



DESCENT™ G1 SOROZAT

Használati útmutató

Tartalom

Bevezető	1	Úszásnemek	19
Kezelőgombok	1	Tippek úszó tevékenységekhez	19
A karóra használata	2	Pihenők beiktatása medencei úszásnál.....	20
Órák	2	Automatikus pihenés	20
Ébresztő beállítása	2	Edzés a drill naplóval.....	20
Visszaszámláló időzítő indítása.....	2	Multisport tevékenység.....	20
Gyorsidőzítő mentése.....	2	Triatlon edzés	20
Gyorsidőzítő törlése	3	Multisport tevékenység létrehozása	20
Stopper használata.....	3	Beltérben végzett tevékenységek.....	21
Alternatív időzónák létrehozása	3	Erőedzés tevékenység rögzítése.....	21
Búvár funkció	3	HIIT (nagy intenzitású) edzés rögzítése	21
Búvárkódásra vonatkozó figyelmeztetések	3	ANT+® beltéri tréner (görgő) használata	22
Búvár módok	4	Falmászó sporttevékenységek	22
Medencei búvárkódás mód használata	4	Beltéri falmászó tevékenységek rögzítése	22
Búvár beállítások	5	„Boulder” (biztosítás nélküli) sziklamászás rögzítése	23
Légzőgázok beállítása	5	Expedíció indítása	23
PO2 küszöbértékek megadása.....	6	Nyomvonalpont manuális rögzítése.....	23
CCR küszöbértékek.....	6	Nyomvonalpontok megtekintése.....	23
Repülési tilalmi idő (No-Fly Time)	6	Vadászat	23
Búvár adatképernyők.....	7	Horgászat	24
Egy gázkeverékes vagy több gázkeverékes adatképernyők ...	7	Síelés.....	24
CCR adatképernyők	8	Sí lesiklások megtekintése	24
Műszer adatképernyők	9	Sífutás tevékenység rögzítése.....	24
Apnea adatképernyők.....	9	Golfozás	24
Apnea Hunt adatképernyők	10	Golf menü	25
Búvárkódás megkezdése	11	Veszélyek megtekintése	25
Navigáció a búvár iránytűvel.....	12	Zászló áthelyezése	26
Műszeres (Gauge) merülékes búvár stopperóra	12	Váltás a lyukak között.....	26
használata	12	Ütéstávolság mérés	26
Alap búvár stopperóra használata	13	Ütéstávolság mérés manuálisan	26
Váltás másik gázkeverékre merülés közben	13	Pontszámok követése.....	27
Váltás a zárt körű és nyitott körű merülések	13	Statisztikák nyomon követése.....	27
között mentési művelethez	13	Statisztikák naplózása	27
Biztonsági megállás végrehajtása	13	Szörfözés.....	27
Dekompressziós megállás végrehajtása	14	Árapály adatok.....	27
Felszíni pihenő szemle megtekintése.....	14	Tevékenységek és alkalmazások testreszabása.....	28
Búvár napló szemle megtekintése.....	14	Kedvenc tevékenység hozzáadása és eltávolítása	28
Merülés tervezés	15	Tevékenység áthelyezése az alkalmazás listában	28
„Nincs dekompressziós korlát” (NDL) idő kiszámítása	15	Adatképernyők testreszabása	28
Dekompressziós terv készítése	15	Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez	29
Dekompressziós terv végrehajtása.....	15	Egyedi tevékenység létrehozása	29
Magassági búvárkódás.....	16	Tevékenység és alkalmazás beállítások.....	29
Javaslatok az óra búváruha melletti viseléséhez	16	Riasztások	30
Búvár riasztások.....	16	Riasztás beállítása	31
Búvár szak kifejezések magyarázata	17	Automatikus mászás funkció	31
Tevékenységek és alkalmazások	18	GPS beállítások módosítása	32
Tevékenység indítása	18	Edzés	32
Tippek a tevékenység rögzítéséhez	18	Edzéstervek.....	32
Tevékenység leállítása	18	Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése	32
Futás.....	19	Edzés indítása	32
Virtuális futás	19	Napi javasolt edzésterv indítása	33
Futópadon megtett távolság kalibrálása	19	Váltott ütemű edzés létrehozása	33
Úszás.....	19	Váltott ütemű edzés indítása	33
Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata.....	19	Edzésnaplótár.....	34
		Garmin Connect edzési programok használata	34

PacePro edzés	34	Kártya hozzáadása a Garmin Pay pénztárcához	49
PacePro terv letöltése a Garmin Connect fiókból	34	GarminPay pénztárca kezelése	49
PacePro terv indítása	34	Garmin Pay jelszó megváltoztatása	49
Virtuális edzőpartner használata	35	Mérők és kiegészítők.....	50
Edzési cél beállítása	35	Csukló alapú pulzusszámmérés.....	50
Edzési cél elvetése	36	Karóra viselése	50
Verseny egy korábbi tevékenység ellen	36	Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén.....	50
Napló.....	36	Csukló alapú pulzusmérő beállításai	50
Napló használata.....	36	Irreális pulzusszám riasztás beállítása	51
Multisport napló	37	Pulzusszám adatok sugárzása	51
Az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése.....	37	Pulzoximéter	51
Személyes rekordok	37	Pulzoximéteres mérés elvégzése.....	51
Személyes rekordok megtekintése.....	37	Pulzoximéter mód beállításai.....	52
Személyes rekord visszaállítása.....	37	Tippek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén	52
Személyes rekordok törlése	37	Íránytű.....	52
Összesített adatok megtekintése	37	Íránytű beállítások.....	52
Kilométerszámláló használata.....	37	Íránytű kalibrációja.....	52
Napló törlése	38	Északi viszonyítás beállítása	53
Megjelenés	38	Magasságmérő és barométer.....	53
Óra számlap beállítások	38	Magasságmérő beállítása.....	53
Óra számlap személyre szabása.....	38	Barometrikus magasságmérő kalibrálása	53
Gyors szemle ablakok	38	Barométer beállítása.....	53
Szemle sor megtekintése	40	Barométer kalibrálása	54
Szemle sor beállítása	40	Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők.....	54
Body Battery	40	Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása	54
Tippek pontosabb Body Battery adatokért.....	40	Futás dinamika	55
Teljesítmény mérések	41	Edzés a futás dinamika alapján	55
VO2 max. becslések.....	41	Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennének meg.....	55
VO2 max. értékek lekérése futáshoz	41	inReach távvezérlő	55
VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz	41	inReach távvezérlő használata	56
Becsült versenyidők megtekintése	42	VIRB távvezérlő funkció.....	56
Erőnléti állapot megtekintése.....	42	A VIRB akciókamera vezérlése.....	56
Erőnléti állapotunk megtekintése	42	A VIRB akciókamera vezérlése tevékenység alatt.....	56
FTP becslés lekérése	42	Xero helyzetmeghatározó beállítások.....	57
FTP mérés elvégzése	43	Térkép.....	57
Laktátküszöb (tejsavküszöb)	43	Nagyítás és pásztázás, görgetés a térképen	57
Írányított mérés végrehajtása a laktátküszöb érték meghatározásához.....	43	Térképi beállítások.....	57
Edzési állapot	43	Telefon vezeték nélküli csatlakoztatásával elérhető funkciók.....	57
Edzési állapot szintek	44	Okostelefon és a készülék párosítása.....	58
Tippek az edzési állapotunk pontos meghatározásához.....	44	Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása	58
Hőmérséklettől és magasságtól függő teljesítmény akklimatizáció	44	Értesítések megtekintése	58
Edzési terhelés	45	Bejövő telefonhívás fogadása.....	58
Edzési terhelés eloszlás	45	Válasz SMS üzenetre	58
Edzési hatásfok	45	Értesítések kezelése.....	59
Regenerálódási idő.....	46	Bluetooth funkció kikapcsolása.....	59
Regenerálódási pulzusszám.....	46	Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása	59
Edzési állapot felfüggesztése és helyreállítása.....	46	Telefon alkalmazások és számítógépes programok.....	59
Vezérlő.....	47	Garmin Connect	59
Vezérlő menü beállítása	48	Garmin Connect alkalmazás használata	60
Zenelejátszás vezérlőgombjai	48	Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazásokon keresztül.....	60
Garmin Pay.....	49	Garmin Connect használata a számítógépen.....	60
Garmin Pay pénztárca beállítása.....	49		
Fizetés óra segítségével	49		

Bevezető

Amikor első alkalommal használjuk a készüléket, végezzük el az alábbi lépéseket a készülék beállítása és az alapvető funkciók megismerése céljából.

1. Nyomjuk meg a **LIGHT** gombot az óra bekapcsolásához („Kezelőgombok”; 1. oldal).

2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a kezdeti beállítások elvégzéséhez.

A kezdeti beállítás során okostelefonunkat párosíthatjuk a készülékkel, így megtekinthetjük rajta az értesítéseket, szinkronizálhatjuk a tevékenységeket, és egyéb funkciókat is elérünk („Okostelefon és a készülék párosítása”; 58. oldal).

3. Töltsük fel teljesen a készüléket („Készülék töltése”; 72. oldal).

4. Kezdjünk el egy tevékenységet („Tevékenység indítása”; 18. oldal).

Kezelőgombok



① LIGHT gomb

- A háttérvilágítás be- és kikapcsolása.
- A készülék bekikapcsolása.
- Hosszan lenyomva a vezérlő menüt tekinthetjük meg.

MEGJEGYZÉS! Búvárkodás közben a gomb hosszan történő lenyomásával elérhető funkciók kiiktatásra kerülnek.

② UP•MENU gomb

- Léptetés a widget sor és menük között.
- Hosszan lenyomva a menüt tekinthetjük meg.

MEGJEGYZÉS! Búvár tevékenységekre vonatkozóan külön engedélyezhetjük és letilthatjuk ezt a gombot („Búvár beállítások”; 5. oldal).

③ DOWN gomb

- Léptetés a widget sor és menük között.
- Búvárkodáskor a gombot röviden lenyomva az adatképernyők között váltunk.
- Hosszan lenyomva a magasságmérő, barométer, iránytű (ABC) képernyő jelenik meg.

MEGJEGYZÉS! Búvárkodás közben a gomb hosszan történő lenyomásával elérhető funkciók kiiktatásra kerülnek.

④ START•STOP

- Tevékenységlista megjelenítése és tevékenység indítása/leállítása.
- Menü opció kiválasztása.
- Búvárkodás során a menü megtekintése.
- Hosszan lenyomva az óra menü jelenik meg.

MEGJEGYZÉS! Búvárkodás közben a gomb hosszan történő lenyomásával elérhető funkciók kiiktatásra kerülnek.

⑤ BACK

- Visszalépés az előző képernyőre.
- Búvárkodás során a menüből való kilépés.
- Kör rögzítése, illetve multisport tevékenységnél levezető vagy váltó szakasz indítása.
- Hosszan lenyomva bármelyik képernyőről az óra számlapot jeleníthetjük meg.
- Búvárkodás közben hosszan megnyomva az elsődleges adatképernyőre ugrunk vissza.

⑥ Búvárkodás közben a kijelzőre kétszer koppintva az adatképernyők között léptethetünk.

A karóra használata

⚠ Vigyázat!

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

- Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlő menü megtekintéséhez („Vezérlő”; 47. oldal).
A vezérlő menüben gyorsan elérhetjük a gyakran használt funkciókat, mint a hely mentése, a „ne zavarj!” üzemmód elindítása, vagy a háttérvilágítás kikapcsolása.
- Az óra számlapon az **UP** vagy **DOWN** gombok megnyomásával léptethetünk a widgetek között („Szemle sor megtekintése”; 40. oldal).
A készülék előre feltöltve is tartalmaz pár widgetet, amelyek rápillantásra könnyen leolvasható információkat tartalmaznak. Okostelefonnal párosítva még több widgetet érhetünk el.
- Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot tevékenység vagy alkalmazás indításához („Tevékenységek és alkalmazások”; 18. oldal).
- Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot az óra számlap testreszabásához („Óra számlap beállítások”; 38. oldal), a beállítások módosításához („Rendszerbeállítások”; 70. oldal), és a vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők párosításához („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 54. oldal) és még számos más funkció eléréséhez.

Órák

Ébresztő beállítás

Számos, egymástól független ébresztést állíthatunk be, valamint minden egyes ébresztést beállíthatjuk, hogy egyszer szólaljon meg vagy rendszeresen, adott időközönként ismétlődjön.

1. Bármely képernyőn nyomjuk le hosszan a **START** gombot.
2. Válasszunk az **Alarms (Riasztások)** pontot.
3. Adjuk meg az ébresztés pontos idejét.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Repeat (Ismétlés)** pontot kiválasztva beállíthatjuk, hogy az ébresztés megismétlődjön.
 - A **Sound and Vibe (Hang és rezgés)** ponttal kiválaszthatjuk a jelzés típusát.
 - A **Backlight (Háttérvilágítás) > On (Be)** pontot kiválasztva csörgés során a háttérvilágítás is bekapcsol.
 - A **Label (Címke)** ponttal leírást adhatunk az ébresztőnek.

Visszaszámláló időzítő indítása

1. Bármely képernyőn nyomjuk le hosszan a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Timers (Időzítők)** pontot.
3. Adjuk meg az időtartamot.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Amennyiben azt kívánjuk, hogy a számláló lejáratát után a visszaszámlálás automatikusan újrainduljon, nyomjuk meg az **UP** gombot és válasszuk az **Auto Restart (Automatikusan újraindít) > Be** pontot.
 - A **Sound and Vibe (Hang és rezgés)** ponttal kiválaszthatjuk a jelzés típusát.
5. A **START** gombbal indítsuk a visszaszámlálót.

Gyorsidőzítő mentése

10 különféle gyorsidőzítőt menthetünk el.

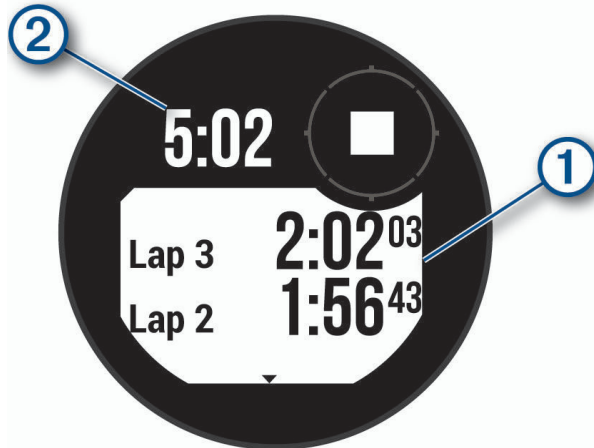
1. Bármely képernyőn nyomjuk le hosszan a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Időzítők** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az első gyorsidőzítő mentéséhez adjuk meg az időt majd nyomjuk meg az **UP** gombot, és végül válasszuk a **Mentés** pontot.
 - További gyorsidőzítők mentéséhez válasszuk az **Add Timer (Időzítő hozzáadása)** pontot, majd adjuk meg az időtartamot.

Gyorsidőzítő törlése

1. Bármely képernyőn nyomjuk le hosszan a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Timers (Időzítők)** pontot.
3. Válasszunk egy gyorsidőzítőt.
4. Nyomjuk meg az **UP** gombot.
5. Válasszuk a **Delete (Törlés)** pontot.

Stopper használata

1. Bármely képernyőn nyomjuk le hosszan a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Stopwatch (Stopperóra)** pontot.
3. Nyomjuk le a **START** gombot a számláló indításához.
4. Nyomjuk le a **BACK** gombot a kör számláló újraindításához ①.



A stopper összesített ideje ② tovább fut.

5. Nyomjuk le a **START** gombot mindkét időzítő leállításához.
6. Nyomjuk meg az UP gombot, majd válasszuk a megjelenő lehetőségek közül.

Alternatív időzónák létrehozása

Az alternatív időzónák szemle ablakban eltérő időzóna szerinti pontos időt is megjeleníthetünk. Legfeljebb három alternatív időzónát hozhatunk létre.

1. Bármely képernyőn nyomjuk le hosszan a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Alt. Time Zones (Alternatív időzónák)** pontot.
3. Válasszuk az **Add Zone (Zóna hozzáadása)** pontot.
4. Válasszunk egy időzónát.
5. Amennyiben szükséges, nevezzük át az időzónát.

Búvár funkció

Búvárkodásra vonatkozó figyelmeztetések

⚠ VIGYÁZAT!

- A készülék búvár funkcióit kizárólag képzett búvárok használhatják. A készüléket egyedüli búvár számítógépként soha ne használjuk. A búvárkodásra vonatkozó megfelelő adatok megadásának elmulasztása súlyos személyi sérüléshez, akár halálos kimenetelű baleset is vezethet.
- Gondoskodjunk arról, hogy teljes mértékben megértsük a készülék használatát, a kijelzett információkat, valamint tisztában legyünk a készülék korlátaival. Amennyiben kérdéseink, kétségeink vannak a készülékkel kapcsolatban, búvárkodás előtt minden esetben tisztázzuk ezeket. Ne feledjük, saját biztonságunkért magunk felelünk.
- A dekompresziós betegség (DCS) veszélye mindig fennáll, búvár profiltól függetlenül, még akkor is, ha merülési terv vagy búvár készülék utasításait követjük. Semmilyen eljárás, búvár készülék, merülési terv sem szünteti meg teljességgel a dekompresziós betegség vagy oxigénmérgezés veszélyét. Egy adott személy pszichológiai felkészültsége napról napra változik. A készülék nem képes ezen változásokkal számolni. Erősen javasolt, hogy a dekompresziós betegség megelőzése érdekében a készülék jelentette korlátokon jóval beljebb maradjunk. Búvárkodás előtt erőnléti állapotunk felmérése céljából minden esetben szakorvossal konzultáljunk.

- Mindig használjunk háttér eszközöket, műszereket, pl. mélységmérőt, víz alatt is működő nyomásmérőt, stoppert vagy órát. A készülékkel történő merülés során fontos, hogy a dekompresziós táblázatokhoz hozzáférésünk legyen.
- Hajtsuk végre a bűvárkodást megelőző ellenőrzéseket: ellenőrizzük a készülék megfelelő működését, a beállításokat, az akkumulátorszintet, valamint a tartály nyomását.
- A készüléket bűvárkodás végzése céljából ne használja több személy. A bűvár profilok adott felhasználóra vonatkoznak, egy másik bűvár profiljának használata téves adatokat eredményezhet, amely súlyos sérüléshez, halálos kimenetelű balesethez vezethet.
- Biztonsági okokból soha ne bűvárkodjunk egyedül. Minden esetben egy kijelölt társsal végezzük ezt a tevékenységet. Bűvárkodást követően adott ideig maradjunk másokkal, legyen társaságunk, mivel a dekompresziós betegség csak késleltetve vagy egy szárazon végzett tevékenység hatására jelentkezik.
- A készülék nem professzionális, üzletszerűen végzett bűvár tevékenységhez készült. Kizárólag szabadidős tevékenység segítésére szolgál. A professzionális, üzletszerűen végzett bűvárkodás olyan szélsőséges mélységekben és feltételek között történhet, amelyek nagyban megnövelik a dekompresziós betegség fellépésének veszélyét.
- Kizárólag úgy merülünk légzőgázzal, hogy annak összetételét személyesen ellenőriztük, és a kapott értékeket betápláltuk a készülékbe. A tartály tartalmának ellenőrzését és az adatok betáplálását elmulasztva a merülési terv hibás adatokkal kerül összeállításra, és súlyos személyi sérülés, halálos kimenetelű baleset következhet be.
- Egynél több gázkeverékkel történő (gázváltásos) merülés jóval nagyobb kockázatot hordoz, mint amikor egyetlen gázkeverékkel bűvárkodunk. A többféle gázkeverék használatából eredő veszélyek súlyos személyi sérüléshez, halálos kimenetelű balesethez vezethetnek.
- Mindig gondoskodjunk a biztonságos emelkedésről. Gyors emelkedés megnöveli a dekompresziós betegség kialakulásának esélyét.
- A készüléken a dekompreszió kizárás funkció kikapcsolása jelentősen megnöveli a dekompresziós betegség veszélyét, amely súlyos személyi sérüléshez, halálos kimenetelű balesethez vezethet. A funkciót saját felelősségünkre kapcsoljuk ki.
- Előírt dekompresziós biztonsági megálló elmulasztása súlyos személyi sérüléshez, halálos kimenetelű balesethez vezethet. Soha ne emelkedjünk a kijelzett dekompresziós megálló mélységén túl.
- 3 és 5 méteres mélységek között minden esetben iktassunk be egy biztonsági megállót 3 perc időtartamig, még abban az esetben is, ha dekompresziós megálló nincs előírva.

Bűvár módok

A Descent G1 készülék hat bűvár módot támogat. Mindegyik bűvár mód négy fázissal rendelkezik: bűvárkodást megelőző ellenőrző, felszíni kijelző, bűvárkodás alatti és bűvárkodás utáni fázissal. A bűvárkodást megelőző ellenőrző fázisban a bűvárkodás megkezdése előtt ellenőrizzük a beállításokat („Bűvár beállítások”; 5. oldal). A felszíni fázis során megjelenítjük a bűvár módhoz tartozó adatképernyőket („Bűvár adatképernyők”; 7. oldal). A bűvárkodás alatti fázis mutatja a folyamatban lévő merülés adatait, míg az egyéb más karóra funkciók, mint pl. a GPS-funkció, ki vannak kapcsolva („Bűvárkodás megkezdése”; 11. oldal). A bűvárkodás utáni fázisban megtekinthetjük a befejezett merülés összesítő adatait („Bűvár napló szemle megtekintése”; 14. oldal).

Single Gas – egy gázkeverék – egyetlen gázkeverékkel történő bűvárkodásra szolgál. Tartalék gázkeverékként 11 kiegészítő gázkeverék beállítására van mód.

Multi-Gas – több gázkeverék – több gázkeverék beállítását teszi lehetővé, valamint a bűvárkodás alatt az ezek között váltást. 5-100% között módosíthatjuk az oxigén tartalmat. Ez a mód egy mederfenék gázt enged meg, és 11 további keveréket a dekompreszióhoz vagy tartalékként.

MEGJEGYZÉS! A „nem dekompresziós határérték” (NDL) és „idő a felszínig” (TTS) dekompresziós számításokhoz a tartalék keverékek nem kerülnek felhasználásra egészen addig, amíg a bűvárkodás során nem aktiváljuk ezeket.

CCR – Ez a mód a zárt ciklusú újralélegeztető (CCR) bűvárkodás során két részleges oxigénnyomás (PO2) beállítási érték, zárt ciklusú folyékony gázok és nyitott ciklusú (OC) dekompresziós és tartalék gázok megadását teszi lehetővé.

Gauge – alap mederfenék stopper funkcióval történő bűvárkodást tesz lehetővé.

MEGJEGYZÉS! „Gauge” módban történő bűvárkodást követően a készülék 24 órán át kizárólag „gauge” vagy apnea módban használható.

Apnea – szabadútdős bűvárkodást biztosít apnea specifikus adatokkal. Ez a mód nagyobb frissítési gyakorisággal működik.

Apnea Hunt – apnea vadászat – hasonlít az apnea bűvár módhoz, de kifejezetten szigonypuskás vadászatra van hangolva. Az indítási és leállítási hangjelzések kikapcsolásra kerültek.

Medencei bűvárkodás mód használata

Amikor a készülék medencei bűvárkodás módban van, a szövet terhelés és a dekompreszió kizárás funkciók normálisan működnek, azonban a merülések nem kerülnek mentésre a bűvár naplóba.

1. A **LIGHT** gombot hosszan lenyomva nyissuk meg a vezérlő menüt.

2. Válasszuk a -t.

A medencei bűvárkodás mód éjfélkor automatikusan kikapcsol.

Búvár beállítások

Saját igényeinkre szabhatjuk a búvár funkció működését. Egyes beállítások csak adott búvár módokban érhetők el. A búvárkodás megkezdése előtt is módosíthatjuk a beállításokat.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Dive Setup (Búvár beállítások)** pontot.

Gases – Gázok – a gázkeveréket állíthatjuk be („Légzőgázok beállítása”; 5. oldal). Az egyes gázos búvárkodási módokhoz legfeljebb 12 gázt állíthatunk be.

Conservatism – Óvatosság – a dekompreszió számításokhoz egy óvatossági szintet rendelhetünk. Nagyobb fokú óvatosság rövidebb fenékidőt és hosszabb emelkedési időt eredményez. A **Custom (Egyéni)** opcióval egyedi óvatossági tényezőt határozhatunk meg.

MEGJEGYZÉS! Fontos, hogy mielőtt egyedi értéket megadnánk, átlássuk a fokozatossági tényezők lényegét és működését.

Water Type – Víz típus – a víz típusát adhatjuk meg.

PO2 – a dekompresziós részleges oxigénnyomás küszöbértékeket adhatjuk meg *bar* mértékegységben. Megadhatjuk a PO2 figyelemztetés és kritikus érték riasztás küszöbértékeit („PO2 küszöbértékek megadása”; 6. oldal).

Alerts – Riasztások – a mélységre és az időtartamra vonatkozó riasztásokat állíthatunk be: az időhöz és mélységhez hangjelzést, rezgést rendelhetünk, illetve néma riasztást is megadhatunk. A különféle búvár módokhoz eltérő riasztásokat élesíthetünk.

Apnea Surf. Alert – Apnea felszíni riasztás – apnea felszíni időközökre vonatkozóan állíthatunk be riasztást.

Safety Stop – Dekompresziós biztonsági megálló – a biztonsági megálló időtartamát módosíthatjuk.

Last Deco Stop – Utolsó dekomp. megálló – az utolsó dekompresziós megálló mélységét adhatjuk meg.

End Dive Delay – Búvárkodás vége késleltetési idő – megadhatjuk azt az időtartamot, amelynek lejártával a készülék felszínre érkezést követően lezár és elment egy búvárkodási tevékenységet.

CCR Setpoints – Zárt ciklusú újralélegeztető küszöbértékek – a zárt ciklusú újralélegeztető (CCR) merülésekhez alsó és felső PO2 küszöbértéket állíthatunk be („CCR küszöbértékek”; 6. oldal).

Backlight – Háttérvilágítás – a búvár tevékenységekre vonatkozóan módosíthatjuk a háttérvilágítást. A háttérvilágítást aktiválhatjuk a teljes merülés során vagy csak adott mélységet elérve.

Heart Rate – Pulzusszám – a búvár tevékenységeknél be- és kikapcsolhatjuk a pulzusmérőt. A **Stored Strap Data** (Mellkasi pánt adatok tárolása) opcióval engedélyezzük mellkasi pulzusmérő, pl. egy HRM-Swim™ vagy HRM-Tri™ mérő használatát, ekkor a búvár adatok mellett a szívritmus adatok is tárolásra kerülnek. A búvárkodás befejeztével a Garmin Connect fiókunkban megtekinthetjük a mellkasi pulzusmérő által mért adatokat.

Double Tap to Scroll – Dupla koppintás a váltáshoz – a funkciót engedélyezve a képernyőre kétszer koppintva léptethetünk a búvár adatképernyők között. Amennyiben akaratlan váltást észlelünk, a **Sensitivity** (Érzékenység) opcióval módosíthatjuk a reakciót.

UP Key – UP gomb – az akaratlan gombnyomásból eredő problémák elkerülése érdekében lehetőségünk van a merülések során az UP gomb teljes kiiktatására.

Silent Diving – Néma merülés – a merülés során kikapcsolhatjuk a riasztásokat kísérő hangjelzést és rezgést.

No-Fly Time – Repülés tilalmi idő – egy repülés tilalmi visszaszámlálót kapcsolhatunk be („Repülési tilalmi idő (No-Fly Time)”; 6. oldal).

Deco Lockout – dekompreszió kizárás – a dekompresziót kizáró funkciót kapcsolhatjuk ki. A funkció 24 órára letiltja a szimpla gázkeverékes és több gázkeverékes merüléseket, amennyiben valamelyik dekompresziós plafont három percnél hosszabban megsértjük.

MEGJEGYZÉS! Dekompresziós plafon megsértése esetén kikapcsolhatjuk a dekompreszió kizáró funkciót.

Légzőgázok beállítása

Mindegyik gáz búvár módhoz legfeljebb 12 gázkeveréket adhatunk meg. A dekompresziós számítások figyelembe veszik a dekompresziós gázokat, azonban a tartalék gázokat nem tartalmazzák.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

2. Válasszuk a **Dive Setup (Búvár beállítás) > Gases (Gázok)** pontot.

3. Válasszuk ki a búvár módot.

4. Válasszuk ki az első gázt a listából.

Egygázos vagy több gázos búvár módban ez a fenék gáz. Zárt ciklusú újralélegeztető (CCR) búvár módban ez a hígító gáz.

5. Válasszuk az **Oxygen** pontot, majd adjuk meg a gázkeverék oxigén arányát százalékosan.

6. Válasszuk a **Helium** pontot, majd adjuk meg a gázkeverék hélium arányát százalékosan.

A készülék a maradék százalékhétkéhez automatikusan hozzárendeli a nitrogén összetevőt.

7. Nyomjuk meg a **BACK** pontot.

8. Válasszunk az alábbiak közül:

MEGJEGYZÉS! Egyes gáz módokhoz az alábbi opciók közül nem mindegyik érhető el.

- Válasszuk az **Add Backup (Tartalék hozzáadása)** pontot, majd adjuk meg, hogy a tartalék gáz hány százalékban tartalmaz oxigént és héliumot.
- Válasszuk az **Add New (Új hozzáadása)** pontot, adjuk meg az oxigén és hélium százalékát, majd a **Mode (Mód)** ponttal adjuk meg az adott gáz tervezett szerepét a merülésben.

MEGJEGYZÉS! Több gázban a **Set as Travel Gas (Utazógázként beállít)** opcióval a gázt dekompresziós gázként adjuk meg.

PO2 küszöbértékek megadása

Beállíthatjuk a részleges oxigénnyomás (PO2) küszöbértékeket (bar mértékegység szerint), külön a dekompreszióhoz, a figyelmeztetéshez és a kritikus riasztásokhoz.

1. Tartsuk hosszan lenyomva a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Dive Setup (Búvár beállítás) > PO2** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Deco PO2** ponttal azt a küszöbértéket adhatjuk meg, amelyet elérhetünk még azelőtt, hogy megkezdénénk az emelkedést és a legnagyobb oxigéntartalmú dekompresziós gázra váltanánk.
MEGJEGYZÉS! A készülék nem vált automatikusan a gázok között. Nekünk kell kiválasztanunk a gázt.
 - A **PO2 Warning (PO2 figyelmeztetés)** azon legmagasabb oxigén koncentrációs szint küszöbértéket adhatjuk meg, amelyet még kényelmesen elérhetünk.
 - A **PO2 Critical (Kritikus PO2)** pontban azt a legmagasabb oxigén koncentrációs szintre vonatkozó küszöbértéket adhatjuk meg, melyet még el szabad érnünk.
4. Adjunk meg egy értéket.


Amennyiben a merülés során elérjük valamely küszöbértéket, a készülék egy figyelmeztető üzenetet jelenít meg.

CCR küszöbértékek

A zárt körű újralégző (CCR) merülésekhez is megadhatjuk az alsó és felső részleges oxigénnyomás (PO2) értékeket.

1. Tartsuk hosszan lenyomva a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Dive Setup (Búvár beállítás) > CCR Setpoints** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az alsó PO2 küszöbérték megadásához válasszuk a **Low Setpoint (Alsó küszöbérték)** pontot.
 - A felső PO2 küszöbérték megadásához válasszuk a **High Setpoint (Felső küszöbérték)** módot.
4. Válasszuk a **Mode (Mód)** pontot.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A küszöbérték mélység alapján történő automatikus módosításához válasszuk az **Auto** pontot.
MEGJEGYZÉS! Például amennyiben a felső küszöbérték mélységen át merülünk vagy az alsó küszöbérték mélységen át emelkedünk, a PO2 küszöbérték megfelelő módon átvált az alsó és a felső küszöbértékre. Az automatikus küszöbérték mélységek között legalább 6,1 méter különbségnek kell lennie.
 - A merülés során a küszöbértékek közötti kézi váltáshoz válasszuk a **Manual (Kézi)** pontot.
MEGJEGYZÉS! Amennyiben egy automatikus váltási mélység 1,8 méteres tartományán belül manuálisan váltunk küszöbértéket, az automatikus váltás kikapcsol egészen addig, amíg az automatikus váltási mélységtől 1,8 méterrel felül vagy alul nem kerülünk. Ezzel elkerülhető az akaratlan küszöbérték váltás.
6. Válasszuk a **PO2** pontot, majd adjunk meg egy értéket.
7. Amennyiben szükséges, válasszuk a **Depth (Mélység)** pontot, és adjunk meg egy mélységértéket az automatikus küszöbérték módosításhoz.

Repülési tilalmi idő (No-Fly Time)

Merülést követően több órának is el kell telnie, mire újra biztonságos repülőre ülni. A hátralévő repülési tilalmi időt a  ikon mutatja az alapértelmezett óra számlapon. A felszíni időközi szemle képernyőn további adatokat találunk („Felszíni pihenő szemle megtekintése”; 14. oldal).

Tartsuk hosszan lenyomva a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Dive Setup (Búvár beállítás) > No-Fly Time** pontot.

Repülés tilalmi idő mód	Merülés típusa	Repülés tilalmi idő
Normál vagy 24 óra	Merülés időtartama 3 perc vagy rövidebb; mélység 5 méter vagy kisebb.	0 óra
Normál	Nem dekompresziós merülés több mint 48 órával az előző merülés után.	12 óra
Normál	Több nem dekompresziós merülés 48 órán belül.	18 óra
Normál	Merülés befejezett dekompresziós megállóval.	24 óra

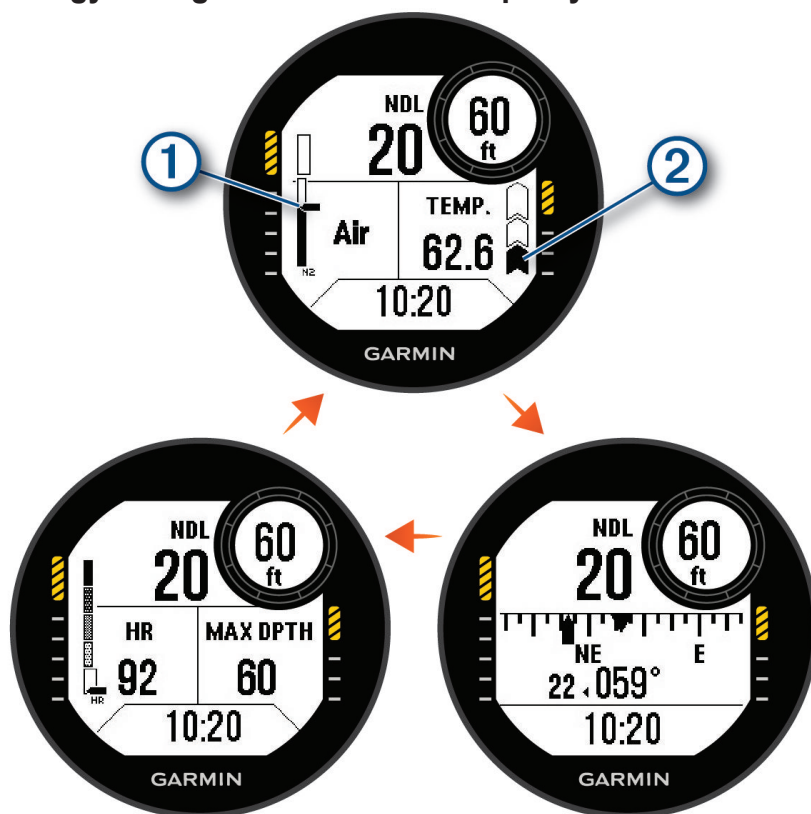
Repülés tilalmi idő mód	Merülés típusa	Repülés tilalmi idő
24 óra	Műszer nélküli merülés a dekompresziós terv betartásával.	24 óra.
Normál vagy 24 óra	Műszeres merülés vagy nem lett betartva a dekompresziós terv.	48 óra.

Búvár adatképernyők

A **DOWN** gomb megnyomásával vagy kijelzőn történő dupla koppintással léptethetünk az adatképernyők között.

A tevékenység beállítások között átrendezhetjük az alapértelmezett adatképernyőket, búvár stopper képernyőt szűrhatunk be, illetve egyedi adatképernyőket alakíthatunk ki („Adatképernyők testreszabása”; 28. oldal). Egyes adatképernyőkön módosíthatjuk az adatmezőkben megjelenő adattípusokat.

Egy gázkeverékes vagy több gázkeverékes adatképernyők



Elsődleges adatképernyő: mutatja a legfontosabb merülési adatokat, ideértve a légzési gázt, az emelkedés ütemét és a részleges oxigén nyomást. Ezen adatmezők egyikét módosíthatjuk.

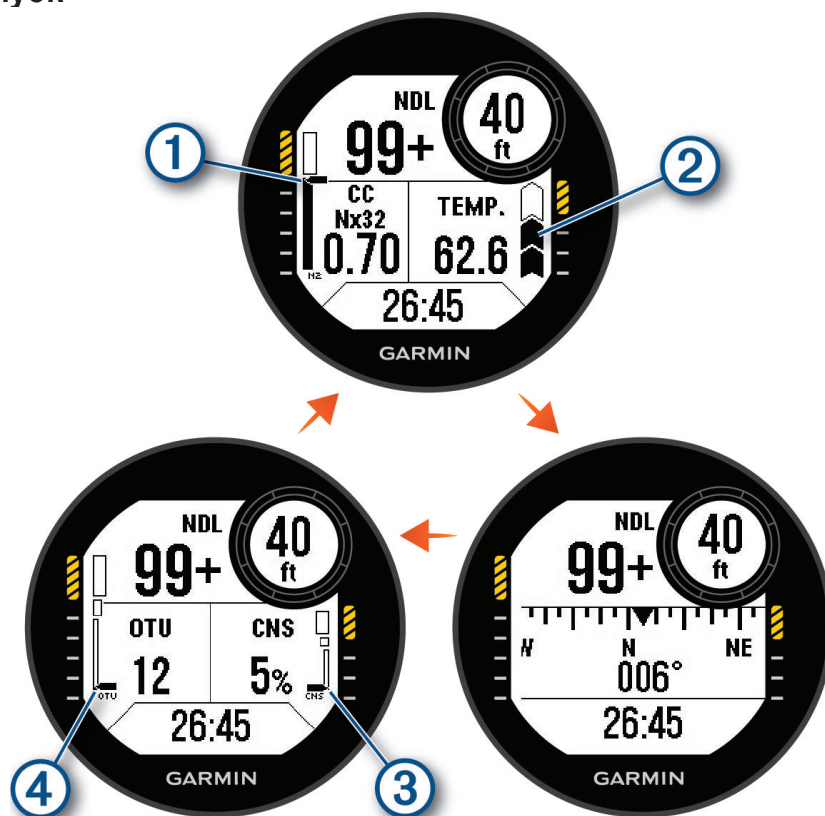
- ① A nitrogén (N₂) és hélium (He) szövet terhelési szint.
 1. szegmens: 0 és 79% közötti szövet terhelés.
 2. szegmens: 80 és 99% közötti szövet terhelés.
 Egy biztonsági megálló megkezdésekor a biztonsági megálló műszerfal jelenik meg („Biztonsági megálló végrehajtása”; 13. oldal).
 Amikor a szövet terhelés szintje eléri vagy meghaladja a 100%-ot, a dekompresziós megálló műszerfal jelenik meg („Dekompresziós megálló végrehajtása”; 14. oldal).
- ② Emelkedés üteme.
 Jó. Az emelkedés percenként 7,9 méternél kevesebb.
 Mérsékeltlen magas. Az emelkedés percenként 7,9 és 10,1 méter közé esik.
 és váltakozva: Túl magas. A percenkénti emelkedés 10,1 méternél nagyobb.

Elsődleges adatképernyő: mutatja a legfontosabb merülési adatokat, ideértve a légzési gázt, az emelkedés ütemét és a részleges oxigén nyomást. Ezen adatmezők egyikét módosíthatjuk.

Búvár iránytű: megtekinthetjük az iránytűt, valamint haladási irányt jelölhetünk ki. Hatékony segítség a víz alatti navigációban („Navigáció a búvár iránytűvel”; 12. oldal).

Testreszabható adatképernyő: kiegészítő merülési és fiziológiai adatokat jeleníthetünk meg, mint például a pontos idő, az akkumulátor töltöttségi szintje és pulzusszámunk. Szerkeszthetjük a skálákat valamint az első öt adatmezőt („Adatképernyők testreszabása”; 28. oldal).

CCR adatképernyők



Elsődleges adatképernyő: mutatja a legfontosabb merülési adatokat, ideértve a légzési gázt, az emelkedés vagy süllyedés ütemét, és a részleges oxigén nyomást. Az egyik adatmezőt módosíthatjuk.

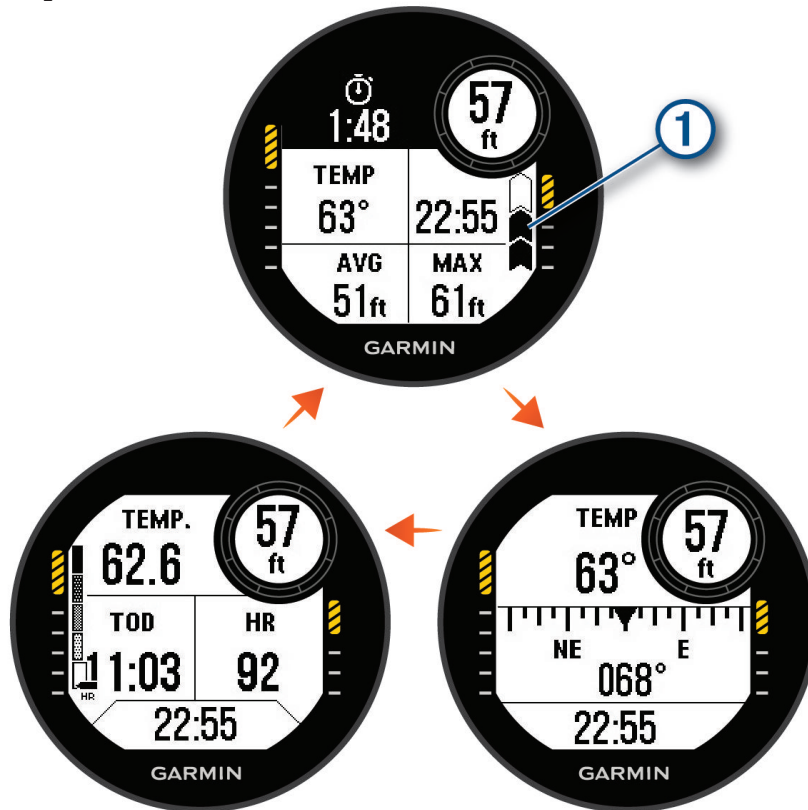
- ① A nitrogén (N₂) és hélium (He) szövet terhelési szint.
1. szegmens: 0 és 79% közötti szövet terhelés.
 2. szegmens: 80 és 99% közötti szövet terhelés.
- Egy biztonsági megálló megkezdésekor a biztonsági megálló műszerfal jelenik meg („Biztonsági megálló végrehajtása”; 13. oldal).
- Amikor a szövet terhelés szintje eléri vagy meghaladja a 100%-ot, a dekompresziós megálló műszerfal jelenik meg („Dekompresziós megálló végrehajtása”; 14. oldal).
- ② Emelkedés üteme.
- Jó. Az emelkedés percnként 7,9 méternél kevesebb.
- Mérsékelten magas. Az emelkedés percnként 7,9 és 10,1 méter közé esik.
- ▲▲ és ▲▲▲ váltakozva: Túl magas. A percnkénti emelkedés 10,1 méternél nagyobb.

Búvár iránytű: megtekinthetjük az iránytűt, valamint haladási irányt jelölhetünk ki. Hatékony segítség a víz alatti navigációban („Navigáció a búvár iránytűvel”; 12. oldal).

Testreszabható adatképernyő: kiegészítő merülési és fiziológiai adatokat jeleníthetünk meg, mint például a pontos idő, az akkumulátor töltöttségi szintje és pulzusszámunk. Szerkeszthetjük a skálákat valamint az első öt adatmezőt („Adatképernyők testreszabása”; 28. oldal).

- ③ Központi idegrendszerünk oxigén toxicitási (mérgezési) szintje.
1. szegmens: 0 és 79% közötti idegrendszeri oxigén toxicitás.
 2. szegmens: 80 és 99% idegrendszeri oxigén toxicitás.
 3. szegmens: 100% vagy nagyobb idegrendszeri oxigén toxicitás.
- ④ Aktuális oxigén toxicitás egységek száma (OTU).
1. szegmens: 0 és 249 közötti OTU szám.
 2. szegmens: 250 és 299 közötti OTU szám.
 3. szegmens: 300 vagy nagyobb OTU szám.

Műszer adatképernyők



Búvár stopper: a fenék idő stopperórát mutatja, az aktuális, a legnagyobb és az átlagos mélységet, valamint az emelkedés ütemét („Műszeres (Gauge) merüléssel búvár stopperóra használata”; 12. oldal).

1

Emelkedés üteme.

Jó. Az emelkedés percnként 7,9 méternél kevesebb.

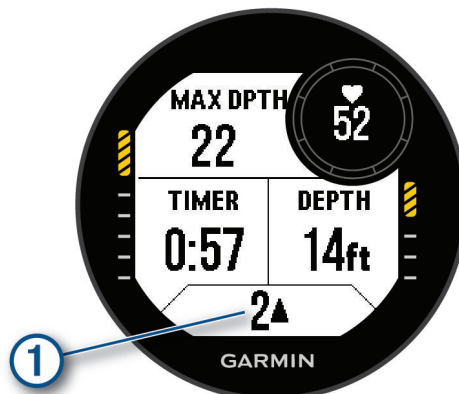
Mérsékeltén magas. Az emelkedés percnként 7,9 és 10,1 méter közé esik.

▲ és ▼ váltakozva: Túl magas. A percnkénti emelkedés 10,1 méternél nagyobb.

Búvár iránytű: megtekinthetjük az iránytűt, valamint haladási irányt jelölhetünk ki. Hatékony segítség a víz alatti navigációban („Navigáció a búvár iránytűvel”; 12. oldal).

Testreszabható adatképernyő: kiegészítő merülési és fiziológiai adatokat jeleníthetünk meg, mint például a pontos idő, az akkumulátor töltöttségi szintje és pulzusszámunk. Szerkeszthetjük a skálákat valamint az első öt adatmezőt („Adatképernyők testreszabása”; 28. oldal).

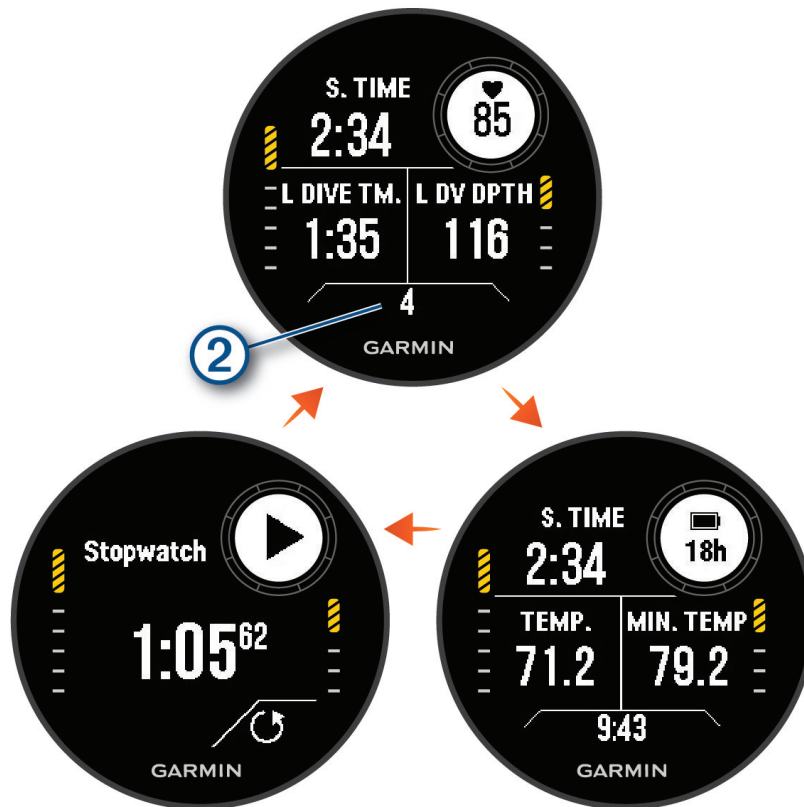
Apnea adatképernyők



Merülés alatti képernyő: mutatja a folyamatban lévő merülés adatait, az eltelt időt, az aktuális és maximális mélységet, a pulzus adatokat, az emelkedés és ereszkedés ütemét. Három adatmezőt módosíthatunk („Adatképernyők testreszabása”; 28. oldal).

1

Az emelkedés vagy ereszkedés üteme méter/szekundum vagy láb/szekundum szerint. Amennyiben 0,5 m/s sebességnél gyorsabban mozgunk, a ▲ vagy ▼ nyílak figyelmeztetnek.



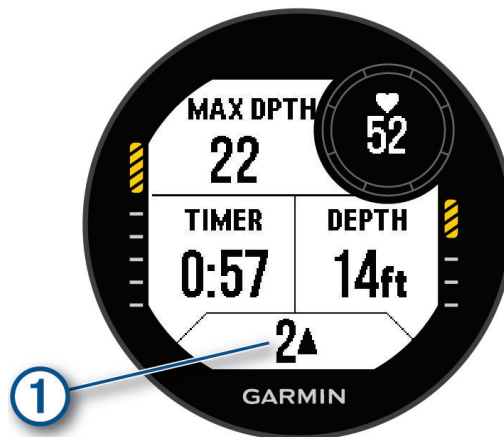
Felszíni szakasz képernyő: mutatja az aktuális felszíni szakasz időt, pulzus adatokat, valamint az utolsó merülés adatait. Módosíthatjuk az adatmezőket.

② A befejezett merülések száma.

Pontos idő és hőmérséklet képernyő: a pontos idő, a hőmérséklet és az akkumulátor töltöttségi szintjét mutatja.

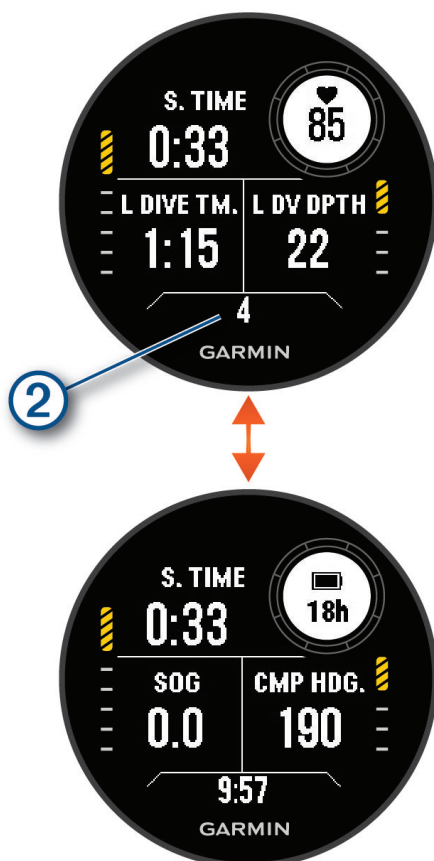
Stopper: A felszíni szakasz stopperórát mutatja („Alap búvár stopperóra használata”; 13. oldal).

Apnea Hunt adatképernyők



Merülés alatti képernyő: mutatja a folyamatban lévő merülés adatait, az eltelt időt, az aktuális és maximális mélységet, a pulzus adatokat, az emelkedés és ereszkedés ütemét. Három adatmezőt módosíthatunk („Adatképernyők testreszabása”; 28. oldal).

① Az emelkedés vagy ereszkedés üteme méter/szekundum vagy láb/szekundum szerint. Amennyiben 0,5 m/s sebességnél gyorsabban mozgunk, a ▲ vagy ▼ nyílak figyelmeztetnek.



Felszíni szakasz képernyő: mutatja az aktuális felszíni szakasz időt, az eltelt időt, a maximális mélységet, és az utolsó apnea merülésünk hőmérsékletét, maximális mélységét. Módosíthatjuk az adatmezőket.

② A befejezett merülések száma.

Pontos idő képernyő: a pontos időt, a talajhoz (földhöz) viszonyított sebességet (SOG) és az akkumulátor töltöttségi szintjét mutatja. Módosíthatjuk az adatmezőket.

Búvárkodás megkezdése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk ki a búvár módot („Búvár módok”; 4. oldal).
3. Amennyiben szükséges, az **UP** gomb megnyomásával módosítsuk a búvár beállításokat, pl. a gázkeverékeket, a víz típusát, valamint a riasztásokat („Búvár beállítások”; 5. oldal).
4. Csuklónkat a vízből kidugva (a felszínen tartva) várjuk meg, amíg a GPS-műholdakkal a kapcsolat létrejön, és a műholdas vételt szimbolizáló oszlopsor telire vált.
Ahhoz, hogy a készülék a búvárkodás kezdeti helyét rögzítse, GPS-műholdas kapcsolatra van szükség.
5. A **START** gomb rövid megnyomásával léptessünk az elsődleges búvár adatképernyőre.
6. A merülés megkezdéséhez ereszkedjünk le a mélybe.
Amikor elérjük az 1,2 méteres mélységet, a tevékenység számláló automatikusan elindul.
MEGJEGYZÉS! Amennyiben a búvárkodást úgy kezdjük meg, hogy nem választunk búvár módot, a készülék a legutoljára használt búvár módot és beállításokat alkalmazza.
7. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A **DOWN** gomb megnyomásával léptethetünk az adatképernyők és a búvár iránytű képernyő között.
TIPP! A képernyőre kétszer koppintva is válthatunk az adatképernyők között.
 - A **START** gomb megnyomásával a „Merülés közben” képernyőt tekintjük meg.
8. Amikor be kívánjuk fejezni a merülést, emelkedjünk fel a felszínig.
9. Csuklónkat tartsuk a víz fölé, így az óra képes a GPS-jelek vételére és a merülés kilépési pont elmentésére (opcionális).
10. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Egy gázkeverékes, több gázkeverékes, zárt körű légzőkészülékes (CCR) vagy műszeres** merülés esetén várjunk, amíg az **End Dive Delay (Merülés záró késleltetés)** visszaszámláló visszaszámol. Ahogy elérjük az 1 méteres mélységet az emel-

kedés során, az **End Dive Delay (Merülés záró késleltetés)** visszaszámláló megkezdí a visszaszámlálást („Búvár beállítá-
sok”; 5. oldal). A **START** gombot megnyomva és a **Stop Dive (Merülést leállít)** pontot kiválasztva idő előtt elmenthetjük a me-
rülés adatait.

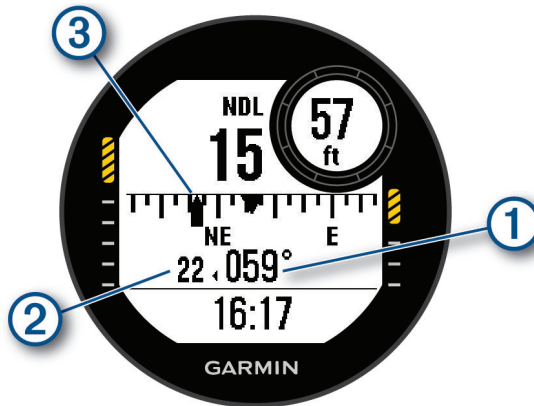
- **Apnea** vagy **Apnea Hunt** merülés esetén nyomjuk meg a **BACK** gombot, majd a ✓ -t.

Az óra elmenti a merülési adatokat.

TIPP! A merülési napló szemle ablakban megtekinthetjük a merülési előzményeket („Búvár napló szemle megtekintése”; 14. oldal).

Navigáció a búvár iránytűvel

1. Egy **gázkeverékes, több gázkeverékes, zárt körű légzőkészülékes (CCR)** vagy **műszeres** merülés során léptessünk a búvár iránytű képernyőre.



Az iránytű mutatja haladási irányunkat ①.

2. Az irány megadásához nyomjuk meg a **START** gombot.

Az iránytű mutatja az eltérést ② a beállított a beállított iránytól ③.

3. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az alábbiak közül:

- Az irány nullázásához válasszuk a **Reset Heading (Irány nullázás)** pontot.
- Az irány 180°-kal történő módosításához válasszuk a **Set to Recip. (Megfordít)** pontot.

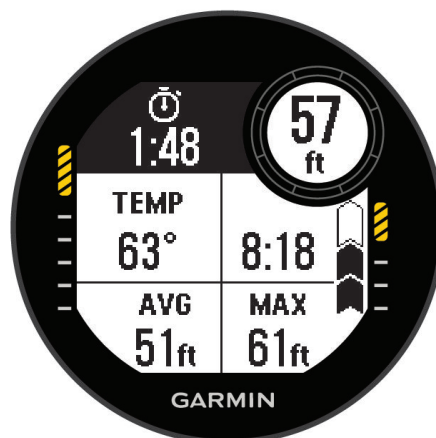
MEGJEGYZÉS! Az iránytű a megfordított (ellentétes) irányt szürke jelzéssel mutatja.

- Az irány balra vagy jobbra 90°-kal történő elforgatásához válasszuk a **Set to 90L (90 fok balra)** vagy a **Set to 90R (90 fok jobbra)**.
- Az irány törléséhez válasszuk a **Clear Heading (Irány törlése)** pontot.

Műszeres (Gauge) merüléses búvár stopperóra használata

TIPP! Bármelyik gázos búvár módhoz hozzáadhatunk egyszerűsített stopper képernyőt („Adatképernyők testreszabása”; 28. oldal).

1. Válasszuk egy **Műszeres (Gauge)** merülést.
2. Léptessünk a stopperóra képernyőre.



3. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Rest Avg. Depth (Átlagos mélység nullázása)** pontot: ezzel az átlagos mély-
ség számláló az aktuális mélység adatot veszi fel.
4. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Start Stopwatch (Stopper indítása)** pontot.
5. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - A stopper leállításához nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Stop Stopwatch (Stopper leállítása)** pontot.
 - A stopper újraindításához nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Reset Stopwatch (Stopper nullázása)** pontot.

Alap búvár stopperóra használata

1. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Egy gázkeverékes, több gázkeverékes, zárt körű légzőkészülékes (CCR) vagy műszeres merülési módoknál a **Stopwatch Timer (Stopperóra számláló)** adatképernyőt szűrjük be.
 - Apnea vagy Apnea Hunt merülési módoknál engedélyezzük a Stopwatch (Stopperóra) felszíni adatképernyőt.
2. Gázkeverékes merülés vagy apnea felszíni szakasz alatt léptessünk a stopperóra képernyőre.
 3. Nyomjuk meg a **START** gombot a számláló indításához.
 4. Nyomjuk meg a **STOP** gombot a számláló leállításához.
 5. Nyomjuk meg a **BACK** gombot a számláló nullázásához.

Váltás másik gázkeverékre merülés közben

1. Indítsuk el egy egygázos, több gázos vagy zárt körű légzőkészülékes (CCR) merülést.
2. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Nyomjuk meg a **START** gombot, válasszuk a **Gas** pontot, majd válasszunk egy tartalék vagy dekompresziós gázt. **MEGJEGYZÉS!** Igény esetén az **Add New (Új hozzáadása)** ponttal új gázkeveréket adhatunk meg.
 - Addig merüljünk, amíg elérjük a **Deco PO2** küszöbértéket („PO2 küszöbértékek megadása”; 6. oldal). A készülék felszólít, hogy váltsunk a legnagyobb oxigéntartalmú gázkeverékre. **MEGJEGYZÉS!** A készülék magától nem vált gázkeveréket, nekünk kell kiválasztanunk a gázt.

Váltás a zárt körű és nyitott körű merülések között mentési művelethez

Zárt körű újralégző készülékes (CCR) merülés során mentési művelet végrehajtási során lehetőségünk van a zárt körű (CC) és a nyitott körű (OC) merülések között váltani.

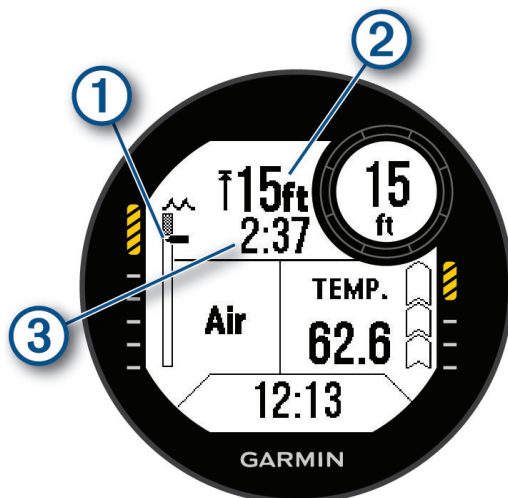
1. Kezdjük meg a CCR merülést.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot.
3. Válasszuk a **Switch to OC (Váltás nyitott körűre)** pontot.

Az adatképernyőkön az elválasztó vonal piros színre vált, és a készülék az aktív légzőgázként az OC dekompresziós gázra vált. **MEGJEGYZÉS!** Amennyiben nem állítottunk be OC dekompresziós gázt, a készülék a hígító gázra vált.
4. Szükség esetén nyomjuk meg a **START** gombot, majd a **Gas** pontot kiválasztva manuálisan váltunk egy tartalék gázra.
5. A CC merülésre történő visszaálláshoz nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Switch to CC (Váltás zárt körűre)** pontot.

Biztonsági megállás végrehajtása

A dekompresziós betegség (keszonbetegség) megelőzése érdekében minden merülés során be kell iktatni egy biztonsági megállást.

1. 11 méteres vagy mélyebb merülést követően emelkedjünk fel 5 méterre. A biztonsági megállás információk megjelennek az adatképernyőkön.



①

Felszíntől mért mélységünk.

Ahogy emelkedünk, a mutató felfelé, a biztonsági megállás mélysége felé mozdul el.

②

A biztonsági megállás plafon mélysége.

- ③ Biztonsági megállás visszaszámláló.
Amikor 1 méteres távolságba kerülünk a plafon mélységbe, a számláló elkezd visszaszámlálni.

2. Maradjunk a biztonsági megállás plafon mélységének 2 méteres körzetében addig, amíg biztonsági megállás számláló lenullázódik.

MEGJEGYZÉS! Amennyiben a biztonsági megállás plafon mélységétől még 3 méterre tovább emelkedünk, a biztonsági megállás visszaszámláló megáll, felfüggeszti a számlálást, és a készülék figyelmeztet, hogy ereszkedjünk vissza a plafon mélységbe. Amennyiben 11 méterre süllyedünk, a számláló visszaáll eredeti értékére.

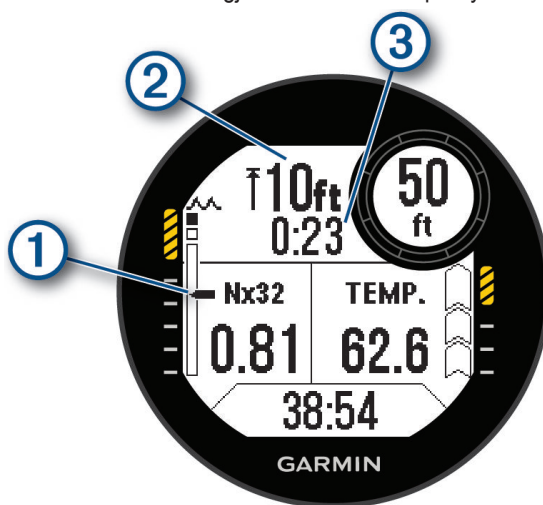
3. Folytassuk a felszín felé történő emelkedést.

Dekompressziós megállás végrehajtása

A dekompressziós betegség (keszonbetegség) megelőzése érdekében minden merülés során végre kell hajtanunk az összes előírt dekompressziós megállást. Dekompressziós megálló kihagyása jelentős veszéllyel jár.

1. Amikor elhagyjuk a nincs dekompressziós határ (NDL) időt, kezdjük meg az emelkedést.

A dekompressziós megállókra vonatkozó információk megjelennek az adatképernyőkön.



- ① Felszíntől mért mélységünk.
Ahogy emelkedünk, a mutató felfelé, az előírt dekompressziós megálló mélysége felé mozdul el. Az üres szegmensek a törölt megállót jelölik. Mielőtt elkezdenénk az emelkedést a megálló felé, törölhetjük azt.
- ② A dekompressziós megálló plafon mélysége.
- ③ Dekompressziós megálló visszaszámláló.

2. Maradjunk a dekompressziós megálló plafon mélységének 0,6 méteres körzetében addig, amíg dekompressziós megálló számláló lenullázódik.

MEGJEGYZÉS! Amennyiben a dekompressziós megálló plafon mélységétől még 0,6 méterre tovább emelkedünk, a dekompressziós megálló visszaszámláló megáll, felfüggeszti a számlálást, és a készülék figyelmeztet, hogy ereszkedjünk vissza a plafon mélységbe. A mélység és a plafon mélység értékek pirosan villognak egészen addig, amíg a biztonsági zónába vissza nem térünk.

3. Folytassuk a felszín felé történő emelkedést.

Felszíni pihenő szemle megtekintése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a felszíni pihenő szemle megtekintéséhez.
2. A **START** gombot lenyomva megtekinthetjük az oxigénmérgezési egységek számát (OTU), és a központi idegrendszer oxigénmérgezési százalékot.

MEGJEGYZÉS! A merülés során felhalmozott oxigénmérgezési egységek a merülés után 24 órával elévülnek.

3. A **DOWN** gombbal a szövet terhelés adatait tekinthetjük meg.
4. A **DOWN** gomb megnyomásával megtekinthetjük a hátralévő repülés tilalmi időt (No-Fly time) és azt, hogy a repülés tilalmi idő pontosan mikor jár le.

Búvár napló szemle megtekintése

A szemle egy rövid összefoglalót ad a legutoljára rögzített merületekről.

1. Az óra számlapon az **UP** vagy **DOWN** gombot megnyomva tekinthetjük meg a búvár napló szemlét.
2. A **START** gombot lenyomva az utolsó merülés adatait tekinthetjük meg.

3. A **DOWN** majd a **START** gombot megnyomva egy másik, korábbi merülés adatait is megtekinthetjük (opcionális).
4. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszunk egy opciót:
 - A tevékenység részletes adatainak megtekintéséhez válasszuk az **All Stats (Összes adat)** pontot.
 - A tevékenységben az apnea merülések egyikének a részletes adatainak megtekintéséhez válasszuk a **Dives (Merülések)** pontot, majd válasszuk ki a merülést.
 - A merülés belépési és kilépési pontjainak mentéséhez válasszuk a **Save Location (Hely mentése)** pontot.
 - A tevékenység mélység profiljának megtekintéséhez válasszuk a **Depth Profile (Mélység profil)** pontot.
 - A tevékenység hőmérsékleti grafikonjának megtekintéséhez válasszuk a **Temperature Plot** pontot.
 - A használt gázkeverékek megtekintéséhez válasszuk a **Gas Switches (Gáz váltások)** pontot.
 - A tevékenység törléséhez válasszuk a **Delete (Törlés)** pontot.

Merülés tervezés

A készülékkel megtervezhetjük a jövőbeni merüléseket. A készülék képes a „nincs dekompresziós korlát” (NDL) idő kiszámítására, valamint dekompresziós tervek készítésére. Merülés tervezésekor a számítások során a készülék a korábbi merülésekből származó maradék szövet terhelési értékeket használja fel.

„Nincs dekompresziós korlát” (NDL) idő kiszámítása

A készülék alkalmas a jövőbeni merülés „nincs dekompresziós korlát” (NDL) idejének vagy a maximális mélységének kiszámítására. Ezek a számítások a következő merüléshez nem kerülnek elmentésre, erre nem vonatkoznak.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Plan Dive (Merülési terv) > Compute NDL (NDL kiszámítása)** pontot.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az NDL idő aktuális szövet terhelésünk alapján történő kiszámításához válasszuk a **Diving Now (Merülés azonnal)** pontot.
 - Az NDL idő egy jövőbeni szövet terhelés alapján történő kiszámításához válasszuk az **Enter Surf. interval (Felszíni pihenés megadása)** pontot, és adjuk meg felszíni pihenési időnket.
4. Adjuk meg egy oxigén százalékot.
5. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az NDL idő kiszámításához válasszuk az **Enter Depth (Mélység megadása)** pontot, majd adjuk meg a merülés tervezett mélységét.
 - A maximális mélység kiszámításához válasszuk az **Enter Time (Idő megadása)** pontot, és adjuk meg a tervezett merülési időtartamot.

Az NDL visszaszámláló óra, a mélység, és a maximális működési mélység (MOD) megjelenik.
6. Nyomjuk meg a **START** gombot.
7. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A kilépéshez válasszuk a **Done (Kész)** pontot.
 - A merülést újabb ütemekkel bővíthetjük az **Add Repeat Dive (Ismételt merülés hozzáadása)** ponttal. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Dekompresziós terv készítése

Nyitott körös dekompresziós terveket hozhatunk létre, melyeket a későbbi merülésekhez elmenthetünk.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot
2. Válasszuk a **Plan Dive (Merülési terv) > Deco Plans (Dekompresziós tervek) > Add New (Új hozzáadása)** pontot.
3. Nevezzük el a dekompresziós tervet.
4. Válasszunk egy opciót:
 - A **PO2** pontot kiválasztva adjuk meg bar mértékegységben a maximális részleges oxigénnyomást.
MEGJEGYZÉS! A készülék a gázváltáshoz használja a PO2 értéket.
 - A **Conservatism (Óvatosság)** beállítással a dekompresziós számítások során figyelembe veendő óvatossági tényezőt határozhatjuk meg.
 - A **Gases (Gázok)** pontban a gázkeverékeket állíthatjuk be.
 - A **Bottom Depth (Mederfenék mélység)** ponttal a maximális mélységet adjuk meg.
 - A **Bottom Time (Fenekidő)** pontban a mederfenéken töltött időt adhatjuk meg.
5. Válasszuk a **Save (Mentés)** pontot.

Dekompresziós terv végrehajtása

Az aktuális egy vagy több gázkeverékes merülési beállításokat felülírhatjuk a dekompresziós terv beállításával.

1. Nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Plan Dive (Merülési terv) > Deco Plans (Dekompresziós tervek)** pontot.
3. Válasszunk egy dekompresziós tervet.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A **View (Megtekint)** ponttal megtekinthetjük a dekompresziós tervet.
- Az **Edit (Szerkeszt)** ponttal a dekompresziós terv részleteit módosíthatjuk.
- A **Rename (Átnevez)** ponttal a dekompresziós terv nevét módosíthatjuk.
- Az **Apply (Végrehajt)** pontot választva az aktuális merülési beállításokat felülírjuk a dekompresziós terv beállításával.
- A **Delete** > ✓ ikonnal töröljük a dekompresziós tervet.

Magassági búvárkodás

Nagy magasságban a légköri nyomás alacsonyabb, ezért testünkben több a nitrogén, mint amennyi egy tengerszinten végrehajtott merülés kezdetekor lenne. A készülék automatikusan számol a magasság változásával a barometrikus nyomás érzékelő adatai alapján. A dekompresziós kalkulációs modell által használt abszolút nyomásértéket nem befolyásolja a magasság vagy az órán megjelenő mért nyomás.

Javaslatok az óra búváruha melletti viseléséhez

- Vastag búváruházat feletti viseléshez használjunk az extra hosszú szilikon búvár szíjat.
- A pulzus pontos mérése érdekében ellenőrizzük, hogy a búváruha és az egyéb csuklón viselt készülékek nem zavarják meg a csukló alapú pulzuszámoló működését („Karóra viselése”; 50. oldal).
- Amennyiben búváruha felett viseljük a készüléket, kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzuszámolást, ezzel is növelve az akkumulátor által biztosított működési időt („Csukló alapú pulzuszámoló beállításai”; 50. oldal).

Búvár riasztások

Riasztás felirat	Hiba oka	Készülék reakció
Nincs	Végrehajtottuk a dekompresziós megállást.	A dekompresziós megálló mélysége és az idő öt másodpercen át villog.
Nincs	A részleges oxigénnyomás (PO2) érték a megadott riasztási küszöbérték felett van.	A PO2 érték sárga színnel villog.
%1 OTU felhalmozódott. Azonnal fejezzük be a merülést.	Az oxigénmérgezési szint a biztonsági határérték felett van. Merülés alatt a „%1” helyén a felhalmozott egységek száma áll.	A riasztás kétpercenként jelenik meg, legfeljebb 3 percenként.
250 OTU felhalmozódott.	250 oxigén mérgezési egység halmozódott fel a szervezetben, és közeledünk a 300-as biztonsági küszöbértékhez.	Nincs
Dekompresziós megállóhoz közelítünk.	Egy megálló szakasznyi (3 méter) távolságon belül vagyunk a dekompresziós megálló mélységtől.	Nincs
Nincs dekompresziós korlát közelítése.	10 percnyi „nincs dekompresziós korlát” időtartam maradt hátra.	A riasztás újra megjelenik, amikor már csak 5 percnyi „nincs dekompresziós korlát” idő maradt hátra.
Túl gyors emelkedés. Lassítsuk az emelkedést.	Több mint öt másodperc hosszan 9,1 méter/perc sebességnél gyorsabban emelkedünk.	Nincs.
Akkumulátor töltöttség kritikusán alacsony. Azonnal szakítsuk meg a merülést.	Az akkumulátor töltöttségi szintje 10% alá esett.	Megjelenik a riasztás, ha az akkumulátor töltöttségi szintje 10% alá megy, és a következő merülés ellenőrző képernyőjén is látható marad.
Akkumulátor hamarosan lemerül.	Az akkumulátor töltöttségi szintje 20% alá esett.	Megjelenik a riasztás, ha az akkumulátor töltöttségi szintje 20% alá megy, és a következő merülés ellenőrző képernyőjén is látható marad.
Központi idegrendszer (CNS) mérgezés %1%. Azonnal fejezzük be a merülést.	A központi idegrendszer oxigénmérgezési szintje túl magas. Merülés alatt az „%1” paraméter helyén az aktuális mérgezési szint jelenik meg százalékosan.	A riasztás kétpercenként jelenik meg, legfeljebb 3 percenként.
Központi idegrendszer (CNS) mérgezési szintje 80%.	A központi idegrendszer oxigénmérgezési szintje a biztonsági határérték 80%-ánál van.	A riasztás a merülés alatt és a következő merülés előkészítési képernyőjén jelenik meg.
Dekompreszió teljesítve.	Az összes dekompresziós megállót végrehajtottuk.	Nincs.

Riasztás felirat	Hiba oka	Készülék reakció
Ereszkedjünk vissza a dekompresziós plafonig.	Több mint 0,6 méterrel a dekompresziós plafon mélység fölé mentünk.	Az aktuális mélység és a megálló mélység villog. Amennyiben 3 percnél tovább maradunk a plafon felett, életbe lép a dekompresziós kizárás funkció.
Ereszkedjünk vissza a biztonsági megálló végrehajtásához.	Több mint 2 méterrel a biztonsági megálló plafon mélysége fölé mentünk.	Az aktuális mélység és a megálló mélység villog.
Hígító PO2 alacsony. A belélegzés veszélyes lehet.	A hígító gáz PO2 értéke túl alacsony, és az újralégző készülék légzőkörének feltöltése a hígító gázzal nem biztonságos.	Nincs.
A merülés %1 másodpercen belül véget ér.	Az óra automatikusan befejezi a merülést és menti a merülés adatait. Merülés során az „%1” helyén másodperc érték jelenik meg.	Nincs.
Ne kezdjük meg a merülést. A mélységmérőtől nem érkezik be adat.	A készülék nem kap vagy érvénytelen mélységmérő adatot kap, még a merülés megkezdése előtt.	Ne kezdjük meg a merülést, forduljunk az ügyfélszolgálathoz.
A mélységmérő adat nem fut be. Azonnal fejezzük be a merülést.	A készülék nem kap vagy érvénytelen mélységmérő adatot kap azt követően, hogy megkezdjük a merülést.	Használjuk a tartalék bűvár számítógépet vagy merülési tervet és fejezzük be a merülést. Hívjuk a Garmin ügyfélszolgálatot.
A „nincs dekompresziós korlát” idő letelt. Dekompresziót kell végrehajtani.	Túlléptük a „nincs dekompreszió korlát” (NDL) időtartamot.	Nincs.
PO2 túl magas. Emelkedjünk vagy váltsunk hígabb O2 gázra.	A PO2 érték a megadott kritikus érték felett van.	A PO2 érték villog. A riasztás 30 másodpercenként jelenik meg, legfeljebb 3 alkalommal egészen addig, amíg biztonságos mélységbe emelkedünk vagy gázt nem váltunk.
PO2 túl alacsony. Ereszkedjünk vagy váltsunk sűrűbb O2 gázra.	PO2 értékünk 0,18 bar alá esett.	A PO2 érték villog. A riasztás 30 másodpercenként megjelenik, legfeljebb 3 alkalommal egészen addig, amíg biztonságos mélységbe ereszkedünk vagy gázt nem váltunk.
Biztonsági megálló törlése.	Végrehajtottuk a biztonsági megállást.	Nincs.
A %1-re váltás biztonságos. Váltasz most?	Több gázkeverékes merülésnél egy nagyobb oxigéntartalmú gáz belélegzése most biztonságos. A merülés során az „%1” helyén a gáz neve áll.	Válthatunk most is gázt, vagy később a merülés során. Választásunktól függően egy megerősítő üzenet jelenik meg.
Váltás felső küszöbértékre.	A karóra automatikusan a megadott felső CCR küszöbértékre ugrik.	Nincs.
Váltás alsó küszöbértékre.	A karóra automatikusan a megadott alsó CCR küszöbértékre ugrik.	Nincs.
A medencei merülés a bűvár naplóba nem kerül mentésre.	A készülék medencei bűvárkodás módban van.	A készüléket a jelenlegi merülést nem menti el a bűvár naplóban.

Bűvár szakkifejezések magyarázata

Central Nervous System (CNS) – központi idegrendszer – a központi idegrendszer oxigénmérgezési szintje, ahol a mérgezést a merülés alatti megnövelt részleges PO2 nyomás okozza.

Closed-circuit rebreather (CCR) – zárt körű újralégző – bűvár mód újralégző készülékkel végrehajtott merülésekhez, amely viszszavezeti a kilégett gázt a szén-dioxid kiszűréssel.

Maximum operating depth (MOD) – maximális használati nyomás – az a legnagyobb nyomás amely mellett légzőgáz alkalmazható még a részleges oxigénnyomás (PO2) biztonsági határértékének átlépése előtt.

No decompression limit (NDL) – nincs dekompresziós korlát – olyan merülés, ahol nincs szükség dekompresziós időre a felszínre történő felemelkedés nélkül.

Oxygen toxicity units (OTU) – oxigénmérgezési egységek – a pulmonáris (tüdő) oxigénmérgezési szint, ahol a mérgezést a merülés alatti megnövelt részleges oxigénnyomás (PO2) okozza. Egy OTU megfelel 100% oxigén 1 percen át 1 atmoszféra nyomáson történő belélegzésének.

Partial pressure of Oxygen (PO2) – részleges oxigénnyomás – a légzőgáz oxigénnyomása a mélység és az oxigénkoncentráció alapján

Surface interval (SI) – felszíni pihenő – az utolsó merülés vége óta eltelt idő.

Time to Surface (TTS) – idő a felszínig – a felszínig eljutás becsült időtartama, amely tartalmazza a dekompresziós megállásokat és a biztonsági megállásokat is.

Tevékenységek és alkalmazások


A készülék számtalan beltéri, szabadtéri, atlétikai és fitness tevékenységhez használható. Amikor elindítunk egy tevékenységet, a készülék megjeleníti és rögzíti a mérési adatokat. Elmenthetjük az adatokat, illetve megoszthatjuk azokat a Garmin Connect™ közösségi oldalon. Az alapértelmezett tevékenységek alapján egyedi, új tevékenységeket is létrehozhatunk („Egyedi tevékenység létrehozása”; 29. oldal). Amikor befejeztük az adott tevékenységet, elmenthetjük és megoszthatjuk az adatokat a Garmin Connect™ közösségen keresztül.

A Connect IQ alkalmazáson keresztül a Connect IQ™ tevékenységekkel és alkalmazásokkal is bővíthetjük az eszközünket („Connect IQ funkciók”; 60. oldal).

További információkért a tevékenységek nyomon követéséről és a fitness metrikus pontossági adatokról lásd a garmin.com/ataccuracy.

Tevékenység indítása

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

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Válasszunk egy tevékenységet a kedvencek közül.
 - Válasszuk a  pontot, majd válasszunk egyet a kibővített tevékenységi listából.
3. Amennyiben a tevékenységhez GPS-vétel szükséges, menjünk ki szabadtérre, majd várjunk, amíg a készülék készen áll.
A készülék akkor áll készen, amikor meghatározza a pulzusszámunkat, GPS-kapcsolatot létesít (amennyiben szükséges), és csatlakozik a vezeték nélküli kapcsolaton keresztül működő mérőkkel (amennyiben vannak).
4. Nyomjuk meg a **START** gombot a számláló indításához.
A készülék csak akkor rögzíti a tevékenységi adatokat, ha a számláló fut.

Tippek a tevékenység rögzítéséhez

- Tevékenység indítása előtt töltsük fel a készüléket („Készülék töltése”; 72. oldal).
- Kör lezárásához és új kör indításához, a következő edzési szakasz indításához nyomjuk meg a **BACK** gombot.
- Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az adatképernyőket.
- Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a Power Mode (energiagazdálkodási mód) pontot az akkumulátoros működési idő meghosszabbításához („Energiatakarékos funkció testreszabása”; 69. oldal).

Tevékenység leállítása

1. Nyomjuk meg a **STOP** gombot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A tevékenység folytatásához válasszuk a **Resume (Folytatás)** pontot.
 - A tevékenység mentéséhez, valamint karóra módba történő visszalépéshez válasszuk a **Save (Mentés) > Done (Kész)** pontot.
 - A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi válasszuk a **Resume Later (Folytatás később)** pontot.
 - Kör indításához nyomjuk meg a **Lap** gombot.
 - A **Back to Start (Vissza a starthoz) > TracBack** opciót választva a készülék a bejárt út mentén visszavezet a kiindulási helyig.
NE FELEDJÜK! Ez a funkció csak a GPS-vevőt alkalmazó tevékenységeknél érhető el.
 - A **Back to Start (Vissza a starthoz) > Straight Line (Útvonal)** opciót választva a készülék a legrövidebb útvonal mentén visszavezet a kiindulási helyig.
NE FELEDJÜK! Ez a funkció csak a GPS-vevőt alkalmazó tevékenységeknél érhető el.
 - Karóra módba történő visszalépéshez anélkül, hogy a tevékenységet mentenénk, válasszuk az **Discard (Elvetés) > ✓** pontot.

- A **Recovery HR (Pulzus visszaállítás)** ponttal összemérhetjük a tevékenység végén jellemző pulzusszámunkat a két perccel későbbi pulzusszámunkkal. Várjunk, amíg a visszaszámlálás lefut.

MEGJEGYZÉS! Amennyiben nem mentjük el a tevékenységet a tevékenység leállítását követően, 30 perc elteltével a készülék automatikusan elmenti azt.

Futás

Virtuális futás

Descent G1 készülékünket egy kompatibilis, külső gyártótól származó alkalmazással párosítva tempó, pulzusszám és lépésszám adatokat küldhetünk.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Virtuális futás (Virtual Run)** pontot.
3. Tabletünkön, laptopunkon vagy okostelefonunkon nyissuk meg a Zwift™ alkalmazást vagy egy másik virtuális tréner alkalmazást.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a készülékek párosításához és az edzés megkezdéséhez.
5. A tevékenység számláló indításához nyomjuk meg a **START** gombot.
6. A futás végeztével a **STOP** gombbal állítsuk le a számlálót.

Futópados megtett távolság kalibrálása

Futópados edzéseink során megtett távolságok pontosabb rögzítése érdekében a futópados legalább 1,5 km lefutása után kalibrálhatjuk a futópados távolságot. Amennyiben különböző futópadosokat használunk, az egyes futások után mindegyik futópados esetén külön-külön kalibrálhatjuk a távolságot.

1. Kezdjük meg a futópados tevékenységet („Tevékenység indítása”; 18. oldal), majd fussunk addig, amíg Descent G1 készülékünk legalább 1,5 km futást nem rögzít.
2. A futás befejezését követően nyomjuk meg a **STOP** gombot.
3. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - A futópados távolság első alkalommal történő kalibrálásához válasszuk a **Save (Mentés)** pontot. A készülék jelzi, hogy végezzük el a futópados kalibrálást.
 - Az első kalibrálás utáni manuális kalibráláshoz válasszuk a **Calibrate & Save (Kalibrálás & Mentés)** > ✓ . pontot.
4. Ellenőrizzük a futópados kijelzőjén megjelenített távolságot, majd írjuk be azt a készülékbe.

Úszás

MEGJEGYZÉS! A karóra olyan csukló alapú pulzuszámolóval rendelkezik, amely úszás közben is működik.

Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata

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

Szakasz: egy vagy több egymás után, szünet nélkül megtett hossz. Pihenést követően, az úszás folytatásakor egy új szakasz kezdődik.

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

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

Úszásnemek

Az úszásnemek kizárólag medencei úszásnál kerül meghatározásra, mindig az adott hossz végén. Megjelenik az úszás naplóban és a Garmin Connect fiók adatai között is. Az úszásnemet egyedi adatmezőben is megjeleníthetjük („Adatképernyők testreszabása”; 28. oldal).

FREE	szabadstílus
BACK	hátúszás
BREAST	mellúszás
FLY	pillangóúszás
MIXED	egy közön belül több, mint egy úszásnem
DRILL	Drill-napló használata esetén („Edzés a drill naplóval”; 20. oldal)

Tippek úszó tevékenységekhez

- A medencei úszás megkezdése előtt tekintsük meg a képernyőn megjelenő utasításokat, melyek szabványos medence esetén a hossz kiválasztására, egyedi medence esetén a hossz megadására szolgálnak.

Amikor legközelebb elkezdünk egy medencei úszást, a készülék a megadott méretet használja majd. A **MENU** gomb hosszanti megnyomásával, majd a tevékenység beállítások és a Medence méret pont kiválasztásával módosíthatjuk a medence méretét.

- Medencei úszás alatt pihenő szakasz beiktatásához nyomjuk meg a **BACK** gombot.
A készülék automatikusan rögzíti a medencei úszás szakaszait és a hosszokat.
- Nyílt vízi úszás esetén a **BACK** gombot lenyomva egy új szakaszt indítunk.

Pihenők beiktatása medencei úszásnál

Az alapértelmezett pihenő képernyő két pihenő számlálót jelenít meg. Az utolsó teljesített szakasz ideje és távolsága is megjelenik.

NE FELEDJÜNK! Pihenéskor az úszási adatok nem kerülnek rögzítésre.

1. Úszás tevékenység alatt a pihenés megkezdéséhez nyomjuk meg a **BACK** gombot.
A pihenő képernyő jelenik meg.
2. A pihenő szakaszban a **DOWN** vagy **UP** gombot lenyomva tekinthetjük meg a többi adatképernyőt (opcionális).
3. A **BACK** gombot lenyomva folytatjuk az úszást.
4. Ismételjük ezt a műveletsort további pihenő szakaszok beiktatásához.

Automatikus pihenés

Az automatikus pihenés funkció kizárólag medencei úszásnál érhető el. A készülék automatikusan érzékeli, amikor pihenünk, és megjeleníti a pihenési képernyőt. Amennyiben 15 másodpercnél hosszabb ideig pihenünk, a készülék automatikusan pihenő szakaszt iktat be. Amikor folytatjuk az úszást, a készülék automatikusan új úszási szakaszt indít el. Az automatikus pihenés funkciót a készülék tevékenység beállításában kapcsolhatjuk be és ki („Tevékenység és alkalmazás beállítások”; 29. oldal).

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

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

Edzés a drill naplóval

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

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

Multisport tevékenység

Triatlonosok, duatlonosok, és egyéb, több számból, sportágból álló versenyek résztvevői számára hasznos funkció a multisport tevékenység, melynek során egyik tevékenységből válthatunk a másikba, miközben az összesített idő, távolság adatok változatlanul tovább futnak. Például futás végén kerékpárra pattanhatunk, és láthatjuk a kétféle tevékenységgel együttesen megtett távot, eltelt időt.

A multisport tevékenységet egyedi igényeink szerint át is alakíthatjuk, vagy a szabványos triatlon versenyekhez alkalmazhatjuk a gyári alapbeállítás szerinti multisport tevékenységet.


Triatlon edzés

Amikor triatlonon veszünk részt, akkor a triatlon tevékenységgel gyorsan léptethetünk a sportszегmensek között, valamint mérhetjük az egyes tevékenységek idejét, és elmenthetjük a tevékenységet.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Triatlon** pontot.
3. Nyomjuk meg a **START** gombot a számláló indításához.
4. Nyomjuk meg a **BACK** gombot minden váltás elején és végén.
A váltások be- vagy kikapcsolhatók a triatlon tevékenység beállításában.
5. A tevékenység elvégzését követően nyomjuk meg a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Mentés** pontot.

Multisport tevékenység létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Add (Hozzáadás) > Multisportot**.

- Válasszunk egy multisport tevékenység típust, vagy adjunk meg egy egyedi nevet.
Amennyiben az új tevékenységet meglévő multisport tevékenység nevének mentjük el, a név egy sorszámot kap, pl. Triathlon (2).
- Válasszunk legalább két tevékenység profilt.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A tevékenység saját igényeinkre történő testreszabásához módosítsuk a beállítási lehetőségeket. Például be- és kikapcsolhatjuk a váltásokat, amely funkció külön kezeli az egyes tevékenység közötti váltásokat.
 - A **Kész** gombot választva elmentjük és akár használatba is vehetjük a multisport tevékenységet.
- Az  ikont kiválasztva a tevékenység bekerül a kedvencek listájába.

Beltérben végzett tevékenységek

A készülék szobakerékpározáshoz, vagy fedett pályás futáshoz is használható. Beltéri edzés során a GPS vevő kikapcsol, ekkor a sebesség, távolság és a lépésszám meghatározása a készülékbe beépített gyorsulásmérővel történik („Tevékenység és alkalmazás beállítások”; 29. oldal). A gyorsulásmérő önmagát kalibrálja, azonban pár kültérben végzett, GPS-vétel melletti futás után lesz igazán pontos a sebesség, távolság, lépésszám gyorsulásmérővel történő meghatározása.

TIPP! A futópádon amennyiben tartósan fogódzkodunk a kapaszkodóba, a mérési pontosság jelentősen lecsökken. Ez esetben javasolt egy külön megvásárolható, cipőre rögzíthető lépésszámlálóval rögzíteni a tempót, a távolságot, lépésszámot.

Amennyiben kikapcsolt GPS-vevő mellett kerékpározunk, a sebesség és távolság adatok nem lesznek elérhetők, kivéve, ha egy külön megvásárolható mérőt alkalmazunk, amely elküldi a sebesség és távolság adatokat a készülék számára (ilyen pl. egy sebesség- és pedálütemmérő kiegészítő).

Erőedzés tevékenység rögzítése

Erőedzés közben sorozatokat rögzíthetünk. Egy sorozat egy mozgástípus többszöri ismétlését jelenti.

- Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Erő** pontot.
- Válasszunk egy edzést.
Amikor első alkalommal rögzítünk erőedzést, ki kell választanunk, hogy melyik csuklónkon hordjuk az órát.
- A számláló indításához válasszuk a **START** gombot.
- Kezdjük el az első sorozatot.
Az eszköz számolja az ismétléseket. Az ismétlés számláló akkor jelenik meg, ha legalább négy ismétlést végeztünk.
TIPP! Az eszköz csak egyféle mozgás ismétléseit számolja minden sorozatnál. Ha meg szeretnénk változtatni a mozgástípust, először fejezzük be a sorozatot, és kezdünk el egy újat.
- A **BACK** gomb megnyomásával befejezzük a sorozatot.
Az eszköz megjeleníti a sorozat alatt végzett ismétlések számát. Néhány másodperc múlva megjelenik a pihenés-számláló.
- Szükség esetén nyomjuk le hosszasan a **DOWN** gombot, majd módosítsuk az ismétlések számát.
TIPP! Megadhatjuk a sorozatnál használt súlyt is.
- Ha befejeztük a pihenést, a **BACK** gomb megnyomásával elkezdhetjük a következő sorozatot.
- A fenti lépéseket ismétéljük el minden erőedzés gyakorlatnál, egészen a tevékenység befejezéséig.
- Az utolsó sorozat után válasszuk a **START** gombot az időmérő beállításához.
- Válasszuk a **Save (Mentés)** pontot.

HIIT (nagy intenzitású) edzés rögzítése

Külön számlálók szolgálnak a nagy intenzitású edzési tevékenység (HIIT) rögzítésére.

- Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **HIIT** pontot.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A Free (Szabad) opcióval nyitott, rendszerezetlen HIIT tevékenységet rögzítünk.
 - A **HIIT Timers (HIIT időzítő) > AMRAP** opció egy adott időtartam alatt a lehető legtöbb kört, menetet rögzíti.
 - A **HIIT Timers (HIIT időzítő) > EMOM** opció adott percre jutóan a megadott számú mozdulatot rögzíti.
 - A **HIIT Timers (HIIT időzítő) > Tabata** opcióval egy 20 másodperces maximális intenzitású szakaszt vált egy 10 másodperces pihenő szakasz.
 - A **HIIT Timers (HIIT időzítő) > Custom (Egyéni)** opcióval magunk adhatjuk meg a mozgási időt, a pihenési időt, a mozdulatok számát és a menetek számát.
 - A **Workouts (Edzések)** ponttal egy mentett edzést követhetünk.
- A kiválasztott opciótól függően kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
- Az első menet indításához válasszuk a **START** gombot.
Az óra egy visszaszámláló időzítőt jelenít meg, valamint aktuális pulzusszámunkat.

- Amennyiben szükséges, a **BACK** gombbal ugorhatunk manuálisan a következő menetre vagy a pihenő szakaszra.
- A tevékenység végén a **STOP** gomb megnyomásával állítsuk le a tevékenység számlálót.
- Válasszuk a **Save (Mentés)** pontot.

ANT+® beltéri tréner (görgő) használata

A kompatibilis ANT+ beltéri tréner használata előtt rögzítsük kerékpárunkat a görgőn, majd párosítsuk a karórával („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 54. oldal).

A beltéri trénerrel egy adott pályát, túraútvonalat, edzéstervet követve szimulálhatjuk a nehézség változásait. A tréner használata alatt a GPS-vétel szünetel.

- Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Bike Indoor (Beltéri kerékpározás)** pontot.
- Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
- Válasszuk a **Smart Trainer Options (Okos görgő opciók)** pontot.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Free Ride (Szabad tekerés)** opcióval szabadon kerékpározunk.
 - A **Follow Course (Pálya követése)** opcióval mentett pályát követünk ().
 - A **Follow Workout (Edzésterv követése)** opcióval mentett edzéstervet követünk ().
 - A **Set Power (Teljesítmény megadása)** opcióval egy cél teljesítményt tűzhetünk ki.
 - A **Set Grade (Kaptató megadása)** opcióval egy meredekséget állíthatunk be.
 - A **Set Resistance (Ellenállás megadása)** opcióval a görgő által kifejtett ellenállás szintjét adhatjuk meg.
- A tevékenység számláló indításához válasszuk a **START** gombot.

A görgő a pálya, túraútvonal szerinti aktuális magassági adatok alapján a görgő változtatja az ellenállást.

Falmászó sporttevékenységek

Beltéri falmászó tevékenységek rögzítése

Beltéri mászó tevékenység során rögzíthetjük a bejárt útvonalat. Az útvonal a beltéri mászófalon megtett utunk.

- Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
- Válasszuk a **Beltéri mászás** pontot.
- Az útvonal statisztika rögzítéséhez válasszuk a ✓-t.
- Válasszunk egy nehézségi fokozati rendszert.

MEGJEGYZÉS! Amikor legközelebb elindítunk egy beltéri mászási tevékenységet, a készülék ugyanazt a nehézségi fokozati rendszert fogja alkalmazni. A nehézségi fokozati rendszer módosításához nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, válasszuk ki a tevékenység beállításokat, majd válasszuk a **Nehézségi fokozat** (Grading System) pontot.
- Válasszuk ki az útvonal nehézségi fokozatát.
- Nyomjuk meg a **START** gombot.
- Kezdjük meg az első útvonalunkat.

MEGJEGYZÉS! Amikor az útvonal számláló elindul, a készülék automatikusan lezárja a gombokat, megelőzendő az akaratlan gombnyomást. A gombok kioldásához bármelyik gombot nyomjuk meg hosszan.
- Amikor befejeztük az útvonalat, ereszkedjünk le a padlóra.

A pihenő számláló azonnal elindul, amint leértünk a padlóra.

MEGJEGYZÉS! Szükség esetén a **BACK** gomb megnyomásával befejezhetjük az útvonalat.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A sikeres útvonal mentéséhez válasszuk a **Teljesítve (Completed)** pontot.
 - Sikertelen útvonal mentéséhez válasszuk az **Attempted (Mégkísérelt)** pontot.
 - Az útvonal törléséhez válasszuk az **Elvet (Discard)** pontot.
- Adjuk meg az útvonalra vonatkozó esések számát.
- Amikor elegendőnek ítéltük a pihenést, nyomjuk meg a **BACK** gombot és kezdjünk neki az új útvonalnak.
- Ismételjük meg az eljárást az összes útvonalra vonatkozóan egészen addig, amíg be nem fejezzük a tevékenységet.
- Nyomjuk meg a **START** gombot.
- Válasszuk a **Save (Mentés)** pontot.

„Boulder” (biztosítás nélküli) sziklamászás rögzítése

Köteles biztosítás nélküli, ún. boulder mászás útvonalait is rögzíthetjük. Az útvonal egy sziklát vagy kisebb kő alakzatot övező bejárású út.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Kötél nélküli mászás (Bouldering)** pontot.
3. Válasszunk egy nehézségi fokozati rendszert.
MEGJEGYZÉS! Amikor legközelebb elindítunk egy kötél nélküli mászási tevékenységet, a készülék ugyanazt a nehézségi fokozati rendszert fogja alkalmazni. A nehézségi fokozati rendszer módosításához nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, válasszuk ki a tevékenység beállításokat, majd válasszuk a **Nehézségi fokozat (Grading System)** pontot.
4. Válasszuk ki az útvonal nehézségi fokozatát.
5. Nyomjuk meg a **START** gombot az útvonal számláló indításához.
6. Kezdjük meg az első útvonalunkat.
7. A **BACK** gombbal fejezzük be az útvonalat.
8. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A sikeres útvonal mentéséhez válasszuk a **Teljesítve (Completed)** pontot.
 - Sikertelen útvonal mentéséhez válasszuk az **Attempted (Mégkísérelt)** pontot.
 - Az útvonal törléséhez válasszuk az **Elvet (Discard)** pontot.A pihenő számláló elindul.
9. Amikor elegendőnek ítéltük a pihenést, nyomjuk meg a **BACK** gombot és kezdjük neki az új útvonalnak.
10. Ismételjük meg az eljárást az összes útvonalra vonatkozóan egészen addig, amíg be nem fejezzük a tevékenységet.
11. Az utolsó útvonal végén nyomjuk meg a **START** gombot az útvonal számláló leállításához.
12. Válasszuk a **Mentés** pontot.

Expedíció indítása

Az expedíció alkalmazás segítségével meghosszabbíthatjuk a készülék akkumulátorának működési idejét egy többnapos tevékenység rögzítése során.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Expedition (Expedíció)** pontot.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot a tevékenység időzítő elindításához.
A készülék energiatakarékos üzemmódba vált, és óránként csak egyszer rögzít GPS pálya pont adatokat. Az akkumulátor működési idejének maximális meghosszabbításához kapcsoljunk ki minden érzékelőt és tartozékot, beleértve az okostelefonos kapcsolatot is.

Nyomvonalpont manuális rögzítése

Expedíció során a készülék a kiválasztott rögzítési gyakoriság alapján automatikusan rögzíti a nyomvonalpontokat. Bármikor manuálisan is rögzíthetünk pálya pontot.

1. Expedíció során nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a térkép képernyő megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot.
3. Válasszuk az **Add Point (Pont hozzáadása)** pontot.

Nyomvonalpontok megtekintése

1. Expedíció során nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a térkép képernyő megjelenítéséhez.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot.
3. Válasszuk a **View Points (Pontok megtekintése)**-t.
4. Válasszunk egy pálya pontot a listából.
5. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A pálya ponthoz történő navigálás indításához válasszuk a **Go To (Indulás ide)** pontot.
 - A pálya pont részletes adatainak megtekintéséhez válasszuk a **Details (Részletek)** pontot.

Vadászat

Elmenthetjük a vadászat szempontjából fontos helyeket és megtekinthetjük a mentett helyeket mutató térképet.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Hunt (Vadászat)** pontot.
2. A pontos idő adatképernyőn nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Start Hunt (Vadászat indítása)** pontot.
3. A pontos idő adatképernyőn nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az aktuális hely mentéséhez válasszuk a **Save Location (Hely mentése)** pontot.

- A vadászati tevékenység során a mentett helyek megtekintéséhez válasszuk a **Hunt Locations (Vadászati helyek)** pontot.
 - Az összes korábban mentett hely megtekintéséhez válasszuk a **Saved Locations (Mentett helyek)** opciót.
4. A tevékenység befejezéséhez léptessünk a pontos idő adatképernyőre, nyomjuk meg a **STOP** gombot, majd válasszuk az **End Hunt (Vadászat vége)** opciót.

Horgászat

Nyomon követhetjük a napi fogás mennyiségét, versenyző visszaszámlálót indíthatunk, illetve egy szakasz visszaszámlálót, amelylyel a fogási tempónkat tarthatjuk figyelemmel.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Fish (Horgászat)** pontot.
3. A pontos idő adatképernyőn nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Start Fish (Horgászat indítása)** pontot.
4. A pontos idő adatképernyőn nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az aktuális hely mentéséhez válasszuk a **Save Location (Hely mentése)** pontot.
 - A fogást hozzáadjuk a hal számlálóhoz és mentjük a helyet a **Log Catch (Fogás napló)** ponttal.
 - Szakasz visszaszámláló, befejezési idő és befejezési idő emlékeztető hozzáadásához válasszuk a **Fish Timers (Horgászat időzítők)** pontot.
 - Az összes korábban mentett hely megtekintéséhez válasszuk a **Saved Locations (Mentett helyek)** opciót.
5. A tevékenység befejezéséhez léptessünk a pontos idő adatképernyőre, nyomjuk meg a **STOP** gombot, majd válasszuk az **End Fish (Horgászat vége)** opciót.

Síelés

Sí lesiklások megtekintése

A készülék az automatikus lesiklás funkcióval minden egyes sielő vagy snowboardos lesiklás adatait rögzíti. Lejtőn történő lesiklás, snowboardozás esetén ez a funkció alapbeállítás szerint be van kapcsolva, és mozgásunk alapján felismeri, hogy a lesiklás megkezdődött, és automatikusan rögzíti az adatokat. Amikor a lejtőn lefelé történő mozgás megszűnik, valamint amikor a sífelvonón ülünk, a számláló felfüggesztésre kerül. A sífelvonón való tartózkodás alatt a számláló végig felfüggesztve marad. A lejtőn lefelé történő lesiklás megkezdésével a számláló újra elindul. Az adatokat mind a felfüggesztett, mind az éppen futó számláló mellett is megtekinthetjük.

1. Kezdjük meg a síelést vagy snowboardozást.
2. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
3. Válasszuk a **View Runs (Lesiklások megtekintése)** parancsot.
4. Az **UP** és **DOWN** gombokkal megtekinthetjük az utolsó lesiklás adatait, az aktuális lesiklás adatait, valamint az összesített adatokat.

A lesiklás képernyők tartalmazzák az időt, a megtett távolságot, a maximális sebességet, az átlagsebességet, valamint a teljes súlyledést.

Sífutás tevékenység rögzítése

A sífutás tevékenységet választva manuálisan válthatunk a kaptató (mászás) és az ereszkedés módok között, így a mérési adatok pontosan tükrözik a futás adatait.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Sífutás (Backcountry Ski)** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Amennyiben egy emelkedőn, kaptatón kezdjük meg a tevékenységet, válasszuk a **Kaptató (Climbing)** pontot.
 - Amennyiben lejtőn kezdjük meg a tevékenységet, válasszuk az **Ereszkedés (Descending)** pontot.
4. Nyomjuk meg a **START** gombot a tevékenység számláló indításához.
5. Nyomjuk meg a **BACK** gombot a kaptató és az ereszkedés módok közötti váltáshoz.
6. A tevékenység befejezésével nyomjuk meg a **START** gombot a számláló leállításához.
7. Válasszuk a **Save (Mentés)** pontot.

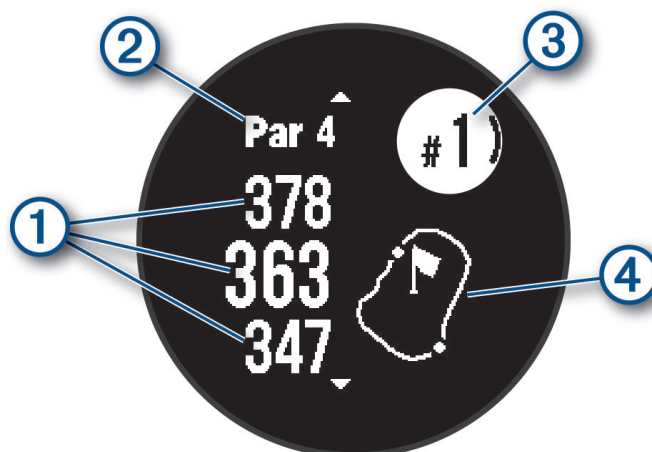
Golfozás

Mielőtt első alkalommal játszánk egy adott pályán, a Garmin Connect alkalmazásból először le kell töltenünk a pályát („Garmin Connect”; 59. oldal). A Garmin Connect alkalmazásból már letöltött pályák automatikusan frissülnek.

Golfozás előtt bizonyosodjunk meg róla, hogy az eszköz fel van töltve („Készülék töltése”; 72. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Golf** pontot.
2. Menjünk ki szabad, fedetlen helyre, majd várjunk, amíg a műholdas kapcsolat létrejön.
3. Az elérhető pályák közül válasszuk ki a kívánt pályát.

4. Amennyiben szükséges, adjuk meg ütési távolságunkat.
5. A ✓-t választva rögzítjük a pontszámokat.
6. Válasszunk egy **tee box**-ot (elütési helyet).
A lyuk jellemzői megjelennek.



①	A green elejétől, közepétől és hátuljától vett távolság.
②	Lyuk par száma.
③	Aktuális lyuk száma
④	Green térképe.

MEGJEGYZÉS! Miután a zászló helye változik, a karóra a green elejének, hátuljának és közepének távolságát számolja ki, és nem a zászló aktuális helyét.

7. Válasszunk az alábbiak között:
 - Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a layup helyét, távolságát vagy a veszély elejének, végének távolságát.
 - A **START** gombbal megnyitjuk a golf menüt („Golf menü”; 25. oldal).

Golf menü

A kör során a **START** gombot megnyomva egy menü jelenik meg további extra funkciókat felajánlva.

End Round – Kör vége – az aktuális kör vége.

Pause Round – Kör felfüggesztése – az aktuális kör időleges felfüggesztése. A golf tevékenység folytatásával bármikor újraindít-hatjuk a kört.

Change Hole – Lyuk váltás – manuálisan válthatunk a lyukak között.

Move Flag – Zászló áthelyezés – áthelyezhetjük a zászlót, így pontosabb mérési eredményeket kapunk („Zászló áthelyezése”; 26. oldal).

Measure Shot – Ütésmérés – a Garmin AutoShot funkcióval mért utolsó ütés távolságának megjelenítése („Ütéstávolság mérés”; 26. oldal). Manuálisan is mérhetünk egy ütést („Ütéstávolság mérés manuálisan”; 26. oldal).

Scorecard – Eredménytábla – az adott kör eredménytáblája („Pontszámok követése”; 27. oldal).

Odometer – Távolságmérő – mutatja a rögzített időt, távolságot, megtett lépések számát. A távolságmérő automatikusan elindul és leáll, amikor elkezdjük és befejezzük a kört. A kör közben is nullázhatjuk a távolságmérőt.

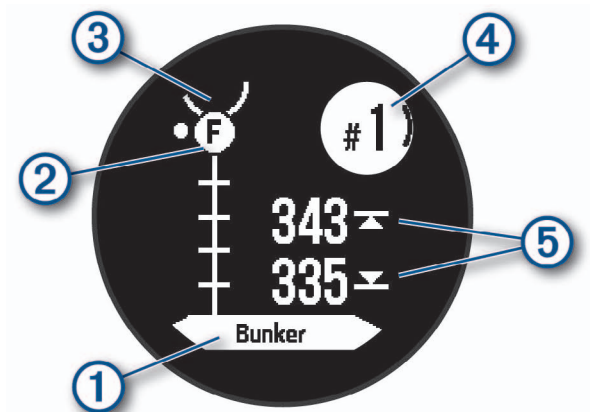
Club Stats – Ütő statisztika – az egyes golfütők statisztikáit mutatja, többek között a távolságokat és a pontossági adatokat. Approach CT10 mérő párosítása esetén jelenik meg.

Settings – Beállítások – a golf tevékenység beállításait állíthatjuk („Tevékenység és alkalmazás beállítások”; 29. oldal).

Veszélyek megtekintése

4-es és 5-ös par számú lyukak esetén a fairway mentén elhelyezkedő veszélyek távolságát is megtekinthetjük. Az ütés kiválasztást is befolyásoló veszélyek különállóan vagy csoportosan is megjeleníthetők, segítve a layup vagy carry távolság meghatározását.

1. A lyuk információs képernyőn a veszély adatképernyőhöz nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombokat.



- A veszély típus (1) a képernyő alján látható.
 - A veszélyt (2) egy betűjel mutatja, amely a lyuk felé vezető veszélyek közül az adott veszély helyét jelzi, és a green alatt jelenik meg, a fairway-hez viszonyított távolság szerint.
 - A green egy félkör (3) mutatja a képernyő tetején.
 - Az aktuális lyuk száma (4) a képernyő jobb-felső sarkában látható.
 - A legközelebbi veszély elejének és végének távolsága (5) szintén megjelenik a képernyőn.
2. Nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot az aktuális lyukhoz tartozó további veszélyek megtekintéséhez.

Zászló áthelyezése

Egy közelebbi pillantást vethetünk a greenre, illetve áthelyezhetjük a zászlót.

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Move Flag (Zászlót áthelyez)** pontot.
2. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal mozgathatjuk a zászlót.
3. Nyomjuk meg a **START** gombot.

A lyuk adatképernyőjén található távolság adatok az új zászló pozíciónak megfelelően módosulnak. A zászló helye csak az aktuális körhöz kerül mentésre.

Váltás a lyukak között

A lyuk képernyőn manuálisan válthatunk a lyukak között.

1. Golfozás közben nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Change Hole (Lyuk váltás)** pontot.
2. Válasszuk ki a kívánt lyukat.

Ütéstávolság mérés

Mielőtt a készülék automatikusa érzékelni és mérni tudná az ütéseket, be kell kapcsolnunk a pontszámok követését. A készülék automatikus ütészérezelő és rögzítő funkcióval rendelkezik. Ahányszor a golfpályán ütést hajtunk végre, a készülék rögzíti az ütéstávolságot, amelyet mi később megtekinthetünk.

TIPP! Az automatikus ütészérezelés pontosabb eredményeket hoz, ha a készüléket domináns csuklónkon viseljük és a labdát megfelelően ütjük meg. A gurításokat a készülék nem érzékeli.

1. Golfozás közben nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Measure Shot (Ütésmérés)** pontot.
Megjelenik az utolsó ütéstávolságunk.

MEGJEGYZÉS! A távolság automatikusan lenullázódik, amikor újat ütünk, gurítunk a greenen, vagy tovább lépünk a következő lyukhoz.

2. Nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
3. A **Previous Shots (Korábbi ütések)** ponttal megtekinthetjük az összes rögzített ütéstávolságot.

Ütéstávolság mérés manuálisan

Amennyiben az óra nem érzékeli az ütést, manuálisan is hozzáadhatjuk az ütés listához. Az ütést a nem mért ütés helyén kell hozzáadnunk a listához.

1. Hajtsuk végre az ütést, és figyeljük meg, hol landol a labda.
2. Lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg a **START** gombot.
3. Válasszuk a **Measure Shot (Ütésmérés)** pontot.
4. Nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
5. Válasszuk az **Add Shots (Ütés hozzáadása)** > ✓ -t.

6. Amennyiben szükséges, adjuk meg a használt ütőt.

7. Kocsikázzunk el vagy sétáljunk el a labdáig.

A következő ütés során az óra automatikusan rögzíti az utolsó ütéstávot. Amennyiben szükséges, manuálisan is hozzáadhatunk egy ütést.

Pontszámok követése

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk a **Scorecard (Eredménylap)** pontot.

Az eredménylap akkor jelenik meg, amikor a greenen tartózkodunk.

2. A **DOWN** vagy **UP** gombbal léptethetünk a lyukak között.

3. A **START** gomb megnyomásával válasszuk ki a kívánt lyukat.

4. A **DOWN** vagy **UP** gombokkal adjuk meg a pontszámot.

Az összpontszám frissítésre kerül.

Statisztikák nyomon követése

A statisztika követő funkcióval játék közben nyomon követhetjük a részletes játék adatokat.

1. A lyuk adatképernyőjén nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.

2. A tevékenység beállításokban a **Stat Tracking (Statisztika követés)** pontot kiválasztva bekapcsoljuk a statisztika nyomon követését.

Statisztikák naplózása

Ehhez először aktiválnunk kell a statisztikák nyomon követését ("Statisztikák nyomon követése"; 27. oldal).

1. A pontozólapon válasszuk egy lyukat.

2. Adjuk meg az elvégzett ütések számát, majd nyomjuk meg a **START** gombot.

3. Adjuk meg az elvégzett gurítások számát, majd nyomjuk meg a **START** gombot.

4. Amennyiben szükséges, válasszuk az alábbiak közül:

MEGJEGYZÉS! Amennyiben 3 parral rendelkező lyuknál vagyunk, a fairway információk nem jelennek meg.

• Ha a labdánk a fairway-en landolt, válasszuk az **In Fairway (Fairway-en)** pontot.

• Ha a labda nem találta el a fairway-t, akkor válasszuk a **Missed Right (Kihagyott jobbra)** vagy **Missed Left (Kihagyott balra)** pontok közül.

5. Igény esetén adjuk meg a büntető ütések számát.

Szörfözés

A szörfözési siklásokat rögzíthetjük a szörf tevékenység segítségével. A szörfözés végén megtekinthetjük a hullámok számát, a leg hosszabb hullámot, valamint a maximális sebességet.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.

2. Válasszuk a **Surf (Szörfözés)** pontot.

3. Várjunk a parton, amíg az óra műholdas kapcsolatot létesít a GPS-pozíció meghatározásához.

4. Nyomjuk meg a **START** gombot a tevékenység számláló indításához.

5. A tevékenység befejezésével nyomjuk meg a **STOP** gombot a számláló leállításához.

6. Válasszuk a **Save (Mentés)** pontot.

Árapály adatok

Vigyázat!

Az árapály információ csak tájékoztató jellegű. A felhasználó felelőssége, hogy minden feltüntetett, vízzel összefüggő jelzés, útmutatást figyelembe vegyen, hogy folyamatosan szemmel tartsa a környezetét, és mindig óvatosan, józan belátással járjon el a vízben és a víz körül egyaránt. Ezen figyelmeztetésben foglaltak mellőzése súlyos személyi sérüléshez, akár halálhoz is vezethet.

Megtekinthetjük az árapály állomás adatait, beleértve a dagály magasságot és a következő dagály, apály időpontját.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.

2. Válasszuk a **Tides (Árapály)** pontot.

3. Válasszuk egy opciót:

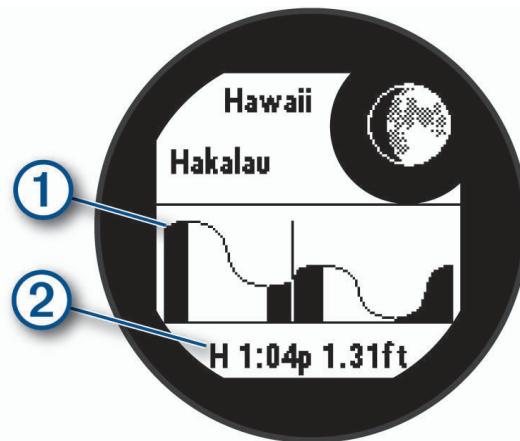
• Aktuális hely közelében történő árapály állomás kereséséhez válasszuk a **Current Location (Aktuális hely)** pontot.

• Egy korábban használt árapály állomás kiválasztásához válasszuk a **Recent (Utóbbi)** pontot.

• Mentett hely kiválasztásához válasszuk a **Saved (Mentett helyek)** pontot.

• Adott hely koordinátáinak megadásához válasszuk a **Coordinates (Koordináták)** pontot.

Egy 24 órás árapály grafikon jelenik meg az aktuális napra vonatkozóan az aktuális dagályt **1**, valamint adatokat a következő dagályra vonatkozóan **2**.



4. A **DOWN** gombbal a következő napokra tekinthetünk meg árapály adatokat.

Tevékenységek és alkalmazások testreszabása

Kedvenc tevékenység hozzáadása és eltávolítása

Az óra számlapon a **START** gomb lenyomásával megjeleníthetjük kedvenc tevékenységeink listáját, és gyorsan hozzáférhetünk a leggyakrabban használt tevékenységeinkhez. Kedvenc tevékenységet bármikor hozzáadhatunk és eltávolíthatunk.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Activites & Apps (Tevékenységek és alkalmazások)** pontot.
Kedvenc tevékenységeink a listatetején jelennek meg.
3. Válasszuk az elérhető opciók közül:
 - Kedvenc tevékenység hozzáadásához válasszuk ki a tevékenységet, majd válasszuk a **Set as Favorites (Beállítás kedvenceként)** pontot.
 - Kedvenc tevékenység eltávolításához válasszuk ki a tevékenységet, majd válasszuk a **Remove from Favorites (Eltávolítás a kedvencek közül)** pontot.

Tevékenység áthelyezése az alkalmazás listában

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Activites & Apps (Tevékenységek és alkalmazások)** pontot.
2. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Válasszuk a **Reorder (Átrendezés)** pontot.
4. A **DOWN** vagy **UP** gombokkal módosítsuk a tevékenység alkalmazás listán belüli helyét.

Adatképernyők testreszabása

Adott tevékenységre vonatkozóan az egyes adatképernyőket elrejthetjük, megjeleníthetjük, illetve módosíthatjuk az adatmezők számát.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Activites & Apps (Tevékenységek és alkalmazások)** pontot.
2. Válasszuk ki a tevékenységet.
3. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
4. Válasszuk a **Data Screens (Adatképernyők)** pontot.
5. Válasszuk ki a módosítani kívánt adatképernyőt.
6. Válasszuk az alábbiak közül:
 - A **Layout (Elrendezés)** ponttal módosíthatjuk az adatképernyőn megjelenő adatmezők számát.
 - Egy adatmezőt kiválasztva módosíthatjuk az abban megjelenő adat típusát.
 - A **Left Gauge (Bal műszer)** vagy **Right Gauge (Jobb műszer)** ponttal grafikus bűvár adat mutatókat jeleníthetünk meg.
 - A **Reorder (Átrendezés)** ponttal az adatképernyőt áthelyezhetjük az adatképernyő soron belül.
 - A **Remove (Eltávolítás)** ponttal töröljük az adatképernyőt a sorból.
8. Amennyiben szükséges, az **Add New (Új hozzáadása)** ponttal újabb képernyővel bővítjük a sort.

Hozzáadhatunk egyedi adatképernyőt, vagy választhatunk az előre beállított adatképernyők közül.

Térkép hozzáadása az egyes tevékenységekhez

A tevékenységhez tartozó adatképernyő sort a térképpel is bővíthetjük.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Activites & Apps (Tevékenységek és alkalmazások)** pontot.
3. Válasszuk ki a tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **Data Screens (Adatképernyők) > Add New (Új hozzáadása) > Map (Térkép)** pontot.

Egyedi tevékenység létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszuk az **Add (Hozzáad)** pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Egy meglévő korábbi tevékenység alapján is létrehozhatjuk az új tevékenységet, ehhez válasszuk a **Copy Activity (Tev. másolása)** pontot.
 - Teljesen új tevékenység létrehozásához válasszuk az **Other (Egyéb)** pontot.
3. Amennyiben szükséges, válasszunk egy tevékenység fajtát.
4. Válasszunk egy nevet, vagy adjunk meg egy egyedi nevet.
Amennyiben a tevékenység alapértelmezett nevével mentjük el az új tevékenységet, és már létezik ilyen néven tevékenység, az új név egy sorszámot kap, pl. Bike(2).
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A rendelkezésre álló beállítási lehetőségekkel alakítsuk saját igényeinknek megfelelően a tevékenységet. Pl. válasszunk egy egyedi jelölőszínt, vagy végezzük el az adatképernyők testreszabását.
 - A **Done (Kész)** gombot választva elmentjük és máris használatba is vehetjük az új tevékenységet.
6. A ✓ ikont kiválasztva a tevékenység bekerül a kedvencek listájába.

Tevékenység és alkalmazás beállítások

Az összes előre feltöltött tevékenységet saját igényeinkhez igazíthatjuk, pl. módosíthatjuk az adatképernyőket, riasztásokat és edzési funkciókat. Egyes beállítások csak bizonyos tevékenységeknél módosíthatók.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Tevékenységek és alkalmazások** pontot, végül válasszunk egy tevékenységet, majd annak beállításait.

3D Distance – 3D-s távolság – a funkcióval a távolság kiszámítása együttesen történik a magasság változása és a talajhoz viszonyított elmozdulás alapján.

3D Speed – 3D-s sebesség – a funkcióval a sebesség kiszámítása együttesen történik a magasság változása és a talajhoz viszonyított elmozdulás alapján.

Add Activity – Tevékenység hozzáadása – egyedi multisport tevékenység létrehozását teszi lehetővé.

Alerts – Riasztások – edzési és navigációs riasztások beállítása az adott tevékenységhez.

Auto Climb – Automatikus mászás – engedélyezzük a készülék számára, hogy a beépített magasságmérő révén automatikusan érzékelje a magasságban bekövetkező változásokat („Automatikus mászás funkció”; 31. oldal).

Auto Lap – az Auto Lap (új kör automatikus létrehozása) funkció beállításait találhatjuk itt.

Auto Pause – beállíthatjuk a készüléket, hogy álló helyzetben, vagy amikor haladásunk egy bizonyos sebesség alá esik, automatikusan állítsa le az adatok rögzítését.

Auto Rest – Automatikus pihenő – engedélyezhetjük, hogy a készülék medence (uszodai) úszás során automatikusan érzékelje, hogy mikor tartunk pihenőt, és egy pihenő szakaszt iktasson be („Automatikus pihenés”; 20. oldal).

Auto Run – Automatikus sífutás – a beépített gyorsulásmérő révén a készülék automatikusan határozza meg, hogy síeléskor mikor siklunk le.

Auto Scroll – Automatikus görgetés – beállíthatjuk a készüléket, hogy amikor a számláló fut, vagyis éppen valamilyen tevékenységet végzünk, a tevékenység adatképernyőket automatikusan léptetve jelenítse meg.

Background Color – Háttérszín – az egyes tevékenységeknél választhatunk a fekete és a fehér háttérképernyő között.

Big Numbers – Nagy számok – módosíthatjuk a golflyuk információs képernyőn megjelenített számok méretét.

Broadcast Heart Rate – Pulzusszám adat sugárzása – engedélyezhetjük, hogy a tevékenység indításakor automatikusan megkezdődjön a pulzusszám adatok sugárzása is („Pulzusszám adatok sugárzása”; 51. oldal).

Countdown Start – Visszaszámlálás start – beállíthatunk egy visszaszámlálót a medencei úszás szakaszok között.

Data Screens – Adatképernyők – új adatképernyőket rendelhetünk a tevékenységhez, illetve ezeket saját igényeinkre igazíthatjuk („Adatképernyők testreszabása”; 28. oldal).

Golf Distance – Golf távolság – beállíthatjuk a golfozás közben használt mértékegységet.

GPS – GPS vételi mód. A GPS és GLONASS vagy GPS és GALILEO rendszerek együttes használata gyorsabb pozíciómeghatározást, nagyobb teljesítmény biztosítanak kedvezőtlen vételi környezetben. A GPS műhold rendszer mellett más műhold rendszer használata mellett az akkumulátor hamarabb lemerül, mintha kizárólag a GPS műhold rendszert használnánk. Az UltraTrac rögzítési mód a nyomvonal pontokat és a mérőktől érkező adatokat ritkábban menti („GPS beállítások módosítása”; 32. oldal).

Grading System – nehézségi rendszer – sziklamászásnál az útvonal nehézségi besoroláshoz egy besorolási rendszert állíthatunk be.

Lap Key – Kör gomb – a tevékenység során köröket, illetve pihenő szakaszokat hozhatunk létre.

Lock Device – Gombok lezárása – multisport tevékenység végzése során az akaratlan gombnyomás megelőzése érdekében lezárhatjuk a gombokat.

Metronome – Metronóm – egy hangjelzés vagy rezgés lép fel adott ütemben, ezzel a készülék segít, hogy mind lassabb, mind gyorsabb tempónál stabil, állandó lépésszám mellett végezzük az edzést. Beállíthatjuk azt a dobbanás/perc (beats per minute) értéket, amelyet tartani kívánunk, emellett az impulzus (beat) gyakoriságát és a hangjelzést is módosíthatjuk.

Penalties – büntetések – golfozás során a büntető ütések számának nyomon követése („Statisztikák nyomon követése”; 27. oldal).

Pool Size – Medence méret – medencében történő úszáshoz a medence hosszát adhatjuk meg.

Power Averaging – beállíthatjuk, hogy a pedálozás szüneteltetése közben is mérje az óra a teljesítményt, figyelembe vegye-e az ekkor bejövő „nulla” értékeket.

Power Mode – Energiatakarékos mód – az egyes tevékenységek alapértelmezett energiatakarékos módját adhatjuk meg.

Power Save Timeout – Energiatakarékos időkorlát – tevékenység során az energiatakarékos módba történő váltást megelőző várakozási idő. Például amikor egy verseny indítására várunk, Normál beállítás esetén 5 perc tétlen állapot után vált az óra alacsony energiafelvételi állapotba, Extended (hosszított) beállításnál 25 perc tétlen állapot után. Az Extended mód esetén az akkumulátor hamarabb lemerül.

Record Activity – Tevékenység rögzítés – golf tevékenységhez lehetővé teszi .FIT fájl rögzítését. A FIT fájlok fitness tevékenységek adatait tartalmazzák a Garmin Connect fiókkal kompatibilis rendszerben.

Recording Interval – Rögzítési időköz – megadhatjuk az expedíció során történő pontrögzítési időközöt. Alapértelmezés szerint a GPS nyomvonal pontok óránként egyszer kerülnek rögzítésre, és naplemente után már nem kerülnek rögzítésre. A nyomvonal pontok ritkább rögzítése meghosszabbítja az akkumulátor által biztosított működési időt.

Record After Sunset – Rögzítés naplemente után – beállíthatjuk a készüléket, hogy expedíció során naplemente után is rögzítsen nyomvonalpontokat.

Record VO2 Max – VO2 Max rögzítése – terepfutáshoz is lehetővé teszi a VO2 Max rögzítést.

Rename – Átnevezés – a tevékenység megnevezésének módosítása.

Repeat – Ismétlés – multisport tevékenységeknél az ismétlés lehetőségének engedélyezése. Olyan tevékenységeknél hasznos, ahol többszörös váltások vannak, pl. futó-úszó sportok.

Restore Defaults – Gyári beállítás – a tevékenység beállításainak gyári alapbeállításnak megfelelő állapotba történő visszaállítása.

Route Stats – Útvonal statisztika – beltéri falmászás esetén az útvonal statisztikai adatok nyomon követését engedélyezi.

Scoring – Pontozás – a pontozás automatikus be- vagy kikapcsolása golfjátzsma megkezdése esetén. A Mindig Megkérdez opció mellett a pontozás indítását mindig jóvá kell hagyni.

SpeedPro – szörfözési siklások során bővített sebesség mérési adatok rögzítését engedélyezi.

Stat Tracking – Statisztika követése – statisztikák követése golfozás közben („Statisztikák nyomon követése”; 27. oldal).

Stroke Detect – Csapásérzékelés – medencei úszáshoz a csapás érzékelés bekapcsolása.

Transitions – Váltások – engedélyezhetjük váltások alkalmazását a multisport tevékenységeknél (egyik sportágról a másikra történő váltás köztes szakasza).

Riasztások

A tevékenységekhez riasztásokat rendelhetünk, melyek segítséget nyújtanak a kitűzött cél elérésében, támogatást adnak a környezeti viszonyok folyamatos figyelemmel kísérésében, valamint a cél felé történő navigálásban. Egyes riasztások csak bizonyos tevékenységeknél érhetőek el. Háromféle riasztás típust különböztetünk meg: esemény, tartomány és ismétlődő riasztást.

Esemény riasztás: Egyszeri figyelmeztetés, ahol az esemény egy megadott érték elérése. Például figyelmeztet, amikor egy adott magassági szintet elérünk.

Tartomány riasztás: Figyelmeztetés, amikor a készülék egy adott értéktartomány alatti vagy feletti értéket mér. Például beállíthatjuk a készüléket, hogy figyelmeztessen, amikor a pulzusunk 60 bpm alá esik vagy 210 bpm-et meghaladja.

Ismétlődő riasztás: Figyelmeztetés, amely minden alkalommal életbe lép, amikor a készülék egy adott értéket, lépésközt mér. Például beállíthatjuk a készüléket, hogy 30 percnként figyelmeztessen.

Riasztás neve	Riasztás típusa	Ismeretése
Pedalütem (lépésszám)	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pedálfordulat/lépésszám küszöbértéket.
Kalória	Esemény, ismétlődő	Adott elégetett kalória értéknél a készülék jelez.
Egyéni	Ismétlődő	Kiválaszthatunk egy meglévő üzenetet, létrehozhatunk egy egyedi üzenetet, vagy kiválaszthatunk egy riasztás típust.
Távolság	Ismétlődő	Megadhatunk egy ismétlődő távolságot.
Magasság	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső magassági küszöböt.
Pulzusszám	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pulzusszám küszöbértéket, vagy egy pulzustartományt („Tudnivalók a pulzustartományokról”; 61. oldal; „Pulzustartományok beállítása”; 62. oldal).
Tempó	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső tempó küszöbértéket.
Tempó - úszás	Tartomány	Megadhatunk egy cél úszási tempót.
Teljesítmény	Tartomány	Megadhatunk felső és alsó teljesítmény értéket.
Közeledés	Esemény	Egy mentett hely köré adott sugárú körben egy jelző zónát állíthatunk fel, amelyet átlépve a készülék jelez.
Futás/séta	Ismétlődő	Adott időközönként pihenő (sétáló) szakaszt iktathatunk be.
Sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső sebesség küszöbértéket.
Csapássebesség	Tartomány	Megadhatunk egy felső és alsó percenkénti csapásszám küszöbértéket.
Idő	Esemény, ismétlődő	Megadhatunk egy időközt.
Pálya időzítő	Ismétlődő	Egy pálya visszaszámlálót adhatunk meg másodpercben.

Riasztás beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Activites & Apps (Tevékenységek és alkalmazások)** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
NE FELEDJÜK! Nem mindegyik tevékenységhez élesíthetünk riasztást.
4. Válasszuk a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk az **Alerts (Riasztások)** pontot.
6. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az **Add New (Új hozzáadás)** ponttal új riasztást rendelünk a kiválasztott tevékenységhez.
 - A meglévő riasztás nevét kiválasztva módosíthatjuk a nevet.
7. Amennyiben szükséges, válasszuk ki a riasztás típusát.
8. Válasszuk ki a kívánt tartományt, adjuk meg a minimális és maximális értéket, vagy adjunk meg egy egyedi értéket.
9. Amennyiben szükséges, kapcsoljuk be a riasztást.

Esemény és ismétlődő riasztásnál minden alkalommal, amikor elérjük az értéket, a készülék figyelmeztet. Tartomány riasztásnál, amikor a minimum érték alá esik a mérési adat, vagy meghaladjuk a maximális értéket, a készülék figyelmeztet.

Automatikus mászás funkció

Az automatikus mászás funkció automatikusan érzékeli a magasság változásokat. Hegymászás, túrázás, futás, kerékpározás során rendkívül hasznos funkció.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Activites & Apps (Tevékenységek és alkalmazások)** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
A funkció nem mindegyik tevékenységnél elérhető.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.

5. Válasszuk az **Auto Climb (Automatikus mászás) > Status (Állapot)** pontot.
 6. Válasszuk az **Always (Mindig)** és a **When Not Navigating (Navigáción kívül)** pontok közül.
 7. Válasszuk az alábbiak közül:
 - A **Run Screen (Futás képernyő)** ponttal megadhatjuk a futás során megtekinteni kívánt adatképernyőt.
 - A **Climb Screen (Mászás képernyő)** pontot választva megadhatjuk a hegymászás, túrázás során megtekinteni kívánt adatképernyőt.
 - Az **Invert Color (Inverz színek)** pontot választva mód váltáskor a kijelző színei ellentétesre változnak.
 - A **Vertical Speed (Függőleges sebesség)** pontban az időegység alatti emelkedés ütemét adhatjuk meg.
 - A **Mode Switch (Módváltás)** ponttal azt adhatjuk meg, hogy a készülék milyen gyorsan váltson módot.
- MEGJEGYZÉS!** A Current Screen (Jelenlegi Képernyő) opció lehetővé teszi, hogy visszaváltunk az automatikus mászás váltás bekövetkezése előtt megtekintett utolsó képernyőre.

GPS beállítások módosítása

További információkért a GPS-ről látogassunk el a www.garmin.com/aboutGPS oldalra.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Activites & Apps (Tevékenységek és alkalmazások)** pontot.
3. Válasszuk egy tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **GPS** pontot.
6. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az **Off (Kikapcsol)** ponttal kikapcsoljuk az adott tevékenységre a GPS funkciót.
 - A **Normal (GPS Only) / Normál (csak GPS)** pont a GPS műholdas rendszert aktiválja.
 - A **GPS + GLONASS** (Orosz műholdrendszer) kiválasztásával rossz időjárási viszonyok, felhőkkel borított ég mellett is pontosabb helymeghatározási információkat kaphatunk
 - A **GPS + GALILEO** (Európai Unió műholdrendszere) kiválasztásával rossz időjárási viszonyok, felhőkkel borított ég mellett is pontosabb helymeghatározási információkat kaphatunk.
 - Az **UltraTrac** opcióval a készülék hosszabb időközönként rögzíti az útvonali pontokat és az érzékelő adatokat.

MEGJEGYZÉS! A GPS és egy másik műholdas rendszer egyidejű használata gyorsabban lemeríti a készülék akkumulátorát, mint ha csak a GPS rendszert használnánk.

Edzés


Edzéstervek

Egyedi edzésterveket hozhatunk létre, melyek minden egyes szakaszához külön távolság, idő vagy kalória alapú célokat rendelhetünk. Az edzéstervet létrehozhatjuk a Garmin Connecten, vagy kiválaszthatunk egy edzésprogramot, amely a Garmin Connectről származó, beépített edzésterveket tartalmaz, majd az így kinyert tervet letölthetjük a készülékre.

A Garmin Connecttel ütemezhetjük is az edzésterveket. Előre megtervezhetjük az edzéseket, majd ezeket eltárolhatjuk a készüléken.

Garmin Connect fiókról letöltött edzésterv követése

A Garmin Connect internetes fórumon regisztrálnunk kell a funkcióhoz, vagyis létre kell hoznunk egy fiókot („Garmin Connect”; 59. oldal).

1. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - Lépjünk be a Garmin Connect alkalmazásba.
 - Lépjünk fel a connect.garmin.com oldalra.
2. Válasszuk a **Training (Tréning) > Workouts (Edzések)** pontot.
3. Keressünk egy megfelelő edzéstervet, vagy hozzunk létre és mentünk el egy új edzést.
4. Válasszuk a  vagy a **Send to Device (Küldés a készülékre)** pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Edzés indítása

Edzés elindításához először töltsünk le legalább egy edzéstervet a Garmin Connectről.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk egy tevékenységet.

3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Training (Tréning) > Workouts (Edzéstervek)** pontot.
5. Válasszunk egy edzéstervet.
MEGJEGYZÉS! Kizárólag a kiválasztott tevékenységgel kompatibilis edzések jelennek meg a listán.
6. Válasszuk a **Do Workout (Edzés indítása)** pontot.
7. A számláló indításához nyomjuk meg a **START** gombot.

Miután elindítottuk az edzést, a készülék kijelzi az edzés egyes lépéseit, a célt (amennyiben van), illetve az aktuális edzési adatokat.

Napi javasolt edzésterv indítása

A készülék csak úgy tud napi edzéstervet javasolni, ha edzési állapot és VO2 max. becslés adatok rendelkezésre állnak („Edzési állapot”; 43. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk a **Run (Futás)** vagy **Bike (Kerékpározás)** pontot.
A napi javasolt edzés jelenik meg.
3. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az edzés indításához válasszuk a **Do Workout (Edzés indítása)** pontot.
 - Az edzés elvetéséhez válasszuk a **Dismiss (Elvet)** pontot.
 - Az edzés lépéseinek megtekintéséhez válasszuk a **Steps (Lépések)** pontot.
 - Az edzési cél beállítások frissítéséhez válasszuk a **Target Type (Cél típus)** pontot.
 - A későbbi edzési értesítések kikapcsolásához válasszuk a **Disable Prompt (Értesítés kikapcsolása)** pontot.

Az edzési szokások, a VO2 Max. becslés értékek és a regenerálódási idő függvényében automatikusan frissül a javasolt edzésterv.

Váltott ütemű edzés létrehozása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Training (Tréning) > Intervals (Időközök) > Edit (Szerkesztés) > Interval (Időköz) > Type (Típus)** pontot.
5. Válasszunk a **Distance (Távolság)**, **Time (Idő)** és **Open (Nyitott)** lehetőségek közül.
TIPPI! A **Nyitott** lehetőséggel nyílt végű szakaszt iktathatunk be.
6. A **Duration (Időtartam)** kiválasztását követően, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a munka (aktív) szakaszhoz, majd válasszuk a ✓-t.
7. Nyomjuk meg a **BACK** gombot.
8. Válasszuk a **Rest (Pihenés) > Type (Típus)** pontot a pihenő szakasz beiktatásához.
9. Válasszunk a **Distance (Távolság)**, **Time (Idő)** és **Open (Nyitott)** lehetőségek közül.
10. Amennyiben szükséges, adjunk meg egy távolságot vagy időtartamot a lazító szakaszhoz, majd válasszuk a ✓-t.
11. Nyomjuk meg a **BACK** gombot.
12. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül (akár több is kiválasztható):
 - Az ismétlések számának megadásához válasszuk a **Repeat (Ismétlés)** pontot.
 - Nyílt végű bemelegítési szakasz hozzáadásához válasszuk a **Warm Up (Bemelegítés) > On (Bekapcsol)** pontot.
 - Nyílt végű levezető szakasz hozzáadásához válasszuk a **Cool Down (Levezetés) > (On) Bekapcsol** pontot.

Váltott ütemű edzés indítása



1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Training (Tréning) > Intervals (Időközök) > Do Workout (Edzés indítása)** pontot.
5. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.
6. Amennyiben a váltott ütemű edzés bemelegítő szakaszt tartalmaz, nyomjuk meg a **BACK** gombot az első éles szakasz indításához.
7. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
Üzenet jelzi, hogy teljesítettük az összes szakaszt.

Edzésnaptár

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

Garmin Connect edzési programok használata

A Garmin Connect internetes fórumon először regisztrálnunk kell edzési program letöltéséhez (létre kell hoznunk egy fiókot – „Garmin Connect”; 59. oldal), és párosítanunk kell a készüléket egy kompatibilis okostelefonnal.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk a **Training (Tréning) > Training Plans (Edzésprogramok)** pontot.
3. Válasszuk ki, majd ütemezzünk be egy edzési programot.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. Tekintsük meg az edzési programot a naptárban.




PacePro edzés

Számos futó verseny alatt tempókövető karkötőt használ a versenyben felállított céljuk elérése érdekében. A PacePro funkció segítségével személyre szabott tempókövetőt hozhatunk létre távolság és tempó, valamint távolság és idő alapján. Ismert pályához is hozhatunk létre tempókövetőt, amelynek segítségével a magasságbeli változásoknak megfelelően optimalizálhatjuk a tempónkat.

PacePro tervet a Garmin Connect alkalmazásban hozhatunk létre. A pálya lefutása előtt megtekinthetjük annak szakaszait és a magassági grafikont.


PacePro terv letöltése a Garmin Connect fiókból

Ahhoz hogy a Garmin Connect oldalról PacePro tervet letölthessünk, rendelkezünk kell Garmin Connect fiókkal („Garmin Connect”; 59. oldal)

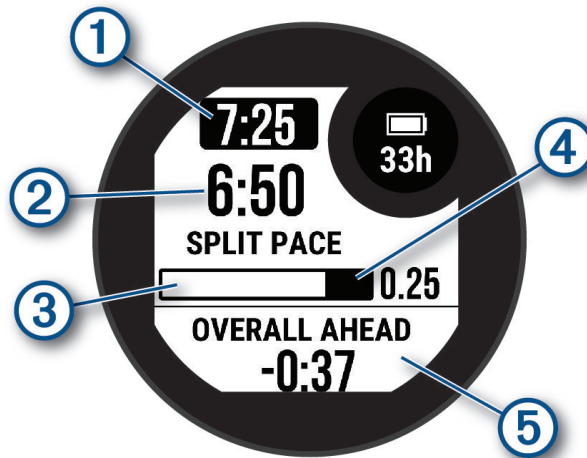
1. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - Nyissuk meg a Garmin Connect alkalmazást, és válasszuk a  vagy  pontot.
 - Lépünk fel a connect.garmin.com oldalra.
2. Válasszuk a **Training (Tréning) > PacePro Pacing Strategies (PacePro stratégiák)** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat a PacePro terv létrehozásához és mentéséhez.
4. Válasszuk a -t vagy a **Send to Device (Letöltés a készülékre)** pontot.

PacePro terv indítása

Először le kell töltenünk a tervet a Garmin Connect fiókból, csak ezt követően indíthatjuk el azt.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszuk egy szabadtéri futás tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk az **Training (Tréning) > PacePro Plans (PacePro tervek)** pontot.
5. Válasszuk ki a kívánt tervet.
6. A terv indításához nyomjuk meg a **START** gombot.
TIPP! A PacePro terv elfogadás előtt megtekinthetjük a szakaszokat, magassági grafikont és a térképet.
7. Válasszuk az **Accept Plan (Terv elfogadása)** pontot a terv indításához.
8. Amennyiben szükséges, a  kiválasztásával engedélyezzük a pálya navigációt.

9. A **START** gomb megnyomásával indítsuk a tevékenység számlálót.



1	Cél szakasz tempó
2	Aktuális szakasz tempó
3	Szakasz teljesítését mutató folyamatsáv
4	Szakasz végéig hátralévő távolság
5	A cél időhöz képest teljes idő előny vagy lemaradás

TIPP! A **MENU** gombot hosszan lenyomva válasszuk a **Stop PacePro (PacePro leállítás)** > ✓ -t a PacePro terv leállításához. A tevékenység számláló fut tovább.

Virtuális edzőpartner használata

A virtuális edzőpartner (Virtual Partner®) egy felkészülést támogató eszköz, amely a kijelölt cél tartásában nyújthat segítséget. Célként beállíthatunk egy tempót, majd megpróbálhatjuk tartani vagy akár felülmúlni azt.

NE FELEDJÜK! A funkció nem mindegyik tevékenységnél érhető el.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Activites & Apps (Tevékenységek és alkalmazások)** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **Data Screens (Adatképernyők)** > **Add New (Új hozzáadása)** > **Virtual Partner**.
6. Adjuk meg a tempót vagy sebességet.
7. Az **UP** és **DOWN** gombokkal változtathatjuk a Virtuális Edzőpartner képernyő pozícióját (nem kötelező).
8. Kezdjük meg a tevékenységet („Tevékenység indítása”; 18. oldal).
9. A tevékenység alatt az **UP** és **DOWN** gombokkal válthatunk a virtuális edzőpartner képernyőre, ahol láthatjuk, éppen ki vezet.

Edzési cél beállítása

Az edzési cél funkció a virtuális edzőpartnerrel együttműködve adott távolság, idő és távolság, távolság és tempó, valamint távolság és sebesség célok felállítását teszi lehetővé. Az edzési tevékenység során a készülék valós idejű visszajelzést ad, hogy milyen közel vagyunk éppen az edzési cél megvalósításához.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Training (Tréning)** > **Set a Target (Cél beállítása)** pontot.
5. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A **Distance Only (Csak táv)** ponttal előre betáplált vagy egyedi távolságot adunk meg célként.
 - A **Distance and Time (Táv és idő)** ponttal adott távolság és idő együttesét adjuk meg célként.

- A **Distance and Pace (Táv és tempó)** vagy **Distance and Speed (Táv és sebesség)** pontokkal távolság és tempó vagy sebesség együttesét adjuk meg célként.

Az edzési cél képernyő jelenik meg, jelezve a becsült befejezési időt. A becsült befejezési idő az aktuális teljesítményen és a hátralévő időn alapszik.

6. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.

Edzési cél elvetése

1. Az edzés során nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

2. Válasszuk a **Cél törlése > Igen** pontot.

TIPP! A **MENU** gombot hosszan lenyomva válasszuk a **Cancel Target (Cél elvetése) > ✓**-t a cél elvetéséhez.

Verseny egy korábbi tevékenység ellen

Egy korábban letöltött vagy rögzített tevékenység ellen is versenyezhetünk. A funkció a virtuális edzőpartnerrel együttműködve mutatja, hogy az edzés során mennyire maradtunk le vagy éppen előztük meg korábbi tevékenységünket.

NE FELEDJÜK! A funkció csak bizonyos tevékenységeknél érhető el.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.

2. Válasszunk egy tevékenységet.

3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

4. Válasszuk a **Training (Tréning) > Race an Activity (Verseny egy tevékenységben)** pontot.

5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A **Form History (Előzményekből)** opcióval egy korábban rögzített tevékenységet választunk ki a készülék memóriájából.
- A **Downloaded (Letöltve)** opcióval egy, a Garmin Connectről letöltött tevékenységgel szemben vesszük fel a kesztyűt.

6. Válasszuk ki a tevékenységet.

A virtuális edzőpartner képernyő jelenik meg, mutatva a becsült befejezési időt.

7. A **START** gombbal indítsuk a számlálót.

8. A tevékenység befejezését követően válasszuk a **STOP** gombot, majd válasszuk a **Save (Mentés)** pontot.

Napló

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

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

Napló használata

A napló a korábban elmentett tevékenységeket tárolja.

A készülék napló widgettel rendelkezik a tevékenységi adatainkhoz való gyors hozzáférés érdekében.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **History (Előzmény) > Activities (Tevékenységek)** pontot.

2. Válasszunk egy tevékenységet.

3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- **All Stats (Összes statisztika):** a tevékenység részletes adatainak megtekintése.
- **Laps (Körök):** a körök adatainak megtekintése.
- **Sets (Sorozatok):** kiválaszthatunk egy gyakorlati sorozatot, és megtekinthetjük annak részletes adatait.
- **Map (Térkép):** a tevékenység megtekintése a térképen.
- **Training Effect (Edzési hatás):** a tevékenység aerob és anerob erőnlétünkre gyakorolt hatásait tekinthetjük meg („Edzési hatásfok”; 45. oldal).
- **Heart Rate (Pulzusszám):** az egyes pulzustartományokban töltött időket tekinthetjük meg („Az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése”; 37. oldal).
- **Elevation Plot (Magasságprofil):** a tevékenység során mért magasságváltozás grafikonját tekinthetjük meg.
- **Runs (Lesiklások):** sí vagy snowboard lesiklások adatait tekinthetjük meg.
- **Delete (Törlés):** a kiválasztott tevékenység törlése.

Multisport napló

A készülék eltárol egy összesítést a multisport tevékenységről, amely tartalmazza az összesített távolságot, időt, kalóriát, valamint az opcionális mérővel kapott adatokat. A készülék elkülöníti az egyes etapok, sportágak, valamint a váltások tevékenységi adatait, így az azonos sportágak összehasonlíthatóvá válnak, valamint azt is láthatjuk, milyen gyorsasággal hajtjuk végre a váltásokat. A váltás napló a távolságot, az időt, az átlagos sebességet, valamint a kalóriát tartalmazza.

Az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése

Az edzési intenzitás finomhangolását segítheti elő az egyes pulzustartományokban töltött idő megtekintése.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **History (Előzmény) > Activities (Tevékenységek)** pontot.
2. Válasszunk egy tevékenységet.
3. Válasszuk a **Heart Rate (Pulzusszám)** pontot.

Személyes rekordok

A tevékenység végén a készülék kijelzi a tevékenység során elért esetleges személyes rekordokat. Ez jelentheti adott versenytáv megtételéhez szükséges legrövidebb időt, vagy a legnagyobb lefutott, letekert távot.

MEGJEGYZÉS! Kerékpáros profil esetén a személyes rekord tartalmazza a legnagyobb emelkedést és a legjobb teljesítményt is (teljesítménymérő szükséges).

Személyes rekordok megtekintése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **History (Előzmény) > Records (Rekordok)** pontot.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk ki a rekordot.
4. Válasszuk a **View Record (Rekord megtekintése)** pontot.

Személyes rekord visszaállítása

Az aktuális rekordot visszaállíthatjuk egy korábbi rekordra.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **History (Előzmény) > Records (Rekordok)** pontot.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk ki a visszaállítani kívánt rekordot.
4. Válasszuk a **Previous (Előző) > ✓**-t.

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

Személyes rekordok törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **History (Előzmény) > Records (Rekordok)** pontot.
2. Válasszunk egy sportágat.
3. Válasszuk ki a törölni kívánt rekordot.
4. Válasszuk a **Clear Record (Rekord törlése) > ✓**-t, vagy az összes rekord törléséhez a **Clear All Records (Összes rekord törlése) > ✓**-t.

NE FELEDJÜK! A mentett tevékenységek ezzel nem törölődnek.

Összesített adatok megtekintése

A készüléken tárolt tevékenységek összesített távolságát és idejét is megtekinthetjük.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **History (Előzmény) > Totals (Összesítések)** pontot.
3. Igény szerint válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszunk a **weekly - heti** és **monthly - havi** összesítés közül.

Kilométerszámláló használata

A távolságmérő automatikusan rögzíti a megtett távolság összesített értékét (kilométerszámláló funkció), a ledolgozott magasságkülönbséget, és a tevékenység végzése során eltelt időt.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **History (Előzmény) > Totals (Összesítések) > Odometer (Kilométerszámláló)** pontot.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a kilométerszámláló összesített értékeit.

Napló törlése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **History (Előzmény) > Options (Opciók)** pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Delete All Activities (Összes tevékenység törlése)** ponttal az összes tevékenységet töröljük a naplóból.
 - A **Reset Totals (Összesítések visszaállítása)** ponttal a távolság és idő összesítéseket nullázzuk.**NE FELEDJÜK!** Az utóbbival tevékenységet nem törölünk.

Megjelenítés

A számlap megjelenését állíthatjuk be, a vezérlő menüt és a gyors szemle sort igazíthatjuk saját igényeinkhez.

Óra számlap beállítások

Az óra számlapjának egyedi megjelenést adhatunk az elrendezés, a színek és az egyéb kiegészítő adatok kiválasztásával. A Connect IQ oldalról is letölthetünk óra számlapokat.

Óra számlap személyre szabása

1. Az óra számlapon nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Watch Face (Számlap)** pontot.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a választható számlapokat.
4. Nyomjuk meg a **START** gombot.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az óra számlap aktiválásához válasszuk az **Apply (Alkalmaz)** pontot.
 - Az óra számlapon megjelenő adatok módosításához válasszuk a **Customize (Testreszab)** pontot, majd az **UP** és **DOWN** gombokkal tekintsük meg az opciók előképét, végül nyomjuk meg a **START** gombot.

Gyors szemle ablakok

A készülék gyárilag előre feltöltött gyors tájékoztató ablakokat tartalmaz, melyek lehetővé teszik, hogy bizonyos információkat egyetlen szempillantás alatt leolvassunk, értelmezzünk („Szemle sor megtekintése”; 40. oldal). Egyes szemlék csak kompatibilis okostelefon Bluetooth® kapcsolaton keresztüli csatlakoztatását követően tartalmaznak információt, míg egyes widgetek alapbeállítás szerint nem láthatók, manuálisan kell hozzáadnunk ezeket a widget sorhoz („Szemle sor beállítása”; 40. oldal).

Név	Leírás
ABC	Kombinált magasságmérő, barométer és iránytű adatokat mutat.
Alternate time zones Alternatív időzónák	Jelenlegi időt mutatja a további időzónákban („Alternatív időzónák létrehozása”; 3. oldal).
Altitude acclimation Magasság akklimatizáció	800 méter feletti magasságnál egy grafikon jelenik meg, amely az utolsó hét nap átlagos pulzusszám, légzési ütem és nyugalmi pulzusszám magassággal korrigált értékeit mutatja.
Magasság	A nyomásváltozás alapján egy hozzávetőleges magasságot jelenít meg.
Barométer	A magasság alapján egy környezeti nyomást mutat.
Body Battery™	Megmutatja aktuális Body battery szintünket, valamint Body Battery szint grafikon jelenít meg az elmúlt néhány óráról. Az óra egész napos viselését feltételezi („Body Battery”; 40. oldal).
Calendar Naptár	Az okostelefon naptárja alapján kijelzi az esedékes találkozót.
Calories Kalóriaszám	Az aznapi elégetett kalória adatokat mutatja.
Compass Iránytű	Elektronikus iránytűt jelenít meg.
Dive Log Búvár napló	A legutoljára rögzített merülésekről jelenít meg rövid összefoglalókat („Búvár napló szemle megtekintése”; 14. oldal).
Dog tracking Kutya követés	Amennyiben kompatibilis kutya követő jeladót párosítottunk a készülékhez, megjeleníti a kutya aktuális pozícióját.
Floors climbed Mégmászott emeletek száma	Nyomon követhetjük a megmászott emeletek számának alakulását, valamint a cél elérésének folyamatát.

Név	Leírás
Health Snapshot™ Egészségi állapot pillanatkép	Egy egészségi állapot tevékenységet indít el az órán, amely számos kulcsfontosságú egészségügyi mérést végez, ehhez mindössze két percig mozdulatlanul kell maradnunk. Egy pillanatképet ad teljes szív- és érrendszerünk állapotáról. Olyan adatok kerülnek figyelembe vételre, mint az átlagos pulzusszám, stressz-szint, légzési ütem. Összegzéseket is megtekinthetünk a Health Snapshot tevékenységekről.
Heart Rate Pulzusszám	Percenkénti szívdobbanás (BPM) szerint mutatja aktuális pulzusszámunkat, valamint grafikonon ábrázolja a pulzusszám alakulását.
Intensity minutes Intenzitás percek	nyomon követhetjük azt az időtartamot, amit közepesen vagy erősen intenzív sporttevékenységgel töltünk el, valamint heti intenzitás perc célt jelölhetünk ki és láthatjuk a kitűzött cél teljesítésének folyamatát.
inReach® controls inReach® távvezérlő	Lehetővé teszi az üzenetek küldését a párosított inReach készülékünkről („inReach távvezérlő”; 55. oldal).
Last sport Utolsó sport	Rövid összefoglalást ad az utolsó rögzített sporttevékenységről.
Last ride Last run Last swim Utolsó tekerés Utolsó futás Utolsó úszás	Rövid összefoglalást ad az utolsó rögzített sporttevékenységről és az adott sportág előzményeiről.
Moon phase Hold fázis	A holdkelte és holdnyugta időpontokat, valamint a holdfázisokat mutatja a GPS-pozícióknak megfelelően.
Music controls Zene vezérlés	A párosított okostelefonon a zene lejátszásának vezérlése a karóráról.
Notifications Értesítések	Tájékoztatást kapunk a telefonra beérkező hívásokról, szöveges üzenetekről, a közösségi hálón aktiválódó frissítésekről (a funkció az okostelefon beállításaitól függően működik) („Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása”; 58. oldal).
Performance Teljesítmény	Mutatja a jelenlegi teljesítmény mérési adatokat, ezzel segítve az edzési tevékenységek eredményességének átlátását és a verseny eredmények javítását („Teljesítmény mérések”; 41. oldal).
Pulse oximeter Pulzoximéter	Manuális pulzoximéter mérés indítását teszi lehetővé („Pulzoximéteres mérés elvégzése”; 51. oldal). Amennyiben túl aktívak vagyunk ahhoz, hogy az óra pulzoximéter mérést hajtson végre, a mérési eredmény nem kerül rögzítésre.
Sleep Alvás	Az előző éjszakáról mutatja a teljes alvási időt, alvás kiértékelést, alvási fázis információt.
Solar Intensity Napsütés	Az elmúlt 6 óra napenergia felvételét mutatja egy grafikonon, valamint az előző hét átlagos napenergia felvételét.
Steps Lépések	Nyomon követi az elmúlt napok lépésszámát, a cél lépésszámot, a megtett távolságot.
Stress Stressz	Mutatja a stressz-szintünket, valamint egy grafikont stressz-szintünkről. Légzési gyakorlatot javasol a pihenés elősegítéséhez. Amennyiben túl aktívak vagyunk ahhoz, hogy az óra stressz-szint mérést hajtson végre, a mérési eredmény nem kerül rögzítésre.
Sunrise and sunset Napfelkelte és naplemente	Mutatja a napfelkelte, naplemente és szürkület idejét.
Surface interval Felszíni szakasz	Merülés után a felszíni szakasz idejét, oxigén mérgezési egység (OTU) számát, központ idegrendszer oxigén mérgezettségi százalékát, és a szövet terhelését mutatja („Felszíni pihenő szemle megtekintése”; 14. oldal).
Surfline™	Az aktuális pozíciókat felhasználva mutatja a hullámmagasság viszonyokat, árapályt, hullámmagasságot, szörfözési besorolást a legközelebbi szörfözésre kijelölt helyre vonatkozóan.
Temperature Hőmérséklet	A belső hőfokmérő hőmérsékleti adatait mutatja.
Training status Edzési állapot	Aktuális edzési állapotunkat és edzési terhelésünket mutatja, amely jelzi hogyan hat az edzésünk erőnléti szintünkre és teljesítményünkre („Edzési állapot”; 43. oldal).

Név	Leírás
VIRB® controls VIRB vezérlők	VIRB eszköz és a Descent karóra párosítása esetén a VIRB kamera vezérlését teszi lehetővé („VIRB távvezérlő funkció”; 56. oldal).
Weather Időjárás	Az aktuális hőmérséklet és az időjárási előrejelzés megjelenítése.
Xero® device Xero eszköz	Lézeres helyinformációkat mutat, amikor Xero íjászati irányzék van a készülékkel párosítva („Xero helyzetmeghatározó beállítások”; 57. oldal).

Szemle sor megtekintése

Gyors hozzáférést biztosít az egészségi adatokhoz, tevékenység adatokhoz, beépített mérők által közölt értékekhez és számos más információhoz. A karórát okostelefonnal párosítva értesítések, időjárási adatok, és naptár események is megjelennek.

1. Nyomjuk meg hosszan az **UP** vagy **DOWN** gombot.


Így léptethetünk a szemlélő ablakok között és tekinthetjük meg az egyes szemlék összesítő adatait.



2. A **START** gombot megnyomva további adatok válnak elérhetővé.
3. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **DOWN** gombbal további részletek jelennek meg a szemléről.
 - A **START** gombot megnyomva további opciók és funkciók jelennek meg.

Szemle sor beállítása

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

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Appearance (Megjelenítés) > Glances (Szemlék)** pontot.
3. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal a widget soron belül elfoglalt pozícióját módosíthatjuk.
 - A  ikonnal a parancssal töröljük a widgetet a widget sorból.
 - Válasszuk az **Add (Hozzáadás)** pontot, majd válasszuk ki a sorhoz hozzáadni kívánt szemlét.

Body Battery

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

Ha a készüléket szinkronizáljuk Garmin Connect fiókunkkal, megtekinthetjük legrosszabb Body Battery szintünket, hosszútávú tendenciáinkat, valamint további részleteket is („Tipppek pontosabb Body Battery adatokért”; 40. oldal).

Tipppek pontosabb Body Battery adatokért

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

Teljesítmény mérések

Ahhoz, hogy az alábbi teljesítmény és erőnléti mérések megbízható eredményeket mutassanak, csukló alapú pulzuszámolás vagy mellkasi pulzuszámoló használata mellett egy pár edzést végre kell hajtanunk. A mérések becslésen alapulnak, melyek szerepe, hogy segítséget nyújtsanak az edzési és verseny teljesítmények alakulásának nyomon követésében, átlátásában. A kerékpározási teljesítmény mérésekhez pulzuszámoló és teljesítmény mérő szükséges.

A becslésekhez szükséges számításokat, adatbázisokat a Firstbeat Analytics™ szolgáltatta. További információkért lásd a www.garmin.com/performance-data/running oldalt.

NE FELEDJÜNK! Elsőre a becsült adatok pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár edzésre szüksége van a teljesítmény kiismeréséhez.

VO2 Max: a VO2 max. az a testsúlykilogrammmra vetített maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett egy perc alatt elégetünk („VO2 max. becslések”; 41. oldal).

Predicted race times – Becsült versenyyidők: a készülék a VO2 max. becslés, valamint egyéb nyilvánosan hozzáférhető adatforrások alapján, az aktuális erőnléti állapotunk figyelembevételével cél versenyyidőket határoz meg. Ezen becslés feltételezi, hogy teljesítettük a versenynek megfelelő felkészülési programot („Becsült versenyyidők megtekintése”; 42. oldal).

Performance Condition – Erőnléti állapot: egy valós idejű állapotfelmérést ad, miután a tevékenységet 6-20 percen át folytattuk. Az erőnléti állapot kijelzőt mint adatmezőt hozzáadhatjuk a képernyőkhöz, így a tevékenység további részében folyamatosan nyomon követhetjük erőnlétünk, teljesítményünk alakulását. A mutató a pillanatnyi állapotunkat hasonlítja össze átlagos erőnlétünkkel, kondíciókkal („Erőnléti állapot megtekintése”; 42. oldal).

Functional threshold power – Funkcionális küszöb teljesítmény (FTP): a készülék a kezdeti beállítások során megadott felhasználói profil alapján megbecsüli FTP értékünket. Pontos érték kiszámításához hajtsuk végre az irányított tesztet („FTP becslés lekérése”; 42. oldal).

Lactate threshold – Laktátküszöb: méréséhez mellkasi pulzuszámoló szükséges. A laktátküszöb az a pont, ahol izmaink gyors fáradásba váltanak át. A készülék a tempó és a pulzusszám együttesével méri a laktát küszöbértéket („Laktátküszöb (tejsavküszöb)”; 43. oldal).

VO2 max. becslések

A VO2 max. az a maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett testsúlyunk egy kilogrammjára vetítve egy perc alatt fogyasztunk. A VO2 max. érték szív- és érrendszerünkről, valamint sportolói teljesítményünkről egy visszajelző adat, melynek erőnlétünk, felkészültségi szintünk javulásával párhuzamosan növekednie kell. A VO2 max. becslés kijelzéséhez a Descent készüléknek vagy csukló alapú pulzuszámolásra, vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámoló használatára van szükség. A készülék külön kezeli a kerékpározás és a futás során készült VO2 becsléseket. A futási VO2 max. becslések elvégzéséhez szabadtéren, bekapcsolt GPS-el kell szaladnunk. A kerékpáros VO2 max. becslések elvégzéséhez a készüléket kompatibilis teljesítménymérővel kell párosítani.

A VO2 max. becslés egy számérték és egy leírás formájában jelenik meg az órán. Garmin Connect fiókunkban további információkat tekinthetünk meg a VO2 max. becsléseinkről.

A VO2 max. adatokat a FirstBeat Analytics biztosítja. A VO2 max. adatok és elemzések felhasználása a Cooper Institute® engedéllyel történik. Részletesen lásd a www.CooperInstitute.org oldalon és a függelékben („VO2 Max. szabványosított besorolások”; 90. oldal).

VO2 max. értékek lekérése futáshoz

A VO2 max. érték megtekintéséhez vagy csukló alapú pulzuszámolás, vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámoló használata szükséges. Mellkasi pulzuszámoló használata esetén azt vegyük fel, majd párosítsuk a készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 54. oldal). Amennyiben a készülékhez alaptartozékként járt a mellkasi pulzuszámoló, a párosítás gyárilag megtörtént.

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat („Felhasználói profil beállítása”; 61. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat („Pulzustartományok beállítása”; 62. oldal).

Első alkalommal az értékek pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár futásra szüksége van futási teljesítményünk megfelelő felméréséhez. Maraton futás vagy terepfutás esetén kikapcsolhatjuk a VO2 max. becslést, így ezek a futások nem fogják eltéríteni a VO2 max. értéket („Tevékenység és alkalmazás beállítások”; 29. oldal).

1. Szabadtéren, legalább 10 percet fussunk.
2. Futást követően válasszuk a **Save (Mentés)** pontot.
3. A **DOWN** vagy **UP** gombbal léptethetünk a teljesítmény mérések között.

A **START** gombbal további részleteket tekinthetünk meg.

VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz

A kerékpáros VO2 max. érték megtekintéséhez teljesítménymérőre és csukló alapú pulzuszámolóra, vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámolóra van szükség. A teljesítménymérőt párosítanunk kell a Descent G1 karórával („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 54. oldal). Mellkasi pulzuszámoló használata esetén azt vegyük fel, majd párosítsuk a készülékkel. Amennyiben a készülékhez alaptartozékként járt a mellkasi pulzuszámoló, a párosítás gyárilag megtörtént.

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat („Felhasználói profil beállítása”; 61. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat („Pulzustartományok beállítása”; 62. oldal).

Első alkalommal az értékek pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár kerékpáros edzésre szüksége van futási teljesítményünk megfelelő felméréséhez.

1. Legalább 20 percen át intenzíven, lehetőleg folyamatosan kerékpározunk szabadtéren.
2. Futást követően válasszuk a **Save (Mentés)** pontot.
3. A **DOWN** vagy **UP** gombbal léptethetünk a teljesítmény mérések között.
A **START** gombbal további részleteket tekinthetünk meg.

Becsült versenyidők megtekintése

A pontos becslés érdekében adjuk meg a felhasználói profilt képező adatokat („Felhasználói profil beállítása”; 61. oldal), majd adjuk meg maximális pulzusszámunkat („Pulzustartományok beállítása”; 62. oldal).

A készülék a VO2 max. becslés („VO2 max. becslések”; 41. oldal), valamint az edzési előzményeink alapján cél-versenyidőket határoz meg. A versenyidők pontosítása érdekében a készülék többhetes edzési előzményeinket elemzi.

TIPPI! Ha több, mint egy Garmin készülékkel rendelkezünk, akkor a **Physio TrueUp™** funkcióval szinkronizálhatjuk azok tevékenységeit, előzményeit és adatait („Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása”; 71. oldal).

1. Az óra számlapon az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válasszuk ki a teljesítmény szemlét.
2. A **START** gombbal léptethetünk a teljesítmény mutatók között.
3. A **DOWN** vagy **UP** gombbal tekinthetjük meg a becült versenyidőket.
4. A **START** gombot megnyomva eltérő távolságokra is megtekinthetjük a becsléseket.

NE FELEDJÜK! Elsőre a becslések pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek szüksége van pár futóedzésre ahhoz, hogy a megfelelő mértékben megismerje futási teljesítményünket.

Erőnléti állapot megtekintése

Ahogy futunk vagy kerékpározunk, az erőnléti állapot funkció elemzi tempónkat, pulzusszámunkat, pulzusszámunk szórását, és ezek alapján valós időben veti össze jelenlegi teljesítményünket átlagos erőnléti állapotunkkal. Ez egy valós idejű százalékos eltérés az alapvető VO2 max. becsléshez képest.

Az erőnléti állapot érték -20 és +20 közötti tartományban mozoghat. A futás első 6-20 percében jelenik meg az erőnléti állapot mutató. Például +5 azt jelenti, hogy kipihentek, kellőképp frissek vagyunk, és alkalmasak egy kiadós futásra. Az erőnléti állapot emellett a fáradtság mértékének is egy mutatója, főképp egy hosszú futás végső szakaszában. Az erőnléti állapot mutatót valamelyik edzési adatképernyőhöz hozzáadva folyamatosan láthatjuk erőnlétünk, tartalékaink alakulását.

TIPPI! Pár futást, kerékpározást végre kell hajtanunk ahhoz, hogy a készülék pontosan tudja mérni a VO2 max. becslési értéket és kiismerje teljesítőképességünket („VO2 max. becslések”; 41. oldal).

Erőnléti állapotunk megtekintése

A funkció csukló alapú pulzuszámolással és mellkasi pulzuszámolóval is működik.

1. Az egyik adatképernyőhöz adjuk hozzá a **Perform. Cond. (Erőnléti állapot)** mutatót („Adatképernyők testreszabása”; 28. oldal).
2. Indítsuk a futást, kerékpározást.
Úgy 6-20 perc után megjelenik az erőnléti állapot mutató.
3. Amennyiben a futás során meg kívánjuk tekinteni az erőnléti állapot mutatót, váltsunk arra az adatképernyőre, melyet korábban beállítottunk úgy, hogy ezt az adatot megjelenítse.

FTP becslés lekérése

A funkcionális küszöb teljesítmény (FTP) érték lekéréséhez mellkasi pulzuszámolót kell felvennünk, valamint teljesítménymérőt kell használnunk, illetve mindkettőt párosítanunk kell a Descent G1 készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 54. oldal). Emellett egy korábbi kerékpározásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkezniünk kell („VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz”; 41. oldal).

A készülék a kezdeti beállítások során megadott felhasználói adatok és a VO2 max. becslés alapján kiszámolja a funkcionális küszöb teljesítményt (FTP). Folyamatos, magas intenzitású kerékpározás során a készülék a pulzus- és teljesítménymérő felhasználásával automatikusan érzékeli a funkcionális küszöb teljesítményt (FTP).

1. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal válasszuk ki a teljesítmény szemlét.
2. A **START** gombbal tekinthetjük meg a szemle részletes adatait.
3. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekinthetjük meg FTP becslésünket.

Az FTP érték watt/kg mértékegység szerint jelenik meg, a kimeneti teljesítmény watt szerint, valamint a skálán egy pozícióként. További információkat a függelékben találunk („FTP besorolások”; 90. oldal).

NE FELEDJÜK! Amikor egy teljesítmény értesítésben új FTP értéket kapunk, az **Accept (Elfogad)** gombbal elmenthetjük az új FTP értéket, míg a **Decline (Elutasít)** gombbal megőrizhetjük az eddigi FTP értéket.

FTP mérés elvégzése

Az FTP érték méréséhez mellkasi pulzusmérőt kell felvennünk, valamint teljesítménymérőt is telepítenünk kell, ahol mindkettőt párosítanunk kell a készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 54. oldal). Emellett egy korábbi kerékpározásból származó VO2 max. becsléssel is rendelkezünk kell („VO2 max. értékek lekérése kerékpározáshoz”; 41. oldal).

MEGJEGYZÉS! Az FTP teszt egy körülbelül 30 percig tartó megerőltető edzés. Praktikus és inkább sík útvonalat válasszunk, amely lehetővé teszi számunkra, hogy folyamatosan növeljük az erőfeszítését egy időmérős futamhoz hasonlóan.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy kerékpáros tevékenységet.
3. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Training (Tréning) > FTP Guided Test (FTP vezetett teszt)** pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
A kerékpározás megkezdését követően a készülék mutatja az egyes szakaszok időtartamát, a célt, valamint az aktuális teljesítmény adatot. A mérés végét egy üzenet jelzi.
6. Az irányított mérés végrehajtását követően végezzünk levezető tekerést, állítsuk le az időmérőt és mentsük a tevékenységet.
Az FTP watt/kg mértékegység szerint jelenik meg, a leadott teljesítmény wattban, valamint a skálán egy pozícióként.
7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **Accept (Elfogad)** – mentjük az új FTP értéket.
 - **Decline (Elutasít)** – megőrizzük az aktuális FTP értéket.

Laktátküszöb (tejsavküszöb)

A laktátküszöb az az edzési intenzitás, ahol laktát (tejsav) kezd felgyülni a véráramban. Futás során ez az erőfeszítés vagy tempó egy becsült mértéke. Amikor a futó átlépi ezt a küszöbértéket, hirtelen felgyorsuló ütemben kezd el fáradni. Tapasztalt futók esetén ez a küszöbérték maximális pulzusszám 90%-ánál és 10K vagy félmaraton versenytempó mellett következik be. Átlagos felkészültségű futók esetén ez a pont gyakran a maximális pulzusszám 90%-a alatti pulzusszámnál is bekövetkezik. Ismerve laktátküszöbünket, könnyebben meghatározhatjuk, meddig mehetünk el az edzés során, illetve verseny során mekkora maximális erőfeszítést bírunk ki.

Amennyiben ismerjük laktátküszöb értékünket, a felhasználói profilban adjuk azt meg („Felhasználói profil beállítása”; 61. oldal). Az Auto Detection (Automatikus érzékelés) funkciót bekapcsolva a készülék automatikusan méri a laktátküszöb értéket a futás során.

Irányított mérés végrehajtása a laktátküszöb érték meghatározásához

A méréshez Garmin mellkasi pulzusmérő szükséges. A mérés végrehajtása előtt vegyünk fel mellkasi pulzusmérőt, majd amennyiben ez még nem történt meg, párosítsuk azt a készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 54. oldal). A készülék a laktátküszöb becsléséhez az elsődlegesen beállított felhasználói profil információit és a VO2 max. becslést használja fel. Folyamatos, magas intenzitású futások során a készülék a pulzusszámot felhasználva automatikusan érzékeli a laktátküszöbünket.

TIPP! Pár futást végre kell hajtanunk ahhoz, hogy a készülék pontosan tudja mérni a maximális pulzusszám értékét és a VO2 max. becslési értéket. Ha nem sikerül megkapnunk a laktátküszöbünk értékét, próbáljuk meg manuálisan csökkenteni pulzusszámunk értékét.

1. Az óra számlapon nyomjuk meg a **START** gombot.
2. Válasszunk egy szabadtéri, futó tevékenységet.
A mérés végrehajtásához GPS-vétel szükséges.
3. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Training (Tréning) > Lactate Threshold Guided Test (Tejsavküszöb vezetett teszt)** pontot.
5. Indítsuk az időmérőt, és övessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
Futás megkezdése után a készülék kimutatja az egyes szakaszok időtartamát, a célt, valamint a jelenlegi pulzusszám adatokat. A teszt befejeztével egy üzenet jelenik meg.
6. A vezetett teszt elvégzése után állítsuk le az időmérőt és mentsük a tevékenységet.
Amennyiben ez az első laktátküszöb becslésünk, a készülék felszólít, hogy frissítsük a pulzusszám tartományainkat a laktátküszöb-pulzusszám érték alapján. Minden további laktátküszöb becslésnél a készülék felszólít, hogy fogadjuk vagy utasítsuk el a becslést.

Edzési állapot

Ezek a mérések becslésen alapulnak, melyek szerepe, hogy segítséget nyújtsanak az edzési és verseny teljesítmények alakulásának nyomon követésében, átlátásában. A mérések néhány csukló alapú pulzusmérővel vagy mellkasi pulzusmérővel végzett tevékenységet igényelnek. A kerékpározási teljesítmény mérésekhez pulzusmérő és teljesítmény mérő szükséges.

A becslésekhez szükséges számításokat, adatbázisokat a Firstbeat szolgáltatta. További információkért lásd a www.garmin.com/performance/data/running oldalt.

NE FELEDJÜNK! Elsőre a becsült adatok pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek pár edzésre szüksége van a teljesítmény kiismeréséhez.

Edzési állapot: az edzési állapot megmutatja, hogy az edzés miként befolyásolja erőnlétünket és teljesítményünket. Az edzési állapot mutató az edzési terhelés és a VO2 max. becslés egy hosszabb időtartamon keresztül bekövetkező változásain alapul.

VO2 Max: a VO2 max. az a testsúlykilogramorra vetített maximális mennyiségű oxigén (milliliterben kifejezve), melyet maximális teljesítmény mellett egy perc alatt elégetünk („VO2 max. becslések”; 41. oldal). Amikor magas hőmérsékletű, vagy nagy tengerszint fölötti magasságon lévő környezethez akklimatizálódunk, a készülék az adott hőmérséklethez és magassághoz igazított VO2 max. értékeket jelenít meg („Hőmérséklettől és magasságtól függő teljesítmény akklimatizáció”; 44. oldal).

Edzési terhelés: az elmúlt hét napra vetítve az edzést követő emelkedett oxigén fogyasztás (EPOC – oxigén felvételi többlet) összesített értéke. Az EPOC egy becslés, amely arról tájékoztat, hogy szervezetünkől mekkora energiát igényel az edzést követő regenerálódás („Edzési terhelés”; 45. oldal).

Edzési terhelés fókusz: a készülék az egyes tevékenységek intenzitása és felépítése alapján elemzi és különböző kategóriákra ossza az edzési terhelésünket. Az edzési terhelés fókusz tartalmazza a kategóriánként felhalmozott teljes terhelést, valamint az edzési célt. A készülék az elmúlt négy hétben összegyűjtött terhelési elosztást jeleníti meg („Edzési terhelés eloszlás”; 45. oldal).

Regenerálódási idő: a funkció megadja, hogy mennyi pihenési időre van szükségünk addig, amíg a következő intenzív edzésre készen állunk („Regenerálódási idő”; 46. oldal).

Edzési állapot szintek

Az edzési állapot megmutatja, hogy az edzés miként befolyásolja erőnléti állapotunkat és teljesítményünket. Az edzési állapot mutató az edzési terhelés és a VO2 max. becslés egy hosszabb időtartamon keresztül bekövetkező változásain alapul. Az edzési állapot mutató segíthet a további edzésprogramok megtervezésében és erőnléti állapotunk további javításában.

Peaking – Csúcsgazdagítás: azt jelenti, hogy ideális versenyformában vagyunk. Az aktuális csökkentett edzési terhelésnek köszönhetően testünk számára lehetővé tesszük, hogy regenerálódjon és a korábbi edzéseket teljes mértékben feldolgozza. Tervezzünk előre, hiszen ez a csúcsgazdagítás csak rövid időre tartható fenn.

Productive – Produktív: a jelenlegi edzési terhelés teljesítményünket és erőnléti állapotunkat előre viszi. Fontos, hogy az erőnléti állapot megtartása érdekében regenerálódási időszakokat is beiktassunk az edzésprogramba.

Maintaining – Fenntartás: a jelenlegi edzési terhelés elegendő az erőnléti állapot fenntartására. Az erőnléti állapot javításához tegyük az edzést változatosabbá, illetve növeljük az edzés intenzitását.

Recovery – Regenerálódás: kisebb edzési terhelés elősegíti testünk regenerálódását, amely elkerülhetetlen, amikor hosszabb időn át keményen edzünk. Amikor készen állunk rá, visszatérhetünk a nagyobb edzési terhelésre.

Unproductive – Nem produktív: az edzési terhelés megfelelő, azonban erőnléti állapotunk romlik. Testünk nem bír regenerálódni. Figyeljünk oda általános egészségi állapotunkra, a megfelelő táplálkozásra, stressz elkerülésére, kielégítő pihenésre.

Detraining – Aluledzetség: aluledzett állapot akkor következik be, amikor egy héten vagy hosszabb időn át a szokásosnál jóval kevesebbet edzünk, és ez erőnléti állapotunkat is negatívan befolyásolja. Az edzési terhelés növelésével érhetünk el javulást.

Overreaching – Túledzetség: az edzési terhelés nagyon nagy és már nem hatékony, pont az ellenkező hatást váltja ki. Szervezetünknek pihenésre van szüksége. Adjunk időt magunknak, amíg regenerálódunk, ehhez pedig az kell, hogy könnyebb edzéseket is beiktassunk a programba.

No Status – Nincs állapot: a készüléknek egy vagy két hét edzési előzményre, naplózásra van szüksége az edzési állapot meghatározásához, amely előzmények között szerepelnie kell többek között VO2 max. becslési eredménnyel záruló futó és kerékpár-edzéseknek.

Tipppek az edzési állapotunk pontos meghatározásához

Az edzési állapot funkció erőnléti állapotunk friss elemzésén alapszik, ami magába foglalja heti legalább két VO2 max. mérést is. A VO2 max. becslés olyan kültéri futás vagy kerékpározás után kerül frissítésre, ahol több percen keresztül maximális pulzusszámunk legalább 70 %-on van. A pályán, valamint beltéren történő futási tevékenységek során az erőnléti állapotunk fejlődési pontosságának fenntartása érdekében VO2 max. becslések nincsenek generálva. Maraton futás vagy terepfutás esetén kikapcsolhatjuk a VO2 max. becslést, így ezek a futások nem fogják eltéríteni a VO2 max. értéket („Tevékenység és alkalmazás beállítások”; 29. oldal).

Annak érdekében, hogy a lehető legtöbbet kihozzuk az edzési állapot funkcióból, megpróbálhatjuk az alábbi javaslatokat.

- Hetente legalább két alkalommal fussunk vagy kerékpározzunk teljesítménymérővel szabadtéren, és legalább tíz percen keresztül érzük el maximális pulzusszámunk legalább 70%-át.
Miután a készüléket egy hétig használtuk, elérhetővé válik az edzési állapotunk.
- Minden edzési tevékenységünket rögzítsük a készüléken, vagy aktiváljuk a Physio TrueUp funkciót, hogy az megismerhesse teljesítményi szintünket („Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása”; 71. oldal).

Hőmérséklettől és magasságtól függő teljesítmény akklimatizáció

A környezeti tényezők, mint például a magas hőmérséklet és tengerszint feletti magasság, hatással vannak az edzéseinkre és teljesítményeinkre. Például nagy tengerszint feletti magasságon történő edzés pozitív hatással lehet az erőnlétünkre, azonban nagy magasságban előfordulhat, hogy ideiglenesen alacsonyabb VO2 max. méréseket kapunk. A készülék akklimatizációs értesítéseket biz-

tosít, valamint igazítja a VO2 max. becslést és edzési állapotot, amikor a hőmérséklet nagyobb, mint 22°C, a tengerszint feletti magasság pedig 800 m fölött van. Az edzési állapot widget-ben nyomon követhetjük a hőmérsékleti és magassági akklimatizációnkat.

MEGJEGYZÉS! A hőmérsékleti akklimatizáció funkció kizárólag GPS kapcsolatot mellett végzett tevékenységeknél érhető, csatlakoztatott okostelefonunk időjárási adataira alapozva.

Edzési terhelés

Az elmúlt hét napra vetítve mutatja az edzés intenzitását, melyet az elmúlt hét nap összesített EPOC (edzést követő fokozott oxigén fogyasztás) értéke alapján határoz meg. A mutató jelzi, hogy a jelenlegi terhelés alacsony, túl magas, vagy az erőnléti állapot javításához, fenntartásához éppen elegendő-e. Az optimális tartomány egyedi erőnléti állapotunk és edzési előzményünk alapján kerül meghatározásra. Ahogy az edzési idő és az intenzitás növekszik vagy csökken, az optimális tartomány is ehhez igazodva változik.

Edzési terhelés eloszlás

Teljesítményünk és erőnléti fejlődésünk maximalizálása érdekében edzéseinket három kategória közötti eloszlásban kell végeznünk. Ezek az alacsony aerob, magas aerob, valamint anaerob intenzitású edzések. Az edzési terhelés fókusz megmutatja, hogy edzéseink mennyire sorolhatók az egyes kategóriákba, valamint edzési célokat is biztosít. A funkció legalább hét napon keresztül tartó edzést igényel, hogy kiszámolja, edzésünk szintje alacsony, optimális vagy magas. Négy hetes edzési előzmények mellett edzési terhelés becslésünk részletesebb célinformációkkal szolgálhat, ez által segítve minket edzési tevékenységeink kiegyensúlyozásában.

Below Targets – Célok alatt: edzési terhelésünk minden intenzitási kategóriában alacsonyabb az optimálisnál. Próbáljuk meg növelni edzéseink időtartamát, vagy gyakoriságát.

Low aerobic shortage – Alacsony aerob hiány: próbáljunk meg több alacsony aerob intenzitású tevékenységet beszúrni, és biztosítsunk elegendő regenerációs időt és kiegyensúlyozottságot, magasabb intenzitású tevékenységeinkhez.

High aerobic shortage – Magas aerob hiány: próbáljunk meg több magas aerob intenzitású tevékenységet beszúrni laktátküszöbünk és VO2 max. értékünk javítása érdekében.

Anaerobic shortage – Anaerob hiány: próbáljunk meg néhány intenzívebb, anaerob tevékenységet beszúrni gyorsaságunk és anaerob kapacitásunk javítása érdekében.

Balanced – Kiegyensúlyozott: edzési terhelésünk kiegyensúlyozott, az edzések során átfogó erőnléti javulást tapasztalhatunk.

Low aerobic focus – Alacsony aerob fókusz: edzési terhelésünk többnyire alacsony aerob intenzitású tevékenységből áll. Ez megfelelő erőnléti alapfelkészültséget biztosít, és felkészít az intenzívebb edzésekre.

High aerobic focus – Magas aerob fókusz: edzési terhelésünk többnyire magas aerob intenzitású tevékenységből áll. Ezen tevékenységek segítenek javítani laktátküszöbünkön, VO2 max. értékünkön és teherbíráson.

Anaerobic focus – Anaerob fókusz: edzési terhelésünk többnyire nagy intenzitású tevékenységekből áll. Ezzel gyorsan javíthatunk erőnlétünkön, viszont alacsony aerob intenzitású tevékenységekkel kell kiegyensúlyoznunk.

Above Targets – Célok fölött: edzési terhelésünk magasabb az optimálisnál, megfontolandó edzéseink időtartamának és gyakoriságának csökkentése.

Edzési hatások

Az edzési hatások az edzés aerob és anaerob erőnlétünkre kifejtett hatását méri. Ahogy az edzés sikeresen halad előre, az edzési hatások értéke is növekszik, jelezve hogy az edzés milyen mértékben járul hozzá erőnlétünk javításához. Az edzési hatások kiszámítása a felhasználói profilba foglalt adatok, a pulzusszám, az időtartam, és az edzés intenzitása alapján történik. Hét különböző edzési hatások címké létezik tevékenységünk elsődleges jótékony hatásának leírására. Mindegyik címke színkóddal rendelkezik, és megfelel egy edzési terhelési fókuszhoz („Edzési terhelés eloszlás”; 45. oldal). A visszajelző kifejezések – pl. „Nagy hatás a VO2 max.-ra” – a Garmin Connect tevékenység részletes adataiban annak megfelelő leírással rendelkeznek.

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

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

Az aerob, valamint az anaerob edzési hatásfokot adatmezőkként hozzáadhatjuk edzési képernyőinkhez, hogy a tevékenység során nyomon követhessük azokat.

Edzési hatások	Aerob javulás	Anaerob javulás
0,0 – 0,9	Nincs javulás.	Nincs javulás.
1,0 – 1,9	Minimális javulás.	Minimális javulás.

Edzési hatásfok	Aerob javulás	Anaerob javulás
2,0 – 2,9	Aerob erőnlét fennmarad.	Anaerob erőnlét fennmarad.
3,0 – 3,9	Aerob erőnlét javul.	Anaerob erőnlét javul.
4,0 – 4,9	Aerob erőnlét nagymértékben javul.	Anaerob erőnlét nagymértékben javul.
5,0	Túledzés, kevés regenerálódás mellett káros.	Túledzés, kevés regenerálódás mellett káros.

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

Regenerálódási idő

A készülék csukló alapú pulzuszámával vagy mellkasi pulzuszámot csatlakoztatva igénybe vehetjük a regenerálódási idő funkciót, amely megadja, hogy mennyi pihenési időre van szükségünk addig, amíg a következő intenzív edzésre készen állunk.

MEGJEGYZÉS! A regenerálódási idő adat a VO2 Max. becslésen alapul, és az első edzések során pontatlannak tűnhet. A készüléknek pár edzésre szüksége van ahhoz, hogy megismerje teljesítményünket.

A regenerálódási idő a tevékenységet követően azonnal megjelenik, és folyamatosan csökken addig, amíg teljesen készen állunk egy újabb kemény edzés végrehajtására. A készülék a nap folyamán automatikusan frissíti a regenerálódási időt az alvás, a stresszszint, a pihenés és a fizikai tevékenységek függvényében.

Regenerálódási pulzusszám

Amennyiben csukló alapú pulzuszámával vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámával edzünk, minden egyes edzés után lehetőségünk van a regenerálódási pulzusszám megtekintésére. A regenerálódási pulzusszám az aktív (edzés alatti) pulzusszám, és az edzés vége után két perccel mért pulzusszám különbsége. Például egy általános futó edzést követően leállítjuk a számlálót. Pulzusszámunk 140 bpm. Két perc levezető futás vagy pihenés után pulzusszámunk 90 bpm.

A regenerálódási pulzusszám 50 bpm (140-ból kivonjuk a 90-et). Egyes tanulmányok összefüggést mutattak ki a regenerálódási pulzusszám és a szív- és érrendszeri egészségi állapota között. Minél nagyobb a szám, annál egészségesebb a szívünk.

TIPP! A pontos eredmény érdekében javasolt két percre teljesen leállnunk, amely alatt a készülék kiszámolja a regenerálódási pulzusszámot.

Edzési állapot felfüggesztése és helyreállítása

Sérülés vagy betegség esetén felfüggeszthetjük az edzési állapot követést. A fitnessz tevékenységek továbbra is rögzíthetők, azonban az edzési állapot, edzési terhelés fókusz, a regenerálódási idő és az edzés ajánlások átmenetileg kikapcsolásra kerülnek.

Amikor újra készen állunk az edzésre, visszaállíthatjuk az edzési állapot követést. A legjobb eredmény érdekében legalább két VO2 max. mérés szükséges hetente („VO2 max. becslések”; 41. oldal).

- Amikor szüneteltetni kívánjuk az edzési állapot követést, válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az edzési állapot szemle képernyőn nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, válasszuk az **Options (Opciók) > Pause Training Status (Edzési állapot felfüggesztése)** pontot.
 - A Garmin Connect beállításokban válasszuk a **Performance Stats (Teljesítmény statisztika) > Training Status (Edzési állapot) > ☰ > Pause Training Status (Edzési állapot felfüggesztése)** pontot.
- Szinkronizáljuk óránkat a Garmin Connect fiókkal.
- Amikor vissza kívánjuk állítani az edzési állapot követést, válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az edzési állapot szemle képernyőn nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, válasszuk az **Options (Opciók) > Resume Training Status (Edzési állapot visszaállítása)** pontot.
 - A Garmin Connect beállításokban válasszuk a **Performance Stats (Teljesítmény statisztika) > Training Status (Edzési állapot) > ☰ > Resume Training Status (Edzési állapot visszaállítása)** pontot.
- Szinkronizáljuk óránkat a Garmin Connect fiókkal.










Vezérlő

A vezérlő menüvel gyorsított módon érhetünk el számos funkciót. A vezérlő menüben található menü opciókat, funkciókat eltávolíthatjuk, átrendezhetjük, de új funkcióval is bővíthetjük („Vezérlő menü beállítása”; 48. oldal).

Bármely képernyőről nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot.



Ikon	Megnevezés	Leírás
	Ébresztőóra.	Ébresztés hozzáadása vagy szerkesztése („Ébresztő beállítása”; 2. oldal).
	Magasságmérő	Magasságmérő képernyő megnyitása.
	Alternatív időzónák	A pontos idő megtekintése más időzóna szerint („Alternatív időzónák létrehozása”; 3. oldal).
	Segítségkérés	Segítségkérés küldésének indítása („Segítség kérése”; 64. oldal).
	Barométer	Barométer képernyő megnyitása
	Energiatakarékos mód	Energiatakarékos mód engedélyezése vagy tiltása („Energiatakarékos funkció testreszabása”; 69. oldal).
	Fényerő	Kijelző fényerejének állítása („Háttérvilágítás beállítása”; 71. oldal).
	Pulzusszám sugárzása	A pulzusszám adatok párosított készülék felé történő küldésének bekapcsolása („Pulzusszám adatok sugárzása”; 51. oldal).
	Iránytű	Iránytű képernyő megnyitása
	Ne zavarj!	Ne zavarj! mód be- és kikapcsolása. Ne zavarj módban a kijelző elszürkül, a riasztások és értesítések kikapcsolásra kerülnek. Például filmnézés közben hasznos ez a funkció.
	Telefon keresése	A párosított telefon, amennyiben a Bluetooth-kapcsolat hatósugarán belül van, hangjelzést ad a funkció aktiválásával. A Descent képernyőjén megjelenik a Bluetooth jelerősség: ahogy közeledünk a telefonhoz, a jelerősség folyamatosan növekszik.
	Vaku	A kijelzőt felkapcsolva a karórát elemlámpaként használhatjuk.
	Gombok lezárása	Az akaratlan gombnyomásból eredő problémák elkerülésére lezárhatjuk a gombokat.
	Holdfázis	A GPS-pozíciónak megfelelő holdkelte és holdnyugta időpontokat, holdfázist mutatja.
	Zenevezérlő	A telefonon a zenelejátszást vezérelhetjük.
	Telefon	A Bluetooth-funkció be- és kikapcsolása, valamint a párosított okostelefon csatlakoztatása vagy a kapcsolat bontása.

Ikón	Megnevezés	Leírás
	Medence mód	A búvárkodás során a medencei merülés mód kiválasztása. Medence módban a szövet terhelés és dekompreszió kizárás funkciók normálisan működnek, azonban a merülések nem kerülnek mentésre a búvár naplóba. A medence mód éjjelkor automatikusan kikapcsol.
	Kikapcsolás	A karóra kikapcsolása.
	Hely mentése	Aktuális hely mentése. Később így bármikor visszatanavigálhatunk az adott helyhez.
	Idő beállítás GPS-vétellel	Választhatunk, hogy az idő beállítása a telefontal való szinkronizálás vagy a GPS-funkción keresztül történjen.
	Stopperóra	Stopperóra indítása („Stopper használata”; 3. oldal).
	Napkelte és napnyugta	Napkelte, naplemente és szürkületi időpontok megtekintése.
	Szinkronizálás	A párosított telefon és a karóra szinkronizálása.
	Időzítők	Visszaszámláló időzítő beállítása („Visszaszámláló időzítő indítása”; 2. oldal).
	Pénztárca	Garmin Pay tárca megnyitása és a vásárlások során a karórával történő fizetés beállítása („Garmin Pay”; 49. oldal).









Vezérlő menü beállítása

A vezérlő menüben szereplő gyors elérés biztosító menüpontokat, funkcióparancsokat kibővíthetjük újakkal, átrendezhetjük, valamint törölhetjük a már szükségtelenné vált elemeket („Vezérlő”; 47. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Appearance (Megjelenítés) > Controls (Vezérlő)** pontot.
3. Válasszuk ki a módosítani kívánt funkcióparancsot, gyors menüt.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Az **Átrendezés** pontot választva a funkcióparancsot, gyors menüt áthelyezzük a vezérlők menün belül.
 - Az **Eltávolítás** pontot választva töröljük a funkcióparancsot, gyors menüt a vezérlők menüből.
5. Igény esetén az **Add New (Új hozzáadása)** ponttal új funkcióparanccsal, gyors menüvel bővíthetjük a vezérlők menüt.

Zenelejátszás vezérlőgombjai

MEGJEGYZÉS! A kiválasztott forrás eszköztől függően a zenelejátszó elemei eltérhetnek.

	További zenevezérlő elem megtekintése.
	Keresés a kiválasztott forráson elérhető zenelejátszó listák és audio fájlok között.
	Hangerő szabályozása.
	Jelenleg lejátszott audio fájl lejátszása vagy szüneteltetése.
	Ugrás a következő audio fájlhoz a lejátszási listán. Hosszan megnyomva a jelenleg lejátszott audio fájlban futtathatunk előre.
	Jelenlegi audio fájl újraindítása. Kétszer megnyomva visszaugorhatunk az előző audio fájlhoz a lejátszási listán. Hosszan lenyomva visszatekerhetünk a jelenleg lejátszott audio fájlban.
	Ismétlő üzemmód be- és kikapcsolása.
	Keverő üzemmód be- és kikapcsolása.



Garmin Pay

A Garmin Pay funkció lehetővé teszi, hogy az órát a közreműködő áruházakban, üzletekben közreműködő pénzügyi intézménytől származó bankkártya vagy hitelkártya használatával fizessünk.

MEGJEGYZÉS! A funkció a sorozat egyes modelljein nem elérhető.

Garmin Pay pénztárca beállítása


Garmin Pay pénztárcánkhoz egy vagy több közreműködő hitel- vagy bankkártyát adhatunk hozzá. A garmin.com/garminpay/banks oldalon megtalálhatjuk a közreműködő pénzügyi intézmények listáját.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk a **Garmin Pay > Get Started (Kezdeti lépések)** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Fizetés óra segítségével

Mielőtt az órákkal fizethetnénk, meg kell adnunk legalább egy fizetési lehetőséget (kártyát).

Órákkal a közreműködő üzletekben fizethetünk.

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Válasszuk a  ikont.
3. Adjuk meg a négyjegyű jelszavunkat.

MEGJEGYZÉS! Ha a négyjegyű jelszót háromszor tévesen ütjük be, a pénztárca zárolja magát, és a jelszót a Garmin Connect alkalmazásban újra be kell állítanunk.



A legutóbb használt kártyánk jelenik meg.

4. Ha több kártyát rendeltünk hozzá a Garmin Pay pénztárcához, a **DOWN** gomb segítségével egy másik kártyára válthatunk (nem kötelező).
5. 60 másodpercen belül tartsuk az órát a kártyaolvasóhoz közel úgy, hogy a felső része az olvasó felé irányul.
Az óra rezeg és egy pipát jelenít meg, amikor sikeresen befejeződött az olvasóval való kommunikáció.
6. Szükség esetén kövessük a kártyaolvasón lévő utasításokat a tranzakció befejezéséhez.

TIPP! Miután sikeresen beütöttük a jelszót, 24 óráig jelszó megadása nélkül fizethetünk az órával, amíg az a csuklónkon van. Ha az órát levesszük vagy kikapcsoljuk a pulzusmérést, fizetés előtt ismét meg kell adnunk a jelszót.

Kártya hozzáadása a Garmin Pay pénztárcához

Maximum tíz kártyát adhatunk hozzá a Garmin Pay pénztárcánkhoz.




1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk a **Garmin Pay > Add Card (Kártya hozzáadása)** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Miután a kártyát hozzáadtuk, az órával való fizetéskor a hozzáadott kártyát jelölhetjük meg fizetőeszközként.

GarminPay pénztárca kezelése

Részletes információkat tekinthetünk meg a kártyáinkról, illetve felfüggeszthetjük, aktiválhatjuk vagy törölhetjük is azokat. A teljes Garmin Pay pénztárcát is felfüggeszthetjük vagy kitörölhetjük.

MEGJEGYZÉS! Egyes országokban előfordulhat, hogy a közreműködő pénzügyi intézmények korlátozzák a pénztárca funkcióit.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  pontot.
2. Válasszuk a **Garmin Pay** pontot.
2. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Adott kártya felfüggesztéséhez válasszuk a **Suspend Card (Felfüggeszt)** pontot.
A Descent G1 készülékkel való fizetéshez a kártyának aktívnak kell lennie.
 - Adott kártya törléséhez válasszuk a  ikont.

Garmin Pay jelszó megváltoztatása

A jelszó megváltoztatásához ismernünk kell a jelenlegi jelszavunkat. Ha elfelejtettük a jelszót, azt többé nem szerezhettük vissza, ezért törölnünk kell a pénztárcát, újat kell létrehozunk, és meg kell adnunk a kártyainformációkat.

A Garmin Pay pénztárcához hozzáférést biztosító jelszót az eszközön tudjuk megváltoztatni.

1. A Garmin Connect alkalmazásban a Descent G1 oldalán válasszuk a **Garmin Pay > Change Passcode (Jelszó megváltoztatása)**-t.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Amikor legközelebb fizetésre használjuk az órát, az új jelszót kell majd megadnunk.

Mérők és kiegészítők

A Descent G1 készülék számos beépített mérővel rendelkezik, de emellett kiegészítő vezeték nélküli mérőkkel is párosíthatunk.

Csukló alapú pulzusszámmérés

A Descent G1 készülék csukló alapú pulzuszám-mérővel rendelkezik, a mért pulzusszám adatok pedig a pulzusszám szemle képernyőn jelennek meg („Szemle sor megtekintése”; 40. oldal).

A karóra azonban kompatibilis mellkasi pulzuszám-mérőkkel is (ezek külön megvásárolhatók). Amennyiben mind a csukló alapú, mind a mellkasi pulzuszám-mérő is használatban van, a készülék a mellkasi mérőtől érkező adatokat fogja felhasználni.

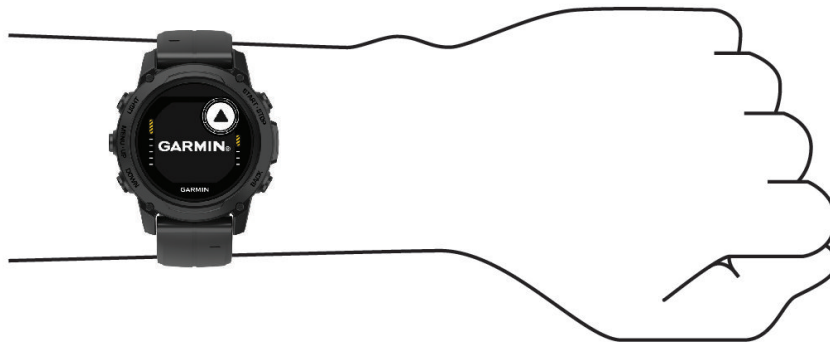
Karóra viselése

⚠ VIGYÁZAT!

Egyes felhasználók, a karóra tartós használata során bőr irritációt tapasztalhatnak, különösen az allergiás vagy érzékeny bőrű felhasználók. Amennyiben bőr irritációt érzékelünk, vegyük le a karórárt, és hagyjunk időt bőrünknek a regenerálódásra. A bőr irritációját megelőzendő mindig győződjünk meg arról, hogy az óra tiszta és száraz legyen, valamint ne húzzuk túl szorosra a szíjat. További információkat találunk a garmin.com/fitandcare oldalon.

- Csuklócsontunk felett hordjuk az órát, a pulzusszám megfelelő méréséhez pedig a szíjat szorosan (de ne annyira, hogy a szíj kényelmetlenné váljon) húzzuk meg csuklónk körül.

MEGJEGYZÉS! Az óra futás vagy edzés közben ne mozogjon, ne lötyögjön. Pulzoximéter méréshez mozdulatlanoknak kell lennünk.




FONTOS! Búvárkodás közben a készülék végig érintkezésben maradjon a bőrünkkel és ne ütdődjön másik, szintén csuklón hordott készülékkel.

FONTOS! Az optikai szenzor a készülék hátulján található.

- További információkat lásd „Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén”; 50. oldal.
- További információkat lásd „Tippek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén”; 52. oldal.
- A csukló alapú pulzuszám-mérés pontosságáról további információkat a garmin.com/ataccuracy oldalon olvashatunk.
- A karóra helyes viseléséről és ápolásáról a www.garmin.com/fitandcare oldalon olvashatunk.

Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén

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

- Az óra felvétele előtt tisztítsuk meg, és töröljük szárazra karunkat.
 - A készülék alatti bőrfelületre ne vigyünk fel naptejet, testápolót, rovarriasztó krémet.
 - Ne karcoljuk meg a készülék hátulján található pulzuszám-mérőt.
 - Az órát a csuklócsont felett hordjuk, a szíjat húzzuk szorosan.
 - A tevékenység megkezdése előtt várjunk, amíg az  ikon folytonosan láthatóvá nem válik (nem villog).
 - Az edzés megkezdése előtt végezzünk el egy 5-10 perces bemelegítést, valamint az edzés előtt mérjük meg pulzusszámunkat.
- NE FELEDJÜK!** Hideg környezetben beltérben melegítsünk be.
- Minden egyes edzés előtt öblítsük át a készüléket.

Csukló alapú pulzuszám-mérő beállításai

Nyomjuk meg hosszan a MENU gombot, majd válasszuk a **Sensor & Accessories (Mérők és kiegészítők) > Wrist Heart Rate (Csukló alapú pulzuszám-mérő)** pontot.

Status – Állapot – be- és kikapcsolhatjuk a csukló alapú pulzuszám-mérőt. Az alapértelmezett beállítás az Auto (Automatikus), amely automatikusan használja a csukló alapú pulzuszám-mérőt, hacsak nem párosítottunk mellkasi pulzuszám-mérőt.

MEGJEGYZÉS! A csukló alapú pulzuszám-mérő kikapcsolása a csukló alapú pulzoximétert is kikapcsolja. Egy manuális mérést azonban a pulzoximéter szemle ablakból végrehajthatunk.

While Swimming – Úszás alatt – úszási tevékenység alatt kikapcsolja vagy bekapcsolja a csukló alapú pulzuszám mérőt.

Abnormal Heart Rate Alerts – Irreális pulzusszám riasztások – engedélyezhetjük, hogy a készülék figyelmeztessen, amikor a pulzusszám alá esik vagy túllép egy küszöbértéket („Irreális pulzusszám riasztás beállítása”; 51. oldal).

Broadcast Heart Rate – Pulzusszám adatok sugárzása – engedélyezzük, hogy a készülék egy párosított eszköz felé vezeték nélküli kapcsolaton keresztül továbbítsa a pulzusszám adatokat („Pulzusszám adatok sugárzása”; 51. oldal).

Irreális pulzusszám riasztás beállítása

VIGYÁZAT!

A funkció csak abban az esetben figyelmeztet, ha pulzusszámunk egy megadott nyugalmi állapotot követően a felhasználó által megadott határérték alá esik vagy meghaladja egy értéket. A funkció nem figyelmeztet szívelégtelenségre, érrendszeri problémára, nem feladata egészségi állapot, betegség diagnosztizálása vagy kezelésre. Bármilyen szívvel kapcsolatos problémával kapcsolatosan forduljunk szakorvoshoz.

Beállíthatjuk a készüléket, hogy figyelmeztessen, amennyiben egy bizonyos inaktivitási időszakot követően pulzusszámunk adott érték alá esik vagy meghalad egy értéket.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Sensor & Accessories (Mérők és kiegészítő) > Wrist Heart Rate (Csukló alapú pulzuszám mérő) > Abnormal Heart Rate Alerts (Túlzott HR riasztás)** pontot.
3. Válasszuk a **High Alert (Túllépés riasztás)** és a **Low Alert (Alacsony érték riasztás)** pontok közül.
4. Adjunk meg riasztási küszöbértéket.


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

Pulzusszám adatok sugárzása

A Descent G1 készülék képes elküldeni a mért pulzusszám adatokat egy másik párosított készülék számára. A pulzusszám adatok sugárzása csökkenti az akkumulátor által biztosított működési időt.

TIPP! A tevékenységeket egyedileg beállíthatjuk úgy, hogy automatikusan a tevékenység megkezdésével egyidejűleg a pulzusszám adatok sugárzása is megkezdődjön („Tevékenység és alkalmazás beállítások”; 29. oldal). Például kerékpározás közben egy Edge® készülék felé továbbíthatjuk a pulzusszám adatokat.

MEGJEGYZÉS! Búvár tevékenységek esetében a pulzusszám adatok sugárzása nem elérhető.

1. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Sensor & Accessories (Mérők és kiegészítő) > Wrist Heart Rate (Csukló alapú pulzuszám mérő) > Broadcast Heart Rate (Pulzusszám adatok sugárzása)** pontot.
 - Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlő menü megnyitásához, majd válasszuk a -t.
- MEGJEGYZÉS!** A vezérlőt menüt újabb elemekkel bővíthetjük („Vezérlő menü beállítása”; 48. oldal).
2. Nyomjuk meg a **START** gombot.

Az óra megkezdí a pulzusszám adatok sugárzását.
 3. Párosítsuk a karórát a kompatibilis készülékkel.

MEGJEGYZÉS! A párosítás menete Garmin készüléktől függően eltérhet. Tanulmányozzuk a használati útmutatót.
 4. A **STOP** gombot lenyomva kikapcsoljuk a pulzusszám adatok sugárzását.

Pulzoximéter

A Descent készülék csukló alapú pulzoximéterrel rendelkezik a vérünk oxigéntelítettségének mérésére. Ha ismerjük az oxigéntelítettségünket, az segíthet meghatározni, hogyan alkalmazkodik a testünk a nagy magasságokhoz. Az oxigéntelítettség meghatározásához az óra éles fényt bocsát a bőrfelületre és méri, hogy mennyi fény nyelődik el. Az oxigéntelítettségre az SpO₂ képlettel hivatkozunk.

A készüléken a pulzoximéter érték SpO₂ százalékaként. A Garmin Connect fiókunkban további részleteket tekinthetünk meg a pulzoximéter mérésekről, beleértve a többnapos tendenciákat is („Pulzoximéter mód beállításai”; 52. oldal). További információkat a pulzoximéter pontosságáról a garmin.com/ataccuracy oldalon találhatunk.

Pulzoximéteres mérés elvégzése

A pulzoximéter szemle megtekintésével manuálisan indíthatunk pulzoximéteres mérést. A szemle a legfrissebb vér oxigéntelítettség százalékot mutatja.

1. Amikor ülünk vagy mozdulatlanok vagyunk, az **UP** vagy **DOWN** gombokkal megtekinthetjük a pulzoximéter szemlét.
2. Várjunk, amíg az óra megkezdí a pulzoximéter mérést.
3. Maradjunk mozdulatlanok 30 másodpercig.

MEGJEGYZÉS! Ha túl sokat mozgunk ahhoz, hogy az óra lemérhesse az oxigéntelítettségi szintet, a százalék helyett egy üzenet jelenik meg. Több perces inaktivitás után ismét megtekinthetjük a vérünk oxigéntelítettségi szintjét.

Pulzoximéter mód beállításai

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Sensors & Accessories (Mérők és kiegészítő) > Pulse Oximeter (Pulzoximéter) > Pulse Ox Mode (Pulzoximéter mód)** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Az automatikus mérések kikapcsolásához válasszuk a **Manual Check (Kézi mérés)** pontot.
 - Beállíthatjuk a pulzoximétert, hogy alvás közben is végezzen mérést. Ehhez válasszuk a **During Sleep (Alvás közben)** pontot.
MEGJEGYZÉS! Egyes szokatlan alvási pozíciók irreálisan alacsony SpO₂ mérési értékeket eredményeznek.
 - Az egész napos (nyugalmi állapot, pihenés mellett is folyamatos) méréshez válasszuk az **All Day (Egész nap)** pontot.
MEGJEGYZÉS! Az **All Day (Egész napos)** mérés csökkenti az akkumulátor által biztosított működési időt.

Tippek hibás pulzoximéter adatok megjelenése esetén

Amennyiben a pulzoximéter adatok hibásak vagy nem jelennek meg, az alábbi lépéseket próbálhatjuk meg elvégezni.

- Maradjunk mozdulatlanok, amíg a készülék leméri a vér oxigéntelítettségi szintünket.
- A készüléket a csuklócsont fölé helyezzük, és szorítsuk rá úgy, hogy ne okozzon kényelmetlenséget.
- Tartsuk az órát viselő kezünket a szívünkkel egy szintben, amíg elvégzi a vér oxigéntelítettség mérését.
- A készülékhez használjunk szilikon vagy nejlonszíjat.
- Tisztítsuk és szárítsuk meg a karunkat, mielőtt felhelyeznénk a készüléket.
- Ne vigyünk fel naptejet vagy rovarriasztó krémet a készülék alá.
- Ügyeljünk, hogy a készülék hátulján található optikai érzékelőt ne karcoljuk meg.
- Öblítsük a készüléket friss vízzel minden edzés után.

Iránytű

A készülék egy háromtengelyes, automatikus kalibrációra képes iránytűvel rendelkezik. Az iránytű megjelenése és funkciói függenek az aktuális tevékenységtől, attól, hogy használunk-e GPS-vevőt, valamint hogy éppen cél felé navigálunk-e. Az iránytű beállításait manuálisan is módosíthatjuk („Iránytű beállítások”; 52. oldal). Az iránytű beállításainak gyors megnyitásához az iránytű widgeten nyomjuk meg a **START** gombot.

Iránytű beállítások

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Sensors & Accessories (Mérők és kiegészítők) > Compass (Iránytű)** pontot.

Calibrate – Kalibrálás – Magunk kalibrálhatjuk az iránytűt („Iránytű kalibrációja”; 52. oldal).

Display – Kijelző – Az irány kijelzése történhet fok, milli-radián szerint.

North Ref – Északi referencia – Északi irány megadása, az irány meghatározásának viszonyítási alapja („Északi viszonyítás beállítása”; 53. oldal).

Mode – Mód – Az iránytűt beállíthatjuk, hogy mozgás közben egyszerre használja a GPS-adatokat és az elektronikus érzékelő adatait (**Automatikus**), vagy csak a GPS-adatokat (**Kikapcsol**), illetve csak az elektronikus mérési adatokat (**Bekapcsol**).

Iránytű kalibrációja

FIGYELEM!

Az elektronikus iránytűt mindig szabadterén kalibráljuk. Az irány meghatározás pontossága érdekében ne álljunk erős mágneses mezőjű tárgyak, pl. járművek, épületek közelében, vagy nagyfeszültségű légvezeték alatt.

A készülék gyárilag kalibrálva van, valamint automatikus kalibrációs funkcióval is bír. Amennyiben azt tapasztaljuk, hogy az iránytű pontatlanul működik, pl. ha nagy távolságot tettünk meg, vagy a környezeti hőmérsékletben jelentős változás állt be, manuálisan is kalibrálhatjuk az iránytűt.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Sensors & Accessories (Mérők és kiegészítők) > Compass (Iránytű) > Calibrate (Kalibrálás) > Start (Indítás)** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
TIPP! Kis nyolcas alakokat írjunk le a csuklónkkal egészen addig, amíg egy üzenet megjelenik.

Északi viszonyítás beállítása

Az északi irány viszonyítása jelenti a kiindulási alapot az irány meghatározásához.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU**.
2. Válasszuk a **Sensors & Accessories (Mérők és kiegészítők) > Compass (Iránytű) > North Ref. (Északi referencia)** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A valós földrajzi észak *északi irányként* való megadásához válasszuk a **True (Igaz)** beállítást.
 - A tartózkodási helyünkre jellemző mágneses elhajlás automatikus alkalmazásához válasszuk a **Magnetic (Mágneses)** beállítást.
 - A fokhálózati szerinti észak (000°) északi irányként való megadásához válasszuk a **Grid (Térképhálózat)** beállítást.
 - A kézi beállításhoz válasszuk a **User (Felhasználó)** pontot, adjuk meg az elhajlást, és válasszuk a **Done (Kész)** pontot.

Magasságmérő és barométer

A készülék egy beépített magasságmérőt és barométert tartalmaz. A készülék folyamatosan méri és tárolja a magasság és légnyomás értékeit, még energiatakarékos módban is. A magasságmérő a nyomásváltozások alapján becsléssel határozza meg a magasságot. A barométer a környezeti légnyomást mutatja azon magasság szerint, amelyre a magasságmérőt legutoljára kalibráltuk („Magasságmérő beállítása”; 53. oldal).

A magasságmérő illetve a barométer gyors beállítása érdekében a magasságmérő illetve a barométer szemle képernyőn nyomjuk meg a **START** gombot.

Magasságmérő beállítása

Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Sensors & Accessories (Mérők és kiegészítők) > Magasságmérőt**.

Calibrate – Kalibrálás – lehetővé teszi a magasságmérő kézi kalibrálását.

Auto Cal. – Automatikus kalibráció – a magasságmérő minden alkalommal kalibrálja önmagát, amikor a GPS-nyomkövetést bekapcsoljuk.

Sensor Mode – Mérő mód – a mérő üzemmódjának beállítása. **Auto** (Automatikus) módban a mozgásunknak megfelelően mind a magasságmérő, mind a barométer dolgozik. Az **Altimeter Only (Csak magasságmérő)** opciót használjuk, ha tevékenységünk kizárólag a magasság változásával jár, illetve a **Barometer Only (Csak barométer)** opciót, ha a tevékenység során a magasság nem változik.

Elevation – Magasság – megadhatjuk a magasság mértékegységét.

Barometrikus magasságmérő kalibrálása

A készülék gyárilag kalibrálva van, valamint automatikus kalibrációs funkcióval is bír. Amennyiben ismerjük a pontos tengerszint fölérti magasságot, kézzel is kalibrálhatjuk az iránytűt.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Sensors & Accessories (Mérők és kiegészítők) > Altimeter (Magasságmérő)** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A GPS kiindulási pontból történő automatikus kalibrációhoz válasszuk az **Auto Cal. (Automatikus kalibráció)** pontot, és válasszunk a megjelenő lehetőségek közül.
 - A jelenlegi magasság vagy tengerszinti nyomás megadásához válasszuk a **Calibrate (Kalibráció) > Enter Manually (Kézi megadás)** pontot.
 - A digitális magasság modell (DEM) segítségével történő kalibráláshoz válasszuk a **Calibrate (Kalibráció) > Use DEM (DEM használata)** pontot.
MEGJEGYZÉS! Egyes modelleken telefon párosítására van szükség a DEM kalibrációhoz.
 - A GPS vétellel történő automatikus kalibráláshoz válasszuk a **Calibrate (Kalibráció) > Use GPS (GPS használata)** pontot.

Barométer beállítása

Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Sensors & Accessories (Mérők és kiegészítők) > Barométer** pontokat.

Calibrate – Kalibrálás – a barométer érzékelőt automatikusan állíthatjuk be.

Plot – Rajz – a barométer widgetben megjelenő grafikon időskáláját állíthatjuk be.

Storm Alert – Viharriasztás – megadhatjuk azt a légnyomás esést, melynél a készülék vihar figyelmeztető jelzést küld.

Sensor Mode – Mérő üzemmód – a mérő üzemmódjának beállítása. **Auto** (Automatikus) módban a mozgásunknak megfelelően mind a magasságmérő, mind a barométer dolgozik. Az **Altimeter Only (Csak magasságmérő)** opciót használjuk, ha tevékenységünk kizárólag a magasság változásával jár, illetve a **Barometer Only (Csak barométer)** opciót, ha a tevékenység során a magasság nem változik.

Pressure – Nyomás – beállíthatjuk, hogyan jelenítse meg a készülék a nyomás adatokat.

Barométer kalibrálása

A készülék gyárilag kalibrálva van, valamint automatikus kalibrációs funkcióval is bír. A barométert manuálisan is kalibrálhatjuk, ha ismerjük a pontos tengerszint feletti magasságot vagy tengerszinti nyomást.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Sensors & Accessories (Mérők és kiegészítők) > Barometer (Barométer) > Calibrate (Kalibrálás)** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A jelenlegi magasság vagy tengerszinti nyomás megadásához válasszuk az **Enter Manually (Kézi megadás)** pontot.
 - A digitális magasság modell (DEM) segítségével történő kalibráláshoz válasszuk a **Use DEM (DEM használata)** pontot.
MEGJEGYZÉS! Egyes modelleken telefon párosítására van szükség a DEM kalibrációhoz.
 - A GPS vétellel történő automatikus kalibráláshoz válasszuk a **Use GPS (GPS használata)** pontot.

Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők

A készülék számos vezeték nélküli ANT+ vagy Bluetooth funkciós mérővel is kompatibilis („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 54. oldal). A párosítást követően egyes adatmezőket igény szerint átállíthatjuk a párosított eszköz által szolgáltatott adatok kijelzésére („Adatképernyők testreszabása”; 28. oldal). Amennyiben a karóra mérővel együtt érkezik (a csomag tartozéka), a párosítás már gyárilag megtörtént.

A kompatibilis mérőkről és ezek beszerzéséről részletesen tájékozódhatunk a Garmin ügyfélszolgálaton.

Mérő típusa	Leírás
Ütő érzékelők	Approach CT10 golf ütő érzékelővel az óra képes automatikusan érzékelni az ütések, azok helyét, távolságát és az ütő típusát.
Kutya követés	Adatokat fogadhat a karóra egy kompatibilis kutya követő eszköztől.
Külső pulzusmérő	Külső pulzusmérő, pl. HRM-Pro™ vagy HRM-Dual™ mérő párosításával is mérhetjük pulzusszám adatainkat a tevékenységek során.
Foot Pod - Lépésszámláló	A GPS-vevő helyett a lépésszámlálóval is mérhetjük a tempót és távolságot, amikor beltérben edzünk vagy amikor a GPS-vétel gyenge.
inReach	Az inReach távvezérlő funkcióval a Descent karóráról is vezérelhetjük inReach készüléket.
Teljesítménymérő	Teljesítménymérővel, pl. Rally™ vagy Vector™ mérővel a teljesítmény adatok is megjeleníthetők a karórán. A teljesítményzónákat úgy igazíthatjuk, hogy azok megfeleljenek céljainknak („Teljesítménytartományok beállítása”; 63. oldal), valamint zóna riasztásokat állíthatunk be, melyek jelzik, ha egy adott teljesítményzónát elértünk („Riasztások”; 30. oldal).
Futási dinamika pod	A futási dinamika pod rögzíti a futási dinamika adatokat és megjeleníti azt a karórán („Futás dinamika”; 55. oldal).
Okos görgő	Beltéri kerékpáros görgőt is párosíthatunk az órával, amely pálya, útvonal, edzésterv követése során ellenállást szimulálja.
Sebesség/pedálütem	Sebesség vagy pedálütem mérőt csatlakoztatva kerékpárunkhoz megtekinthetjük a tekerés során az adatokat. Amennyiben szükséges, manuálisan megadhatjuk a kerék kerületét („Gumiabroncs méretek és kerületek”; 91. oldal).
Tempe hőfokmérő	A tempe™ hőfokmérő egy szíjjal rögzítve a környezeti levegőnek kitéve hőmérsékleti adatokkal tud szolgálni.
VIRB	A VIRB távvezérlő funkcióval a karóráról vezérelhetjük a VIRB akciókamerát („VIRB távvezérlő funkció”; 56. oldal).
XERO lézer helyek	A Xero készüléktől lézer pozíció adatokat tekinthetünk meg és oszthatunk meg („Xero helyzetmeghatározó beállítások”; 57. oldal).

Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása

Amikor az ANT+ vagy Bluetooth vezeték nélküli technológiával működő mérőt első alkalommal csatlakoztatjuk a készülékhez, össze kell hangolnunk a mérőt és a készüléket, úgynevezett párosítanunk kell ezeket. Amennyiben a mérő ANT+ és Bluetooth technológiával is bír, a Garmin az ANT+ technológiát javasolja. Később, a párosítást követően, amint megkezdjük a tevékenységet és a mérő adatokat mér, illetve a mérő megfelelő közelségbe kerül a készülékhez, a készülék és a mérő már automatikusan kapcsolódik egymáshoz.

1. Mellkasi pulzusmérő csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt.
A pulzusmérő csak akkor fogad és küld adatokat, amikor azt felvesszük.
2. Hozzuk a mérőt és a készüléket három (3) méteres távolságon belül.
NE FELEDJÜK! Párosítás közben 10 méteres körzeten belül ne legyen másik vezeték nélküli mérő.

3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Sensors & Accessories (Mérők és kiegészítők) > Add New (Új hozzáadása)** pontot.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Search All (Keresés az összes között)** pontot választva az összes közelben található mérőre rákeres a készülék.
 - A mérő típusát megadva az adott típusra szűkíthetjük a keresést.

Amikor a mérő párosítása megtörtént, a **Keresés** felirat **Csatlakoztatva** feliratra vált. A mérési adatok megjelennek az adatképernyők sorában vagy az egyedi adatképernyőn. Egyes adatmezőket átállíthatunk úgy, hogy a csatlakoztatott mérő által küldött adatokat jelezze ki („Adatképernyők testreszabása”; 28. oldal).

Futás dinamika

A Descent karórát egy HRM-Pro vagy egyéb futás dinamikai kiegészítővel párosítva valós idejű visszajelzést kaphatunk futási erőnléti állapotunkról.

A futás dinamika kiegészítőbe egy gyorsulásmérő került beépítésre, amely a felsőtest mozgásainak mérésével a következő futási adat kiszámítását teszi lehetővé.

Cadence – Lépésütem: A lépésütem a percenként megtett lépések száma. Az összesített (bal és jobb oldali együttesen) lépésszám jelenik meg.

Vertical oscillation – Függőleges oszcilláció: A futás alatti szökkenéseket, felugrásokat jelenti. Felsőtestünk függőleges mozgását mutatja ki, az egyes lépésekre vetítve, centiméterben kifejezve.

Ground contact time – Talaj érintési idő: Az a milliszekundumban kifejezett időtartam, amíg egy-egy lépés során lábunkat a talajon tartjuk.

NE FELEDJÜK! Séta közben a talaj érintési idő adat nem áll rendelkezésre.

Ground contact time balance – Talaj érintési idő eloszlás: A talaj érintési idő bal és jobb lábunk közötti megoszlását mutatja (futás során). Egy százalékértéket jelenít meg. Például 53,2%-ot egy balra vagy jobbra mutató nyílal kiegészítve.

Stride length – Lépéshossz: Az egyik majd a másik lábbal megtett lépés közötti távolságot mutatja méterben kifejezve.

Vertical ratio – Függőleges arány: A függőleges arány a függőleges oszcilláció (kilengés) és a lépéshossz aránya. Százalékérték jelenik meg. Alacsonyabb érték előnyösebb futási mozgást jelent.

Edzés a futás dinamika alapján


Először fel kell helyeznünk a futási dinamika kiegészítőt (pl. a HRM-Tri kiegészítőt), csak ezután tekinthetjük meg a futás dinamikai adatokat.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Activites & Apps (Tevékenységek és alkalmazások)** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszuk ki a tevékenység beállításait.
5. Válasszuk a **Data Screens (Adatképernyők) > Add New (Új hozzáadása)** pontot.
6. Válasszunk egy futás dinamikai adatképernyőt.

NE FELEDJÜK! A futás dinamikai adatképernyők nem mindegyik tevékenységnél jelennek meg.
7. Indítsuk a futást („Tevékenység indítása”; 18. oldal).
8. Az **UP** vagy **DOWN** gombokkal tekintsük meg a mérési adatokat.

Javaslatok, ha a futás dinamikai adatok nem jelennének meg

Amennyiben a futás dinamikai adatok nem jelennek meg, az alábbiakat próbáljuk meg.

- Ellenőrizzük, hogy valóban futás dinamikai kiegészítővel, pl. HRM-Pro mérővel rendelkezünk-e. A futás dinamika mérésére képes kiegészítők elején a  jel látható legyen.
- Párosítsuk újra a Descent készüléket és a futás dinamikai kiegészítőt.
- HRM-Pro kiegészítő használata esetén inkább ANT+ technológiával párosítsuk a mérőt és a Descent karórát, mint Bluetooth technológiával.
- Amennyiben futás dinamikai adatokként nullák jelennek meg, ellenőrizzük, hogy a mérőt nem fejfel-lefelé viseljük-e.

NE FELEDJÜK! A talaj érintési idő kizárólag futás közben jelenik meg. Séta közben nem meghatározható.

inReach távvezérlő

Az inReach távvezérlő funkció lehetővé teszi, hogy a Descent készülékkel vezéreljük az inReach készülékünket. Az inReach megvásárlása érdekében forduljunk a Garmin ügyfélszolgálathoz.

inReach távvezérlő használata

Az inReach távvezérlő funkció használatához először hozzá kell adnunk az inReach widgetet a Descent készülék szemle sorához („Szemle sor beállítása”; 40. oldal).

1. Kapcsoljuk be az inReach készüléket.
2. A Descent készüléken az óra számlapon az **UP** és **DOWN** gombok segítségével válasszuk ki és tekintsük meg az inReach készüléket.
3. Nyomjuk meg a **START** gombot az inReach készülék kereséséhez.
4. Nyomjuk le a **START** gombot az inReach készülék párosításához.
5. Nyomjuk le a **START** gombot, majd válasszunk az alábbiak közül:
 - SOS-üzenet küldéséhez válasszuk az **Initiate SOS (SOS küldés)** pontot.
NE FELEDJÜK! Az SOS funkciót kizárólag valós vészhelyzetben használjuk.
 - SMS üzenet küldéséhez válasszuk a **Messages (Üzenetek) > New Message (Új üzenet)** pontot, adjuk meg az üzenet címjeteit, és írjuk meg az üzenetet vagy válasszunk az elérhető gyorsüzenetek közül.
 - Előre beállított üzenet küldéséhez válasszuk a **Send Preset (Előre beállított)** pontot, és válasszuk ki a kívánt üzenetet a listából.
 - Tevékenység közben az időzítő és a megtett távolság megtekintéséhez válasszuk a **Tracking (Követés)** pontot.

VIRB távvezérlő funkció

A VIRB távvezérlő funkcióval a VIRB akciókamerán távolról is elindíthatjuk, illetve leállíthatjuk a felvételt. VIRB kamera beszerzésével kapcsolatosan forduljunk a Garmin ügyfélszolgálathoz.

A VIRB akciókamera vezérlése

A funkció használatához először a VIRB kamerán kell engedélyeznünk a távvezérlési funkciót (lásd a VIRB kamera útmutatójában).

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
2. Párosítsuk a VIRB kamerát és a Descent karórát („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 54. oldal).
A VIRB widget automatikusan megjelenik a widget sorban.
3. A Descent készüléken az óra képernyőt megjelenítve az **UP** és **DOWN** gombokkal lépünk a VIRB szemle képernyőre.
4. Amennyiben szükséges, várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.
5. Válasszunk az alábbiak közül:
 - Videófelvétel indításához a készüléken nyomjuk meg a **Start Recording (Felvétel indítás)** gombot. A felvételi időt mutató számláló megjelenik a Descent készülék kijelzőjén.
 - Videófelvétel készítése közben állókép (fotó) készítéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
 - A felvétel leállításához nyomjuk meg a **STOP** gombot.
 - Állókép készítéséhez (nem videófelvétel készítése közben) válasszuk a **Take Photo (Fotó készítés)** pontot.
 - Sorozatfotó készítéséhez válasszuk a **Take Burst (Sorozatfotó)** opciót.
 - A kamerát alvó módba állíthatjuk a **Sleep Camera (Kamera alvás)** lehetőséggel.
 - A **Wake Camera (Kamera ébresztés)** lehetőséggel a kamerát kivehetjük alvó módból.
 - A fotó és videó beállítások módosításához válasszuk a **Settings (Beállítások)** pontot.

A VIRB akciókamera vezérlése tevékenység alatt

A funkció használatához először a VIRB kamerán kell engedélyeznünk a távvezérlési funkciót (lásd a VIRB kamera útmutatójában).

1. Kapcsoljuk be a VIRB kamerát.
2. Párosítsuk a VIRB kamerát és a Descent karórát („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 54. oldal).
Amennyiben a kamera párosítva van, a VIRB adatképernyő automatikusan hozzáadódik a tevékenységekhez.
MEGJEGYZÉS! Búvár tevékenységeknél a VIRB adatképernyő nem érhető el.
3. Tevékenység közben a Descent készüléken az **UP** vagy **DOWN** gombokkal lépünk a VIRB adatképernyőre.
4. Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a VIRB kamerához.
5. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
6. Válasszuk a **VIRB** pontot.
7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Amennyiben a felvételt a számláló indításával kívánjuk indítani, és a számláló leállításával leállítani, válasszuk a **Settings (Beállítások) > Recording Mode (Rögzítési mód) > Timer Start/Stop (Számláló indítás/leállítás)** pontot.
MEGJEGYZÉS! A felvétel a számláló indításával és leállításával együtt automatikusan elindul és leáll.

- A **Settings (Beállítások) > Recording Mode (Rögzítési mód) > Manual (Kézi)** opciót választva a kamerát a menü opciókkal vezérelhetjük.
- A videó manuális indításához válasszuk a **Start Recording (Felvétel indítás)** pontot. A felvételi időt mutató számláló megjelenik a készülék kijelzőjén.
- Videófelvétel készítése közben állókép (fotó) készítéséhez nyomjuk meg a **DOWN** gombot.
- A felvétel manuális leállításához nyomjuk meg a **STOP** gombot.
- Sorozatfotó készítéséhez válasszuk a **Take Burst (Sorozatfotó)** opciót.
- A kamerát alvó módba állíthatjuk a **Sleep Camera (Kamera alvás)** lehetőséggel.
- A **Wake Camera (Kamera ébresztés)** lehetőséggel a kamerát kivehetjük alvó módból.

Xero helyzetmeghatározó beállítások

Lézer helymeghatározási beállítások módosítása előtt kompatibilis Xero készüléket párosítanunk kell („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása”; 54. oldal).

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Sensors & Accessories (Mérők és kiegészítők) > XERO Laser Locations (XERO Lézer helyek) > Laser Locations (XERO Helyek)** pontot.

During Activity – Tevékenység közben: tevékenység közben lézeres helymeghatározási információ kijelzését teszi lehetővé kompatibilis és párosított Xero készülékről.

Share Mode – Megosztás mód: lézeres helymeghatározó információkat oszthatunk meg nyilvánosan, vagy akár privát módon is közzétehetjük.

Térkép

A **▲** jel mutatja aktuális pozícióunkat a térképen. A helyek neve és szimbóluma megjelenik a térképen. Amikor cél felé navigálunk, a követendő útvonalat egy vonal jelzi a térképen.

- Térképi navigáció („Nagyítás és pásztázás, görgetés a térképen”; 57. oldal).
- Térkép beállítások („Térképi beállítások”; 57. oldal).

Nagyítás és pásztázás, görgetés a térképen

1. Navigáció közben nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombokat a térkép megtekintéséhez.

2. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.

3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A nagyításhoz és felfelé, lefelé, jobbra vagy balra történő görgetés közötti váltáshoz nyomjuk meg a **START** gombot.
- A nagyításhoz, pásztázáshoz használjuk az **UP** és **DOWN** gombokat.
- A kilépéshez nyomjuk meg a **BACK** gombot.

Térképi beállítások

Beállíthatjuk, hogy a térkép miként jelenjen meg az adatképernyőn.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Map (Térkép)** pontot.

Orientation – Tájéolás – a térkép megjelenítési iránya, forgatása. A **Track Up (Menetirányba)** opció esetén a térkép az aktuális haladási irány mindig a képernyő teteje felé mutat, míg a **North Up (Észak felé)** opcióval az északi irány mutat a képernyő teteje felé.

User Locations – Felhasználói helyek – a mentett helyeket elrejtethetjük és megjeleníthetjük a térképen.

Auto Zoom – a készülék automatikusan állítja a térkép nagyítási léptékét. Kikapcsolva manuálisan nagyíthatunk, kicsinyíthetünk.

Telefon vezeték nélküli csatlakoztatásával elérhető funkciók

A Descent készüléket a Garmin Connect kompatibilis Bluetooth-funkciós okostelefonra csatlakoztatva számos kiegészítő funkció elérhetővé válik („Okostelefon és a készülék párosítása”; 58. oldal).

- Garmin Connect alkalmazás funkciói, a Connect IQ alkalmazás funkciói és egyéb lehetőségek („Telefon alkalmazások és számítógépes programok”; 59. oldal).
- Szemlék („Gyors szemle ablakok”; 38. oldal);
- Vezérlő menü funkciók („Vezérlő”; 47. oldal);
- Biztonsági és nyomon követési funkciók („Biztonsági és nyomon követési funkciók”; 63. oldal);
- Telefonos műveletek, kommunikációs lehetőségek, pl. az értesítések („Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása”; 58. oldal).

Okostelefon és a készülék párosítása

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

1. Az okostelefon alkalmazás tárából telepítsük, majd nyissuk meg a Garmin Dive™ alkalmazást.
2. A telefont vigyük a karórához 10 méteres távolságon belül.
3. Válasszunk az alábbi párosítási módok közül:
 - A kezdeti beállítás során válasszuk a ✓ -t, amikor a készülék felszólít, hogy párosítsuk okostelefonunkat.
 - Amennyiben korábban átugrottuk a párosítási eljárást, nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Pair Phone (Telefon párosítása)** pontot.
4. A készülék Garmin Dive fiókhöz történő hozzáadásához válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Amennyiben első alkalommal párosítunk eszközt a Garmin Dive alkalmazáson keresztül, kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Amennyiben egy másik eszközt már párosítottunk a Garmin Dive alkalmazáson keresztül, válasszuk az **Add (Hozzáad) > Devices (Készülékek)** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Bluetooth kapcsolaton keresztül érkező értesítések bekapcsolása

A funkció használatához először kompatibilis okostelefonnal párosítanunk kell a Descent készüléket („Okostelefon és a készülék párosítása”; 58. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Phone (Telefon) > Smart Notifications (Intelligens értesítések) > Status (Állapot) > On (Bekapcsol)** pontot.
2. Válasszuk a **During Activity (Tevékenység közben)** pontot.
3. Válasszunk az értesítések megjelenítési módját.
4. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
5. Válasszuk a **General Use (Általános használat)** pontot.
6. Válasszunk az értesítések megjelenítési módját.
7. Adjuk meg az értesítést kísérő hangjelzés jellegét.
8. Válasszuk a **Signature (Alírást)** pontot, melylyel üzeneteink végére automatikus aláírást állíthatunk be.

Értesítések megtekintése

1. Az óra számlapon nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot az értesítések megtekintéséhez.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot, majd válasszunk egy értesítést.
3. A **START** gombot lenyomva további lehetőségeket érhetünk el.
4. A **BACK** gombbal visszalépünk a korábbi képernyőre.

Bejövő telefonhívás fogadása

Ha valaki keres a csatlakoztatott okostelefonon, a készülék megjeleníti a hívó nevét és telefonszámát. A hívást fogadhatjuk vagy elutasíthatjuk.

- A hívás fogadásához nyomjuk meg az **Accept (Fogad)** gombot.
NE FELEDJÜK! A hívóval kizárólag az előzőleg csatlakoztatott okostelefonunkon tudunk kommunikálni.
- A hívás elutasításához nyomjuk meg a **Decline (Elutasít)** gombot.
- A hívás visszautasításához és azonnali üzenetes válaszhoz válasszuk a **Reply (Válasz)** pontot, és küldjünk egyet a listán megjelenő üzenetek közül.

MEGJEGYZÉS! Szöveges üzenet küldése csak Bluetooth technológiával csatlakoztatott, Android™ okostelefonnal működik.

Válasz SMS üzenetre

MEGJEGYZÉS! Ez a funkció csak Android okostelefonokkal érhető el.

Amikor a készüléken SMS üzenetes értesítést kapunk, gyors választ küldhetünk a listán megjelenő üzenetek közül választva. Az üzeneteket a Garmin Connect alkalmazásban módosíthatjuk.

MEGJEGYZÉS! Ez a funkció a telefonunkat használva küld üzeneteket. Az üzenetek küldéséhez telefonszolgáltatónk a bérletünk szerinti normál díjakat számolja fel. A küldhető üzenetek számával és díjakkal kapcsolatos információkért forduljunk a telefonszolgáltatónkhoz.

1. Az óra számlapról nyomjuk meg az **UP** vagy **DOWN** gombot az értesítési widget megtekintéséhez.
2. Nyomjuk meg a **START** gombot, és válasszuk ki a kívánt sms üzenetet.
3. Nyomjuk meg a **DOWN** gombot, majd válasszuk a **Reply (Válasz)** pontot.

4. Válasszunk a listázott üzenetek közül.

A telefonunk a kiválasztott üzenetet SMS üzenetként küldi el.

Értesítések kezelése


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

- iPhone® készülék esetén az iOS® értesítési központján keresztül választhatjuk ki azon elemeket, melyekről a készüléken értesítést kívánunk kapni.
- Android™ készülék esetén a Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a **Settings (Beállítások) > Notifications (Értesítések)** pontot.

Bluetooth funkció kikapcsolása

Az okostelefonnal létesített Bluetooth kapcsolatot a vezérlő menüben bonthatjuk.

MEGJEGYZÉS! A vezérlő menühöz további beállításokat adhatunk („Vezérlő menü beállítása”; 48. oldal).

1. Nyomjuk meg hosszan a **LIGHT** gombot a vezérlő menü megjelenítéséhez.
2. A  kiválasztásával kikapcsoljuk a készüléken a Bluetooth vezeték nélküli technológiát.

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

Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása

Beállíthatjuk a Descent G1 készüléket, hogy jelezze, amikor a Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakozó okostelefon lecsatlakozik illetve újrcsatlakozik a készülékhez.

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

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Phone (Telefon) > Alerts (Riasztások)** pontot.

Telefon alkalmazások és számítógépes programok

Ugyanazon Garmin fiók felhasználásával több Garmin alkalmazáshoz és számítógépes programhoz is csatlakozhatunk a Descent G1 karórával.

Garmin Connect

Csatlakozhatunk barátainkhoz a Garmin Connect közösségi oldalon. A Garmin Connect fiókkal könnyedén tárolhatjuk és elemezhetjük az edzés adatait, sőt, ezeket meg is oszthatjuk másokkal. Legyen szó bármely sportágról, futásról, gyaloglásról, úszásról, kerékpározásról, túrázásról, triatlonozásról, a Garmin Connect oldalon könnyedén rögzíthetjük mozgásban gazdag életvitelünk fontosabb eseményeit. Az ingyenes fiók létrehozásához töltsük le az okostelefon alkalmazás tárából a Garmin Connect alkalmazást (garmin.com/connectapp) vagy látogassunk el a connect.garmin.com oldalra.

Tevékenységek tárolása: A tevékenység végén a napló adatait mentsük el, majd töltsük fel a Garmin Connect honlapra, ahol addig tárolhatjuk ezeket, ameddig csak akarjuk.

Adatok kielemezése: Számos adat felhasználásával, pl. idő, távolság, pulzusszám, elégetett kalória, lépésszám, magasság, tempó és sebesség grafikonok alapján részletesen elemezhetjük tevékenységünket. Felülnézetből, térképen tekinthetjük meg a tevékenység során bejárt utat. A golfozásról is részletes adatokat, elemzéseket kapunk, többek között láthatjuk az eredménylapokat, statisztikákat, pálya adatokat. Egyedi jelentéseket is összeállíthatunk.



Edzés megtervezése: Kiválaszthatunk egy edzési célt és letölthetünk egy naponta frissülő edzésprogramot.

Fejlődés nyomon követése: Nyomon követhetjük a napi lépésszámot, ismerőseinkkel baráti versenyeket rendezhetünk, valamint célokat tűzhetünk ki.

Tevékenységek megosztása: Kapcsolódhatunk barátainkhoz egymás tevékenységének nyomon követéséhez, vagy kedvenc közösségi oldalainkon keresztül linket is küldhetünk az edzésekről.

Beállítások kezelése: A készüléket a Garmin Connect fiókon keresztül is beállíthatjuk, illetve ezen keresztül a felhasználói beállításokat is módosíthatjuk.

Garmin Connect alkalmazás használata

Miután párosítottuk készülékünket okostelefonunkkal („Okostelefon és a készülék párosítása”; 58. oldal), a Garmin Connect alkalmazáson keresztül feltölthetjük a tevékenységi adatokat a Garmin Connect fiókba.

1. Győződjünk meg róla, hogy a Garmin Connect alkalmazás fut a telefonunkon.
2. Hozzuk a telefont a karórához 10 méteres távolságon belül.

A karóra automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással és a Garmin Connect fiókkal.

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazásokon keresztül

Miután párosítottuk készülékünket okostelefonunkkal („Okostelefon és a készülék párosítása”; 58. oldal), és létrehoztuk Garmin Connect fiókunkat, a Garmin Connect alkalmazáson keresztül frissíthetjük a rendszerszoftvert.

Szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect alkalmazáson keresztül („Garmin Connect alkalmazás használata”; 60. oldal).

Amennyiben új rendszerszoftver érhető el, az alkalmazás automatikusan letölti azt a készülékre. A frissítés akkor fog lefutni, amikor éppen nem aktívan használjuk az órát. Amikor a frissítés lefutott, az óra újraindul.

Garmin Connect használata a számítógépen

A Garmin Express™ alkalmazás egy számítógép segítségével csatlakoztatja a készüléket a Garmin Connect fiókunkhoz. A Garmin Express alkalmazással feltölthetjük tevékenységünk adatait a Garmin Connect fiókunkba, illetve adatokat küldhetünk (például edzések vagy edzéstervek) a Garmin Connect weboldalról az eszközünkre. A készülékre szoftverfrissítéseket is letölthetünk és a Connect IQ alkalmazásainkat is kezelhetjük.

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz.
2. Lépjünk fel a www.garmin.com/express oldalra.
3. Töltsük le és telepítsük a Garmin Express alkalmazást.
4. Lépjünk be a Garmin Express alkalmazásba és válasszuk az **Add Device (Készülék hozzáadása)** pontot.
5. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Szoftver frissítése a Garmin Express szoftveren keresztül

A rendszerszoftver frissítéséhez a számítógépünkre le kell töltenünk és telepítenünk kell a Garmin Express alkalmazást, valamint a készüléket hozzá kell adnunk a Garmin Express programhoz („Garmin Connect használata a számítógépen”; 60. oldal).

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz.
Amennyiben új rendszerszoftver elérhető, a Garmin Express letölti azt a készülékre.
2. A frissítés letöltése után bontsuk a kapcsolatot a számítógéppel.
A készülék jelez telepíti a frissítést.

Connect IQ funkciók

A Connect IQ alkalmazáson keresztül a Garmin-tól vagy más külső fejlesztőtől származó Connect IQ bővítményeket adhatunk a készülékhez (garmin.com/connectiqapp). Óra számlapokkal, adatmezőkkel, widgetekkel, alkalmazásokkal bővíthetjük a készüléket.

Megjegyzés!

Watch Faces – Óra számlapok: egyedi megjelenést adhatunk az órának.

Data Fields – Adatmezők: olyan új adattípusokkal bővíthetjük a készüléket, melyek a mérők által közölt adatokat, a végzett tevékenységet, illetve a napló tartalmát teljes új szemszögből mutatják be. A Connect IQ adatmezőket a gyári funkciókhoz és képernyőkhöz gond nélkül hozzárendelhetjük.

Device Apps – Alkalmazások: interaktív funkciókkal bővítik az órát, pl. új szabadtéri és sport tevékenységek.

Connect IQ funkciók letöltése

Amennyiben a Connect IQ funkciókat a Connect IQ alkalmazáson keresztül kívánjuk letölteni, először párosítsuk a készüléket egy kompatibilis okostelefonnal („Okostelefon és a készülék párosítása”; 58. oldal).

1. Okostelefonunkon az alkalmazás áruházból telepítsük és lépjünk be a Connect IQ alkalmazásba.
2. Amennyiben szükséges, válasszuk ki a karórát.
3. Válasszuk ki a Connect IQ funkciót.

4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Connect IQ funkciók letöltése számítógépről

1. USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket a számítógéphez.
2. Lépjünk fel az apps.garmin.com oldalra és lépjünk be fiókunkba.
3. Válasszuk ki a kívánt Connect IQ funkciót, és töltsük le.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Garmin Dive alkalmazás

A Garmin Dive alkalmazás lehetővé teszi a merülési naplók feltöltését a kompatibilis Garmin készülékbe. Részletes adatokkal egészíthetjük ki merülésünket, pl. környezeti paraméterekkel, fotókkal, jegyzetekkel és a társak megjelölésével. A térképen böngészhetünk új merülési helyek felkutatása céljából, és az érdekesnek talált helyekről információkat, sőt más felhasználók által feltöltött fotókat is megtekinthetünk.

A Garmin Dive alkalmazás a Garmin Connect fiókkal szinkronizálja az adatokat. Az okostelefon alkalmazás tárából tölthetjük le a Garmin Dive alkalmazást (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

A Garmin Explore weboldal és mobil alkalmazás lehetővé teszi az utazások megtervezését, valamint az uticéljaink, útvonalaink és pályáink felhő alapú tárolására. Összetett tervezési lehetőséget biztosít, amely lehetővé teszi, hogy adatainkat megosszuk és szinkronizáljuk kompatibilis Garmin eszközünkkel. A mobil alkalmazással térképeket tölthetünk le, amelyekhez internetkapcsolat nélkül is hozzáférhetünk, majd bárhová navigálhatunk a mobiladatok használata nélkül.

A Garmin Explore alkalmazást az okostelefon alkalmazás áruházából töltsük le, egyéb információért forduljunk a Garmin ügyfélszolgálathoz (garmin.com/exploreapp).

Garmin Golf™ alkalmazás

A Garmin Golf alkalmazás lehetővé teszi, hogy a kompatibilis Garmin készüléken keresztül az eredménytáblákat feltöltve részletes ütés elemzések és statisztikák váljanak elérhetővé. A Garmin Golf alkalmazással a golfozók különböző pályákon szállhatnak egymással versenybe. Több, mint 42,000 pálya rendelkezik heti tabellával, amelyekre bárki felkerülhet. Bajnokságokat szervezhetünk és más játékosokat hívhatunk meg ezekre.

A Garmin Golf alkalmazás szinkronizálja adatainkat a Garmin Connect fiókunkkal. Az alkalmazást okostelefonunk alkalmazás áruházából tölthetjük le (garmin.com/golfapp).

Felhasználói profil

A Garmin Connect alkalmazásból vagy a karóráról is frissíthetjük felhasználói profilunkat.

Felhasználói profil beállítása

Módosíthatjuk a nem, a születési év, magasság, súly, pulzustartomány és teljesítményzóna adatokat. A készüléknek az edzési adatok pontos kiszámításához van szüksége ezen információkra.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **User Profile (Felhasználói profil)** pontot.
3. Válasszunk egy opciót.

Tudnivalók a pulzustartományokról

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

Edzési célok

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

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

Amennyiben ismerjük maximális pulzusszámunkat, a pulzustartomány („Pulzustartományok”; 62. oldal) n szereplő táblázat alapján meghatározhatjuk edzési céljainknak leginkább megfelelő tartományt.

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

Pulzustartományok beállítása

A készülék a kezdeti beállítás során megadott személyes felhasználói profil adatok alapján meghatározza az alapértelmezett pulzustartományokat. Beállíthatunk külön külön pulzustartományt futáshoz, kerékpározáshoz és úszáshoz. A kalória pontos kiszámítása érdekében adjuk meg maximális pulzusszámunkat. Lehetőségünk van az egyes pulzustartományok egyedi beállítására, valamint pihenő pulzusunk manuális úton történő megadására. A pulzustartományok beállítását a készüléken is, valamint a Garmin Connect fiókban is elvégezhetjük.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **User Profile (Felhasználói profil) > Heart Rate (Pulzusszám)** pontot.
3. Válasszuk a **Max. HR (Max. pulzus) > Max. HR (Max. pulzus)** mezőt és adjuk meg a maximális pulzusszámot.
Az automatikus észlelés (Auto Detection) funkcióval a készülék a tevékenység során automatikusan meghatározza a maximális pulzusszámot.
4. Az **LTHR (Tejsavküszöb pulzusszám) > LTHR (Tejsavküszöb pulzusszám)** pontot kiválasztva adjuk meg laktátküszöb pulzusszámunkat.
Azonban az irányított mérés végrehajtásával is megtörténhet a laktátküszöb pulzusszám meghatározása („Laktátküszöb (tejsavküszöb)”; 43. oldal). Az automatikus érzékelés funkcióval tevékenység közben a készülék automatikusan kiszámítja a laktátküszöbünket.
5. Válasszuk a **Resting HR (Nyugalmi pulzus) > Set Custom (Egyedi megadása)** mezőt és adjuk meg a nyugalmi pulzusszámot.
Felhasználhatjuk a felhasználói profilban megadott nyugalmi pulzusszámot, de egyedi értéket is megadhatunk nyugalmi pulzusszámként.
6. Válasszuk a **Zones (Tartományok) > Based On (Ez alapján)** pontot.
7. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - **BPM (Ütés/perc)** esetén a percenkénti szívdobbanás szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
 - **%Max.HR (Max. pulzus%)** esetén a maximális pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
 - **%HRR (%pulzustartalék)** esetén a tartalék pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
 - **%LTHR (%Tejsavküszöb pulzusszám)** esetén a laktátküszöb pulzusszám százalékértéke szerint láthatjuk és szerkeszthetjük a tartományokat.
8. Válasszunk egy tartományt, majd adjuk meg az egyes tartományok pulzusértékeit.
9. A **Sport Heart Rate (Sport pulzusszám)** pontot választva és egy sportág profil kiválasztásával egyedi pulzustartományokat határozhatunk meg a kiválasztott sportághoz.
10. Ismételjük meg a 3-8. lépéseket a sportághoz tartozó pulzusszámok megadásához (opcionális).

Pulzustartományok automatikus beállítása

Alapbeállítás szerint a készülék megméri maximális pulzusunkat, majd ennek adott százalécai szerint határozza meg az egyes pulzustartományokat.

- Ellenőrizzük, hogy a felhasználói profilban szereplő adatok pontosak legyenek („Felhasználói profil beállítása”; 61. oldal).
- Fussunk sűrűn a csukló alapú pulzuszám mérő vagy a kompatibilis mellkasi pulzuszám mérő használata mellett.
- Próbáljunk ki pár, a Garmin Connect fiókunkból elérhető pulzus alapú edzésprogramot.
- A Garmin Connect fiókban tekintsük meg a pulzusszám statisztikákat, a megállapítható trendeket, valamint az egyes tartományokban eltöltött időket.

Pulzustartományok

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

Teljesítménytartományok beállítása

A tartományok nemre, súlyra és átlag teljesítményre jellemző gyári alapértékek szerint kerültek felosztásra, ezért előfordulhat, hogy egyéni képességeinket nem fedik le megfelelően. Amennyiben ismerjük funkcionális küszöb teljesítményünket (FTP), megadhatjuk azt; ekkor a készülék automatikusan kiszámolja a zónákat. Egyedi teljesítménytartományt állíthatunk fel akár a készüléken, akár a Garmin Connect fiókunkban.

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **User Profile (Felhasználói profil) > Power Zones (Teljesítményzónák)** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.
4. Válasszuk a **Based On (Ez alapján)** pontot.
5. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Watt** opcióval wattban tekinthetjük meg és szerkeszthetjük a tartományokat.
 - **FTP %** opció esetén FTP-értékünk százalékában látjuk az értékeket.
6. Az **Auto Detect FTP (FTP automatikus felismerés)** ponttal a készülék a tevékenység során automatikusan határozza meg az FTP értékünket.
7. Válasszuk az **FTP** pontot, majd adjuk meg FTP értékünket.
8. Válasszuk ki a tartományt, majd adjuk meg az egyes tartományok értékét.
9. Amennyiben szükséges, válasszuk a **Minimum** pontot, és adjunk meg egy minimális teljesítmény értéket.

Biztonsági és nyomon követési funkciók

VIGYÁZAT!

A balesetfelismerés és az asszisztencia kiegészítő funkciók, amelyekre nem hagyatkozhatunk elsődleges sürgősségi segítség híváshoz. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgáltatókat helyettünk vagy a nevünkben.

A Descent G1 készülék biztonsági és nyomon követési funkciókkal rendelkezik, amelyeket a Garmin Connect alkalmazás segítségével kell beállítani.

FIGYELEM!

Ezen funkciók használatához a készüléket Bluetooth technológián keresztül kell csatlakoztatnunk a Garmin Connect alkalmazáshoz. A vészhelyzeti névjegyeket Garmin Connect fiókunkban tudjuk megadni.

Assistance – Asszisztencia: vészhelyzeti névjegyeinknek szöveges üzenetet küldhetünk a nevünkkel és GPS helyzetünkkel.

Incident detection – Balesetfelismerés: amikor a készülék balesetet észlel, Garmin Connect alkalmazás üzenetet küld vészhelyzeti névjegyeinknek.



LiveTrack – Élő követés: családunk és barátaink valós időben követhetik versenyeinket és edzéseinket. Követőket hívhatunk meg e-mail-en vagy közösségi médián keresztül, ezzel lehetővé téve számukra élő adataink megtekintését a Garmin Connect követő oldalon.

Live Event Sharing – Esemény élő megosztása: üzeneteket küldhetünk barátainknak és családunknak esemény közben, ezzel valós idejű frissítéseket biztosítva számukra.

MEGJEGYZÉS! Ez a funkció kizárólag Android operációs rendszerű okostelefonokkal történő csatlakozás esetén érhető el.



Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása

Vészhelyzeti névjegyeink telefonszámait a készülék baleset felismerés és asszisztencia funkcióihoz használja.

1. A Garmin Connect alkalmazásban nyomjuk meg a  vagy  pontot.
2. Válasszuk a **Safety & Tracking (Biztonság és követés) > Safety Features (Balesetfelismerés és asszisztencia) > Emergency Contacts (Vészhelyzeti elérhetőségek) > Add Emergency Contacts (Vészhelyzeti névjegy hozzáadása)** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Névjegyek hozzáadása

A Garmin Connect alkalmazáshoz akár 50 névjegyet is hozzáadhatunk. A névjegyekhez tartozó e-mail címeket felhasználhatjuk a LiveTrack (Élő követés) funkcióhoz. Ezek közül három névjegy adható hozzá a vészhelyzeti névjegyekhez („Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása”; 63. oldal).

1. A Garmin Connect alkalmazásban nyomjuk meg a  vagy  pontot.
2. Válasszuk a **Contacts (Névjegyek)** pontot.
3. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

A névjegyek hozzáadása után szinkronizálnunk kell adatainkat ahhoz, hogy a Descent készüléken aktiválódjanak a változások („Garmin Connect alkalmazás használata”; 60. oldal).

Balesetfelismerés be- és kikapcsolása

MEGJEGYZÉS! A párosított okostelefon mobilinternet elérhetőséggel kell rendelkezzen, valamint az aktuális tartózkodási helyünkön megfelelő mobilinternet hálózati lefedettség is szükséges.

A balesetfelismerés funkció bekapcsolásához először a vészhelyzeti névjegyeket be kell állítanunk a Garmin Connect alkalmazásban („Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása”; 63. oldal). A megadott baleseti névjegy elérhetőségeknél képesnek kell lenniük email vagy SMS üzenetek fogadására (az előfizetéstől függően előfordulhat, hogy ezek díjazás ellenében érhetőek el).

1. Az óra számlapon nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Safety (Biztonság) > Incident Detection (Balesetfelismerés)** pontot.
3. Válasszunk egy tevékenységet.

NE FELEDJÜK! A balesetfelismerés kizárólag egyes szabadtéri tevékenységek mellett érhető el.

Amikor a GPS-vevővel ellátott Descent G1 készülék balesetet érzékel, a Garmin Connect alkalmazás egy automatikus szöveges üzenetet (SMS-t) és egy emailt küld az általunk megadott vészhelyzet esetén értesítendő telefonszámra, email címre. Az üzenet tartalmazza a GPS-pozíciót és nevünket. Amennyiben segítségre, ellátásra nincs szükség, 15 másodpercen belül még a **Cancel (Elvet)** ponttal még elvethetjük az automatikus üzenetet.

Segítség kérése

MEGJEGYZÉS! A párosított okostelefon mobilinternet elérhetőséggel kell rendelkezzen, valamint az aktuális tartózkodási helyünkön megfelelő mobilinternet hálózati lefedettség is szükséges.

A balesetfelismerés funkció bekapcsolásához először a vészhelyzeti névjegyeket be kell állítanunk a Garmin Connect alkalmazásban („Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása”; 63. oldal). A megadott baleseti névjegy elérhetőségeknél képesnek kell lenniük email vagy SMS üzenetek fogadására (az előfizetéstől függően előfordulhat, hogy ezek díjazás ellenében érhetőek el).

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot.
2. Amikor három egymást követő rezgést érzünk, engedjük el a gombot az asszisztencia funkció aktiválásához.

Megjelenik a visszaszámlálás képernyő.

TIPP! Visszaszámlálás lejárta előtt a **Cancel (Elvet)** ponttal megakadályozhatjuk az üzenet elküldését.

Egészség és wellness beállítások

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Health & Wellness (Egészség és wellness)** pontot.

Heart Rate – Pulzusszám – A csukló alapú pulzusszám mérés beállítása („Csukló alapú pulzuszám beállítása”; 50. oldal).

Pulse Ox Mode – Pulzoximéter mód – Pulzoximéter mód kiválasztása („Pulzoximéter mód beállítása”; 52. oldal).

Move Alerts – Mozgáshiány riasztások – Mozgás riasztás funkció be- és kikapcsolása („Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv”; 64. oldal).

Goal Alerts – Cél riasztások – Cél riasztások be- és kikapcsolása, vagy kizárólag tevékenység alatti kikapcsolásuk. A cél riasztások napi lépésszám, a napi megmászott emelet és a heti intenzitás percek számlálókat érintik.

Move IQ – A Garmin Move IQ™ események be- és kikapcsolása. Amikor tevékenységünk hasonlít egy már ismert edzés mintához, a Move IQ funkció automatikusan érzékeli az eseményt, és megjeleníti azt az idővonalunkon. A Garmin Move IQ események mutatják a tevékenység típusát és időtartamát, azonban nem jelennek meg a tevékenység listában vagy a hírcsatornán. Részletesebb és pontosabb adatokért a készüléken időmért tevékenységet végezhetünk.

Automatikus cél funkció

Korábbi tevékenységünk alapján a készülék minden nap automatikusan beállít egy aznapra vonatkozó lépésszám célt. Amikor elkezdünk sétálni vagy futni, a készülék mutatja a kitűzött cél teljesítésének folyamatát.

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

Mozgáshiányra figyelmeztető folyamatjelző sáv

Hosszú időn át egy helyben ülve a szervezetben káros anyagcsere-folyamatok indulnak be. A folyamatjelző sáv figyelmeztet, hogy némi mozgás időszerűvé vált. Egy órányi mozgás nélkül töltött időszak után a folyamatjelző sáv első piros szegmense megjelenik, valamint a **Mozogj!** felirat villan fel. Újabb 15 perc mozgás nélküli időszak után a sáv egy újabb szegmensevel bővül ki. A készülék hangjelzést is ad, vagy rezeg, ha a hangjelzések bekapcsolva vannak („Rendszerbeállítások”; 70. oldal).

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

Intenzitás percek

Az egészségmegőrzés és egészségi állapotunk javítása érdekében az Egészségügyi Világszervezet (WHO) megfogalmazott egy ajánlást, mely szerint hetente legalább 150 percet egy közepes intenzitású tevékenységgel, pl. gyorsgyaloglással töltünk el, vagy hetente 75 percnyi időtartamban végezzünk egy intenzív tevékenységet, pl. futást.

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

Intenzitás percek számítási alapja

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

- Az aktív percek pontos számításához számláló mellett végezzük a tevékenységet.
- Hordjuk a készüléket éjjel-nappal a legpontosabb nyugalmi pulzusszám adatok méréséhez.

Alvás figyelés mód

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

Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

MEGJEGYZÉS! A szundításokat a készülék nem számolja bele az alvási statisztikába. A **Ne zavarj!** üzemmóddal kikapcsolhatjuk az értesítéseket és riasztásokat, kivéve az ébresztőket („Vezérlő”; 47. oldal).

Automatikus alvás figyelő mód használata

1. Alvás közben is viseljük az órát.
2. Töltsük fel az alvási statisztikai adatokat a Garmin Connect fiókba („Garmin Connect alkalmazás használata”; 60. oldal).
Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.
A Descent G1 készüléken az előző éjszaka alvási adatait tekinthetjük meg („Gyors szemle ablakok”; 38. oldal).

Navigáció

Mentett helyek megtekintése és szerkesztése

TIPPI! A vezérlő menüből is menthetünk egy kijelölt helyet ().

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Navigate (Navigálás) > Saved Locations (Mentett helyek)** pontot.
3. Válasszuk ki a kívánt mentett helyet.
4. Végezzük el a kívánt módosítást.

Navigáció cél felé

Navigálhatunk egy adott cél felé, vagy követhetünk egy kijelölt irányt is.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszuk ki egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Navigation (Navigálás)** pontot.
5. Válasszuk egy kategóriát.
6. A képernyőn megjelenő utasítások alapján válasszuk ki a célt.
7. A navigáció indításához válasszuk a **Go To (Menj!)** pontot.
A navigációs információk megjelennek.
8. A **START** gombbal indítsuk a navigációt

Navigáció egy mentett tevékenység kiindulási pontja felé

Lehetőségünk van visszavigálni egy mentett tevékenység kiindulási pontjához a bejárt út mentén (a rögzített nyomvonal alapján) vagy egy egyenes vonal mentén. Kizárólag GPS alapú pozíciómeghatározást igénylő tevékenység esetén érhető el a funkció.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszuk ki egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Navigation (Navigálás) > Activities (Tevékenység)** pontot.
5. Válasszuk egy tevékenységet.
6. Válasszuk a **Back to Start (Vissza a kiindulási helyre)** pontot, majd válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- A **TracBack** pontot választva a bejárt út mentén navigál vissza a készülék a kiindulási helyhez.
- Amennyiben nincs térképi adatbázis feltöltve, vagy egyenes navigációt használunk, a **Straight Line (Útvonal)** opciót választva a készülék egyenes vonal mentén vezet vissza a kiindulási pontba.

A térképen megjelenik az aktuális tartózkodási helyünket és az utolsó mentett tevékenység kiindulási pontját összekötő útvonal.

MEGJEGYZÉS! A visszaszámláló időzítőt elindítva megelőzzük, hogy a készülék egy várakozási idő után karóra módba váltson.

7. A **DOWN** gombot megnyomva átválthatunk az iránytű képernyőre.

A nyílak a kiindulási hely felé mutatnak.

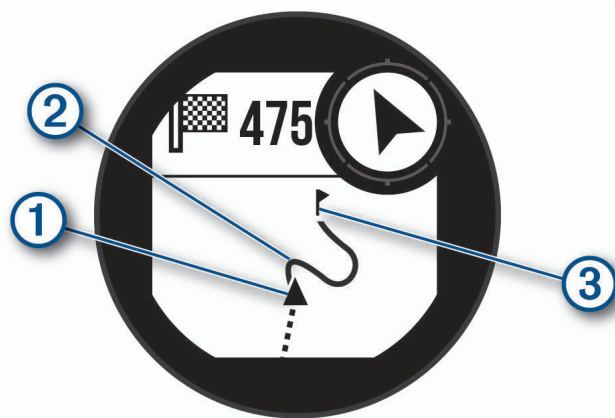
Navigáció a kiindulási pontba tevékenység során

Lehetőségünk van visszavigálni a túra kiindulási pontjához a bejárt út mentén (a rögzített nyomvonal alapján) vagy egy egyenes vonal mentén. Kizárólag GPS alapú pozíciómeghatározást igénylő tevékenység esetén érhető el a funkció.

1. Tevékenység alatt nyomjuk le a **STOP** gombot.

2. Válasszuk a **Back to Start (Vissza a kiindulási helyre)** pontot, majd válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- A **TracBack** pontot választva a bejárt út mentén navigál vissza a készülék a kiindulási helyhez.
- Amennyiben egyenes navigációt használunk, a **Straight Line (Útvonal)** opciót választva a készülék egyenes vonal mentén vezet vissza a kiindulási pontba.



A térképen megjelenik az aktuális tartózkodási helyünk **1**, az útvonal, amelyet követünk **2**, és az úti célunk **3**.

„Mutat és megy” navigáció

Rámutathatunk egy távoli célra, pl. egy víztoronyra, templomtoronyra, és rögzítve a belőtt irányt, navigációt indíthatunk a megadott irányba.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.

2. Válasszunk ki egy tevékenységet.

3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

4. Válasszuk a **Navigation (Navigálás) > Sight ,N Go (Mutat és megy)** pontot.

5. Forduljunk úgy, hogy az óra teteje a kívánt cél, tárgy felé mutasson, majd nyomjuk meg a **START** gombot.

A képernyőn megjelennek a navigációs információk.

6. A **START** gombbal indíthatjuk a navigációt.

Ember a vízben (MOB) navigáció

Elmenthetünk egy *ember a vízben* (MOB) pozíciót, ahova a készülék a mentést követően automatikusan a navigációt is elindítja.

TIPP! A gombok hosszú nyomvatartásával aktivált funkciót módunkban áll úgy is módosítani, hogy az adott gomb hosszan történő nyomvatartásakor az ember a vízben (MOB) funkció aktiválódjon („Gomb funkciók beállítása”; 71. oldal).

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.

2. Válasszunk ki egy tevékenységet.

3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

4. Válasszuk a **Navigation (Navigálás) > Last MOB (Utolsó MOB)** pontot.

A képernyőn megjelennek a navigációs információk.

Navigáció leállítása

1. Tevékenység közben nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.

2. Válasszuk a **Stop Navigation (Navigáció leállítása)** pontot.

Pályák

A Garmin Connect fiókról letölthetünk pályákat a karórára. Amint a pálya mentésre került a karórán, elindíthatjuk a pálya mentén történő navigációt.

Követhetünk egy pályát pusztán azért, mert egyszerűen ez egy jó útvonal, például pályaként menthetjük és követhetjük a munkába járásnál használt kerékpáros útvonalunkat.



Mentett pályát is követhetünk, megpróbálva elérni vagy megdönteni a korábban felállított teljesítmény célokat. Például amennyiben az eredeti pályát 30 perc alatt teljesítettük korábban, a virtuális partnerrel szemben versenyezhetünk, hogy ezt az időeredményt túlszárnyalva 30 percen belül tegyük meg.

Pálya létrehozása és követése a készüléken

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszuk ki egy tevékenységet.
3. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Navigation (Navigálás) > Courses (Pályák) > Create New (Új létrehozása)** pontot.
5. Adjuk meg a pálya nevét, majd válasszuk a ✓ -t.
6. Válasszuk az **Add Location (Hely hozzáadása)** pontot.
7. Válasszuk egy opciót.
8. Amennyiben szükséges, ismételjük meg a 6-7. lépéseket.
9. Válasszuk a **Done (Kész) > Do Course (Pálya indítása)** pontot.
A navigációs információk megjelennek.
10. A **START** gombbal indíthatjuk a navigációt.




Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban

Ahhoz, hogy a Garmin Connect alkalmazással hozzunk létre pályát, Garmin Connect fiókkal kell rendelkezünk („Garmin Connect”; 59. oldal).

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  ikont.
2. Válasszuk a **Training (Tréning) > Courses (Pályák) > Create Course (Pálya létrehozása)** pontot.
3. Válasszuk egy pálya típust.
4. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.
5. Válasszuk a **Done (Kész)** pontot.
MEGJEGYZÉS! Az így létrehozott pályát le is tölthetjük a készülékre („Pálya letöltése a Descent karórára”; 67. oldal).

Pálya letöltése a Descent karórára

A Garmin Connect alkalmazással létrehozott pályát le is tölthetjük a készülékre („Pálya létrehozása a Garmin Connect fiókban”; 67. oldal).

1. A Garmin Connect alkalmazásban válasszuk a  vagy  ikont.
2. Válasszuk a **Training (Tréning) > Courses (Pályák)** pontot.
3. Válasszuk ki a pályát.
4. Válasszuk a  > **Send to Device (Letöltés a készülékre)** pontot.
5. Válasszuk ki a Descent karórát.
6. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

Pálya adatainak megtekintése és szerkesztése

Navigációt megelőzően megtekinthetjük és szerkeszthetjük a pálya adatait.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszuk egy tevékenységet.
3. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** gombot.
4. Válasszuk a **Navigation (Navigáció) > Courses (Pályák)** pontot.
5. A **START** gomb megnyomásával választhatunk a pályák között.
6. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
 - A navigáció megkezdéséhez válasszuk a **Do Course (Pálya indítása)** pontot.
 - Egyedi tempó sáv létrehozásához válasszuk a **PacePro** pontot.
 - A pálya megtekintéséhez a térképen és a térképen való nagyításhoz és pásztázáshoz válasszuk a **Map (Térkép)** pontot.

- A pálya fordított irányban történő indításához válasszuk a **Do Course in Reverse (Pálya indítása fordítva)** pontot.
- A pálya magasság grafikonjának megtekintéséhez válasszuk az **Elevation Plot (Magasság grafikon)** pontot.
- A pálya nevének megváltoztatásához válasszuk a **Name (Név)** pontot.
- A pálya rajzolatának, útvonalának módosításához válasszuk az **Edit (Szerkeszt)** pontot.
- A pálya törléséhez válasszuk a **Delete (Törlés)** pontot.

Útpont kivetítése

Egy új útpontot úgy is létrehozhatunk, ha aktuális pozíciónkhoz képest meghatározunk egy távolságot és egy irányt.

MEGJEGYZÉS! Előfordulhat, hogy az Útpnt. kivetítése alkalmazást hozzá kell adnunk a tevékenységes és alkalmazások sorához.

1. Az óra számlapon nyomjuk le a **START** gombot.
2. Válasszuk a **Project Wpt. (Útpont kivetítése)** pontot.
3. Az **UP** és **DOWN** gombokkal adjuk meg az irányt.
4. Nyomjuk meg a **START** gombot.
5. A **DOWN** gombbal válasszuk ki a távolság mértékegységét.
6. Az **UP** gombbal adjuk meg a távolságot.
7. A mentéshez nyomjuk meg a **START** gombot.

A kivetített útpont az alapértelmezés szerinti névvel kerül mentésre.

Navigációs beállítások

Beállíthatjuk, hogy miként és milyen funkciókkal jelenjen meg a térkép cél felé történő navigálás során.

Navigációs adatképernyők beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot
2. Válasszuk a **Navigation (Navigáció) > Data Screens (Adatképernyők)** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - A **Map (Térkép)** pontot választva be- és kikapcsolhatjuk a térképet.
 - Az **Elevation Plot (Magasságprofil)** ponttal be- és kikapcsolhatjuk a magassági grafikon.
 - Válasszuk ki a hozzáadni, törölni, testreszabni kívánt adatképernyőt.

Irány beállítások

Beállíthatjuk a navigáció során megjelenő mutató viselkedését.


Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Navigation (Navigáció) > Type (Típus)** pontokat.

Bearing – Célimány – a mutató mindig a cél felé mutat.

Course – Start-cél mutató – az eredeti kiindulási pontot és a célt összekötő vonalhoz viszonyított eltérést mutatja.

Navigációs riasztások

A cél felé történő navigációt segítő riasztásokat állíthatunk be.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Navigation (Navigáció) > Alerts (Riasztások)** pontot.
3. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A **Final Distance (Végső távolság)** pontot választva, a készülék jelez, amikor a célt a megadott távolságra megközelítjük.
 - Az **Final ETE (Végcélhoz érkezésig hátralévő idő)** pontot választva a készülék jelez, amikor a megadott időtartamon belül elérjük a célt.
 - Az **Off Course (Letérés az útról)** pontot választva a készülék jelez, amikor letérünk a kijelölt útvonalról.
4. A riasztás élesítéséhez válasszuk a **Status (Állapot)** pontot.
5. Adjuk meg a távolságot vagy az időtartamot, majd válasszuk a  -t.

Energiagazdálkodás beállítások

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **Power Manager (Energiagazdálkodás)** pontot.

Battery Saver – Energiatakarékos: módosíthatjuk a rendszerbeállításokat úgy, hogy az akkumulátor által biztosított működési időt karóra üzemmódban meghosszabbítsuk („Energiatakarékos funkció testreszabása”; 69. oldal).

Power Modes – Energia üzemmódok: módosíthatjuk a rendszer-, tevékenység és GPS-beállításokat úgy, hogy tevékenység közben meghosszabbítsuk a készülék működési idejét („Energia üzemmódok testreszabása”; 69. oldal).

Energiatakarékos funkció testreszabása

Az energiatakarékos funkcióval gyorsan átállíthatjuk a rendszerbeállításokat az akkumulátor által biztosított működési idő meghosszabbítása érdekében.

A funkciót bármikor bekapcsolhatjuk a vezérlő menüben („Vezérlő”; 47. oldal).

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Power Manager (Energiagazdálkodás) > Battery Saver (Energiatakarékos)** pontot.
3. Válasszuk a **Status (Állapot)** pontot az energiatakarékos funkció bekapcsolásához.
4. Válasszuk az **Edit (Szerkeszt)** pontot, majd válasszunk az alábbiak közül:
 - **Watch Face – Óra számlap** – alacsony áramfelvételű óra számlap, amely percenként egyszer frissül.
 - **Phone – Telefon** – párosított okostelefonnal való kapcsolat bontása.
 - **Wi-Fi** – Wi-Fi hálózatról történő lecsatlakozás.
 - **Wrist Heart Rate – Csukló alapú pulzuszórák** – csukló alapú pulzuszórák kikapcsolása.
 - **Pulse Oximeter – Pulzoximéter** – egérsznapos akklimatizációs üzemmód kikapcsolása.
 - **Backlight – Háttérvilágítás** – háttérvilágítás kikapcsolása.

A készülék megjeleníti az egyes beállításokkal nyert működési időt.

7. A **During Sleep (Alvás közben)** pontot választva a normál alvási idő tartamára engedélyezzük az alacsony áramfelvételi funkciót.
TIPP! A normál alvási időt a Garmin Connect fiókunkban állíthatjuk be.
8. A **Low Battery Alert (Akkumulátor hamarosan lemerül)** figyelmeztetés funkciót engedélyezve riasztást kapunk, amikor az akkumulátor töltöttségi szintje egy kritikus érték alá esik.

Energia üzemmódok közötti váltás

Tevékenység közben is válthatunk az energia módok között az akkumulátor által biztosított üzemidő meghosszabbítása érdekében.

1. Tevékenység közben nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Power Modes (Energia üzemmódok)** pontot.
3. Válasszunk egy opciót.
A karóra mutatja a kiválasztott energia üzemmóddal elérhető üzemidőt.

Energia üzemmódok testreszabása

A készülék számos gyárilag feltöltött energia üzemmóddal rendelkezik, amelyek lehetővé teszik, hogy gyorsan módosítsuk a rendszerbeállításokat, tevékenységek beállításait, és a GPS-beállításokat úgy, hogy ezzel növeljük a tevékenység közbeni működési időt. A meglévő energia üzemmódokat testreszabhatjuk, illetve újakat hozhatunk létre.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Power Manager (Energiagazdálkodás) > Power Modes (Energia üzemmódok)** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Válasszuk ki a módosítani kívánt energia üzemmódot.
 - Új energia üzemmód létrehozásához válasszuk az **Add New (Új hozzáadása)** pontot.
4. Amennyiben szükséges, adjunk meg egy nevet.
5. Válasszunk a lehetőségek közül az adott energia üzemmód beállításainak módosításához.
Például módosíthatjuk a GPS-beállításokat, vagy bonthatjuk a kapcsolatot a párosított okostelefonunkkal.
A készülék megjeleníti az egyes beállításokkal nyert működési időt.
6. Amennyiben szükséges, a **Done (Kész)** ponttal menthetjük és használatba vehetjük az új energia üzemmódot.

Energiatakarékos mód visszaállítása

Valamely előre feltöltött energiatakarékos mód beállításait visszaállíthatjuk a gyári alapértelmezett értékekre.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk az **Power Manager (Energiagazdálkodás) > Power Modes (Energia üzemmódok)** pontot.
2. Válasszuk ki az előre feltöltött energiatakarékos módot.
3. Válasszuk a **Restore (Visszaállít)** > ✓ -t.

Rendszerbeállítások

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **System (Rendszer)** pontot.

Language – Nyelv – menüfeliratok nyelvét adhatjuk meg.

Time – Idő – idő beállítások („Idő beállítása”; 70. oldal).

Backlight – Háttérvilágítás – háttérvilágítás beállítása („Háttérvilágítás beállítása”; 71. oldal).

Sound and Vibe – Hangok és rezgés – hangjelzések, rezgés beállítása.

Do Not Disturb – Ne zavarj – a *ne zavarj* funkció be- és kikapcsolása. Az **alvásidő** opcióval a Garmin Connect fiókban megadott általános alvással töltött időszakra a *ne zavarj* mód automatikusan bekapcsol. Normál alvási időnket Garmin Connect fiókunkban állíthatjuk be.

Hot Keys – Parancsgombok – a készülék gombjaihoz direkt eléréseket, gyorsparancsokat rendelhetünk („Gomb funkciók beállítása”; 71. oldal).

Auto Lock – Automatikus zárolás – a gombok automatikus lezárása az akaratlan gombnyomást megelőzendő. A **Tevékenység közben** opcióval a számlálóval kísért tevékenység indításakor a gombok automatikusan lezárásra kerülnek, míg az **Óra üzemmód** opcióval tevékenysége végzésének hiányában lezáródnak a gombok.

Format – Jelleg – tevékenységek esetén választhatunk a tempó és a sebesség kijelzése között, illetve a hét első napját adhatjuk meg, valamint a koordináták kijelzési formátumát és a térképdátumot állíthatjuk be („Mértékegység beállítása”; 71. oldal).

Physio TrueUp – más Garmin készülékekről származó tevékenység és teljesítmény mérési adatok szinkronizálását teszi lehetővé („Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása”; 71. oldal).

Perf. Condition – Erőnléti állapot – engedélyezhetjük az erőnléti állapot funkciót tevékenység közben is („Erőnléti állapot megtekintése”; 42. oldal).

Data Recording – Adatrögzítés – a tevékenység adatok rögzítésének beállítása. Az alapbeállítás szerinti **Intelligens** rögzítés hosszabb időn át képes rögzíteni a tevékenység adatokat, mint a **Mp.-ként** beállítás, amely bár rendkívül pontosan (másodperces gyakorisággal) követi nyomon a változásokat, hosszabb tevékenységek tárolását nem teszi lehetővé.

USB-mód – beállíthatjuk, hogy számítógépre történő csatlakoztatás háttértár módban történjen, vagy Garmin módban.

Reset – Alapbeállítások visszaállítása – beállítások visszaállítása a gyári alapértékekre, illetve a felhasználói adatok törlése („Gyári beállítások visszaállítása”; 77. oldal).

Software Update – Szoftverfrissítés – a Garmin Express programon keresztül letöltött szoftverfrissítéseket telepíthetjük.

About – Névjegy – készülék-, szoftver-, licenc és jogi információk megjelenítése.

Idő beállítása

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd válasszuk a **System (Rendszer) > Time (Idő)** pontot.

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

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

Time – Pontos idő – az idő manuális megadását kiválasztva adjuk meg a pontos időt.

Alerts – Riasztások – óránkénti riasztást élesíthetünk, illetve olyan riasztást, amely napkelte vagy naplemente bekövetkezte előtt megadott számú órával vagy perccel jelez („Idő riasztás beállítása”; 70. oldal).

Sync with GPS – Idő szinkronizálás – másik időzónába való átlépés vagy a nyári időszámítás aktiválása során lehetőség van a manuális szinkronizálásra („Idő szinkronizálása”; 71. oldal).

Idő riasztás beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.

2. Válasszuk a **System (Rendszer) > Time (Idő) > Alerts (Riasztások)** pontot.

3. Válasszunk az alábbiak közül:

- A tényleges naplemente előtt adott perccel vagy órával szóló riasztás beállításához válasszuk a **Til Sunset (Naplementéig) > Status (Állapot) > On (Be)** pontot, válasszuk a **Time (Idő)** pontot, majd adjuk meg az időt.
- A tényleges napkelte előtt adott perccel vagy órával szóló riasztás beállításához válasszuk a **Til Sunrise (Napkeltéig) > Status (Állapot) > On (Be)** pontot, válasszuk a **Time (Idő)** pontot, majd adjuk meg az időt.
- Óránkénti riasztást is beállíthatunk az **Hourly (Óránként) > On (Be)** ponttal.

Idő szinkronizálása

Ahányszor bekapcsoljuk a készüléket, és az műholdas kapcsolatot létesít, vagy párosított okostelefonunkon belépünk a Garmin Connect alkalmazásba, a készülék automatikusan érzékeli a tartózkodásunk szerinti időzónát, valamint a pontos időt. Az időt időzónaváltáskor manuálisan is szinkronizálhatjuk, és frissíthetjük nyári időszámításra való áttérés esetén.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **System (Rendszer) > Time (Idő) > Sync with GPS (Idő szinkronizálás)** pontot.
3. Várjunk, amíg a készülék csatlakozik a párosított okostelefonunkhoz vagy műholdas kapcsolatot létesít („Műholdas kapcsolat létesítése”; 78. oldal).

TIPP! A **DOWN** gomb megnyomásával válthatunk a források között.

Háttérvilágítás beállítása

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **System (Rendszer) > Backlight (Háttérvilágítás)** pontot.
3. A beállításokat külön vonatkoztathatjuk az alábbiak szerint:
 - **Tevékenység közbeni (During Activity);**
 - **Tevékenységen kívül (General Use);**
 - **Merülés alatti (In-Dive);**
 - **Alvás alatti (During Sleep)** időszakra.
4. Válasszunk az alábbiak közül:
 - **Mode – Mód** – a háttérvilágítás bekapcsolása adott mélységnél vagy végig az egész merülés alatt.
 - **Keys – Gombok** – megadhatjuk, hogy a háttérvilágítást gombnyomásra bekapcsoljon.
 - **Alerts – Riasztások** – megadhatjuk, hogy a háttérvilágítás riasztásnál bekapcsoljon.
 - **Gesture – Kézmozdulat** – karunkat felemelve és csuklónkat magunk felé fordítva a háttérvilágítás automatikusan bekapcsol.
 - **Timeout – Időkorlát** – a háttérvilágítás kikapcsolásának késleltetési idejét állíthatjuk be.
 - **Brightness – Fényerő** – a háttérvilágítás fényerejét adhatjuk meg.

Gomb funkciók beállítása

A gombok hosszan történő nyomva tartásával aktiválódó funkciókat, illetve a gombok együttes lenyomásával (gomb kombinációra) aktiválódó funkciókat állíthatjuk be.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **System (Rendszer) > Hot Keys (Parancsgombok)** pontot.
3. Válasszuk ki a beállítani kívánt gombot, gomb kombinációt.
4. Adjuk meg az aktiválni kívánt funkciót.

Mértékegység beállítása

A távolság, a tempó, a sebesség, tengerszint feletti magasság, súly, magasság és hőmérséklet mértékegységeit adhatjuk meg.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **System (Rendszer) > Format (Jelleg) > Units (Mértékegységek)** pontot.
3. Válasszunk egy adattípust.
4. Válasszunk egy mértékegységet.

Tevékenységek és teljesítmény mérések szinkronizálása

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

1. Nyomjuk meg hosszan a **MENU** pontot.
2. Válasszuk a **System (Rendszer) > Physio TrueUp** pontot.

Amikor a készüléket az okostelefonunkkal szinkronizáljuk, az egyéb Garmin eszközökön tárolt legutóbbi tevékenységeink, személyes rekordjaink és teljesítmény méréseink megjelennek a Descent G1 készüléken.

Készülékinformációk

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

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **System (Rendszer) > About (Névjegy)** pontot.

E-címke szabályozási és megfelelőségi információk

A készülék elektronikus címkével rendelkezik. Az e-címke olyan szabályozási információkat tartalmazhat, mint az FCC által biztosított azonosítószámok, vagy regionális megfelelőségi jelzések, valamint alkalmazható termék- és engedélyinformációk.

Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, majd a rendszer menüben válasszuk az **About (Névjegy)** pontot.

Készülék információk

Készülék töltése

⚠ Vigyázat!

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

Figyelem!

A rozsdásodást megelőzendő minden egyes töltés vagy számítógéphez történő csatlakoztatás előtt töröljük szárazra az érintkezőket és az azokat övező részeket („Tisztítás, ápolás”; 73. oldal).

1. A töltőcsipesz hátulját nyomjuk össze.
2. A csipeszt igazítsuk a készülék hátulján található érintkezőkhöz, majd engedjük el a csipeszt.



3. Az USB-kábelt illesszük egy USB-s töltő csatlakozóhoz.
Az óra mutatja az akkumulátor aktuális töltöttségi szintjét.

Napelemes töltés

MEGJEGYZÉS! A napelemes töltés nem mindegyik modellnél elérhető.

Tippek a napelemes töltéshez

Az akkumulátor működési idejének meghosszabbítása érdekében kövessük az alábbi tippeket.

- Amikor a készüléket viseljük, ügyeljünk arra, hogy ingujjunkkal ne takarjuk el a számlapot.
- Amikor nem viseljük a készüléket, úgy tegyük le, hogy a számlap valamely világos fényforrás (pl. napfény vagy fluoreszkáló fény) felé nézzen.

MEGJEGYZÉS! A készülék megvédi magát a túlmelegedéssel szemben, és a töltés automatikusan leáll, amennyiben a készülék belső hőmérséklete meghaladja a töltési hőmérsékleti küszöbértéket („Descent G1 műszaki adatai”; 72. oldal).

MEGJEGYZÉS! A készülék nem használja a napelemes töltést, amikor külső akkumulátorhoz van csatlakoztatva, vagy a készülék akkumulátora teljesen feltöltött állapotban van.

Descent G1 műszaki adatai

Akku típusa	Újratölthető, beépített lítium ion
Descent G1 működési idő	Legfeljebb 16 nap okosóra módban
Vízállóság	10 ATM ¹ Búvárkodás (EN13319) ²
Dekompressziós modell	Bühlmann ZHL-16C
Mélységmérő	0 és 100 méter közötti tartományban az EN13319 szabványnak megfelelő pontosságot biztosít; Érzékenység (m): 0,1 méter egészen 99,9 méter mélységig; 100 méter mélységnél és mélyebben 1 méter
Átvizsgálási gyakoriság	Minden használat előtt az alkatrészek átnézése szükséges károsodás nyomait keresve. Szükség esetén az alkatrészeket cseréljük. ³
Üzemi- és tárolási hőmérséklet	-20°C ~ +60°C
Víz alatti működési hőmérséklet	0°C ~ 40°C
USB töltési hőmérsékleti tartomány	0°C ~ 45°C
Napelemes töltés hőmérsékleti tartománya	0°C ~ 60°C
Vezeték nélküli frekvencia	2.4 GHz @ 0dBm maximum 13.56 MHz @ -30dBm maximum

¹ A készülék 100 méteres vízalatti mélységnek megfelelő nyomásnak áll ellen. További információkért lásd a www.garmin.hu/vizallo oldalt.

² Megfelel a CSN EN 13319 szabványnak.

³ A normál kopástól és elhasználódástól eltekintve a működést nem befolyásolja a készülék kora.

Tudnivalók az akkumulátorról

Az akkumulátor által biztosított működési idő függ a GPS-vevő, az opcionális vezeték nélküli mérők, a csukló alapú pulzuszámolás, a tevékenység figyelés, az okostelefon értesítések használatának intenzitásától. A használt módtól függő jellemző működési időket lásd a következő oldali táblázatban. Az energiatakarékos működésről lásd („Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása”; 77. oldal).

Mód	Descent G1 működési idő	Descent G1 Solar működési idő
Okosóra mód tevékenység figyeléssel és folyamatos (24/7) csukló alapú pulzuszámolással	Legfeljebb 21 nap	Legfeljebb 21 nap / 124 nap napelemes töltéssel ¹
GPS mód	Legfeljebb 26 óra	Legfeljebb 26 óra / 39 óra nap napelemes töltéssel ²
Max. akkutöltöttség GPS-mód	Legfeljebb 56 óra	Legfeljebb 56 óra / 205 óra nap napelemes töltéssel ²
Expedíciós GPS-mód	Legfeljebb 27 nap	Legfeljebb 27 nap / napelemes töltéssel korlátlan ideig ¹
Energiatakarékos óra üzemmód	Legfeljebb 48 nap	Legfeljebb 48 nap / napelemes töltéssel korlátlan ideig ¹
Búvár mód	Legfeljebb 25 óra	Legfeljebb 25 óra

¹ Egész napos viselés mellett, ahol napi 3 óra szabad téren, 50.000 lux megvilágítási körülmények (fényviszonyok) között történik.

² 50.000 lux megvilágítási (fény-)viszonyok mellett.

Tisztítás, ápolás

FIGYELEM!

Ne használjunk éles tárgyat a készülék tisztításához.

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

Amennyiben a készüléket tengervíz, klór, naptej, kozmetikai szer, alkohol, vagy egyéb erős hatású vegyszer éri, tiszta, bő vízzel öblítsük át a készüléket. Amennyiben a készülék maró hatású vegyszernek tartósan kitéve marad, a készülékház visszafordíthatatlanul károsodhat.

Ne tisztítsuk a készüléket nagynyomás alatt, ugyanis a mélységmérő vagy a barométer az erős víz vagy levegő sugár hatására károsodást szenvedhet.

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

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

Ne használjuk tovább a készüléket, amennyiben károsodás, sérülés nyomait észleljük vagy a megadott tárolási hőmérsékleti tartományon kívül eső hőmérsékleten tároltuk a készüléket.

Tisztítás

⚠ VIGYÁZAT!

Egyes felhasználók, a karóra tartós használata során bőr irritációt tapasztalhatnak, különösen az allergiás vagy érzékeny bőrű felhasználók. Amennyiben bőr irritációt érzékelünk, vegyük le a karórárt, és hagyjunk időt bőrünknek a regenerálódásra. A bőr irritációját megelőzendő mindig győződjünk meg arról, hogy az óra tiszta és száraz legyen, valamint ne húzzuk túl szorosra a szíjat. További információkat találunk a garmin.com/fitandcare oldalon.

Figyelem!

A töltő csatlakoztatásakor az elektromos érintkezőkön kirakódó pára, verejték még kis mennyiségben is rozsdásodást okozhat. A rozsdásodás akadályozza a töltést és a fájlok átvitelét.

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

Tisztítást követően várjunk, amíg a készülék teljesen meg nem szárad.

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

QuickFit® szíjak cseréje

1. A QuickFit szíjon lévő kallantyú tolokát csúsztassuk el, majd vegyük le a szíjat az óráról.



2. Az új szíjat illesszük az órához.

3. Nyomjuk a szíjat a helyére.

MEGJEGYZÉS! Ellenőrizzük, hogy a szíj stabilan rögzüljön. A kallantyúnak a rögzítőtengelyre rá kell zárnia.

4. A túoldalali szíj cseréjéhez ismételjük meg az 1-3. lépéseket.

Rugós tengelyre rögzíthető szíj cseréje

A szíjat új Descent G1 szíjjal is cserélhetjük, vagy kompatibilis QuickFit 22 szíjakkal.

1. Kis árral, lapos csavarhúzóval toljuk a rugós tengelyt.



2. Vegyük le a szíjat az óráról.

3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Descent G1 szíj esetén igazítsuk a szíj egyik oldalán az órán található kis lyukhoz, nyomjuk be a szíjra lévő rugós tengelyt, majd a szíjat igazítsuk úgy, hogy a tengely visszaugorva beleüljön a lyukba.

MEGJEGYZÉS! Ellenőrizzük, hogy a szíj stabilan rögzüljön. A tengelynek mindkét oldalon megfelelően ülnie kell az órán lévő lyukakba.

- A QuickFit 22 szíj telepítéséhez vegyük le a tengelyt a Descent G1 szíjről, helyezzük a tengelyt az órára, majd pattintsuk a QuickFit 22 szíjat a tengelyre.



MEGJEGYZÉS! Ellenőrizzük, hogy a szíj stabilan rögzüljön. A kallantyús rögzítőszerkezetnek körül kell fognia a tengelyt.

4. Ugyanezt a műveletsort ismételjük meg a szíj másik oldali száránál is.

Adatkezelés

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

Fájlok törlése

FIGYELEM!

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

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

MEGJEGYZÉS! Apple® számítógép használata esetén a fájlok végleges törléséhez ki kell írítanunk a Kuka mappát.

Hibaelhárítás

Terméktámogatás és frissítések

Bluetooth-kapcsolaton keresztül a karóra folyamatosan ellenőrzi, hogy elérhető-e valamely frissítés. A rendszerbeállítások között magunk is manuálisan indíthatjuk frissítés keresését („Rendszerbeállítások”; 70. oldal). Számítógépünkön telepítsük a Garmin Express™ (www.garmin.com/express) programot, vagy az okostelefonon telepítsük a Garmin Connect alkalmazást, melyek gyors hozzáférést biztosítanak az alábbi, Garmin® készülékek használatát segítő szolgáltatásokhoz:

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

További információk

További információkat a termékről a Garmin weboldalon találhatunk.

- A support.garmin.com oldalon további útmutatókat, cikkeket és szoftverfrissítéseket találhatunk.
- A Garmin ügyfélszolgálatnál érdeklődhetünk tartozékokkal és cserealkatrészekkel kapcsolatban ().
- Hasznos lehet a www.garmin.com/ataccuracy oldal.
Ez nem egy orvosi eszköz.

A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg

Előfordulhat, hogy véletlenül egy nem kívánt nyelvet választottunk ki a készüléken, azonban ilyen esetben visszaállíthatjuk a kívánt nyelvre.



1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Görgessük le a lista aljáig, az utolsó elemig, majd nyomjuk meg a **START** gombot.
3. Nyomjuk meg a **START** gombot.
4. Válasszuk ki a kívánt nyelvet.

Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?

A Descent G1 óra Bluetooth vezeték nélküli technológiával ellátott okostelefonokkal kompatibilis. A kompatibilis okostelefonok listáját a www.garmin.com/ble oldalon találjuk.

A telefon nem csatlakozik a készülékhez

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

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

Az órámmal használhatom a Bluetooth technológiával működő érzékelőmet?

A készülék kompatibilis egyes Bluetooth technológiával működő érzékelőkkel. Amikor először csatlakoztatjuk az érzékelőt a Garmin készülékkel, párosítanunk kell őket. Párosítás után a készülék automatikusan csatlakozik az érzékelőhöz, amikor megkezdünk egy tevékenységet és az érzékelő aktív és hatáskörön belül található.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **Sensors & Accessories (Érzékelők és Tartozékok) > Add New (Új hozzáadása)** pontot.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
 - Válasszuk a **Search All (Mind keresése)** pontot.
 - Válasszuk a kívánt érzékelő típust.

A választható adatmezőket testre szabhatjuk („Adatképernyők testreszabása”; 28. oldal).

Karóra újraindítása (lefagyás esetén)

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot az óra kikapcsolásához.
2. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot az óra bekapcsolásához.

Gyári beállítások visszaállítása

A készülék összes beállítását visszaállíthatjuk a gyári értékekre.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **System (Rendszer) > Reset (Alapbeállítások visszaállítása)** pontot.
3. Válasszunk az elérhető lehetőségek közül:
 - A készülék összes beállításának gyári értékekre való visszaállításához, és a felhasználói információk, valamint a tevékenységnapló megtartásához válasszuk a **Reset Default Settings (Gyári értékek visszaállítása)** pontot.
 - Az összes tevékenység törléséhez a naplóból válasszuk a **Delete All Activities (Összes tevékenység törlése)** pontot.
 - Az összesített távolsági és idő adatok törléséhez válasszuk a **Reset Totals (Összesített adatok törlése)** pontot.
 - A készülék összes beállításának gyári értékekre való visszaállításához, és a felhasználói információk, valamint a tevékenységnapló törléséhez válasszuk a **Delete Data and Reset Settings (Adatok törlése és beállítások visszaállítása)** pontot.

MEGJEGYZÉS! Amennyiben Garmin Pay pénztárcát állítottunk be, ezzel az eljárással azt is töröljük a készülékről. Amennyiben zenét töltöttünk le a készülékre, ezzel az eljárással az is törlésre kerül.

Búvárkodás

Szövet terhelés nullázása

Az aktuális szövet terhelés értéket nullázhatjuk a készüléken. Kizárólag akkor javasolt a szövet terhelés érték nullázása, ha többet már nem kívánjuk használni a készüléket. Hasznos lehet a funkció búvárboltoknak, amelyek bérbe adják a készüléket.

1. Nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot.
2. Válasszuk a **System (Rendszer) > Reset (Nullázás) > Reset Tissues (Szövet terh. nullázás)** pontot.

Felszíni nyomás nullázása

A készülék a barometrikus nyomásmérővel folyamatosan a méri a felszíni nyomást. Jelentős nyomáskülönbség fellépésénél – pl. repülésnél – előfordulhat, hogy a készülék automatikusan elindít egy búvár tevékenységet.

Amennyiben a készülék tévesen indít búvár tevékenységet, nullázzuk a felszíni nyomás értéket.

1. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot, amíg a készülék kikapcsol.
2. Nyomjuk le hosszan a **LIGHT** gombot a készülék bekapcsolásához.
3. Amikor a Descent logó megjelenik, nyomjuk le hosszan a **MENU** gombot, amíg egy ablak jelenik meg, amely felszólít a felszíni nyomás nullázásra.
4. Válasszuk az **Igent**.

Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása

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

- Váltunk át az energia üzemmódot („Energia üzemmódok közötti váltás”; 69. oldal).
- Kapcsoljuk be az energiatakarékos üzemmódot a vezérlő menüben („Vezérlő”; 47. oldal).
- Csökkentsük a háttérvilágítás fényerejét, valamint a kikapcsolás késleltetési idejét („Háttérvilágítás beállítása”; 71. oldal).
- Az UltraTrac GPS-módot válasszuk a tevékenységhez.
- Kapcsoljuk ki a Bluetooth technológiát, amikor nem használunk ilyen kapcsolatot igénylő funkciót („Vezérlő”; 47. oldal).
- Amennyiben hosszabb időre felfüggesztjük a tevékenységet, használjuk a **Folytatás később** („Tevékenység leállítása”; 18. oldal) parancsot.
- Olyan óra számlapot használjunk, amely nem kerül másodpercenként frissítésre.
Pl. válasszuk másodperc mutató nélküli számlapot („Óra számlap személyre szabása”; 38. oldal).
- Korlátozzuk a készülék által kijelzett okostelefonos értesítéseket („Értesítések kezelése”; 59. oldal).

- Kapcsoljuk ki a pulzusszám adatoknak a Garmin eszközök felé történő sugárzását („Pulzusszám adatok sugárzása”; 51. oldal).
- Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzusszám mérést („Csukló alapú pulzuszám mérés beállításai”; 50. oldal).
NE FELEDJÜK! A csukló alapú pulzusszám mérés a nagyobb igénybevételű intenzitás percek és az elégetett kalória kiszámítását teszi lehetővé.
- Kapcsoljuk be a kézi pulzoximéteres méréseket („Pulzoximéter mód beállításai”; 52. oldal).

Műholdas kapcsolat létesítése

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

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

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

GPS-vétel minőségének javítása

- Sűrűn szinkronizáljuk a készüléket a Garmin Connect fiókkal. Ehhez:
 - Végezzük el a szinkronizálást egy kompatibilis, Bluetooth-funkciós okostelefonon futó Garmin Connect alkalmazáson keresztül.
 - USB-kábellel és a Garmin Express™ program használatával csatlakoztassuk a készüléket számítógépünkhöz.
 A műholdak helyzetéről szóló információk a Garmin Connect fiókról letöltésre kerülnek a készülékre, így lehetővé válik a műholdas kapcsolat gyorsabb felállítása.
- Vigyünk a készüléket szabadterre, távol magas épületektől, fáktól.
- Pár percig maradjunk mozdulatlanul.

A kijelzett hőmérséklet érték pontatlan

A belső hőfokmérő működését befolyásolhatja saját testhőmérsékletünk. A pontos hőmérséklet megállapításához vegyük le a karórát, majd várjunk 20-30 percet, vagy használjunk külön megvásárolható temperatúrát mérő hőfokmérőt, amely külső egységként méri a hőmérsékletet, azonban a mért értéket leolvashatjuk a karórán.

Tevékenység figyelés

A tevékenység figyelés pontosságával kapcsolatos tudnivalókat a garmin.com/ataccuracy oldalon találjuk.

A napi lépésszám nem jelenik meg

A napi lépésszám számláló minden nap éjfélkor nullázódik.

Amennyiben a napi lépésszám mezőben csak egy vonalsor jelenik meg, tegyük lehetővé, hogy a készülék műholdas kapcsolatot létesítsen, és ezzel a pontos idő automatikusan beállításra kerüljön.

A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik

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

- Viseljünk az órát a nem domináns oldali csuklónkon.
Amikor babakocsit vagy fűnyírót tolunk, az órát a zsebünkben vigyük magunkkal.
- Amikor kizárólag kezünket vagy karunkat használjuk intenzíven, az órát a zsebünkben tároljuk.
MEGJEGYZÉS! Egyes ismétlődő mozdulatokat – pl. mosogatáskor, ruha hajtogatáskor, tapsoláskor – a készülék megtett lépésként értelmezhet.

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

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

1. Válasszunk az alábbiak közül:
 - A Garmin Express programon keresztül, számítógépről is elvégezhetjük a szinkronizálást („Garmin Connect használata a számítógépen”; 60. oldal);
 - A Garmin Connect alkalmazással is elvégezhetjük a szinkronizálást („Garmin Connect alkalmazás használata”; 60. oldal).
2. Várjunk pár percet, amíg a szinkronizálás befejeződik.
MEGJEGYZÉS! A Garmin Express program vagy a Garmin Connect alkalmazás frissítése nem jelenti az adatok szinkronizálását vagy a lépésszám feltöltését a Garmin Connect fiókba.

A megmászott emeletek száma pontatlannak tűnik

A készülék egy beépített barométerrel határozza meg a magasságkülönbséget a megtett emeletek számlálása során. Egy emeletet 3 méter magasságkülönbség megtétele esetén regisztrál a készülék.

- Kerüljük a kapaszkodók használatát és az emelet megtétele során ne ugorjunk át lépcsőfokokat.

- Szeles környezetben a készüléket takarjuk le blúzunk, felsőnk vagy kabátunk ujjával, mivel az erős szellőkések hibás méréseket eredményezhetnek.

Függelék

Adattípusok

MEGJEGYZÉS! Tevékenységtől függően eltérő adattípusok válnak elérhetővé. Egyes adattípusokhoz ANT+ vagy Bluetooth funkciók kiegészítő, mérő szükséges. Egyes adattípusok több kategóriában is megjelenhetnek az órán.

TIPPI! A Garmin Connect alkalmazásban az óra beállításai között szabhatjuk saját igényeinkre az adatmezőket.

Lépésszám, pedálütem adattípusok

Név	Név	Leírás
Avg. Cadence	Átl. pedálütem	Kerékpározás – Az aktuális tevékenység átlagos üteme (pedálfordulat).
Avg. Cadence	Átl. lépésszám	Futás – Az aktuális tevékenység átlagos üteme (lépésszám).
Cadence	Pedálütem	Kerékpározás. A pedálkar fordulatszáma, vagyis a pedálkar által egy perc alatt megtett teljes körök száma. Kerékpáros pedálütemmérő csatlakoztatása szükséges a méréséhez.
Cadence	Lépésszám	Futás – a percenkénti lépések száma (bal és jobb).
Lap Cadence	Kör pedálütem	Kerékpározás – Az aktuális kör átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).
Lap Cadence	Kör lépésszám	Futás – Az aktuális kör átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).
Last Lap Cad.	Utolsó kör pedálütem	Kerékpározás – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos pedálfordulatszám
Last Lap Cad.	Utolsó kör lépésszám	Futás – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos lépésszám.

Iránytű (tájéoló) képernyő adattípusok

Név	Név	Leírás
Compass Hdg.	Iránytű célirány	Iránytű alapján meghatározott haladási irány.
GPS Heading	GPS célirány	GPS-vétel alapján meghatározott haladási irány.
Heading	Célirány	Mozgásunk iránya (haladási irányunk).

Távolság adattípusok

Név	Név	Leírás
Distance	Távolság	Az aktuális tevékenység során eddig megtett távolság.
Int. Distance	Szakasz távolság	Aktuális szakasz során megtett távolság.
Lap Distance	Kör távolság	Aktuális kör során megtett távolság.
Last Lap Distance	Utolsó kör távolság	Az utolsó befejezett kör során megtett távolság.
Last Move Distance	Utolsó mozgás táv.	Az utolsó befejezett mozgás során megtett távolság.
Move Distance	Mozgás távolság	Az aktuális mozgás során megtett távolság.
Nautical Distance	Tengeri távolság	Tengeri méterben vagy lábban mért megtett távolság.

Búvár adattípusok

Név	Név	Leírás
CNS	Központi idegrendszer	A központi idegrendszer oxigénmérgezettségi szintje.
Current Gas PO2	Aktuális gáz PO2	Zárt ciklusú újralégző (CCR) merülésnél a hígító gáz részleges oxigénnyomás (PO2) értéke.
Maximum Depth	Maximális mélység	Az adott merülés során az ereszkedés legmélyebb pontja.
N2/He Load	Nitrogén/Hélium terhelés	Aktuális nitrogén és hélium szövet terhelési szintünk.

Név	Név	Leírás
OTU	Oxigén toxicitás egység	Aktuális oxigén toxicitási (mérgezettségi) egység számunk.
Time to Surface	Idő a felszínig	A felszínre történő biztonságos emelkedéshez szükséges időtartam.
Surface Gradient Factor	Felszín meredekségi tényező	A búvár azonnali felszínre emelkedésének esetén a meredekségi tényező.

Magasság adattípusok

Név	Név	Leírás
Avg. Ascent	Átlag emelkedés	Az utolsó nullázás óta az emelkedés átlagos függőleges távolsága.
Avg. Descent	Átlag ereszkedés	Az utolsó nullázás óta az ereszkedés átlagos függőleges távolsága.
Elevation	Magasság	Aktuális pozíciónk tengerszint feletti vagy alatti magassága.
Glide Ratio	Siklási arány	A vízszintes haladás távolságának és a függőleges távolság változásának aránya.
GPS Elevation	GPS magasság	A pillanatnyi pozíciónk GPS-pozíciómeghatározás szerinti magassága.
Grade	Meredekség	A futás (távolság) során megtett emelkedés (magasság) számított értéke. Például ha 3 méteres magasság különbséghez 60 méter haladás szükséges, akkor a meredekség 5%.
Lap Ascent	Kör emelkedés	Az aktuális kör során az emelkedés függőleges távolsága.
Lap Descent	Kör ereszkedés	Az aktuális kör során az ereszkedés függőleges távolsága.
Last Lap Ascent	Utolsó kör emelkedés	Az utolsó befejezett kör során az emelkedés függőleges távolsága.
Last Lap Descent	Utolsó kör ereszkedés	Az utolsó befejezett kör során az ereszkedés függőleges távolsága.
Last Move Ascent	Utolsó mozgás emelkedés	Az utolsó befejezett mozgás során az emelkedés függőleges távolsága.
Last Move Descent	Utolsó mozgás ereszkedés	Az utolsó befejezett mozgás során az ereszkedés függőleges távolsága.
Max. Ascent	Legnagyobb emelkedés	Az utolsó nullázás óta az emelkedés maximális üteme méter/perc vagy láb/perc mértékegységben kifejezve.
Max. Descent	Legnagyobb ereszkedés	Az utolsó nullázás óta az ereszkedés maximális üteme méter/perc vagy láb/perc mértékegységben kifejezve.
Max. Elevation	Legnagyobb magasság	Az utolsó nullázás óta elért legnagyobb magasság.
Min. Elevation	Legkisebb magasság	Az utolsó nullázás óta elért legkisebb magasság.
Move Ascent	Mozgás emelkedés	Az aktuális mozgás során az emelkedés függőleges távolsága.
Move Descent	Mozgás ereszkedés	Az aktuális mozgás során az ereszkedés függőleges távolsága.
Total Ascent	Teljes emelkedés	Az utolsó nullázás óta a teljes emelkedési magasság.
Total Descent	Teljes ereszkedés	Az utolsó nullázás óta a teljes ereszkedési magasság.

Pulzusszám adattípusok

Név	Név	Leírás
%HRR	Tartalék pulzusszám %	A tartalék pulzusszám százalék (maximális pulzusszám mínusz a nyugalmi pulzusszám).
Aerobic TE	Aerob edzési hatás	Az aktuális tevékenység hatása az aerob erőnléti szintre.
Anaerobic TE	Anaerob edzési hatás	Az aktuális tevékenység hatása az anaerob erőnléti szintre.
Avg. %HRR	Átlag pulzustartalék%	A tartalék pulzusszám százalék átlaga (maximális pulzusszám mínusz a nyugalmi pulzusszám).
Average HR	Átlag pulzusszám	Aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.

Név	Név	Leírás
Avg HR %Max	Átlag max. pulzusszám %	Aktuális tevékenység átlagos maximális pulzusszám százaléka.
Heart Rate	Pulzusszám	Pulzusszám szívdobbanás/perc (bpm) egységben kifejezve. Csukló alapú pulzusmérő vagy mellkasi pulzusmérő szükséges.
HR %Max	Maximális pulzusszám %	A maximális pulzusszám százaléka.
HR Zone	Pulzustartomány	A pulzusszám szerinti aktuális tartomány (1 és 5 között). Az alapértelmezett tartományok a felhasználói profil és a maximális pulzusszám alapján kerülnek meghatározásra.
Int. Avg. %HRR	Szakasz átlag tartalék pulzusszám százalék	A tartalék pulzusszám százalék átlaga az aktuális úszó szakasz során (maximális pulzusszám mínusz a nyugalmi pulzusszám).
Int. Avg. %Max.	Szakasz átlag maximális pulzusszám százalék	A maximális pulzusszám százalék átlaga az aktuális úszó szakasz során.
Int. Avg. HR	Szakasz átlag pulzusszám	A pulzusszám átlaga az aktuális úszó szakasz során.
Int. Max. %HRR	Szakasz maximális tartalék pulzusszám százalék	A tartalék pulzusszám maximális százaléka az aktuális úszó szakasz során (maximális pulzusszám mínusz a nyugalmi pulzusszám).
Int. Max. %Max	Szakasz maximális pulzusszám maximális százalék	A maximális pulzusszám maximális százaléka az aktuális úszó szakasz során.
Int. Max. HR	Szakasz maximális pulzusszám	A maximális pulzusszám az aktuális úszó szakasz során.
Lap %HRR	Kör tartalék pulzusszám százalék	A tartalék pulzusszám százalék átlaga az aktuális kör során (maximális pulzusszám mínusz a nyugalmi pulzusszám).
Lap HR	Kör pulzusszám	Kör átlagos pulzusszáma.
Lap HR %Max	Kör maximális pulzusszám százalék	A maximális pulzusszám százalék átlaga az aktuális kör során.
Last Lap %HRR	Utolsó kör tartalék pulzusszám százalék	A tartalék pulzusszám százalék átlaga az utolsó befejezett kör során (maximális pulzusszám mínusz a nyugalmi pulzusszám).
Last Lap HR	Utolsó kör pulzusszám	Utolsó befejezett kör átlagos pulzusszáma.
L. Lap HR %Max	Utolsó kör maximális pulzusszám százalék	A maximális pulzusszám százalék átlaga az utolsó befejezett kör során.
Last Move %HRR	Utolsó mozgás tartalék pulzusszám százalék	A tartalék pulzusszám százalék átlaga az utolsó mozgás során (maximális pulzusszám mínusz a nyugalmi pulzusszám).
Last Move Heart Rate	Utolsó mozgás pulzusszám	Utolsó befejezett mozgás átlagos pulzusszáma.
Last Move HR %Max	Utolsó mozgás maximális pulzusszám százalék	A maximális pulzusszám százalék átlaga az utolsó befejezett mozgás során.
Max HR.	Legnagyobb pulzusszám	Maximális pulzusszám érték.
Move %HR Reserve	Mozgás tartalék pulzusszám százalék	A tartalék pulzusszám százalék átlaga az aktuális mozgás során (maximális pulzusszám mínusz a nyugalmi pulzusszám).
Move Heart Rate	Mozgás pulzusszám	Az aktuális mozgás pulzusszáma.
Move Heart Rate %Max	Mozgás maximális pulzusszám százalék	A maximális pulzusszám százalék átlaga az aktuális mozgás során.
Time In Zone	Zónában töltött idő	Az egyes pulzustartományokban eltöltött idő.

Hossz adattípusok

Név	Név	Leírás
Interval Lengths	Szakasz hosszok	Az aktuális szakasz során teljesített medencei hosszok száma.

Név	Név	Leírás
Lengths	Hosszok	Az aktuális tevékenység során teljesített medencei hosszok száma.

Navigációs adattípusok

Név	Név	Leírás
Bearing	Célirány	Az aktuális pozícionktól a cél felé mutató irány. Navigáció mellett jelenik meg.
Course	Start-cél útirány	A kiindulási pozíció és a cél közötti eredeti irány. Tervezett vagy eredetileg megadott útvonalként tekinthető. Navigáció mellett jelenik meg.
Dest. Wpt.	Végcél útpont	A célhoz vezető útvonal utolsó útpontja. Navigáció mellett jelenik meg.
Dist. Remaining	Hátralévő távolság	A végcélig hátralévő távolság. Navigáció mellett jelenik meg.
Distance To Next	Következő útpont távolság	Az útvonal mentén a következő útpontig hátralévő távolság. Navigáció mellett jelenik meg.
Estimated Total Distance	Becsült össztávolság	A kiindulási hely és a végcél közötti teljes becsült távolság. Navigáció mellett jelenik meg.
ETA	Becsült érkezési idő	A végcélba érkezési várható pontos ideje (végcél helyi ideje szerint). Navigáció mellett jelenik meg.
ETA at Next	Követk. útpont becsült érkezési idő	Az útvonalon a soron következő útpontba érkezési várható pontos ideje (ezen útpont helyi ideje szerint). Navigáció mellett jelenik meg.
ETE	Végcélig hátralévő idő	A végcélba érkezésig hátralévő becsült idő. Navigáció mellett jelenik meg.
Glide Ratio Dest.	Végcél siklási arány	Az a siklási meredekség, amely aktuális pozícionkból a cél magasságig történő ereszkedéshez szükséges. Navigáció mellett jelenik meg.
Next Waypoint	Következő útpont	Az útvonalon soron következő útpont. Navigáció mellett jelenik meg.
Off Course	Letérés	Az a bal vagy jobb irányú távolság, amellyel letértünk az eredeti kijelölt útvonalról. Navigáció mellett jelenik meg.
Time to Next	Következő útpontig hátralévő idő	Az útvonal mentén a következő útpontba érkezésig hátralévő becsült idő. Navigáció mellett jelenik meg.
VMG	Hasznos sebesség	Az a sebesség, amellyel az útvonal mentén a célt közelítjük. Navigáció mellett jelenik meg.
V Dist to Dest	Végcél függőleges távolsága	Aktuális pozícionk és a végcél közötti magasság-különbség. Navigáció mellett jelenik meg.
Vert Spd to Tgt	Függőleges sebesség a célig	Egy meghatározott magasságra történő ereszkedés vagy emelkedés sebessége. Navigáció mellett jelenik meg.

Egyéb adattípusok

Név	Név	Leírás
Ambient Press.	Környezeti nyomás	A kalibrálatlan környezeti nyomás.
Baro. Pressure	Barometrikus nyomás	Az aktuális kalibrált környezeti nyomás.
Battery Level	Akkumulátor töltöttség	Az akkumulátor töltöttségi szintje.
Calories	Kalóriaszám	A nap során elégetett kalóriák száma.
Floors Climbed	Megmászott emeletek	A nap során megtett emeletek száma.
Floors Descended	Lelépcsőzött emeletek száma	A nap során lefelé megtett emeletek száma.
Floors per Minute	Percenkénti emeletek száma	A percenként megtett emeletek száma.
Grit	Nehézség	Az aktuális tevékenység nehézsége a magasság, a meredekség és a gyors irányváltások alapján.

Név	Név	Leírás
Lap Flow	Kör flow	Az aktuális kör teljes flow pontszáma.
Lap Grit	Kör nehézség	Az aktuális kör teljes nehézségi pontszáma.
Laps	Körök	Az aktuális tevékenység során teljesített körök száma.
Load	Edzési terhelés	Az aktuális tevékenység edzési terhelése. Az edzési terhelés az edzést követő oxigén bevitel (EPOC), amely az edzés keménységét jelzi.
Max. Stress	Maximális stressz	Az aktuális tevékenység során jellemző maximális stressz-szint.
Moves	Mozgások	Az aktuális tevékenység során befejezett mozgások száma.
Perform. Cond.	Erőnléti állapot	Az erőnléti állapot pontszám teljesítőképességünk valós idejű kiértékelése.
Reps	Ismétlések	Erőedzés során az adott edzés szettben az ismétlések száma.
Runs	Futások, lesiklások	Az adott tevékenység során a lesiklások, menetek száma.
Set Timer	Időmérő	Erőedzés során az aktuális szettben eltöltött idő.
Stress	Stressz-szint	Aktuális stressz-szintünk.
Sunrise	Napkelte	GPS-pozíciónk alapján a napkelte pontos ideje.
Sunset	Naplemente	GPS-pozíciónk alapján a naplemente pontos ideje.
Time of Day	Pontos idő	Aktuális pozíciónk és az idő formátum szerinti pontos idő (12/24 órás kijelzés, időzóna, téli/nyári időszámítás).

Tempó adattípusok

Név	Név	Leírás
500m Pace	500 m tempó	Az aktuális 500 m-re vetített evezési tempó.
Avg. 500m Pace	Átlag 500 m tempó	Az aktuális tevékenység során 500m-re eső átlagos evezési tempó.
Average Pace	Átlag tempó	Az aktuális tevékenység átlagos tempója.
Int. Pace	Szakasz tempó	Az aktuális szakasz átlagos tempója.
Lap 500m Pace	Kör 500 m tempó	Az aktuális kör 500m-re eső átlagos evezési tempója.
Lap Pace	Kör tempó	Az aktuális kör átlagos tempója.
LL 500m Pace	Utolsó kör 500 m tempó	Az utolsó befejezett kör 500m-re eső átlagos evezési tempója.
Last Lap Pace	Utolsó kör tempó	Az utolsó befejezett kör átlagos tempója.
Last Len. Pace	Utolsó hossz tempó	Az utolsó befejezett medencei hossz átlagos tempója.
Last Move Pace	Utolsó mozgás tempó	Az utolsó befejezett mozgás átlagos tempója.
Move Pace	Mozgás tempó	Az aktuális mozgás átlagos tempója.
Pace	Tempó	Az aktuális tempó.

PacePro adattípusok

Név	Név	Leírás
Next Split Distance	Következő szakasz távolság	Futás. A következő szakasz teljes távolsága.
Next Split Target Pace	Következő szakasz cél tempó	Futás. A következő szakasz cél tempója.
Overall Ahead/Behind	Teljes előny/lemaradás	Futás. A cél tempóhoz viszonyított összesített idő előny vagy lemaradás.
Split Distance	Szakasz távolság	Futás. Az aktuális szakasz teljes távolsága.

Név	Név	Leírás
Split Distance Remaining	Hátralévő szakasz távolság	Futás. Az aktuális szakasz hátralévő távolsága.
Split Pace	Szakasz tempó	Futás. Az aktuális szakasz tempója.
Split Target Pace	Szakaszt cél tempó	Futás. Az aktuális szakasz cél tempója.

Teljesítmény adatmezők

Név	Név	Leírás
%FTP	%FTP	Az aktuális teljesítmény kimenet a funkcionális küszöb teljesítmény százalékaként.
3s Avg. Balance	3 mp átlag eloszlás	A bal/jobb teljesítmény eloszlás 3 másodperces mozgó átlaga.
3s Avg. Power	3 mp átlag teljesítmény	A teljesítmény 3 másodperces mozgó átlaga.
10s Avg. Balance	10 mp átlag eloszlás	A bal/jobb teljesítmény eloszlás 10 másodperces mozgó átlaga.
10s Avg. Power	10 mp átlag teljesítmény	A teljesítmény 10 másodperces mozgó átlaga.
30s Avg. Balance	30 mp átlag eloszlás	A bal/jobb teljesítmény eloszlás 30 másodperces mozgó átlaga.
30s Avg. Power	30 mp átlag teljesítmény	A teljesítmény 30 másodperces mozgó átlaga.
Avg. Balance	Átlag eloszlás	A bal/jobb teljesítmény eloszlás átlaga az aktuális tevékenység során.
Avg. L. PP	Átlag bal fázis teljesítmény	Az aktuális tevékenység során a bal láb átlagos teljesítmény fázis szög.
Average Power	Átlagos teljesítmény	Az átlagos teljesítmény az aktuális tevékenység során.
Avg. R. PP	Átlag jobb fázis teljesítmény	Az aktuális tevékenység során a jobb láb átlagos teljesítmény fázis szög.
Avg. L. PPP	Átlag bal fázis csúcsteljesítmény	Az aktuális tevékenység során a bal láb átlagos teljesítmény fázis csúcsszög.
Avg. PCO	Átlag pedál középpont eltolódás	Az aktuális tevékenység átlagos pedál felület középpont eltolódása.
Avg. R. PPP	Átlag jobb fázis csúcsteljesítmény	Az aktuális tevékenység során a jobb láb átlagos teljesítmény fázis csúcsszög.
Balance	Eloszlás	Az aktuális bal/jobb teljesítmény eloszlás.
Intensity Factor	Intenzitás tényező	Az aktuális tevékenység intenzitás tényezője (Intensity Factor™).
Lap Balance	Kör eloszlás	Az aktuális kör átlagos bal/jobb teljesítmény eloszlása.
Lap L. PPP	Kör átlag bal fázis csúcsteljesítmény	Az aktuális kör során a bal láb átlagos teljesítmény fázis csúcsszög.
Lap L. PP	Kör átlag bal fázis teljesítmény	Az aktuális kör során a bal láb átlagos teljesítmény fázis szög.
Lap NP	Kör szabványos teljesítmény	Az aktuális kör szabványos teljesítménye (Normalized Power™).
Lap PCO	Kör átlagos pedál középpont eltolódás	Az aktuális kör átlagos pedál felület középpont eltolódása.
Lap Power	Kör teljesítmény	Az aktuális kör átlagos teljesítménye.
Lap R. PP	Kör átlag jobb fázis teljesítmény	Az aktuális kör során a jobb láb átlagos teljesítmény fázis szög.
Lap R. PPP	Kör átlag jobb fázis csúcsteljesítmény	Az aktuális kör során a jobb láb átlagos teljesítmény fázis csúcsszög.
Last Lap NP	Utolsó kör szabványos teljesítmény	Az utolsó kör szabványos teljesítménye (Normalized Power™).
Last Lap Power	Utolsó kör teljesítmény	Az utolsó kör átlagos teljesítménye.

Név	Név	Leírás
Left PPP	Bal fázis csúcsteljesítmény	Az aktuális bal láb átlagos teljesítmény fázis csúcshöge. A fázis csúcshöge az a szögterület, ahol a kerékpáros a hajtóerő maximális részletét kifejti.
Left PP	Bal fázis teljesítmény	Az aktuális bal láb átlagos teljesítmény fázis höge. A fázis höge az a szögterület, ahol a kerékpáros pozitív hajtóerőt fejt ki.
Max. Lap Power	Maximális kör teljesítmény	Az aktuális kör maximális teljesítménye.
Max Power	Maximális teljesítmény	Az aktuális tevékenység maximális teljesítménye.
NP	Szabványos teljesítmény	Az aktuális tevékenység maximális teljesítménye.
Pedal Smooth.	Pedal görbületesség	Mérőszám, amely azt mutatja, hogy egy adott pedálfordulat alatt a kerékpáros mennyire egyenletesen fejt ki az erőt.
PCO	Pedal közép pont eltolódás	Pedal felület középponti eltolódás. A pedal felületének az a helye, ahol az erő kifejtésre kerül.
Power	Teljesítmény	Kerékpározás. Az aktuális teljesítmény watt egységben kifejezve.
Power to Weight	Teljesítmény/kilogramm	Az aktuális teljesítmény watt/kilogramm egységben kifejezve.
Power Zone	Teljesítményzóna	Az aktuális teljesítményzóna (1-7) az FTP alapján vagy egyéni beállítások során.
Right PPP	Jobb fázis csúcsteljesítmény	Az aktuális jobb láb átlagos teljesítmény fázis csúcshöge. A fázis csúcshöge az a szögterület, ahol a kerékpáros a hajtóerő maximális részletét kifejti.
Right PP	Jobb fázis teljesítmény	Az aktuális jobb láb átlagos teljesítmény fázis höge. A fázis höge az a szögterület, ahol a kerékpáros pozitív hajtóerőt fejt ki.
Time in Zone	Zónában töltött idő	Az egyes teljesítményzónákban eltöltött idő.
Time Seat.	Ülve töltött idő	Az aktuális tevékenység során a kerékpározás közben ülve töltött idő.
Time Seat. Lap	Kör ülve töltött idő	Az aktuális kör során a kerékpározás közben ülve töltött idő.
Time Stand	Állva töltött idő	Az aktuális tevékenység során a kerékpározás közben állva töltött idő.
Time Stand. Lap	Kör állva töltött idő	Az aktuális kör során a kerékpározás közben áll töltött idő.
TSS	Edzés stressz pontszám	Az aktuális tevékenység edzési stressz pontszám (Training Stress Score™).
Torque Eff.	Forgatási hatásfok	Mérőszám, amely mutatja, hogy a kerékpáros milyen hatékonyan pedálozik.
Work	Munka	A felhalmozott munka (kimenő teljesítmény) kilojoule-ban kifejezve.

Nyugalmi adattípusok

Név	Név	Leírás
Repeat On	Ismétlés Be	Az utolsó szakasz időzítője hozzáadja az aktuális pihenő szakasz (medencei úszás).
Rest Timer	Pihenő időzítő	Az aktuális pihenő szakasz időzítője (medencei úszás).

Futás dinamika

Név	Név	Leírás
Avg. GCT Bal.	Átlag talaj érintési idő eloszlás	Az aktuális menet átlagos talaj érintési idő eloszlás.
Avg. GCT	Átlag talaj érintési idő	Az aktuális tevékenység átlagos talaj érintési idő.
Avg. Stride Len.	Átlag lépéshossz	Az aktuális menet átlagos lépéshossz.

Név	Név	Leírás
Avg. Vert. Osc.	Átlag függőleges oszcilláció	Az aktuális tevékenység átlagos függőleges oszcillációja.
Avg. Vert. Ratio	Átlag függőleges oszcilláció arány	Az aktuális menet átlagos lépéshossz és függőleges oszcilláció aránya.
GCT Balance	Talaj érintési idő eloszlás	Futás közben a bal és jobb talaj érintési idő eloszlás.
GCT	Talaj érintési idő	Az az időtartam, amíg egy lépés során a futó lába talajt ér, milliszekundumban kifejezve.
Lap GCT Bal.	Kör talaj érintési idő eloszlás	Az aktuális kör átlagos talaj érintési idő eloszlása.
Lap GCT	Kör talaj érintési idő	Az aktuális kör átlagos talaj érintési ideje.
Lap Stride Len.	Kör lépéshossz	Kör lépéshossz.
Lap Vert. Osc.	Kör függőleges oszcilláció arány	Aktuális kör függőleges oszcillációja.
Lap Vert. Ratio	Kör függőleges oszcilláció arány	Aktuális kör során a függőleges oszcilláció és lépéshossz átlagos aránya.
Stride Length	Lépéshossz	Az egyik talaj érintési ponttól a következő pontig mért távolság méterben kifejezve.
Vertical Osc.	Függőleges oszcilláció	Függőleges kilengés. Felsőtestünk függőleges kimozdulásának mértéke, lépésenkénti méréssel, cm-ben kifejezve.
Vertical Ratio	Függőleges oszcilláció arány	A függőleges oszcilláció és a lépéshossz aránya.

Sebesség adattípusok

Név	Név	Leírás
Avg. Moving Speed	Átlag haladási sebesség	Az aktuális tevékenység során haladaskor mért átlagos sebesség.
Avg. Overall Speed	Átlag összesített sebesség	Az aktuális tevékenység alatt a mozgó és az álló szakaszok együttes átlagsebessége.
Avg. Speed	Átlagsebesség	Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke
Avg. Nautical SOG	Átlag tengeri cél felé haladás sebesség	Aktuális tevékenység átlag utazási sebessége csomóban mérve, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásoktól.
Nautical Avg. Speed	Átlag tengeri sebesség	Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke csomókban.
Lap SOG	Kör cél felé haladás sebesség	Aktuális kör átlag utazási sebesség, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásoktól.
Lap Speed	Kör sebesség	Az aktuális kör sebesség átlagértéke.
Last Lap SOG	Utolsó kör cél felé haladás sebesség	Utolsó kör átlag utazási sebesség, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásoktól.
Last Lap Speed	Utolsó kör sebesség	Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.
Last Move Speed	Utolsó mozgás sebesség	Utolsó befejezett mozgás átlagos sebessége.
Maximum SOG	Maximális cél felé haladás sebesség	Aktuális tevékenység maximális utazási sebesség, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásoktól.
Maximum Speed	Maximális sebesség	Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb sebesség.
Max. Nautical SOG	Maximális tengeri cél felé haladás sebesség	Aktuális tevékenység maximális utazási sebesség csomóban mérve, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltoztatásoktól.
Move Speed	Mozgás sebesség	Az aktuális mozgás átlagos sebessége.

Név	Név	Leírás
Nautical SOG	Tengeri cél felé haladás sebesség	Aktuális tevékenység valós utazási sebessége csomóban mérve, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltatásoktól.
Nautical Speed	Tengeri sebesség	Az aktuális sebesség csomóban kifejezve.
Run SOG	Futás, lesikás cél felé haladás sebessége	Aktuális futás, siklás valós utazási sebessége, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltatásoktól.
Speed	Sebesség	Az aktuális haladási ütem.
SOG	Cél felé haladás sebesség	Az aktuális valós utazási sebesség, függetlenül a pályától és az ideiglenes irányváltatásoktól.
Vert. Spd.	Függőleges sebesség	Az emelkedés és ereszkedés aránya az idő függvényében.

Húzás, csapás adattípusok

Név	Név	Leírás
Avg Dist Per Stk	Átlagos táv/csapás	Úszás. Az aktuális tevékenység során az egy csapásra eső átlagos hossz.
Avg Dist Per Stk	Átlagos táv/húzás	Evezés. Az aktuális tevékenység során az egy húzásra eső átlagos hossz.
Avg Strk Rate	Átlagos csapás tempó	Evezés. Az aktuális tevékenység során az egy perc alatti húzások átlagos száma.
Avg Strk Rate	Átlagos húzás tempó	Úszás. Az aktuális tevékenység során az egy perc alatti csapások átlagos száma.
Avg. Strk/Len	Átlagos csapás/hossz	Az aktuális tevékenység során az egy medencei hosszra eső csapások átlagos száma.
Dist. Per Stroke	Távolság/húzás	Evezés. Az egy húzással megtett távolság.
Int Strk Rate	Szakasz csapás tempó	Az aktuális szakasz során az egy perc alatti csapások átlagos száma.
Int Strk/Len	Szakasz csapás/hossz	Az aktuális szakasz során az egy medencei hosszra eső csapások átlagos száma.
Int Strk Type	Szakasz úszásnem	Az aktuális szakaszra jellemző úszásnem.
Lap Dist Per Stk	Kör táv/csapás	Úszás. Az aktuális kör során az egy csapásra eső átlagos hossz.
Lap Dist Per Stk	Kör táv/húzás	Evezés. Az aktuális kör során az egy húzásra eső átlagos hossz.
Lap Strk Rate	Kör csapás tempó	Úszás. Az aktuális kör során az egy perc alatti csapások átlagos száma.
Lap Strk Rate	Kör húzás tempó	Evezés. Az aktuális kör során az egy perc alatti húzások átlagos száma.
Lap Strokes	Kör csapás szám	Úszás. Az aktuális kör során a csapások teljes száma.
Lap Strokes	Kör húzás szám	Evezés. Az aktuális kör során a húzások teljes száma.
L Lap Dist P Stk	Utolsó kör táv/csapás	Úszás. Az utolsó befejezett kör során az egy csapásra eső átlagos hossz.
L Lap Dist P Stk	Utolsó kör táv/húzás	Evezés. Az utolsó befejezett kör során az egy húzásra eső átlagos hossz.
L Lap Strk Rate	Utolsó kör csapás tempó	Úszás. Az utolsó befejezett kör során az egy perc alatti csapások átlagos száma.
L Lap Strk Rate	Utolsó kör húzás tempó	Evezés. Az utolsó befejezett kör során az egy perc alatti húzások átlagos száma.
L Lap Strokes	Utolsó kör csapás szám	Úszás. Az utolsó befejezett kör során a csapások teljes száma.
L Lap Strokes	Utolsó kör húzás szám	Evezés. Az utolsó befejezett kör során a húzások teljes száma.
L Len. Stk. Rate	Utolsó hossz csapás tempó	Az utolsó befejezett medencei hossz során az egy perc alatti csapások átlagos száma.
L Len. Strokes	Utolsó hossz csapás szám	Az utolsó befejezett medencei hossz során a csapások teljes száma.

Név	Név	Leírás
Stroke Rate	Csapás tempó	Úszás. Az aktuális tevékenység során az egy perc alatti csapások átlagos száma.
Stroke Rate	Húzás tempó	Evezés. Az aktuális tevékenység során az egy perc alatti húzások átlagos száma.
Strokes	Csapás szám	Úszás. Az aktuális tevékenység során a csapások teljes száma.
Strokes	Húzás szám	Evezés. Az aktuális tevékenység során a húzások teljes száma.

Swolf adattípusok

Név	Név	Leírás
Average SWOLF	Átlag SWOLF	Az aktuális tevékenységre jellemző átlagos SWOLF-szám. A SWOLF-szám a hossz idejének és a hosszhoz szükséges csapások számának összege. Nyílt vízi úszásnál a SWOLF-szám kiszámításához 25 m úszás szükséges.
Int. SWOLF	Szakasz SWOLF	Az aktuális szakaszra jellemző átlagos SWOLF pontszám.
Lap SWOLF	Kör SWOLF	Az aktuális körre jellemző átlagos SWOLF pontszám.
L. Lap SWOLF	Utolsó kör SWOLF	Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos SWOLF pontszám.
Last Len. SWOLF	Utolsó hossz SWOLF	Az utolsó befejezett medencei hossza jellemző átlagos SWOLF pontszám.

Hőmérséklet adattípusok

Név	Név	Leírás
24-Hour Max.	24 órás legmagasabb hőmérséklet	Az elmúlt 24 órában kompatibilis hőmérséklet érzékelő által rögzített maximális hőmérséklet.
24-Hour Min.	24 órás legalacsonyabb hőmérséklet	Az elmúlt 24 órában kompatibilis hőmérséklet érzékelő által rögzített legalacsonyabb hőmérséklet.
Temperature	Hőmérséklet	A levegő hőmérséklet. Testhőmérsékletünk befolyásolhatja a hőfokmérőt. A készülékhez tempe hőfokmérőt párosítva pontos mérési adatokhoz juthatunk.

Időmérés adattípusok

Név	Név	Leírás
Avg. Lap Time	Átlag köridő	Az aktuális tevékenység átlagos körideje.
Average Move Time	Átlag mozgási idő	Az aktuális tevékenység átlagos mozgás ideje.
Elapsed Time	Eltelt idő	A rögzített teljes időtartam. Például ha elindítottuk a számlálót, és 10 percet futunk, majd 5 percre megállunk, majd újra indítjuk a számlálót és újabb 20 percet futunk, az összeitű 35 perc lesz.
Interval Time	Szakasz idő	Az aktuális szakasz stopperideje.
Lap Time	Köridő	Az aktuális kör stopperideje.
Last Lap Time	Utolsó kör ideje	Az utolsó befejezett kör stopperideje.
Last Move Time	Utolsó mozgási idő	Az utolsó befejezett mozgás stopperideje.
Move Time	Mozgás idő	Az aktuális mozgás stopperideje.
Moving Time	Mozgási idő	Az aktuális tevékenység teljes mozgási ideje.
Multisport Time	Multisport összeitű	Multisport tevékenység során eltöltött idő, beleértve az összes sportágban együttesen eltöltött idő, beleértve a sportágak közötti váltásokat is.
Overall Ahead/Behind	Teljes előny/lemaradás	Futás. A cél tempóhoz viszonyított előnyünk vagy lemaradásunk ideje.
Stopped Time	Leállított idő	Az aktuális tevékenység teljes állásideje.
Swim Time	Úszás idő	Az aktuális tevékenység úszási ideje, amely nem tartalmazza a pihenő időt.






Név	Név	Leírás
Timer	Visszaszámláló	A visszaszámláló időzítő aktuális ideje.

Színskála és futás dinamikai adatok

A Garmin Connect felületen a futás dinamika elemzések színes diagramok formájában jelennek meg. színskála egy összehasonító értékelés, amely futás dinamikai adatainkat más futókéval veti össze százalékos alapon.

A Garmin számos, különböző felkészültségi szintű futó bevonásával egy felmérést készített, ez alapján került összeállításra a színskála. A piros és narancs tartományok kevésbé rutinos, lassabb futók értékeit fogják át. A zöld, kék vagy lila tartományok tapasztaltabb, gyorsabb futók értékeit jelképezik. A tapasztaltabb futóknál jellegzetesebb a rövidebb talaj érintési idő és függőleges kilengés (függőleges oszcilláció), függőleges arány, valamint a nagyobb lépésütem, azonban pl. a magasabb futóknál jellegzetesebb a kicsivel kisebb lépésütem és a kicsivel nagyobb függőleges kilengés, nagyobb lépéshossz. A függőleges arány a függőleges kilengés és a lépéshossz hányadosa. Súly adatokkal nem függ össze.






A futási dinamikáról a www.garmin.com/runningdynamics oldalon bővebben tájékoztatást találunk, valamint egyéb magyarázatok, elméletek érthetőek el a témáról szóló elismert tanulmányokban, cikkekben, honlapokon.

Színkód	Zóna százalék	Lépésütem tartomány	Talaj érintési idő tartomány
 Bíbor	> 95	> 183 lépés/perc	< 218 ms
 Kék	70-95	174-183 lépés/perc	218-248 ms
 Zöld	30-69	164-173 lépés/perc	248-277 ms
 Narancs	5-29	153-163 lépés/perc	278-308 ms
 Piros	< 5	< 153 lépés/perc	> 308 ms

Talaj érintési idő eloszlás adatok

MEGJEGYZÉS! A Garmin Connect felületen a futás dinamika elemzések színes diagramok formájában jelennek meg.

A talaj érintési idő a futás szimmetriáját mutatja, és a teljes talaj érintési idő százalékértékeként jelenik meg. Például 51,3% esetén, ahol a nyíl balra mutat, a futó a bal lábával 1,3%-kal több időt töltött a talajon, mint a jobb lábával. Amennyiben a kijelzőn két érték is megjelenik, pl. 48-52, akkor az azt jelenti, hogy a teljes idő 48%-át a bal lábbal töltöttük a talajon, míg a jobb lábbal az 52%-át.

Színjelzés	 Piros	 Narancs	 Zöld	 Narancs	 Piros
Szimmetria	Gyenge	Elégséges	Jó	Elégséges	Gyenge
Más futók százaléka	5%	25%	40%	25%	5%
Talaj érintési idő eloszlás	< 52,2% B	50,8–52,2% B	50,7% B–50,7% J	50,8–52,2% J	< 52,2% J






A futás dinamikai adatok tesztelése, fejlesztése során a Garmin csapata egyes futók esetében összefüggést talált a sérülések száma és a szimmetria nagyobb megbomlása között. Sok futó esetében a talaj érintési idő eloszlás az ideális 50-50% értéktől nagyobb mértékben eltér dombról történő lefutás vagy dombra történő felfutás során. A legtöbb edző egyetért abban, hogy a szimmetrikus futási technika a lehető legjobb. Az élsportoló futók általában gyors és kiegyensúlyozott lépésekkel futnak.

Futás közben az órán tekinthetjük meg a színskálát és az adatmezőket, illetve futást követően a Garmin Connect fiókban tekinthetjük meg az összesítő adatokat. Ahogy ez igaz az egyéb futási dinamikai adatokra is, a talaj érintési idő eloszlás egy mennyiségi érték, amely saját futási technikánk megismerését segíti.

Függőleges kilengés (oszilláció) és függőleges arány adatok

MEGJEGYZÉS! A Garmin Connect felületen a futás dinamika elemzések színes diagramok formájában jelennek meg.

A függőleges kilengés és függőleges arány adattartományok az érzékelőtől, valamint a mellkason (HRM-Pro, HRM-Tri vagy HRM-Run™ tartozékok) vagy csípőn (Running Dynamics Pod tartozék) való elhelyezéstől függően kissé különböznek.

Színkód	Zóna százalék	Függőleges kilengés tartomány mellkason	Függőleges kilengés tartomány csípőn	Függőleges arány mellkason	Függőleges arány csípőn
 Bíbor	> 95	< 6,4 cm	<6,8 cm	< 6,1%	< 6,5%
 Kék	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Zöld	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,00%
 Narancs	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Piros	< 5	> 11,5 cm	>13,0 cm	> 10,1%	>11,9%

VO2 Max. szabványosított besorolások

Az alábbi táblázat a VO2 Max. nem és korosztály szerinti szabványosított besorolásait mutatja.

Férfi	Százalék	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Felsőfokú	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Kiváló	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Jó	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Elégséges	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Gyenge	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Nő	Százalék	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Felsőfokú	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Kiváló	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Jó	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Elégséges	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Gyenge	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Az adatok közlése a Cooper Intézet engedélyével történt. További információk a www.CooperInstitute.org oldalon találhatóak.

FTP besorolások

Az alábbi táblázat nemek szerint mutatja a működési küszöbtejesítmény (FTP) szabványosított besorolásait.

Férfi	Watt / kilogramm (W/kg)
Felsőfokú	5,05 vagy nagyobb
Kiváló	3,93 – 5,04
Jó	2,79 – 3,92
Elégséges	2,23 – 2,78
Gyenge	2,23-nál kisebb

Nő	Watt / kilogramm (W/kg)
Felsőfokú	4,30 vagy nagyobb
Kiváló	3,33 – 4,29
Jó	2,36 – 3,32
Elégséges	1,90 – 2,35
Gyenge	1,90-nél kisebb

Az FTP besorolások Hunter Allen és Andrew Coggan kutatásain alapulnak (doktori disszertáció: *Edzés és versenyzés a teljesítménymérővel*, Boulder, CO: Velopress, 2010).

Gumiabroncs méretek és kerületek

A sebességérzékelő automatikusan érzékeli a kerék méretét. Szükség esetén a sebességérzékelő beállításában manuálisan beállíthatjuk a kerék átmérőjét.


A gumiabroncs mérete a köpeny mindkét oldalán fel van tüntetve. Az alábbi nem egy átfogó lista. A biciklikerek átmérőjét magunk is megmérhetjük, illetve használhatunk egy, az interneten található kalkulátort.

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
20 x 1.75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 cső	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1.75	1890
24 x 1-1/4	1905
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1-1.0	1913
26 x 1	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1.40	2005
26 x 1.50	2010
26 x 1.75	2023
26 x 1.95	2050
26 x 2.00	2055
26 x 1-3/8	2068
26 x 2.10	2068
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 1-1/2	2100
26 x 3.00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C cső	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Piktogramok jelentése

Az alábbi piktogramok tűnhetnek fel a készüléken vagy a kiegészítők matricáin, címkéin.

	A WEEE direktíva szerinti selejtezési és újrafelhasználási módot jelöli. A WEEE szimbólum jelzi, hogy a készülék megfelel a 2012/19/EU sz., elektromos és elektronikus berendezések selejtezéséről szóló EU direktíva követelményeinek.
---	---

Garmin ügyfélszolgálat

Ha bármilyen probléma lépne fel a készülék használata során, vagy kérdése volna, kérjük hívja a Navi-Gate Kft. ügyfélszolgálatát a 06-1-801-2830-as telefonszámon, vagy küldjön levelet a support@navigate.hu email címre.