatokat eredményezhet, ami sérüléshez vagy halálhoz vezethet.
- Biztonsági okokból soha ne merüljön egyedül. Mindig párban merüljön, még akkor is, ha valaki a felszínről követi nyomon a merülését. A merülés után hosszabb ideig maradjon másokkal, mert a dekompRESSziós betegség (DCI) esetleges kialakulását a felszíni tevékenységek késleltethetik vagy kiválthatják.
- Az apnea-merüléshez megfelelő edzés szükséges. Medencés apnea-merülés esetén sok olyan kockázat fennáll, mint a nyíltvízi merülés esetén. Sose merüljön egyedül.
- A készülék nem kereskedelmi vagy hivatásos búvárkodáshoz készül. Kizárólag szabadidős célokra szolgál. A kereskedelmi vagy hivatásos búvárkodási tevékenységek olyan extrém mélységeknek vagy körülményeknek tehetik ki a felhasználót, amelyek növelik a DCI kockázatát.
- Ne merüljön olyan gázzal, amelynek nem ellenőrizte személyesen tartalmát, és nem vitte be az elemzett értékeket a készülékbe. A palack tartalmának ellenőrzése és a megfelelő gázértékek készülékbe történő bevitelének elmulasztása helytelen merüléstervezési adatokat eredményez, és súlyos sérülést vagy halált okozhat.
- A több gázkeverékkel történő merülés sokkal nagyobb kockázatot jelent, mint az egy gázkeverékkel történő merülés. A több gázkeverék használatával kapcsolatos hibák súlyos sérülésekhez vagy halálhoz vezethetnek.
- Mindig biztosítsa a biztonságos felszínre jutást. A gyors emelkedés növeli a DCI kockázatát.
- A készülék dekóblokkolási funkciójának kikapcsolása megnövekedett DCI-kockázatot eredményezhet, ami személyi sérülést vagy halált okozhat. A funkciót csak saját felelősségére kapcsolja ki.
- A szükséges dekompRESSziós megálló kihagyása súlyos sérülést vagy halált okozhat. Soha ne emelkedjen a kijelzett dekompRESSziós megálló mélység fölé.
- Mindig iktasson be biztonsági megállót 3 és 5 méter (9,8 és 16,4 láb) között 3 percre, még akkor is, ha nincs szükség dekompRESSziós megállóra.

## Merülés

- 1 Nyomja meg a  a számlapon.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a **Búvárkodás** lehetőséget, majd válassza a **Búvármerülés** vagy az **Apnea merülés** lehetőséget.  
**MEGJEGYZÉS:** amikor először végez merülési tevékenységet, a merülési típus kiválasztása előtt ki kell választania a **Búvárkodás** kategóriát. A kiválasztott merülési típus hozzáadódik a kedvenc tevékenységek listájához (*Kedvenc tevékenységek listájának testreszabása, 70. oldal*).
- 4 A csuklóját a víz fölé tartva várja meg, amíg az óra veszi a GPS-jeleket, és az állapotsor megtelik (opcionális). A merülés kezdeti helyének mentéséhez az órának szüksége van a GPS-jelekre.

- 5 Tekintse át a beállításokat a merülés előzetes ellenőrzési képernyőjén, és nyomja meg a  lehetőséget, amíg az elsődleges merülési adatképernyő megjelenik.

**MEGJEGYZÉS:** ha szükséges, a  megnyomásával szerkesztheti a merülési tevékenység beállításait, például a gázt, a víz típusát és a figyelmeztetéseket.

- 6 A merülés megkezdéséhez ereszkedjen le.  
Amikor eléri az 1,2 méteres (4 láb) mélységet, az időzítő automatikusan elindul.  
**MEGJEGYZÉS:** ha merülési mód kiválasztása nélkül kezdi meg a merülést, az óra a legutóbb használt merülési módot és beállításokat használja, és a merülés kezdeti helye nem kerül mentésre.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Nyomja meg a  lehetőséget az adatképernyők és a merülési iránytű görgetéséhez.
  - Nyomja meg a  lehetőséget a „merülés közben” menü megtekintéséhez.
- 8 Ha be akarja fejezni a merülést, emelkedjen fel a felszínre.

Az emelkedési sebesség megjelenik a műszeren.

|                                                                                           |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  Zöld  | Jó. Az emelkedés kevesebb, mint 7,9 m (26 láb) percenként.                          |
|  Sárga | Mérsékeltén magas. Az emelkedés percenként 7,9 és 10,1 m (26 és 33 láb) között van. |
|  Piros | Túl magas. Az emelkedés nagyobb, mint 10,1 m (33 láb) percenként.                   |

- 9 Tartsa a csuklóját a víz fölé, amíg az óra veszi a GPS-jeleket, és elmenti a merülés kilépési helyét (opcionális).
- 10 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - A **Búvármerülés** tevékenységhez várja meg, amíg az **Automatikus mentés időkorlátja** időzítő visszaszámlál.  
**MEGJEGYZÉS:** amikor 1 m-re (3,3 láb) emelkedik, az **Automatikus mentés időkorlátja** időzítő elkezd a visszaszámlálást. Nyomja meg a  lehetőséget és válassza a **Merülés leállítása** lehetőséget a merülés mentéséhez, mielőtt az időzítő befejezné a visszaszámlálást.
  - Az **Apnea merülés** tevékenységhez nyomja meg a  majd válassza a **Merülés leállítása** lehetőséget.  
Az óra elmenti a merülési tevékenységet.

## Navigáció a merülési iránytűvel

- 1 **Búvármerülés** tevékenység során nyomja meg a  gombot a merülési iránytű megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a  gombot, és válassza az **Iránytű > Irány beállítása** lehetőséget az irány beállításához. Az iránytű a haladási irányát zöld jelöléssel mutatja.

**TIPP:** az irány gyors beállításához nyomja le és tartsa lenyomva a  és a  gombot.

- 3 Nyomja meg a  gombot, és válassza az **Iránytű** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
  - Az irány ismételt beállításához válassza az **Irány módosítása** lehetőséget.
  - Az irány 180 fokos megváltoztatásához válassza az **Ellenk. beállítása** lehetőséget.

**MEGJEGYZÉS:** az iránytű az ellentétes irányt piros jelöléssel mutatja.

  - Balra vagy jobbra mutató, 90 fokos irány beállításához válassza a **Beállítás a következőre: 90B** vagy a **Beállítás a következőre: 90J** lehetőséget.
  - Az irány törléséhez válassza az **Irány törlése** lehetőséget.

## Biztonsági megállás végrehajtása

Minden merülés során biztonsági megállást kell végrehajtania, hogy csökkentse a dekompresziós betegség kockázatát.

- 1 11 m (35 ft.) merülés után emelkedjen fel 5 m (15 ft.) mélységbe.  
A biztonsági megállással kapcsolatos információk megjelennek az adatképernyőn.



① A biztonsági megálló felső mélysége.

② A biztonsági megálló időzítője.  
Amikor a felső mélységétől számított 1 méteren (5 ft.) belül van, az időzítő elkezd visszaszámolni.

- 2 Maradjon a biztonsági megálló felső mélységétől számított 2 m-en (8 ft.) belül, amíg a biztonsági megálló időzítője el nem éri a nullát.

**MEGJEGYZÉS:** ha 3 m-nél (8 lábnál) magasabbra emelkedik a biztonsági megálló felső mélysége fölé, a biztonsági megálló időzítője szünetet tart, és az eszköz figyelmezteti Önt, hogy ereszkedjen a felső mélység alá. Ha 11 m (35 ft.) alá ereszkedik, a biztonsági megálló időzítője újraindul.

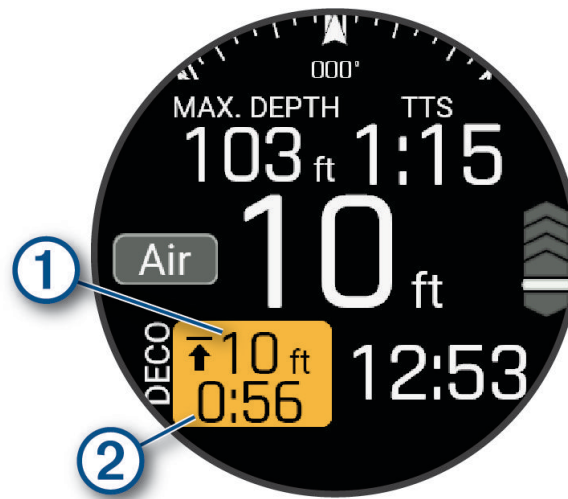
- 3 Folytassa az emelkedést a felszínre.

## Dekompressziós megállás végrehajtása

A keszönbetegség kockázatának csökkentése érdekében a merülés során mindig végre kell hajtania az összes szükséges dekompressziós megállást. A dekompressziós megállók kihagyása jelentős veszéllyel jár.

1 Amikor elhagyja a dekompressziómentes határérték (NDL) idejét, kezdje el az emelkedést.

A dekompressziós megállóra vonatkozó adatok megjelennek az adatképernyőn.



|   |                                              |
|---|----------------------------------------------|
| ① | A dekompressziós megálló maximális mélysége. |
| ② | Dekompressziós megálló visszaszámláló.       |

2 Maradjon 0,6 m-rel (2 láb) a dekompressziós megálló maximális mélységén belül, amíg a dekompressziós megálló visszaszámláló lenullázódik.

**MEGJEGYZÉS:** ha több mint 0,6 m-rel (2 láb) a dekompressziós megálló maximális mélysége fölé emelkedik, a dekompressziós megálló visszaszámlálója leáll, és a készülék figyelmezteti, hogy ereszkedjen a maximális mélység alá. A mélység és a maximális mélység pirosan villog addig, amíg Ön a biztonságos határon belülre nem kerül.

3 Folytassa az emelkedést a felszínre vagy a következő dekompressziós megállóig.

## A mélységi limit túllépése

### ⚠ FIGYELMEZTETÉS!

Ha az óra túllépi a 40 m (131,2 láb) merülési értéket és a 45 m (147,6 láb) mélységi limitet, az óra nem küld tovább mélységi adatokat addig, amíg Ön a mélységi limit fölé nem ér.

### ÉRTESÍTÉS

Ha az óra túllépi a 45 m (147,6 láb) mélységi limitet merülés közben, nem lesz lehetősége más merülési tevékenység indítására a következő 24 órában.

Az órát maximum 40 méteres (131,2 láb) mélységig történő merüléshez tervezték. Ha túllépi a 45 méteres (147,6 láb) mélységi limitet, az óra nem küld tovább adatokat a mélységgel kapcsolatban, és az **Nincs útmutató** üzenet jelenik meg a képernyőn. Ha 45 m (147,6 láb) fölé emelkedik, az óra folytatja a mélységi adatok megjelenítését. A merülés hátralevő részében a pontos szövetterhelési adatokat igénylő információk nem elérhetőek, beleértve a nem dekompressziós limit (NDL) idejét, a megállók idejét és a felszínig hátralevő időt (TTS).

A mélységi limit merüléskor való túllépése esetén a **Búvármerülés** tevékenység a pontatlan információk elkerülése érdekében 24 óráig nem elérhető. A **Dekózási zárolás** funkció kikapcsolása az óra mélységi korlátozásainak megsértése után nem kapcsolható ki (*Haladó merülési beállítások, 57. oldal*).



## Merülési beállítások

A merülési beállításokat igényei szerint személyre szabhatja. Nem minden merülési beállításhoz érhető el az összes beállítás.

A számlapon nyomja meg a  lehetőséget, válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, válasszon ki egy merülési tevékenységet, nyomja meg a  elemet, majd válassza ki a tevékenységbeállításokat.

**Speciális beállítások:** személyre szabja a merülési tevékenységek speciális beállításait (*Haladó merülési beállítások*, 57. oldal).

**Apnea verseny:** beállítja az apnea merülés szakágának típusát.

**Automatikus mentés időkorlátja:** beállítja az óra lejárta előtti időtartamot, és elmenti a merülést a felszínre emelkedés után.

**Érzékenységi fok:** beállítja az érzékenységi fok szintjét a bűvarkodás dekompressziós számításaihoz. A nagyobb érzékenységi fok rövidebb fenékidőt és hosszabb emelkedési időt biztosít.

**Megjelenítési beállítások:** beállítja a képernyő fényerejét és a merülési tevékenységek időkorlátját.

**Gáz:** beállítja a bűvarkodáshoz használt gázkeveréket.

**PO2:** beállítja az oxigén parciális nyomásának (PO2) küszöbértékeit barban a bűvarkodásra vonatkozó figyelmeztetésekhez és kritikus riasztásokhoz (*Merülési riasztások*, 59. oldal). A PO2 figyelmeztetés értéke az Ön számára kényelmesen elérhető legmagasabb oxigénkoncentrációs szint küszöbértéke. A Kritikus PO2 értéke azon maximális oxigénkoncentráció küszöbértéke, amelyet el kell érnie.

**Medence üzemmód:** engedélyezi a medence üzemmódot a bűvarkodáshoz. Ha az óra medencében való merülés üzemmódban van, a dekompresszió kizárása funkció normál módon működik, de a merülések nem kerülnek mentésre a merülési naplóban.

**Biztonsági megálló:** beállítja a biztonsági megállás időtartamát a bűvarkodáshoz.

**Víz típus:** beállítja a víz típusát a bűvártevékenységekhez.

## Haladó merülési beállítások

A merülési beállításokat igényei szerint személyre szabhatja. Nem minden merülési beállításhoz érhető el az összes beállítás.

A számlapon nyomja meg a  lehetőséget, válassza ki a **Tevékenységek** lehetőséget, válassza a merülési tevékenységet, nyomja meg a  lehetőséget, válassza ki a tevékenységi beállításokat és válassza a Speciális beállítások lehetőséget.

**Automatikus merülés:** a merülés elkezdésekor automatikusan elindít egy merülési tevékenységet a legutóbbi merülés típusa alapján. A funkció átmeneti letiltásához használja a Szundi lehetőséget.

**Dupla érintés a görgetéshez:** végiggörgeti a merülés adatképernyőjét, ha duplán megérinti az órát. Ha szándékolatlan görgetést észlel, használja az Érzékenység lehetőséget a válaszkészség beállításához.

**UP gomb:** ezzel kikapcsolhatja a  lehetőséget a merülési tevékenységek során a véletlen gombnyomások elkerülése érdekében.

**Csuklón mért pulzus:** engedélyezi a csuklón viselt pulzusmérő monitort merülés esetén.

**Íránytű:** elvégzi az északi viszonyítási pont kalibrálását és beállítását az iránytűhöz ([Az iránytű manuális kalibrálása, 162. oldal](#)).

**Műholdak:** beállítja a műholdrendszer használatát a lemerülés a felemelkedés helyéhez a merülés során ([Műholdbeállítások, 78. oldal](#)).

**Dekózási zárolása:** engedélyezi a dekompresziós zárolás funkciót. Ez a funkció 24 órán keresztül megakadályozza a bűvárkodást, ha Ön több mint 3 percen keresztül túllépte valamelyik dekompresziós felső határértéket.

**MEGJEGYZÉS:** a dekompresziós zárolás funkciót akkor is letilthatja, ha korábban átlépett egy dekompresziós felső határértéket. Nem tilthatja le a dekompresziós zárolás funkciót, ha korábban átlépte az órára vonatkozó merülési mélység határértékét ([A mélységi limit túllépése, 55. oldal](#)).

## Magassági merülés

Nagyobb tengerszint feletti magasságban a légköri nyomás alacsonyabb, a szervezet pedig több nitrogént tartalmaz, mint egy tengerszinten végrehajtott merülés kezdetekor. A bűvárkomputer a légköri nyomásérzékelő segítségével automatikusan figyelembe veszi a magasság változásait. A dekompresziós modell által használt abszolút nyomásértéket nem befolyásolja a tengerszint feletti magasság vagy a bűvárkomputeren megjelenő mért nyomás.

## Egyéni merülési riasztások

Egyéni merülési riasztásokat állíthat be egy adott cél eléréséhez szükséges edzéshez vagy a környezettudatosság növeléséhez.

| Riasztásnév          | Merülés üzemmód                             | Leírás                                                                                     |
|----------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vízmélység           | Készülékes búvárkodás vagy apnea búvárkodás | A riasztás akkor jelenik meg, amikor eléri a kiválasztott mélységet.                       |
| Semleges felhajtóerő | Apnea búvárkodás                            | A riasztás akkor jelenik meg, amikor eléri a kiválasztott mélységet.                       |
| Start/Stop           | Apnea búvárkodás                            | A riasztás akkor jelenik meg, amikor elkezd vagy befejez egy merülést.                     |
| Felszíni időzítő     | Apnea búvárkodás                            | A riasztás akkor jelenik meg, amikor letelt a kiválasztott időintervallum.                 |
| Célmélység           | Apnea búvárkodás                            | A riasztás akkor jelenik meg, amikor eléri a kiválasztott mélységet.                       |
| Idő                  | Készülékes búvárkodás vagy apnea búvárkodás | A riasztás akkor jelenik meg, amikor letelt a kiválasztott időintervallum.                 |
| Variométer           | Apnea búvárkodás                            | A riasztás minden alkalommal megjelenik, amikor eléri a kiválasztott mélységintervallumot. |

## Merülési riasztások

| Riasztási üzenet                                                               | Ok                                                                                                                                          | Óra viselkedése                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nincs                                                                          | Elvégezte a dekompresziós megállót.                                                                                                         | A dekompresziós megálló mélysége és ideje kéken villog öt másodpercig.                                                                                                                                                                      |
| Nincs                                                                          | Az oxigén parciális nyomásának (PO2) értéke meghaladja a megadott riasztási értéket.                                                        | PO2-értéke sárgán villog.                                                                                                                                                                                                                   |
| %1 OTU gyűlt össze. Azonnal fejezze be a merülést.                             | Oxigéntoxicitási egységei meghaladják a biztonságos határértéket. Merülés során a(z) „%1” érték helyére az összegyűlt egységek száma kerül. | A riasztás kétpercenként jelenik meg, legfeljebb háromszor.                                                                                                                                                                                 |
| 250 OTU gyűlt össze.                                                           | Oxigéntoxicitásai egységei (OTU) 250 egységen állnak, és kezdi megközelíteni a 300 egység biztonságos határértéket.                         | Nincs                                                                                                                                                                                                                                       |
| Dekó megálló megközelítése                                                     | Ön egy megállónyi távolságra (3 m vagy 9.8 láb) van a dekompresziós megálló mélységétől.                                                    | Nincs                                                                                                                                                                                                                                       |
| NDL megközelítése.                                                             | 10 percnyi ideje maradt még a dekompreszió nélküli határból (NDL).                                                                          | A riasztás ismét megjelenik, ha 5 perce maradt hátra az NDL időből.                                                                                                                                                                         |
| Túl gyorsan emelkedik. Emelkedjen lassabban.                                   | 9,1 m/perc (30 láb/perc) sebességnél gyorsabban emelkedik már több mint 5 másodperce.                                                       | Nincs                                                                                                                                                                                                                                       |
| Az akkumulátor töltöttsége kritikusán alacsony. Azonnal fejezze be a merülést. | Kevesebb mint 10% akkumulátortöltöttség maradt.                                                                                             | A riasztás akkor jelenik meg, ha az óra akkumulátorának töltöttsége 10% alatti, valamint a következő merülésnél a merülés előtti ellenőrzőképernyőn is megjelenik.                                                                          |
| Akkumulátor lemerülőben.                                                       | Kevesebb mint 20% akkumulátortöltöttség maradt.                                                                                             | A riasztás akkor jelenik meg, ha az óra akkumulátorának töltöttsége 20% alatti, valamint a következő merülésnél a merülés előtti ellenőrzőképernyőn is megjelenik.                                                                          |
| KIR toxicitás: %1%. Azonnal fejezze be a merülést.                             | KIR oxigéntoxicitása túl magas. Merülés során a(z) „%1” érték helyére KIR aktuális százaléka kerül.                                         | A riasztás kétpercenként jelenik meg, legfeljebb háromszor.                                                                                                                                                                                 |
| KIR toxicitás: 80%.                                                            | Központi idegrendszerének (KIR) oxigéntoxicitása a biztonságos határérték 80%-a.                                                            | A riasztás a merülés során jelenik meg, valamint a következő merülésnél a merülés előtti ellenőrzőképernyőn.                                                                                                                                |
| A Dekó/NDL útmutató nem érhető el.                                             | Túllépte az óra merülési mélységhatárát.                                                                                                    | A pontos szöveti telítődési adatokat igénylő információk nem elérhetők a merülés további részében, beleértve az NDL-időt, a megállási időket, valamint a felszínre jutási időt (TTS). Az NDL mezője helyére egy figyelmeztető üzenet kerül. |
| Dekompreszió kész                                                              | Elvégezte az összes dekompresziós megállót.                                                                                                 | Nincs                                                                                                                                                                                                                                       |

| Riasztási üzenet                                                              | Ok                                                                                                                            | Óra viselkedése                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Merüljön a dekomp-<br>resszió felső határa alá.                               | Ön több mint 0,6 m-rel (2 láb)<br>a dekompessziós felső határ felett<br>tartózkodik.                                          | Az aktuális mélység és megállási mélység<br>pirosan villog.<br>Ha több mint három percen keresztül a<br>dekompessziós felső határ felett marad,<br>bekapcsol a dekompessziós kizárás<br>funkció. |
| Merüljön le a biztonsági<br>megálló befejezéséhez.                            | Ön több mint 0,6 m-rel (2 láb) a bizton-<br>sági megálló felső határa felett tartóz-<br>kodik.                                | Az aktuális mélység és megállási mélység<br>sárgán villog.                                                                                                                                       |
| A merülés %1 másodperc<br>múlva befejeződik.                                  | Az óra automatikusan befejezi és<br>eltárolja a merülést. Merülés során<br>a „%1” érték helyére a másodpercek<br>száma kerül. | Nincs                                                                                                                                                                                            |
| Ne merüljön le. Mély-<br>ségérzékelő leolvasása<br>sikertelen.                | Az óra érvénytelen vagy hiányzó<br>adatokat észlel a mélységérzékelő<br>esetén a merülési tevékenység megkez-<br>dése előtt.  | Ne kezdje el a merülést. Hívja a Garmin<br>terméktámogatást.                                                                                                                                     |
| Mélységérzékelő leolva-<br>sása sikertelen. Azonnal<br>fejezze be a merülést. | Az óra érvénytelen vagy hiányzó<br>adatokat észlel a mélységérzékelő<br>esetén a merülési tevékenység megkez-<br>dése után.   | Használja a tartalék merülési komputert,<br>vagy fejezze be a merülést. Hívja a<br>Garmin terméktámogatást.                                                                                      |
| NDL túllépve. Dekomp-<br>resszió szükséges.                                   | Ön túllépte az NDL-idejét.                                                                                                    | Az óra megkezdi a dekompessziós<br>megállóra vonatkozó útmutató megjelení-<br>tését.                                                                                                             |
| A PO2 magas.                                                                  | PO2-értéke meghaladja a megadott<br>kritikus értéket.                                                                         | PO2-értéke pirosan villog.<br>A riasztás 30 másodpercenként jelenik<br>meg, legfeljebb három alkalommal, amíg<br>biztonságos szintre nem emelkedik.                                              |
| Biztonsági megálló kész                                                       | Elvégezte a biztonsági megállót.                                                                                              | Nincs                                                                                                                                                                                            |
| Biztonsági megálló<br>megkezdve                                               | 6 m (20 láb) fölé emelkedett egyéb<br>dekompessziós útmutatás nélkül.                                                         | A biztonsági megálló visszaszámláló<br>időzítője elindul, ha be lett állítva.                                                                                                                    |
| Az óra újraindult.<br>Értékelje a merülés körülményeit.                       | Az óra újraindult a merülés során.                                                                                            | Az óra szimulálni fogja a merülést az<br>újraindítás idejére. Mivel előfordulhat,<br>hogy más riasztások nem aktiválódtak,<br>értékelje jelenlegi mélységét és merülési<br>körülményeit.         |















































































































































































































































































