

# APPROACH<sup>®</sup> S62

## Használati útmutató



### Tartalomjegyzék

<b>Bevezető</b> .....	1
Készülék áttekintése.....	1
Kezdeti lépések.....	1
Óra funkciók használata.....	1
Okostelefon és készülék párosítása.....	1
Készülék töltése.....	1
Terméktámogatás és frissítések.....	1
Garmin Express felület beállítása.....	1
<b>Golfozás</b> .....	1
Lyuk nézet.....	1
Nagy számjegyek üzemmód.....	2
Golf menü.....	2
Veszélyek és layupok.....	2
Távolságmérés érintéses célzással.....	2
PlaysLike távolság ikonok.....	2
Green megtekintése.....	3
Virtuális ütőhordozó (caddie).....	3
Ütő javaslat megváltoztatása.....	3
Váltás lyukak között.....	3
Pontozás.....	3
Statisztika nyomon követése.....	3
Pontozási mód beállítása.....	3
Hendikep pontozás engedélyezése.....	3
Zászló irányának megtekintése.....	3
Szélesség és -irány megtekintése.....	4

Körinformációk megtekintése.....	4
Ütés mérése a GarminAutoShot funkcióval.....	4
Ütés hozzáadása manuálisan.....	4
Ütési előzmények megtekintése.....	4
Ütő statisztikai adatainak megtekintése.....	4
Hely mentése.....	4
Kör befejezése.....	4
<b>Lendítési tempó</b> .....	4
Ideális lendítési tempó.....	4
Lendítési tempó elemzése.....	5
Tippsorozat megtekintése.....	5
<b>Vezeték nélküli kapcsolaton elérhető funkciók</b> .....	5
Bluetooth kapcsolaton érkező értesítések bekapcsolása.....	5
Értesítések megtekintése.....	5
Bejövő telefonhívás fogadása.....	5
Értesítések kezelése.....	5
„Ne zavarj!” mód használata.....	5
Bluetooth vezeték nélküli kapcsolat bontása.....	5
Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása.....	5
Elvesztett telefon megkeresése.....	6
Garmin Golf alkalmazás.....	6
Pályaadatok automatikus frissítése.....	6
Garmin Connect.....	6
Okostelefonos alkalmazások használata.....	6
Garmin Connect használata a számítógépen.....	6
Connect IQ funkciók.....	6

Connect IQ funkciók letöltése .....	6	Értesítések és riasztások beállításai .....	13
Connect IQ funkciók letöltése számítógépről .....	6	Tevékenység figyelés kikapcsolása .....	13
<b>Garmin Pay™</b> .....	<b>7</b>	Rendszerbeállítások .....	13
Garmin Pay pénztárca beállítása .....	7	Háttérvilágítás beállítása .....	13
Fizetés óra segítségével .....	7	Idő beállítása .....	13
Kártya hozzáadása a Garmin Pay pénztárcához .....	7	Mértékegység beállítása .....	13
Garmin Pay kártyák kezelése .....	7	Speciális beállítások .....	13
Garmin Pay jelszó megváltoztatása .....	7	<b>Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők</b> .....	<b>14</b>
<b>Widgetek (információs ablakok)</b> .....	<b>7</b>	Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása .....	14
Widgetek megtekintése .....	8	Ütőérzékelők .....	14
Widget sor személyre szabása .....	8	Sebesség- és pedálütemmérő használata .....	14
Pulzusszám ingadozás és stressz szint .....	8	Lépésszámláló .....	14
Stressz-szint widget .....	8	Lépésszámláló kalibrálása .....	14
Body Battery .....	8	tempe™ .....	14
Body Battery widget .....	8	<b>Készülékinformációk</b> .....	<b>14</b>
Tipppek pontosabb Body Battery adatokért .....	8	QuickFit® szijak cseréje .....	14
<b>Pulzusmérés funkciók</b> .....	<b>8</b>	Műszaki adatok .....	14
Csuklóalapú pulzusszámmérés .....	8	Tisztítás, ápolás .....	14
Karóra viselése .....	8	A készülék tisztítása .....	15
Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén .....	9	Tartós (téli) tárolás .....	15
Pulzusszám widget megtekintése .....	9	Készülékinformációk .....	15
Túlzott pulzusszám figyelmeztetés bekapcsolása .....	9	E-cimke szabályozási és megfelelőségi információk .....	15
Pulzusszám adatok sugárzása Garmin készülékek felé .....	9	Adatkezelés .....	15
Csuklóalapú pulzusszámmérés kikapcsolása .....	9	Fájlok törlése .....	15
Tudnivalók a pulzustartományokról .....	9	<b>Hibaelhárítás</b> .....	<b>15</b>
Pulzustartományok beállítása .....	9	Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása .....	15
Pulzustartományok .....	9	A készülékem nem találja a közeli golfpályákat .....	15
Pulzoximéter .....	9	Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel? .....	15
Pulzoximéteres mérés elvégzése .....	10	A telefon nem csatlakozik a készülékhez .....	15
Tipppek irreális pulzoximéter adatok megjelenése esetén .....	10	A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg .....	15
<b>Tevékenységek és alkalmazások</b> .....	<b>10</b>	A készülék nem a kívánt mértékegységet jeleníti meg .....	16
Tevékenység indítása .....	10	Óra újraindításalefagyás esetén .....	16
Tipppek a tevékenység rögzítéséhez .....	10	Gyári értékek visszaállítása .....	16
Tevékenység leállítása .....	10	Műholdas kapcsolat létesítése .....	16
Beltérben végzett tevékenységek .....	10	GPS-vétel minőségének javítása .....	16
Futópadon megtett távolság kalibrálása .....	10	Tevékenység figyelés .....	16
Medencei úszás indítása .....	10	A napi lépésszám nem jelenik meg .....	16
Szabadtéri tevékenységek .....	11	A napi lépésszám érték pontatlannak tűnik .....	16
Sí lesiklások megtekintése .....	11	A készüléken és a Garmin Connect fiókban	
Időmérő alkalmazások .....	11	megjelenő lépésszám érték nem egyezik .....	16
Stopper használata .....	11	Az intenzitás percek számláló villog .....	16
Visszaszámláló időzítő használata .....	11	További információk .....	16
Ébresztő beállítása .....	11	<b>Függelék</b> .....	<b>16</b>
Tevékenység figyelés .....	11	Adatmezők .....	16
Automatikus cél funkció .....	11	Gumiabroncs méretek és kerületek .....	18
Alvás figyelés .....	11	Piktogramok jelentése .....	18
<b>A készülék személyre szabása</b> .....	<b>11</b>	Garmin ügyfélszolgálat .....	18
Óra számlap személyre szabása .....	11	<b>Tárgymutató</b> .....	<b>19</b>
Golf beállítások .....	11		
Tevékenységek és alkalmazáslista személyre szabása .....	12		
Tevékenység és alkalmazás beállítások .....	12		
Adatképernyők beállítása .....	12		
Riasztások .....	12		
Felhasználói profil beállítása .....	13		

## Bevezető

### ⚠ Vigyázat!

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

## Készülék áttekintése



- 1 **Érintőképernyő:** ujj elhúzása vagy érintés.
- 2 **Művelet gomb:** megnyomásával elindíthatjuk a golfozást, illetve tevékenységet vagy alkalmazást indíthatunk.
- 3 **☰ menü gomb:** megnyomásával bekapcsolhatjuk a készüléket, illetve megtekinthetjük a vezérlő menüt, és beléphetünk a karóra beállításába. Hosszan megnyomva kikapcsolhatjuk a készüléket.
- 4 **↶ Vissza gomb:** megnyomásával visszatérhetünk az előző képernyőre.

## Kezdeti lépések


A készülék első használata előtt végezzük el az alábbi lépéseket a készülék beállításához és alapvető funkcióinak megismeréséhez.

1. Nyomjuk meg a **Menü** gombot a készülék bekapcsolásához (lásd „[Készülék áttekintése](#)”; 1. oldal).
2. A készülék felszólítására válasszuk ki a kívánt nyelvet, mértékegységeket és a driver (nagy távolságú kezdő ütés) ütéstávolságot.
3. Párosítsuk a készüléket az okostelefonunkkal („[Okostelefon és készülék párosítása](#)”; 1. oldal).
4. Töltsük fel teljesen a készüléket, így az akkumulátor töltöttségi szintje biztosan elegendő lesz egy golf játékkör lejátszására („[Készülék töltése](#)”; 1. oldal).

## Óra funkciók használata




- Az óra számlapon húzzuk felfelé az ujjunkat a widget sor megtekintéséhez.

A készülék gyárilag előre feltöltött widgeteket tartalmaz, melyek lehetővé teszik, hogy bizonyos információkat egyetlen szempillantás alatt leolvassunk, értelmezzünk. Számos widget a készülék és az okostelefon párosítását követően válik elérhetővé.

- Az óra számlapon nyomjuk meg a műveleti gombot, majd válasszuk a  -t tevékenység vagy alkalmazás indításához.
- Nyomjuk meg a **Menü** gombot, majd a **Settings (Beállítások)** pont kiválasztásával állíthatjuk a készülék beállításait, személyre szabhatjuk az óra számlapot, és vezeték nélküli kapcsolattal működő érzékelőkkel párosíthatjuk a készüléket.

## Okostelefon és készülék párosítása

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

1. Az okostelefon alkalmazástárából telepítsük, majd nyissuk meg a Garmin Golf™ alkalmazást.
2. Válasszuk egyet az alábbi lehetőségek közül a párosító üzemmód engedélyezéséhez a készüléken:
  - Kezdeti beállítás során válasszuk a  pontot, amikor a készülék felszólít az okostelefon párosítására.
  - Amennyiben kezdeti beállítás során átugrottuk a párosítást, nyomjuk meg a **Menü** gombot, majd válasszuk a **Settings (Beállítások) > Pair Phone (Telefon párosítása)** pontot.
3. Az alkalmazásban a  vagy  menüben válasszuk a **Garmin Devices (Garmin készülékek) > Add Device (Eszköz hozzáadása)** pontot, majd kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.

## Készülék töltése

### ⚠ Vigyázat!

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

### Figyelem!

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

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



2. Az USB-kábel nagyobbik végét csatlakoztassuk egy szabad USB-porthoz.
3. Töltsük fel teljesen a készüléket.

## Terméktámogatás és frissítések

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


- Szoftverfrissítések;
- Pálya frissítések
- Adatfeltöltés a Garmin Golf felületre;
- Termékregisztráció.

## Garmin Express felület beállítása

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógéphez.
2. Lépjünk fel a [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) honlapra.
3. Kövessük a számítógép képernyőjén megjelenő utasításokat.

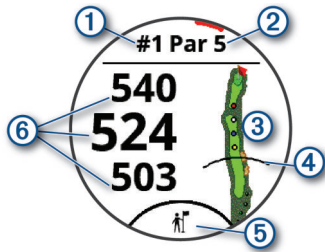
## Golfozás

1. Nyomjuk meg az akciógombot.
2. Válasszuk a **Play Golf (Golfozzunk)** pontot.

A készülék kapcsolatot létesít a műholdakkal, meghatározza a pozíciókat, és ha csak egy golfpálya van a közelben, akkor kiválasztja azt.
3. Ha megjelenik a pályák listája, válasszunk egy pályát a listából.
4. Válasszuk a  -t a pontszámok nyomon követéséhez.
5. Válasszunk elütési helyet.

## Lyuk nézet

A készülék az éppen megjátszott lyukat mutatja, és automatikusan vált, amikor a következő lyukra váltunk. Ha éppen nem tartózkodunk lyuknál (például a klubhelyiségben vagyunk), a készülék az 1. számú lyukat mutatja. A lyukak között manuálisan is válthatunk („[Váltás lyukak között](#)”; 3. oldal).

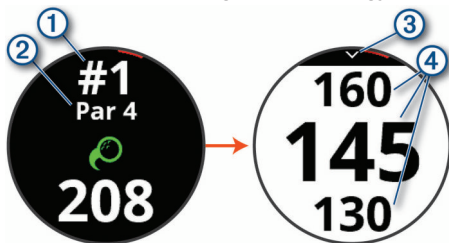


- ①: Aktuális lyuk száma.
- ②: A lyuk ütésszáma (par száma).
- ③: A lyuk térképe. A térkép megérintésével megtekinthetjük a veszélyeket és layupokat („Veszélyek és layupok”; 2. oldal).
- ④: Ütéstávolság az ütési helytől.
- ⑤: Virtuális ütőhordozó (caddie) használandó ütőre vonatkozó javaslata („Virtuális ütőhordozó (caddie)”; 3. oldal).
- ⑥: Távolság a green elejéig, közepéig és hátuljáig. Megérintésével megtekinthetjük a PlaysLike távolságot („PlaysLike távolság ikonok”; 2. oldal).

### Nagy számjegyek üzemmód

Módosíthatjuk a lyuk nézet képernyőn megjelenő számjegyek méretét.

Nyomjuk meg a **Menü** gombot, majd válasszuk a **Settings (Beállítások)** > **Golf Settings (Golf beállítások)** > **Big Numbers (Nagy számok)** pontot.



①	Aktuális lyuk száma Megérintésével (rákoppintva) megtekinthetjük a greentől való távolságokat.
②	Lyuk ütésszáma (par száma).
③	A nyílra koppintva visszatérhetünk az előző képernyőre.
④	Távolság a green elejéig, közepéig és hátuljáig. Megérintésével megtekinthetjük a PlaysLike távolságot („PlaysLike távolság ikonok”; 2. oldal).

### Golf menü

Golf játékmenet közben a műveleti gomb megnyomásával a golf menüben további funkciókat érhetünk el.

**Zászló áthelyezése:** Áthelyezhetjük a zászlót jelölő pontot, így pontosabb távolságmérést kaphatunk („Green megtekintése”; 3. oldal).

**Veszélyek és layupok:** Az aktuális lyuk veszélyeit és layupjait mutatja („Veszélyek és layupok”; 2. oldal). Bekapcsolt nagy számjegyek üzemmódnál jelenik meg.

**Ütőhordó megkérdezése:** Ütőjavaslatot kérhetünk a virtuális ütőhordótól („Virtuális ütőhordozó (caddie)”; 3. oldal). **Manuális** virtuális ütőhordó beállítás mellett jelenik meg.

**Lyuk váltás:** Manuálisan válthatunk a lyukak között („Váltás lyukak között”; 3. oldal).

**Pontozólap:** A készülék megnyitja az aktuális menet pontozólapját („Pontozás”; 3. oldal).

**PinPointer:** Egy iránytű jelenik meg, amely mutatja a green felé vezető irányt („Zászló irányának megtekintése”; 3. oldal).

**Szél:** A szélnek a zászlóhoz képesti irányát és sebességét megjelenítő mutató jelenik meg („Szélesebesség és -irány megtekintése”; 4. oldal).

**Menet infó:** Megmutatja az eredményünket, statisztikánkat és lépésszám információkat („Körinformációk megtekintése”; 4. oldal).

**Utolsó ütés:** A Garmin AutoShot™ funkcióval legutóbb rögzített ütésünk távolságát jeleníti meg („Ütési előzmények megtekintése”; 4. oldal). Az ütéseinket manuálisan is rögzíthetjük („Ütés hozzáadása manuálisan”; 4. oldal).

**Ütő statisztika:** Az általunk használt egyes ütőkre vonatkozó statisztikákat jeleníti meg („Ütő statisztikai adatainak megtekintése”; 4. oldal). Approach CT10 érzékelők párosítása vagy az **Ütő kiválasztás** beállítás engedélyezése esetén jelenik meg.

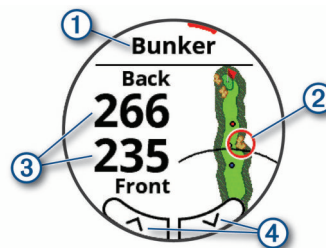
**Hely mentése:** Az aktuális lyuknál lévő tárgyak, akadályok helyét menthetjük el („Hely mentése”; 4. oldal).

**Napfelkelte és naplemente:** Megtekinthetjük az aktuális nap napfelkeltének, naplementének és alkonyatának időpontjait.

**Kör befejezése:** Aktuális kör befejezése („Kör befejezése”; 4. oldal).

### Veszélyek és layupok

A térképre koppintva megtekinthetjük az aktuális lyukra vonatkozó veszélyeket és layupokat.

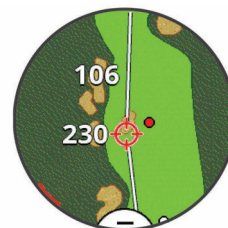


- ①: Veszély típusa vagy layup távolsága.
- ②: A veszély vagy layup kijelölt helyszíne.
- ③: Layup, illetve a veszély elejének vagy hátuljának távolsága.
- ④: A nyílakra koppintva a lyukra vonatkozó többi veszélyt, layupot tekinthetjük meg.

### Távolságmérés érintéses célzással

Golfolás közben érintéses célzással a térkép bármelyik pontjának távolságát lemérhetjük.

1. A veszélyek és layupok képernyőn érintsük meg a képernyőt.
2. Érintsük meg vagy húzzuk végig az ujjunkat a célzókör kívánt pozícióba állításához.



Megtekinthetjük az aktuális pozíciónk és a célzó kör közötti, valamint a célzó körtől a zászlóig lévő távolságot.

3. Amennyiben szükséges, a + és - pontokkal nagyíthatunk/kicsinyíthetünk a térképen.

### PlaysLike távolság ikonok

A PlaysLike távolság funkció számításba veszi a pálya magasságbeli változásait, ennek figyelembevételével mutatja a távolságot a greenig. Játék közben a green távolságának megérintésével megtekinthetjük a PlaysLike távolságot.

▲: A távolság magasságbeli változás miatt az elvárnál nagyobb.

■: A távolság az elvárttal megegyezik.

▼: A távolság magasságbeli változás miatt az elvárnál rövidebb.



## Green megtekintése

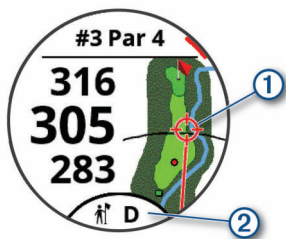
Játék során közelebbről megtekinthetjük a greent, a zászlót pedig elmozdít-hatjuk a pontosabb távolságmérés érdekében.

1. Nyomjuk meg a műveleti gombot.
2. Válasszuk a **Move Flag (Zászló áthelyezés)** pontot.
3. Érintsük vagy húzzuk el ujjunkkal a  ikont a zászló elmozdításához.

A lyuk nézet képernyőn a távolságok a zászló új helyének megfelelően frissülnek. A zászló helye kizárólag az aktuális körre kerül mentésre.




## Virtuális ütőhordozó (caddie)

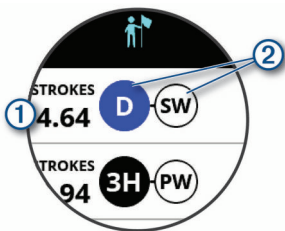
A virtuális ütőhordó használatához először öt kört le kell játszani Approach CT10 érzékelőkkel, vagy engedélyeznünk kell az **Ütő kiválasztás** beállítást („Golf beállítások”; 11. oldal), és fel kell töltenünk a pontszámainkat. A készüléket minden kör esetén párosítanunk kell egy Garmin Golf alkalmazást futtató okostelefonnal. A virtuális ütőhordó lyuk- és széladatokat, valamint az ütőkkel való múltbeli teljesítményünk alapján javaslatokat tesz.



1. A javasolt célzási irány.
2. Az ütéshez javasolt ütő. Az ikon megérintésével további ütőre vonatkozó választási lehetőségeket tekinthetünk meg.

## Ütő javaslat megváltoztatása

1. Válasszuk a  pontot.  
A készülék megjeleníti a javasolt ütőkre  vonatkozó átlagos ütőszámot .



2. Válasszunk egy más ütő javaslatot.  
A készülék új ütőiránnyal frissül.  
**NE FELEDJÜK!** Ahogy haladunk a pályán, a készülék automatikusan újraszámolja az ütő javaslatait. Az ütő javaslat manuális újraszámolásához válasszuk a **Recalculate (Újraszámolás)** pontot.

## Váltás lyukak között

A lyuk nézet képernyőn manuálisan válthatunk a lyukak között.

1. Nyomjuk meg az akciógombot.
2. Válasszuk a **Change Hole (Lyuk váltás)** gombot.
3. Válasszuk a kívánt lyukat a + és – gombok segítségével.

## Pontozás

1. Nyomjuk meg a műveleti gombot.
2. Válasszuk a **Scorecard** (Pontozólap) pontot.  
**MEGJEGYZÉS!** Ha a pontozás nincs engedélyezve, a **Start Scoring** (Pontozás indítása) pontot választhatjuk.
3. Válasszuk ki a kívánt lyukat.
4. A + és – gombok segítségével beállíthatjuk a pontszámot.




## Statistika nyomon követése

Ha a készüléken engedélyezzük a statistika nyomon követését, megtekinthetjük az aktuális körre vonatkozó statisztikánkat („Körinformációk megtekintése”; 4. oldal), valamint a Garmin Golf alkalmazásban összehasonlíthatjuk a játékaikat, és nyomon követhetjük képességeink javulását.

1. Nyomjuk meg a **Menü** gombot.
2. Válasszuk a **Settings (Beállítások) > Golf Settings (Golf beállítások) > Stat Tracking (Stat. nyomon követése)** pontot.

## Statisztikai adatok rögzítése

Statisztikai adatok rögzítése előtt engedélyeznünk kell a nyomon követést („Statisztika nyomon követése”; 3. oldal).

1. A pontozólapon válasszuk ki a kívánt lyukat.
2. Adjuk meg az ütőszámot, és válasszuk a **Next (Következő)** pontot.
3. Adjuk meg a gurítások (putts) számát, és válasszuk a **Next (Következő)** pontot.
4. Amennyiben szükséges válasszuk az alábbi lehetőségek közül:  
**MEGJEGYZÉS!** Ha 3-as parral rendelkező lyuknál vagyunk, illetve Approach CT10 érzékelőket használunk, a fairway információk nem jelennek meg.
  - Ha a labdát a fairway-re ütöttük, válasszuk a  pontot.
  - Ha a labda nem a fairway-en landolt, akkor válasszuk a  vagy  pontot.
5. Amennyiben szükséges, adjuk meg a büntető ütések számát.

## Pontozási mód beállítása

Módosíthatjuk a készülék által alkalmazott pontozási módszert.

1. Nyomjuk meg a **Menü** gombot, majd válasszuk a **Settings (Beállítások) > Golf Settings (Golf beállítások) > Scoring Method (Pontozási mód)** pontot.
2. Válasszuk ki a kívánt pontozási módot.

## Stableford pontozási mód

A Stableford pontozási mód kiválasztásakor (lásd „Pontozási mód beállítás”; 3. oldal), a pontozás a parhoz viszonyított ütések száma alapján történik. A kör végén a legnagyobb pontszámmal rendelkező játékos győz. A készülék az Egyesült Államok Golf Egyesülete által előírt módon pontoz.

Stableford pontozás esetén a pontozólap ütőszám helyett a pontokat mutatja.

Pontszám	Parhoz viszonyított ütőszám
0	2 vagy több ponttal par fölött
1	1 ponttal par fölött
2	Par
3	1 ponttal par alatt
4	2 ponttal par alatt
5	3 ponttal par alatt

## Hendikep pontozás engedélyezése

1. Nyomjuk meg a **Menü** gombot, majd válasszuk a **Settings (Beállítások) > Golf Settings (Golf beállítások) > Handicap Scoring (Hendikep pontozás)** pontot.
2. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - A **Local Handicap (Helyi hendikep)** kiválasztásával megadhatjuk a játékos összpontszámából levonni kívánt ütőszámot.
  - Az **Index/Slope (Index/Emelkedő pont)** kiválasztásával megadhatjuk a játékos Handicap Index® pontszámát, amely alapján a készülék kiszámolja a játékos pályára vonatkozó hendikep pontszámát.

**MEGJEGYZÉS!** A SlopeRating® az ütés helyének kiválasztása alapján automatikusan kerül kiszámításra.

A hendikep ütések száma a lyuk információ képernyőn pontokként jelennek meg. A pontozólap a körre vonatkozó hendikeppel korrigált pontszámunkat mutatja.

## Zászló irányának megtekintése

A PinPointer funkció egy iránytű, amely iránymutatással segít, amikor nincs rálátásunk a greenre. Ez a funkció segít még akkor is a megfelelő irányba ütni, ha a fák között, vagy éppen homokcsapdában vagyunk.

**MEGJEGYZÉS!** Golfkocsiban történő utazás során ne használjuk a PinPointer funkciót. A golfkocsi interferenciája negatívan befolyásolja az iránytű pontosságát.

1. Nyomjuk meg a műveleti gombot.
2. Válasszuk a **PinPointer** pontot.  
A nyíl a zászló helye felé mutat.

### Szélesebbesség és -irány megtekintése

A szél funkció egy mutató, amely megmutatja a szél zászlóhoz viszonyított sebességét és irányát. A szél funkció eléréséhez először csatlakoztatnunk kell a készüléket a Garmin Golf alkalmazáshoz.

1. Nyomjuk meg a műveleti gombot.
2. Válasszuk a **Wind (Szél)** pontot.

A nyíl a szél zászlóhoz viszonyított irányát jelöli.

### Körinformációk megtekintése

Játék közben megtekinthetjük a pontszámunkat, statisztikai adatainkat és lépésszámunkat.

1. Nyomjuk meg a műveleti gombot.
2. Válasszuk a **Round Info (Körinfó)** pontot.
3. Ujjunkat húzzuk a készülék kijelzőjén felfelé.

### Ütés mérése a Garmin AutoShot funkcióval

Amikor a fairwayen ütést végzünk, a készülék rögzíti az ütéstávolságot, amelyet később megtekinthetünk („Ütési előzmények megtekintése”; 4. oldal). A készülék a gurításokat nem érzékeli.

1. Golfolás közben a jobb ütészékelés érdekében a domináns csuklónkon viseljük a készüléket.

Amikor a készülék ütést érzékel, az ütés távolsága a készülék tetején látható sávban ① jelenik meg.



**TIPP!** A sáv megérintésével 10 másodpercig elrejtethetjük a távolságot.

2. Végezzük el a következő ütést.  
A készülék rögzíti a legutóbbi ütésünk távolságát.

### Ütés hozzáadása manuálisan

Manuálisan is hozzáadhatjuk az ütést, ha a készülék nem érzékelte. Az ütést az érzékeléssel nem észlelt pontról kell rögzítenünk.

1. Nyomjuk meg a műveleti gombot.
2. Válasszuk a **Last Shot (Utolsó ütés) > Add Shot (Ütés hozzáadása)** pontot.
3. Válasszuk a ✓ pontot új ütés kezdeményezéséhez az aktuális pozíciónkból.

### Ütési előzmények megtekintése

1. Lyuk megjátszását követően nyomjuk meg a műveleti gombot.
2. Válasszuk a **Last Shot (Utolsó ütés)** pontot a legutóbbi ütésünk információinak megtekintéséhez.

**MEGJEGYZÉS!** Az aktuális kör összes ütésének távolságát megtekinthetjük. Amennyiben szükséges, manuálisan is hozzáadhatunk ütést („Ütés hozzáadása manuálisan”; 4. oldal)

3. Válasszuk a **View More (Több infó)** pontot a lyukra vonatkozó összes ütés információinak megtekintéséhez.

### Ütő statisztikai adatainak megtekintése

Játék közben megtekinthetjük az ütőink statisztikai adatait (pl. távolsági és pontossági információkat).

1. Nyomjuk meg az akciógombot.
2. Válasszuk a **Club Stats (Ütő statisztika)** pontot.
3. Válasszuk ki a kívánt ütőt.
4. Ujjunkat húzzuk el felfelé a kijelzőn.

### Hely mentése

Játék közben minden lyuknál akár négy lyukat is elmenthetünk. A hely mentése hasznos a térképen nem látható tárgyak, akadályok kijelölése érdekében. A helyek távolságát a veszélyes és layupok képernyőn tekinthetjük meg („Veszélyes és layupok”; 2. oldal).

1. Álljunk a menteni kívánt helyre.  
**NE FELEDJÜK!** A kiválasztott lyuktól nagy távolságra lévő helyek nem menthetők.
2. Nyomjuk meg a műveleti gombot, majd válasszuk a **Save Location (Hely mentése)** pontot.
3. Válasszuk címkét a kijelölt helyhez.

### Kör befejezése

1. Nyomjuk meg a műveleti gombot.
2. Válasszuk az **End Round (Kör befejezése)** pontot.
3. Válasszuk az alábbiak közül:
  - Statisztikai adataink és a körinformációk megtekintése érdekében érintsük meg az eredményünket (koppintsunk rá).
  - A kör mentéséhez és az óra üzemmódba való visszatéréshez válasszuk a **Save (Mentés)** pontot.
  - A pontozólap módosításához válasszuk az **Edit Score (Pontozólap módosítása)** pontot.
  - A kör elvetéséhez és az óra üzemmódba való visszatéréshez válasszuk a **Discard (Elvet)** pontot.
  - A kör szüneteltetéséhez és későbbi folytatásához válasszuk a **Pause (Szünet)** pontot.

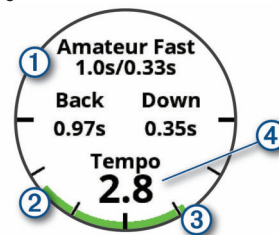
### Lendítési tempó

Az ütéstempó alkalmazás segít következetesebben teljesíteni ütés során. A készülék leméri és kimutatja a backswing (hátralendítési) és downswing (leengedési) időnként. A készülék a lendítési tempónkat is megjeleníti. A lendítési tempó a backswing idő és downswing idő hányadosa arányban kifejezve. A 3 az 1-hez (3.0-ás) arány professzionális golfozókkal végzett tanulmányok alapján az ideális ütéstempó.

### Ideális lendítési tempó

Az ideális 3.0-ás lendítési tempót különböző ütési időzítésekkel (pl. 0,7 mp/0,23 mp vagy 1,2 p/0,4 mp) érhetjük el. Minden golfozó képességeinek és tapasztalatainak megfelelően különböző lendítési tempóval rendelkezik. A Garmin hat különböző időzítési lehetőséget biztosít.

A készülék egy grafikonon mutatja, ha backswing vagy downswing időnk túl gyors, túl lassú vagy megfelel a kiválasztott időzítésnek.




①	Időzítési lehetőségek (backswing – downswing időarány)
②	Backswing idő
③	Downswing idő
④	Tempó
■	Jó időzítés
■	Túl lassú
■	Túl gyors

Az ideális lendítési tempó megtalálásához először kezdjük a legalacsonyabb időzítéssel, és üssünk néhányat. Amikor a tempó grafikonja backswing és downswing esetén is folyamatosan zöldet mutat, akkor tovább léphetünk a következő időzítési szintre. Amikor megtaláljuk a számunkra legkényelmesebb időzítést, következetesebb ütési és teljesítményi eredményeket érhetünk el a segítségével.

## Lendítési tempó elemzése

Az ütéstempó megtekintéséhez először el kell végeznünk egy ütet.

1. Nyomjuk meg a műveleti gombot.
2. Válasszuk a  > **Swing Temp (Lendítési tempó)** pontot.
3. Nyomjuk meg a műveleti a menü megtekintéséhez.
4. Válasszuk a **Swing Speed (Ütési sebesség)** pontot, és válasszuk a lehetőségek közül.
5. Végezzünk el egy teljes ütésmozdulatot, üssük el a labdát.  
A készüléken megjelennek az ütés elemzési adatai.

## Tipp sorozat megtekintése

Amikor első alkalommal használjuk a lendítési tempó alkalmazást, a készülék egy tipp sorozatot jelenít meg, amely elmagyarázza, hogyan elemzi az ütésünket.

1. A **Swing Tempo (Lendítési tempó)** alkalmazásban nyomjuk meg a műveleti gombot.
2. Válasszuk a **Tips (Tipppek)** pontot.
3. Érintsük meg a képernyőt a következő tipp megjelenítéséhez.

## Vezeték nélküli kapcsolaton elérhető funkciók

A készüléket kompatibilis Bluetooth funkciók okostelefonra csatlakoztatva számos kiegészítő funkció elérhetővé válik. Egyes funkciókhoz a csatlakoztatott okostelefonon telepítenünk kell a Garmin Connect™ alkalmazást. Az alkalmazásról a [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) oldalon tájékozódhatunk.

**Telefonos értesítések** – telefonos értesítések, üzenetek megjelenítése a készüléken.

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

**Connect IQ™** – készülék funkcióit új számlapokkal, alkalmazásokkal, widgetekkel, adatmezőkkel bővíthetjük ki..

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

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

## Bluetooth kapcsolaton érkező értesítések bekapcsolása

A funkció használatához először kompatibilis okostelefonnal párosítanunk kell a készüléket („Okostelefon és készülék párosítása”; 1. oldal).

1. Nyomjuk meg a **Menü** gombot, majd válasszuk a **Settings (Beállítások)** > **Notifications and Alerts (Értesítések és riasztások)** > **Smart Notifications (Intelligens értesítések)** pontot.
2. Válasszuk az alábbiak közül:
  - A tevékenység során megjelenő értesítések beállításához válasszuk a **During Activity (Tevékenység közben)** pontot.
  - Az óra üzemmódban megjelenő értesítések beállításához válasszuk a **Not During Act. (Nem tevékenység közben)** pontot.
  - Az új értesítések megjelenési időtartamának beállításához válasszuk a **Timeout (Időkorlát)** pontot.

## Értesítések megtekintése

1. Az óra számlapon ujjunkat húzzuk el felfelé az értesítések widget megtekintéséhez.
2. Részletesebb információkért érintsük meg a widgetet.

3. Válasszuk ki a kívánt értesítést.

A teljes értesítés megtekintéséhez érintsük meg a képernyőt.

4. Húzzunk az ujjunkat felfelé a képernyőn az értesítési beállítások megtekintéséhez.
5. Válasszuk az alábbiak közül:




- Értesítésre való reagáláshoz válasszuk az elérhető tevékenységek közül, pl. **Dismiss (Elvet)** és **Reply (Válasz)** opciók.

Az elérhető tevékenységek az értesítés típusától és a telefonunk operációs rendszerétől függenek. Amikor telefonunkon vagy az Approach készüléken elvetünk egy értesítést, az többé nem jelenik meg a widgetben.

- Az értesítési listához történő visszatéréshez nyomjuk meg a **Back** gombot.

## Bejövő telefonhívás fogadása

Ha valaki keres a csatlakoztatott okostelefonon, a készülék megjeleníti a hívó nevét és telefonszámát.

- A hívás fogadásához válasszuk a -t.  
**NE FELEDJÜK!** A hívóval a csatlakoztatott okostelefonon beszélhetünk.
- A hívás visszautasításához válasszuk a -t.
- A hívás visszautasításához, és azonnali üzenetes válaszhoz válasszuk a -t, és küldjünk egyet a listán megjelenő üzenetek közül.  
**MEGJEGYZÉS!** Ez a funkció csak akkor érhető el, ha a készülékünk Android™ operációs rendszert futtató okostelefonhoz van csatlakoztatva.

## Értesítések kezelése

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

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

## „Ne zavarj!” mód használata

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

**MEGJEGYZÉS!** A Garmin Connect fiókban módunkban áll egy normál alvás időszakot megadni.

Nyomjuk meg a **Menü** gombot, majd válasszuk a **Do Not Disturb („Ne zavarj!”)** pontot.

## Bluetooth vezeték nélküli kapcsolat bontása

1. Nyomjuk meg a **Menü** gombot, majd válasszuk a **Settings (Beállítások)** pontot.
2. Válasszuk a **Phone (Telefon)** tolókapcsolót a Bluetooth vezeték nélküli kapcsolat bontásához az Approach készüléken.  
Az okostelefon Bluetooth funkciójának kikapcsolásához tanulmányozzuk az okostelefon használati útmutatójában a Bluetooth funkció kikapcsolásáról szóló szakaszt.

## Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása

Beállíthatjuk a készüléket, hogy jelezze, amikor a Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakozó okostelefon lecsatlakozik illetve újrcsatlakozik az Approach S62 készülékhez.

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

1. Nyomjuk meg a **Menü** gombot.
2. Válasszuk a **Settings (Beállítások)** > **Notifications and Alerts (Értesítések és riasztások)** > **Phone Connection (Telefon csatlakozás)** pontot.
3. Válasszuk ki a kívánt értesítési beállítást.



## Elveszett telefon megkeresése

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

1. Nyomjuk meg a műveleti gombot.
2. Válasszuk a  > **Find Phone (Telefon keresése)** pontot.

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

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

## Garmin Golf alkalmazás

A Garmin Golf alkalmazással kompatibilis Garmin eszközünkről feltölthetjük eredményeinket részletes statisztikák és ütéselemzések megtekintése érdekében. Az alkalmazás lehetővé teszi a golfozók számára, hogy különböző pályákon szálljanak egymással versenybe. Több, mint 41.000 pálya rendelkezik heti ranglistákkal, amelyekre bárki felkerülhet. Bajnokságokat szervezhetünk és más játékosokat hívhatunk meg rájuk.

A Garmin Golf alkalmazás szinkronizálja adatainkat a Garmin Connect fiókunkkal. Az alkalmazást okostelefonunk alkalmazás áruházából tölthetjük le.

## Pályaadatok automatikus frissítése

A készülék a Garmin Golf alkalmazáson keresztül automatikus pályaadat-frissítésekhez férhet hozzá. A készülék és az okostelefonunk csatlakoztatásakor az általunk leggyakrabban használt golfpályák adatai automatikusan frissülnek.

## Garmin Connect

Amikor készülékét és az okostelefonunkat a Garmin Golf alkalmazáson keresztül párosítjuk, automatikusan létrejön a Garmin Connect fiókunk. A Garmin Golf alkalmazás szinkronizálja adatainkat a Garmin Connect fiókunkkal. A Garmin Connect alkalmazás okostelefonunk alkalmazás áruházából tölthetjük le.

A Garmin Connect internetes közösségi oldalon könnyedén tárolhatjuk és elemezhetjük az edzés adatait, sőt, ezeket meg is oszthatjuk másokkal. Barátainkkal nyomon követhetjük, elemezhetjük, megoszthatjuk egymás teljesítményeit, és bátoríthatjuk is egymást. Legyen szó bármely sportágról, futásról, gyaloglásról, úszásról, kerékpározásról, és még sok más tevékenységről, a Garmin Connect oldalon könnyedén rögzíthetjük mozgásban gazdag életvitelünk fontosabb eseményeit.

**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 kiemelemzése:** 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. Egyedi jelentéseket is összeállíthatunk.

**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.

## Okostelefonos alkalmazások használata

A készülék és az okostelefonunk párosítását követően („Okostelefon és készülék párosítása”; 1. oldal) a Garmin Golf és Garmin Connect alkalmazások segítségével minden adatunkat feltölthetjük a Garmin fiókunkra.

1. Lépjünk be a Garmin Golf vagy Garmin Connect alkalmazásba az okostelefonunkon.

**TIPPI!** Az alkalmazást megnyithatjuk vagy futtathatjuk is a háttérben.

2. Hozzuk a készülékét és az okostelefont egymáshoz 10 méteres távolságon belül.

A készülék automatikusan szinkronizálja az adatainkat a fiókkal.

## Szoftver frissítése azalkalmazásokon keresztül

A készülék és az okostelefonunk párosítását követően („Okostelefon és készülék párosítása”; 1. oldal) a Garmin Golf és Garmin Connect alkalmazások segítségével frissíthetjük az Approach készülék rendszerszoftverét.

Szinkronizáljuk a készüléket az egyik alkalmazáson keresztül („Okostelefonos alkalmazások használata”; 6. oldal).

Amennyiben új rendszerszoftver érhető el, az alkalmazás automatikusan letölti azt a készülékre.

## Garmin Connect használata a számítógépen

A Garmin Express alkalmazás egy számítógép segítségével csatlakoztatja a készüléket a Garmin Connect fiókunkhoz. A Garmin Express alkalmazással feltölthetjük pontszámainkat és ütdadatainkat a Garmin Connect fiókunkba, és a pontszámainkat megoszthatjuk barátainkkal.

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz.
2. Lépjünk fel a [garmin.com/express](http://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 rendelkezniünk kell Garmin Connect fiókkal, valamint a számítógépünkre le kell töltenünk és telepítenünk kell a Garmin Express alkalmazást.

1. Csatlakoztassuk az USB-kábellel a készüléket a számítógépünkhöz. Amennyiben új rendszerszoftver elérhető, a Garmin Express letölti azt a készülékre.
2. A frissítés letöltése után bontsuk a kapcsolatot a számítógéppel. A készülék jelzi a frissítéstelepítést.
3. Válasszunk a lehetőséget közül.

## Connect IQ funkciók

A Connect IQ alkalmazáson keresztül a Garmintól vagy más külső fejlesztőtől származó Connect IQ bővítményeket adhatunk a készülékhez. Óra számlapokkal, adatmezőkkel, widgetekkel, alkalmazásokkal bővíthetjük a készüléket.

**Óra számlapok:** egyedi megjelenést adhatunk az órának.

**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.

**Widgetek:** információs ablakok, melyek révén egyetlen pillantással tájékozódhatunk a mérési adatokról, értesítésekről.

**Alkalmazások:** interaktív funkciókkal bővítik az órát, pl. új szabadtéri és sport tevékenységek.

## Connect IQ funkciók letöltése

Amennyiben a funkciókat a Connect IQalkalmazáson keresztül kívánjuk letölteni, először párosítsuk a készüléket egy kompatibilis okostelefonnal („Okostelefon és készülék párosítása”; 1. oldal).

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

## Connect IQ funkciók letöltése számítógépről

1. USB-kábellel csatlakoztassuk a készüléket a számítógéphez.
2. Lépjünk fel az [apps.garmin.com](http://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 Pay™

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

### Garmin Pay pénztárca beállítása

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

1. A Garmin Connect Mobile 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 óránkkal fizethetnénk, meg kell adnunk legalább egy fizetési lehetőséget (kártyát).

Óránkkal közreműködő üzletekben fizethetünk.

1. Nyomjuk le a **Menü** gombot.
2. Válasszuk a **Wallet (Pénztárcát)**.
3. Adjuk meg a négy számjegyes jelszavunkat.

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

A legutóbb használt kártyánk jelenik meg.






4. Ha több kártyát rendeltünk hozzá a Garmin Pay pénztárcához, az ujjunk elhúzásával a képernyőn egy másik kártyára válthatunk (nem kötelező).
5. 60 másodpercen belül tartjuk az órát a kártyaolvasóhoz közel úgy, hogy a felső része az olvasó felé irányul.  
Az óra vibrálást ad le és egy pipát jelenít meg, ha sikeresen befejeződött az olvasóval való kommunikáció.
6. Szükség esetén kövessük a kártyaolvasón lévő utasításokat a tranzakció befejezéséhez.

**TIPPI!** 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 szívritmus mérést, 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.

### Garmin Pay kártyák kezelése

Ideiglenesen felfüggeszthetjük vagy akár törölhetjük a kívánt kártyát.

**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** spontot.
3. Válasszuk ki a kívánt kártyát.
4. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Adott kártya ideiglenes felfüggesztéséhez vagy a felfüggesztés ideiglenes megszüntetéséhez válasszuk a **Suspend Card (Felfüggeszt)** pontot.  
Az Approach S62 készülékkel történő fizetéshez a kártyának aktívnak kell lennie.
  - Adott kártya törléséhez válasszuk a  pontot.

### 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 létrehozni, és meg kell adnunk a kártyainformációkat.

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

1. A Garmin Connect alkalmazásból az eszköz oldalán válasszuk a **Garmin Pay > Change Passcode (Jelszó megváltoztatása)** pontot.
2. Kövessük a képernyőn megjelenő utasításokat.  
Amikor legközelebb fizetésre használjuk az órát, az új jelszót kell majd megadnunk.

### Widgetek (információs ablakok)

A készülék gyárilag előre feltöltött widgeteket tartalmaz, melyek lehetővé teszik, hogy bizonyos információkat egyetlen szempillantás alatt leolvassunk, értelmezzünk. Egyes widgetek csak kompatibilis okostelefon Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakoztatását követően tartalmaznak információt, míg egyes widgetek alapbeállítás szerint nem láthatók, manuálisan kell hozzáadnunk ezeket a widget sorhoz („**Widget sor személyre szabása**”; [8. oldal](#)).

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

**Naptár:** az okostelefon naptárja alapján kijelzi az esedékes találkozókat.

**Kalóriaszám:** az aznapi elégetett kalória adatokat mutatja.

**Golf:** az utolsó kör adatait (pontszám, statisztikák) mutatja.

**Golf teljesítmény:** statisztikai adatokat jelenít meg a golf teljesítményünkről, amelyek segítenek nyomon követni és jobban megérteni, hogyan javíthatunk a golfozási teljesítményünkön.

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

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

**Utolsó sport:** rövid összefoglalást ad az utolsó rögzített sporttevékenységről.

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

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

**Pulzoximéter:** mutatja a legutóbbi vér oxigéntelítettségi százalékot, valamint grafikonon ábrázolja a méréseket.

**Lépések:** nyomon követi az elmúlt néhány napi lépések számát, a cél lépésszámot, a megtett távolságot.

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

**Napfelkelte és naplemente:** mutatja a napfelkelte, naplemente és polgári szürkület idejét.

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

## Widgetek megtekintése

A készülék gyárilag előre feltöltött widgeteket tartalmaz, és okostelefonunkkal történő párosítás esetén további funkciók válnak elérhetővé.

- Az óra számlapon húzzuk felfelé az ujjunkat.
- Érintsük meg az érintőképernyőt az adott widget további beállításainak és funkcióinak megtekintéséhez.

### Widget sor személyre szabása

1. Az óra számlapon húzzuk felfelé az ujjunkat.
2. Válasszuk az **Edit (Szerkeszt)** pontot.  
Az engedélyezett widgetek a listán — jellel, a kikapcsolt widgetek pedig + jellel jelennek meg.
3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:
  - Widget hozzáadásához válasszuk a + gombot.
  - Widget eltávolításához válasszuk a – gombot.
  - A widget sor átrendezéséhez érintsük meg egy engedélyezett widget nevét, görgessünk a kívánt helyre, majd válasszuk a ✓-t.



## Pulzusszám ingadozás és stressz szint

Amíg nem vagyunk aktívak, a készülék a pulzusszám kitéréseinek, szórásának mérésével meghatározza stresszességünk mértékét. Edzés, alvás, táplálkozás, általános életviteli igénybevétel mind-mind befolyásolják a stressz szintet. A stressz szint egy 1 és 100 közötti szám, ahol az 1 – 25 közötti érték nyugalmi állapotot, a 26 – 50 közötti érték alacsony stresszt, az 51 – 75 közötti érték közepes stresszt, míg a 76 - 100 közötti érték egy rendkívül stresszes állapotot. Ismerve stressz szintünket meghatározhatjuk a nap során adódó leginkább stresszes pillanatok, eseményeket. A legjobb eredményekért a készüléket alvás során is hordanunk kell.

A készüléket a Garmin Connect fiókunkkal szinkronizálva megfigyelhetjük napi stressz szintünket, a hosszú távú tendenciákat, és egyéb részleteket.

### Stressz-szint widget

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

**MEGJEGYZÉS!** Előfordulhat, hogy a widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz („Widget sor személyre szabása”; 8. oldal).

1. Ülés vagy pihenés közben húzzuk ujjunkat felfelé a képernyőn a stressz-szint widget megtekintéséhez.
2. Mérés indításához koppinsunk a widgetre.

**TIPP!** Amennyiben túl aktívak vagyunk ahhoz, hogy a készülék meghatározza a stressz-szintünket, egy üzenet jelenik meg a mérési adatok helyett. A stressz szintünket néhány perc nyugalmi állapotban maradáskövetően újra ellenőrizhetjük.

3. Húzzuk ujjunkat felfelé a képernyőn az elmúlt néhány óra stressz-szint grafikonjának megtekintéséhez.

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

4. Légzési gyakorlat indításához húzzuk ujjunkat felfelé a képernyőn, és válasszuk a **Yes (Igen)** pontot.

## 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 megjelenítésre, ahol 0-25: alacsony energiatartalék, 26-50: közepes energiatartalék, 51-75: magas energiatartalék, 76-100: nagyon magas energiatartalék.

Amennyiben a készüléket szinkronizáljuk Garmin Connect fiókunkkal, megtekinthetjük legfrissebb Body Battery szintünket, hosszútávú tendenciáinkat, valamint további részleteket is („Tipppek pontosabb Body Battery adatokért”; 8. oldal).

### Body Battery widget

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

**MEGJEGYZÉS!** Előfordulhat, hogy a widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz („Widget sor személyre szabása”; 8. oldal).

1. Ujjunkat felfelé húzva a képernyőn jelenítsük meg a Body Battery widgetet.
2. Érintsük meg a widgetet az elmúlt néhány órai Body Battery szintünk grafikonjának megtekintéséhez.
3. Ujjunkat felfelé húzva a képernyőn tekintsük meg a Body Battery és stressz-szintünk kombinált grafikonját.
4. Ha az ujjunkat felfelé húzzuk a képernyőn, akkor az éjjeltől mért Body Battery adatainkat tekinthetjük meg.

### Tipppek pontosabb Body Battery adatokért

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

## Pulzusmérés funkciók

Az Approach S62 készülék csuklóalapú pulzusmérővel rendelkezik, azonban kompatibilis mellkasi pulzusmérővel is (ezek külön megvásárolhatók). A csukló alapú pulzus adatokat a pulzusszám widgetben tekinthetjük meg. Amennyiben mind a csukló alapú, mind a mellkasi pulzusmérő is használatban van, a készülék a mellkasi mérőtől érkező adatokat fogja felhasználni.

## Csuklóalapú pulzusszámmérés

### Karóra viselése

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




**FONTOS!** Az érzékelő a karóra hátulján található.

- További információkat a csuklóalapú pulzusmérésről lásd „Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén”; 9. oldal.
- További információkat lásd „Tipppek irreális pulzoximéter adatok megjelenése esetén”; 10. oldal.
- A csukló alapú pulzusmérés pontosságáról további információkat a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) oldalon olvashatunk.

## Javaslatok irreális pulzusszám adatok megjelenése esetén

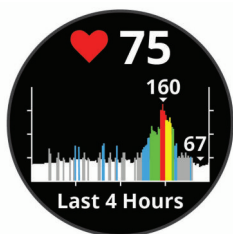
Amennyiben a pulzusszám nem jelenik meg, vagy irreális értékeket kapunk, az alábbiakat tehetjük:

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

## Pulzusszám widget megtekintése

A widget az aktuális pulzusszámunkat mutatja percenkénti szívdobbanás szerint (BPM), valamint az elmúlt négy órás intervallumot lefedő pulzusszám grafikonot. A grafikonon a legutóbbi pulzusszám-tevékenységünk, magas és alacsony pulzusszám-adataink, valamint színekkel jelölt sávok jelennek meg, amelyek a különböző pulzustartományokban töltött időt mutatják („Pulzustartományok beállítása”; 9. oldal).

1. Az óra számlapon húzzuk el az ujjunkat a pulzusszám widget megtekintéséhez.



2. Érintsük meg az érintőképernyőt az elmúlt 7 napban mért nyugalmi pulzusszám (RHR) adatainkat.

## Túlzott pulzusszám figyelmeztetés bekapcsolása

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

1. Nyomjuk meg a **Menü** gombot, majd válasszuk a **Settings (Beállítások) > Notification and Alerts (Értesítések és riasztások)** pontot.
2. Válasszuk az **Abnormal HR Alerts (Túlzott pulzusszám riasztás)** tolókapcsolót a figyelmeztetés bekapcsolásához.
3. Válasszuk az **Abnormal HR Alerts (Túlzott pulzusszám riasztás) > Alert Threshold (Riasztási küszöb)** pontot.
4. Adjuk meg a kívánt küszöbértéket.  
Akárhányszor a pulzusunk átlépi a megadott küszöbértéket, a készülék egy üzenetet jelenít meg és rezgést ad le.

## Pulzusszám adatok sugárzása Garmin készülékek felé

A készülék képes elküldeni a mért pulzusszám adatokat egy másik párosított Garmin készülék számára. Például kerékpározás közben pulzusszám adatainkat egy Edge® készülékre sugározhatjuk.

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

1. Nyomjuk meg a **Menü** gombot, majd válasszuk a **Settings (Beállítások) > Sensors & Accessories (Érzékelők és tartozékok) > Heart Rate (Pulzusszám)** pontot.
2. Válasszunk az alábbiak közül:
  - A **Broadcast In Activity (Sugárzás tevékenység közben)** ponttal a készülék időzített tevékenység során sugározza a pulzusszám adatokat („**Tevékenység indítása**”; 10. oldal).
  - A **Broadcast (Sugárzás)** ponttal a készülék azonnal elkezd sugározni a pulzusszám adatokat.
3. Párosítsuk az Approach S62 készülékhez az ANT+® kompatibilis Garmin készüléket.

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

## Csuklóalapú pulzusszámmérés kikapcsolása

A készüléken a csukló alapú pulzusszám mérés alapbeállítás szerint engedélyezve van. Amennyiben ANT+ pulzuszámérót nem csatlakoztatunk a készülékhez, a készülék automatikusan a csuklón mért pulzusszám adatokat használja fel. A mellkasi pulzusszámmérés csak tevékenység során érhető el.

**NE FELEDJÜNK!** A csuklóalapú pulzusszámmérés kikapcsolásával a napi stresszmérő funkciót, az intenzitás perceket és a csuklóalapú pulzoximétert is kikapcsoljuk.

1. Nyomjuk meg a **Menü** gombot, majd válasszuk a **Settings (Beállítások) > Sensors & Accessories (Érzékelők és tartozékok)** pontot.
2. Válasszuk a **Heart Rate (Pulzuszáméró)** tolókapcsolót.

## Tudnivalók a pulzustartományokról

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

## Pulzustartományok 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 a **Menü** gombot.
2. Válasszuk a **Settings (Beállítások) > User Profile (Felhasználói profil) > Heart Rate Zones (Pulzustartományok)** pontot.
3. Válasszuk a **Default (Alapértelmezett)** pontot az alapértelmezett értékek megtekintéséhez (nem kötelező).  
Az alapértelmezett értékek futás és kerékpározás során alkalmazandók.
4. Válasszunk a **Running (Futás)** és **Cycling (Kerékpározás)** pontok között.
5. Válasszuk a **Preference (Preferencia) > Set Custom (Egyéni beállítás)** pontot.
6. Válasszuk a **Max. HR** pontot, és adjuk meg a maximális pulzusszámunkat.
7. Válasszunk egy tartományt, és adjuk meg a tartományok értékeit.

## 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

## Pulzoximéter

Az Approach S62 készülék csukló alapú pulzoximéterrel rendelkezik a vérünk oxigén telítettségének mérésére. Az oxigén telítettség ismerete segíthet meghatározni, hogyan alkalmazkodik a testünk a mozgáshoz és a stresszhez. A készülék egy fénysugarat bocsát a bőrünkre, és megfigyeli, mennyi fény kerül elnyelésre, így méri a vérünk oxigén telítettségét. Ez az érték SpO2-ként ismert.



A készüléken a pulzoximéteres mérések SpO2 százalékként jelennek meg. A Garmin Connect fiókunkban további információkat tekinthetünk meg a pulzoximéteres méréseinkről, mint például a többnapis összesített adatokat. A pulzoximéter pontosságáról további információkat a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) oldalon tudhatunk meg.

### Pulzoximéteres mérés elvégzése

A pulzoximéter widget megtekintésével manuálisan indíthatunk pulzoximéteres mérést. A pulzoximéteres mérés pontossága függ a vérkeringésünktől, a készülék elhelyezkedéséről a csuklónkon, valamint attól, hogy mennyire vagyunk mozdulatlanok.

**MEGJEGYZÉS!** Előfordulhat, hogy a widgetet hozzá kell adnunk a widget sorhoz („[Widget sor személyre szabása](#)”; 8. oldal).

1. Amikor ülünk vagy inaktívak vagyunk, ujjunkat húzzuk felfelé a pulzoximéterwidget megtekintéséhez.
2. Koppintsunk a widgetre további információk megtekintéséhez és a pulzoximéteres mérés indításához.
3. A készüléket viselő kezünket tartsuk a szívünkkel egy szintben a pulzoximéteres mérés alatt.
4. Maradjunk mozdulatlanok.

A készülék oxigén telítettségünket százalékként, valamint az utóbbi négy órai pulzoximéteres mérések és pulzusszám értékek grafikonjaként jeleníti meg.

### Tippek irreális pulzoximéter adatok megjelenése esetén

Amennyiben irreális pulzoximéter százalékokat kapunk vagy egyáltalán nem jelenik meg mérési adat, próbáljuk meg a következőket.

- Maradjunk mozdulatlanok, amíg a készülék leméri a vér oxigéntelítettség 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 mérést.
- Viseljünk szilikonszíjat.
- Tisztítsuk és szárítsuk meg a karunkat, mielőtt felhelyeznénk a készüléket.
- Ne viseljünk naptejet, krémet vagy rovarriasztó krémet a készülék alatt.
- Ügyeljünk, hogy a készülék hátulján található optikai érzékelőt ne karcoljuk meg.
- Öblítsük a készüléket friss vízzel minden edzés után.

## Tevékenységek és alkalmazások


A készülék számtalan beltéri, szabadtéri, atlétikai és fitnesz 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.

A Garmin Connect IQ alkalmazáson keresztül a Connect IQ™ tevékenységekkel és alkalmazásokkal is bővíthetjük az eszközünket („[Connect IQ funkciók](#)”; 6. oldal).

További információkért a tevékenységek nyomon követéséről és a fitnesz metrikus pontossági adatokról lásd a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Tevékenység indítása

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

1. Nyomjuk meg a műveleti gombot.
2. Válasszuk a  pontot.
3. Válasszuk ki a kívánt tevékenységet.
4. Amennyiben a tevékenységhez GPS-vétel szükséges, menjünk ki szabadtérre, majd várjunk, amíg a GPS műholdakkal a kapcsolat létrejön, és pozíciónk meghatározásra kerül.

A készüléknek akkor áll készen, ha meghatározta a pulzusszámunkat, kapcsolatot létesített a GPS-műholdakkal (ha szükséges), és csatlakozott a vezeték nélküli kapcsolattal működő érzékelőkhöz (ha szükséges).

5. Nyomjuk meg a műveleti a tevékenység számláló indításához.

A készülék nem rögzíti a tevékenység adatokat egészen addig, amíg az tevékenység számlálót el nem indítjuk.


### Tippek a tevékenység rögzítéséhez

- Tevékenység indítása előtt töltsük fel a készüléket („[Készülék töltése](#)”; 1. oldal).
- Az ujjunkat a képernyőn fel- és lefele húzva megtekinthetjük a további adatképernyőket.

### Tevékenység leállítása

1. Nyomjuk meg a műveleti gombot.

2. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:

- A tevékenység folytatásához nyomjuk meg a műveleti gombot.
- A tevékenység mentéséhez, valamint karóra módba történő visszalépéshez válasszuk a **Done (Kész) > Save (Mentés)** pontot.
- A tevékenység elvetéséhez, valamint karóra módba történő visszalépéshez válasszuk a **Done (Kész) >  Discard (Elvet)** pontot.

### Beltérben végzett tevékenységek

Az Approach S62 beltéri edzéshez is használható, pl. fedett pályás futáshoz vagy szobakerékpározáshoz.

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

**TIPP!** A futópados 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 elérhetőek, kivéve, ha egy külön megvásárolható mérőt alkalmazunk, amely elküldi a sebesség és távolság adatokat a készülék számára (ilyen pl. egy sebesség- és pedálütemmérő kiegészítő).

### 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](#)”; 10. oldal), majd fussunk legalább 1,5 km-t a futópadoson.
2. A futás befejezését követően nyomjuk meg a műveleti gombot, majd válasszuk a **Done (Kész)** pontot.
3. Ellenőrizzük a megtett távolságot a futópados kijelzőjén.
4. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - A futópados távolság első alkalommal történő kalibrálásához válasszuk a **Save (Mentés)** pontot, és adjuk meg a futópadoson megtett távolságot a készüléken.
  - Az első kalibrálás utáni manuális kalibráláshoz válasszuk a **••• > Calibrate (Kalibrálás)** pontot, majd adjuk meg a futópadoson megtett távolságot a készüléken.

### Medencei úszás indítása

1. Nyomjuk meg a műveleti gombot.
2. Válasszuk a  > **Pool Swim (Medencei úszás)** pontot.
3. Válasszuk az alábbiak közül:
  - Első tevékenység során a medence méret beállításához válasszuk ki a medence méretet.
  - A medence méret megváltoztatásához válasszuk a **Pool Size (Medence méret)** pontot, majd válasszuk ki a medence méretét.
4. Nyomjuk meg a műveleti gombot a tevékenység időzítő elindításához.
5. Kezdjük el a tevékenységet.

A készülék automatikusan rögzíti az úszási szakaszokat és hosszokat.
6. Pihenéskor nyomjuk meg a **Back** gombot.
7. A kijelző megfordítja a háttér és az írás színeit, és megjelenik a pihenési képernyő.



- Az úszás befejezését követően nyomjuk le a műveleti gombot a tevékenység időzítő leállításához.
- Válasszuk a **Done (Kész) > Save (Mentés)** pontot a tevékenység mentéséhez.

### Úszással kapcsolatos kifejezések magyarázata

**Hossz:** a medence hosszanti mérete, illetve ennek egy irányba történő leúszása.

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

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

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

### Szabadtéri tevékenységek

A készülék szabadtéri tevékenységek végzését segítő alkalmazásokkal előre feltöltve érkezik. Ilyenek a futásra, kerékpározásra szolgáló alkalmazások. Szabadtéri tevékenységek esetén a GPS-vevő minden esetben bekapcsol. Az alkalmazásokat bővíthetjük olyan alapértelmezett profilokkal, mint a séta és az evezés.

### Sí lesiklások megtekintése

A készülék az automatikus lesiklás funkcióval minden egyes síelő 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.

- Kezdjük meg a lesiklást.
- Ujjunkat húzzuk el lefelé vagy felfelé a képernyőn az utolsó lesiklás, az aktuális lesiklás adatait vagy az összesített adatok megtekintéséhez.




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

### Időmérő alkalmazások

#### Stopper használata



- Nyomjuk meg az akciógombot.
- Válasszuk a  > **Stopwatch (Stopper)** pontot.
- Nyomjuk meg az akciógombot a számláló elindításához.
- A **Lap** pontot kiválasztva újra indíthatjuk a számlálót.  
A stopper összesített ideje tovább fut.
- Nyomjuk meg a műveleti gombot mindkét számláló leállításához.
- Válasszuk a **Reset (Nulláz)** pontot mindkét számláló nullázásához.

#### Visszaszámláló időzítő használata

- Nyomjuk meg az akciógombot.
- Válasszuk a  > **Timer (Időzítő) > Edit (Szerkeszt)** pontot.
- Az időzítő beállításához használjuk a + és – pontokat.
- Válasszuk a  -t.
- A  kiválasztásával az időzítő lejárataival automatikusan újraindul (nem kötelező).
- Nyomjuk meg a műveleti gombot az időzítő elindításához.
- Nyomjuk meg a műveleti gombot az időzítő leállításához.
- Válasszuk a **Reset (Nulláz)** pontot a számláló nullázásához.

### Ébresztő beállítás

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

- Nyomjuk meg az akciógombot.
- Válasszuk a  > **Alarms (Ébresztők) > Add New (Új hozzáadása) > Time (Idő)** pontot.
- A kívánt idő beállításához használjuk a + és – pontokat.
- Válasszuk a  -t.
- Válasszuk a **Repeat (Ismétlés)** pontot, és adjuk meg, milyen időközönként ismétlődjön az ébresztő (nem kötelező).
- Válasszuk a **Label (Címke)** pontot, és adjunk egy nevet az ébresztőnek (nem kötelező).

### Tevékenység figyelés

#### Automatikus cél funkció

Korábbi tevékenységünk alapján a készülék minden nap automatikusan beállít egy aznapra vonatkozó lépésszám célt. Amikor a nap folyamán mozgunk, a készülék mutatja a kitűzött cél teljesítésének folyamatát.

Az automatikus cél funkciót kikapcsolva a Garmin Connect fiókban egyéni célt határozhatunk meg.

#### Alvás figyelés

Alvás módban a készülék figyelni pihenésünk minőségét, mozgásunk intenzitását. Garmin Connect fiókunk felhasználói beállításai megadhatjuk a normál alvási időnket. A mért alvási adatok: az átaludt órák teljes száma, mozgásos (nyugtalanabb) időszakok, valamint nyugalmas alvással telt időszakok. Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

**MEGJEGYZÉS!** A szundításokat a készülék nem számolja bele az alvási statisztikába. A Ne zavarj! üzemmóddal kikapcsolhatjuk az értesítéseket és riasztásokat, kivéve az ébresztőket („**Ne zavarj!**” mód használata”; 5. oldal).

#### Automatikus alvás figyelő mód használata

- Alvás közben viseljük az órát.
- Töltsük fel az alvási statisztikai adatokat a Garmin Connect fiókba („**Okostelefonos alkalmazások használata**”; 6. oldal).  
Az alvási statisztikát a Garmin Connect fiókunkban tekinthetjük meg.

## A készülék személyre szabása

### Óra számlap személyre szabása

A készülék gyárilag számos különböző óra számlappal rendelkezik. A Connect IQ oldalról is letölthetünk óra számlapokat („**Connect IQ funkciók**”; 6. oldal).

- Nyomjuk meg a **Menü** gombot, majd válasszuk a **Settings (Beállítások) > Watch Face (Óra számlap)** pontot.
- Az ujjunkat a képernyőn fel- vagy lefelé húzva léptethetünk az óra számlapok között.
- Érintsük meg a képernyőt a kívánt óra számlap beállításához.

### Golf beállítások

Nyomjuk meg a **Menü** gombot, majd válasszuk a **Settings (Beállítások) > Golf Settings (Golf beállítások)** pontot a golf funkciók és beállítások módosításához.

**Scoring – Pontozás** – pontozás engedélyezése.

**Stat Tracking – Statisztikai adatok követése** – részletes statisztikai adatok nyomon követése golfozás közben. Büntetőütések nyomon követését is engedélyezhetjük.

**Club Prompt – Ütő választás** – a készülék érzékelt ütés után felszólít, hogy adjuk meg, az adott ütéshez melyik ütőt használtuk.

**Scoring Method – Pontozási mód** – ütéalapú vagy Stableford pontozási módszer kiválasztása.

**Virtual Caddie – Virtuális ütőhordozó** – automata vagy manuális virtuális ütőhordozó javaslatok beállítása. Akkor jelenik meg, ha már lejátszottunk öt kört, nyomon követtünk az ütőinket, és feltöltöttük pontozólapjainkat a Garmin Golf alkalmazásba.

**Handicap Scoring – Hendikep pontozás** – hendikep pontozás engedélyezése. A **Local Handicap (Helyi hendikep)** opció lehetővé teszi, hogy megadjuk az összpontszámunkból levonni kívánt ütésszámot. Az **Index /Slope (Index/Lejtés)** opcióval megadhatjuk a hendikep mutatónkat, és a készülék kiszámítja az adott pályához illő hendikepünket.

**Driver Distance – Driver távolság** – Hosszú úteskor az útés helyétől számított átlagos útéstávolság. A driver távolság a térképen ívként jelenik meg.

**Tournament Mode – Verseny mód** – kikapcsolja a PinPointer és PlaysLike távolság funkciókat. Ezek a funkciók hivatalos verseny, illetve hendikeppel történő játék során nem engedélyezettek.

**Big Numbers – Nagy számjegyek** – megváltoztatja a számjegyek méretét a képernyőn.

**Record Activity – Tevékenység rögzítése** – engedélyezi a tevékenységi FIT-fájlok rögzítését golfozás közben. A FIT-fájlok a Garmin Connecthez testreszabottan rögzítik a fitness információkat.

**Club Sensors – Ütőérzékelők** – Approach CT10 ütőérzékelők beállítását teszi lehetővé.

## Tevékenységek és alkalmazáslista személyre szabása

1. Nyomjuk meg a műveleti gombot.

2. Válasszuk a  > **Edit (Szerkeszt)** pontot.

Az engedélyezett tevékenységek és alkalmazások nevük mellett – jellel, míg a kikapcsolt tevékenységek és alkalmazások nevük mellett + jellel jelennek meg.


3. Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- Tevékenység vagy alkalmazás hozzáadásához válasszuk a + pontot.
- Tevékenység vagy alkalmazás eltávolításához válasszuk a – pontot.
- A lista átrendezéséhez, érintsük meg a kívánt tevékenység vagy alkalmazás nevét, görgessünk a kívánt helyre, majd válasszuk a ✓-t.



## 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.

Az óra számlapon nyomjuk meg a műveleti gombot, majd válasszuk a  -t, válasszuk ki a kívánt tevékenységet, és válasszuk a **Settings (Beállítások)** pontot.

**TIPPI!** A tevékenység beállításait edzés közben is módosíthatjuk. Tevékenység közben nyomjuk meg a **Menü** gombot, válasszuk a **Settings (Beállítások)** pontot, és végezzük el a kívánt beállításokat.

**Data Screens – Adatképernyők** – új adatképernyőket rendelhetünk a tevékenységhez, illetve ezeket saját igényeinkre igazíthatjuk („[Adatképernyők beállítása](#)”; 12. oldal).

**Alerts – Riasztások** – edzési és navigációs riasztások beállítása az adott tevékenységhez („[Riasztások](#)”; 12. oldal).

**Laps – Körök** – a készülék az Auto Lap® funkcióval automatikusan rögzíti a köröket, illetve a Back gombbal manuálisan is kört rögzíthetünk. Az Auto Lap funkció adott távolság megtétele után automatikusan kört rögzít. Ez a funkció hasznos, ha egy tevékenység különböző részein nyújtott teljesítményünket szeretnénk összehasonlítani (pl. minden 5 kilométer).

**Auto Pause** – beállíthatjuk a készüléket, hogy álló helyzetben, vagy amikor haladásunk egy bizonyos sebesség alá esik, automatikusan állítsa le az adatok rögzítését. Ez a funkció hasznos, ha tevékenységünk során stoplámpákkal vagy egyéb megállókkal találkozunk.

**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.

**GPS** – engedélyezhetjük, hogy a tevékenység GPS műholdas kapcsolattal fusson. A GPS-t beltéri edzés során kikapcsolhatjuk, így kíméljük az akkumulátort. A GPS beltéri edzéseknél alapértelmezetten ki van kapcsolva.

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


**Background – Háttér** – az egyes tevékenységeknél választhatunk a fekete és a fehér háttérképernyő között.

**Accent Color – Hangsúlyos szín** – az egyes tevékenységekhez jelölőszínt állíthatjuk be, melyek révén könnyen beazonosíthatjuk az aktív tevékenységet.

## Adatképernyők beállítása

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

1. Nyomjuk meg a műveleti gombot.

2. Válasszuk a  pontot.

3. Válasszuk ki a tevékenységet.

4. Válasszuk a **Settings (Beállítások)** > **Data Screens (Adatképernyők)** pontot.

5. Válasszuk a **Layout (Elrendezés)** pontot az adatképernyőkön megjeleníteni kívánt adatmezők beállításához.

6. Amennyiben szükséges, a tolókapcsolóval engedélyezhetjük az adott adatképernyőt.

7. Válasszuk ki a módosítani kívánt adatképernyőt.

8. Válasszuk az **Edit Data Fields (Adatmezők módosítása)** pontot, és válasszuk ki a mezőben megjeleníteni kívánt adatokat.

## Riasztások

A tevékenységekhez riasztásokat rendelhetünk, melyek segítséget nyújtanak a kitűzött cél elérésében. Egyes riasztások csak bizonyos tevékenységeknél érhetők el. Háromféle riasztás típust különböztetünk meg: esemény, tartomány és ismétlődő riasztást.

**Event alert – Esemény riasztás:** Egyszeri figyelmeztetés, ahol az esemény egy megadott érték elérése. Például figyelmeztet, amikor elégettük a megadott kalóriaszámot.

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

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

Riasztás neve	Riasztás típusa	Ismertetése
Pedálütem (lépésszám)	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pedálfordulat/lépésszám küszöbértéket.
Kalória	Esemény, ismétlődő	Adott elégetett kalória értékénél a készülék jelez.
Egyéni	Ismétlődő	Kiválaszthatunk egy meglévő üzenetet, létrehozhatunk egy egyedi üzenetet, vagy kiválaszthatunk egy riasztás típust.
Távolság	Ismétlődő	Megadhatunk egy ismétlődő távolságot.
Pulzusszám	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső pulzusszám küszöbértéket, vagy egy pulzustartományt.
Tempó	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső tempó küszöbértéket.
Futás/séta	Ismétlődő	Adott időközönként pihenő (sétáló) szakaszt iktathatunk be.
Sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy alsó és felső sebesség küszöbértéket.
Csapás-sebesség	Tartomány	Megadhatunk egy felső és alsó percenkénti csapás-szám küszöbértéket.
Idő	Esemény, ismétlődő	Megadhatunk egy időközt.

## Riasztás beállítása

1. Nyomjuk meg a műveleti gombot.

2. Válasszuk a  pontot.

- Válasszuk egy tevékenységet.
- Válasszuk a **Settings (Beállítások) > Alerts (Riasztások)** pontot.
- Válasszuk az alábbiak közül:
  - Add New (Új hozzáadása)** ponttal új riasztást rendelünk a kiválasztott tevékenységhez.
  - A meglévő riasztás nevét kiválasztva módosíthatjuk a riasztást.
- Amennyiben szükséges, válasszuk ki a riasztás típusát.
- Válasszuk ki a kívánt tartományt, adjuk meg a minimális és maximális értéket, vagy adjunk meg egy egyedi értéket.
- 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.

## Felhasználói profil beállítása

Módosíthatjuk a nem, a születési év, magasság, súly, csuklóátmérő és pulzustartomány („**Pulzustartományok beállítása**”; 9. oldal) adatokat. A készüléknek az edzési adatok pontos kiszámításához van szüksége ezen információkra.

- Nyomjuk meg a **Menü** gombot.
- Válasszuk a **Settings (Beállítások) > User Profile (Felhasználói profil)** pontot.
- Válasszuk a lehetőségek közül.

## Értesítések és riasztások beállításai

Nyomjuk meg a **Menü** gombot, majd válasszuk a **Settings (Beállítások) > Notification and Alerts (Értesítések és riasztások)** pontot.

**Smart Notifications – Intelligens értesítések** – módosíthatjuk a párosított okostelefonunktól érkező értesítések beállításait („**Bluetooth kapcsolaton érkező értesítések bekapcsolása**”; 5. oldal).

**Phone Connection – Telefonkapcsolat** – a készülék egy üzenetet jelenít meg, amikor a készülék és az okostelefon Bluetooth-technológián keresztül kapcsolatot létesít és bont egymással („**Bluetooth csatlakozás riasztás be- és kikapcsolása**”; 5. oldal).

**Move Alert – Mozgásriasztás** – a mozgáshiányra figyelmeztető jelzést kapcsolhatjuk be és ki, amely egy óras, mozgás nélküli időszakot követően a **Mozogj!** üzenetet és egy folyamatjelző sávot jelenít meg, illetve ha engedélyezve van, akkor rezgéssel is figyelmeztet. A folyamatjelző sáv minden további 15 perc mozgáshiány esetén újabb szegmensekkel bővül.

**Goal Alerts – Célriasztások** – a cél riasztásokat kapcsolhatjuk be és ki, amely értesít, ha elértük a napi lépésszám célját és a heti intenzitás perc célját.

**Sunrise Alert – Napfelkelte riasztás** – üzenettel értesít a napfelkelte előtt meghatározott számú perccel vagy órával.

**Sunset Alert – Naplemente riasztás** – üzenettel értesít a naplemente előtt meghatározott számú perccel vagy órával.

**Relax Reminder – Pihenő emlékeztető** – üzenettel jelzi, hogy a stressz-szintünk túl magas.

**Abnormal HR Alert – Rendellenes pulzusszám** – a készülék üzenettel jelzi, hogy a pulzusszámunk egy adott percenkénti ütésszám (bpm) fölé emelkedett inaktivitás után („**Túlzott pulzusszám figyelmeztetés bekapcsolása**”; 9. oldal).

**Vibration – Rezgés** – engedélyezhetjük vagy kikapcsolhatjuk a rezgést, és beállíthatjuk a rezgés erősségét.

**Reset Notification Settings – Értesítési beállítások alaphelyzetbe állítása** – minden értesítést és riasztást alapértékekre állíthatunk vissza.

## Tevékenység figyelés kikapcsolása

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

- Nyomjuk meg a **Menü** gombot.
- Válasszuk a **Settings (Beállítások) > Activity Tracking (Tevékenység figyelés)** pontot.

## Rendszerbeállítások

Nyomjuk meg a **Menü** gombot, majd válasszuk a **Settings (Beállítások) > System (Rendszer)** pontot.

**Auto Lock – Automatikus zárolás** – a gombok automatikus lezárása az akaratlan gombnyomást megelőzendő. A *During Activity (Tevékenység közben)* opcióval a számlálóval kísért tevékenység indításakor a gombok automatikusan lezárásra kerülnek, míg a *Watch Mode (Óra üzemmód)* opcióval tevékenysége végzésének hiányában lezáródnak a gombok.

**Backlight – Háttérvilágítás** – háttérvilágítás beállítása („**Idő beállítása**”; 13. oldal).

**Language – Nyelv** – a készülék menüfeliratainak nyelvét adhatjuk meg.

**Time – Idő** – idő beállítások („**Idő beállítása**”; 13. oldal).

**Units – Mértékegységek** – mértékegységek beállítása („**Mértékegység beállítása**”; 13. oldal).

**Reset – Alapbeállítások visszaállítása** – felhasználói adatok és beállítások visszaállítása a gyári alapértékekre („**Gyári értékek visszaállítása**”; 16. oldal).

**Software Update – Szoftverfrissítés** – a Garmin Express programon keresztül letöltött szoftverfrissítéseket telepíthetjük.

**About – Névjegy** – készülék-, szoftver-, licenc és jogi információk megjelenítése.

**Advanced – Speciális beállítások** – a készülék különleges rendszerbeállításai („**Speciális beállítások**”; 13. oldal).

## Háttérvilágítás beállítása

Nyomjuk meg a **Menü** gombot, majd válasszuk a **Settings (Beállítások) > System (Rendszer) > Backlight (Háttérvilágítás)** pontot.

**Mode – Mód:** a háttérvilágítás interakció hatására kapcsol be. Az interakciók a gombnyomásokat, az érintőképernyő megérintését és az értesítéseket foglalják magukban.

**Gesture – Kézmozdulat:** karunkat felemelve és csuklónkat magunk felé fordítva a háttérvilágítás automatikusan bekapcsol. Az *Only During Activity (Csak tevékenység közben)* opcióval a háttérvilágítás kézmozdulat hatására csak időzített tevékenység közben kapcsol be.

**Timeout – Időkorlát:** a háttérvilágítás kikapcsolásának késleltetési idejét állíthatjuk be.

**Brightness – Fényerő:** a háttérvilágítás fényerejét adhatjuk meg.

## Idő beállítása

Nyomjuk meg a **Menü** gombot, majd válasszuk a **Settings (Beállítások) > System (Rendszer) > Time (Idő)** pontot.

**Time Format – Időformátum:** 12 vagy 24 órás formátumban tekinthetjük meg az időt.

**Time Source – Időforrás:** beállíthatjuk, hogy a készülék melyik forrás alapján mutassa az időt. Az *Auto*. opcióval a készülék a GPS-pozíción alapján automatikusan beállítja az időt. A *Manuális* opcióval megadhatjuk a kívánt időt (lásd alább).

## Idő manuális beállítása

Az idő alapbeállítás szerint automatikusan meghatározásra kerül, amikor a készülék műholdas kapcsolatot létesít.

- Nyomjuk meg a **Menü** gombot.
- Válasszuk a **Settings (Beállítások) > System (Rendszer) > Time (Idő) > Időforrás > Manual (Kézi) > Time (Idő)** pontot.
- A **+** és **-** gombok segítségével beállíthatjuk az órát, a percet, valamint a délelőtti vagy délutáni időszámítást.
- Válasszuk a ✓-t.

## Mértékegység beállítása

A távolság, a tempó, a sebesség, tengerszint feletti magasság, súly, magasság és hőmérséklet mértékegységeit adhatjuk meg.

- Nyomjuk meg a **Menü** gombot.
- Válasszuk a **Settings (Beállítások) > System (Rendszer) > Units (Mértékegységek)** pontot.
- Válasszuk egy adattípust.
- Válasszuk egy mértékegységet.

## Speciális beállítások

Nyomjuk meg a **Menü** gombot, majd válasszuk a **Settings (Beállítások) > System (Rendszer) > Advanced (Speciális)** pontot.

**Data Recording – Adatrögzítés** – a tevékenység adatok rögzítésének beállítása. Az alapbeállítás szerinti Smart (Intelligens) rögzítés hosszabb



időn át képes rögzíteni a tevékenység adatokat, mint a Every Second (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 háttérben történjen, vagy Garmin módban. A Garmin mód lehetővé teszi, hogy a készüléket áramforráshoz való csatlakoztatása közben is használhatjuk.

## Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők

A készülék számos vezeték nélküli ANT+ vagy Bluetooth funkcióval rendelkezik, amelyek kompatibilis. A kompatibilis mérőkről és ezek beszerzéséről részletesen tájékozódhatunk a Garmin ügyfélszolgálaton.

## Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérő párosítása

Mikor 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. 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.

**TIPPI!** Egyes ANT+ mérők automatikusan párosulnak a készülékkel, amikor tevékenységet indítunk, az érzékelő pedig be van kapcsolva és a készülékkel hatótávolságon belül van.

1. Párosítás közben gondoskodjunk róla, hogy 10 méteres körzeten belül ne legyen másik vezeték nélküli mérő.
2. Pulzusmérő csatlakoztatása esetén vegyük fel a mérőt. A pulzusmérő csak akkor fogad és küld adatokat, amikor azt felvesszük.
3. Nyomjuk meg a **Menü** gombot.
4. Válasszuk a **Settings (Beállítások) > Sensors & Accessories (Mérők és tartozékok)** pontot.
5. Válasszuk az alábbi lehetőségek közül:
  - Ütőérzékelő párosításához válasszuk az **Club Sensors (Ütőérzékelő) > Add New (Új hozzáadása)** pontot.
  - Egyéb mérő párosításához válasszuk az **Add New (Új hozzáadása)** pontot, és válasszuk ki a mérő típusát.
6. Hozzuk a mérőt és a készüléket három (3) méteres távolságon belül. Amikor a készülék és a mérő párosítása megtörtént, a képernyő felső részén egy ikon jelenik meg.

## Ütőérzékelők

A készülék kompatibilis az Approach® CT10 golfütő érzékelőkkel. A párosított ütő érzékelőkkel automatikusan nyomon követhetjük ütéseinket, beleértve a pontos helyet, távolságot és az ütők típusát. További információért lásd a golfütő érzékelők használati útmutatóját ([garmin.com/manuals/ApproachCT10](http://garmin.com/manuals/ApproachCT10)).

## Sebesség- és pedálütemmérés használata

A készülék fogadja a kompatibilis kerékpáros sebesség- és pedálütemmérésről érkező adatokat is.

- Párosítsuk a mérőt a készülékkel („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők”; 14. oldal).
- Adjuk meg a kerék méretet („Gumiabroncs méretek és kerületek”; 18. oldal).
- Indítsuk a kerékpározást („Tevékenység indítása”; 10. oldal)

## Lépésszámláló

A készülék fogadja a lépésszámlálóról érkező adatokat is. Beltéri használat során, vagy gyenge GPS-jelek mellett a lépésszámláló szolgál távolság és sebesség adatokkal. A lépésszámláló a pulzusmérőhöz hasonlóan mindig készenléti állapotban van, bármikor képes az adatok küldésére.

Harminc perc tétlen állapot után (mozgás nélküli időszak) a lépésszámláló kikapcsol az elem kímélése céljából. Amikor az elem merülni kezd, üzenet jelenik meg a készülék kijelzőjén. Ekkor hozzávetőleg még öt órán képes működni a lépésszámláló.

## Lépésszámláló kalibrálása

A kalibráláshoz GPS műholdas kapcsolat szükséges, valamint a készüléket és a lépésszámlálót párosítanunk kell („Vezeték nélküli kapcsolattal működő mérők”; 14. oldal).

A lépésszámláló önkalibráló, azonban pár, GPS-vétel mellett végrehajtott futást követően a mért sebesség és távolság adatok pontossága nagyban megnő.

1. Az égboltra való akadálymentes rálátás mellett álljunk 5 percet egy szabadterű, fedetlen helyen.
2. Kezdjük el a futást.
3. Fussunk egy pálya mentén úgy 10 percig megállás nélkül.
4. Állítsuk le a tevékenységet, majd mentjük el.

A rögzített adatok alapján, amennyiben szükséges, a lépésszámláló kalibrációs tényezője módosul. Amennyiben futási stílusunk nem változik, a lépésszámlálót ezután már nem szükséges kalibrálnunk.

## tempe™

A tempe egy ANT+ vezeték nélküli hőfokmérő. A mérőt pánttal, kábelkötővel rögzíthetjük egy helyen, ahol folyamatosan külső levegő éri, és így pontos hőmérsékleti adatokat kapunk. A hőmérsékleti adatok fogadásához először párosítanunk kell a mérőt és a készüléket.

## Készülékinformációk

### QuickFit® szíjak cseréje

1. A QuickFit szíjon lévő kallantyú tolokát csúsztassuk el, majd vegyük le a szíjat az órától.



2. Az új szíjat illesszük az órához.
3. Nyomjuk a szíjat a helyére.  
**MEGJEGYZÉS!** Ellenőrizzük, hogy a szíj stabilan álljon. A kallantyúnak a rögzítőtengelyre rá kell zárnia.
4. A túloldali szíj cseréjéhez ismételjük meg az 1-3. lépéseket.

## Műszaki adatok

Akku típusa	Újrátölthető, beépített lítium-ion akkumulátor
Működési idő	Max. 14 nap okosóra üzemmódban Max. 20 óra GPS-üzemmódban
Vízállóság	5 ATM*
Üzemi hőmérséklet	-20° – +55°C
Töltési hőmérséklet	0° – +45°C
Vezeték nélküli frekvenciák/protokollok	2.4 GHz @ 3.2 dBm névleges 13.56MHz @ -40 dBm névleges

\*A készülék 50 méteres vízalatti mélységnek megfelelő nyomásnak áll ellen. További információért lásd a [www.garmin.hu/vizallo](http://www.garmin.hu/vizallo) oldalt.

## Tisztítás, ápolás

### Figyelem!

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

Ne nyomjuk le a gombokat, amikor a készülék víz alatt van.

Ne használjunk éles tárgyat a készülék tisztításához.



Soha ne használjunk kemény vagy éles tárgyat az érintőképernyő kezeléséhez, mivel kárt tehetünk a készülékben.

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

## A készülék tisztítása

### 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 információért lásd a [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare) oldalt.

## Tartós (téli) tárolás

Amennyiben több hónapig nem használjuk a készüléket, akkor mielőtt eltennénk, az akkumulátort legalább 50%-ra töltjük fel. A készüléket hűvös, száraz helyen tároljuk, átlagos szobahőmérsékleten. Tárolást követően a készüléket használat előtt teljesen töltjük fel.

## Készülékinformációk

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

1. Nyomjuk meg a **Menü** gombot.
2. Válasszuk a **Settings (Beállítások) > 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 meg a **Menü** gombot, majd válasszuk a **Settings (Beállítások) > System (Rendszer) > About (Névjegy)** pontot.

## Adatkezelés

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

## Fájlok törlése

### Figyelem!

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

1. Nyissuk meg a **Garmin** meghajtót, kötetet.
2. Ha szükséges, nyissuk meg a mappát, kötetet.
3. Válasszuk ki a kívánt fájlt.
4. Nyomjuk le számítógépünk billentyűzetén a **Delete** gombot.  
**MEGJEGYZÉS!** A MAC operációs rendszerek korlátozott támogatást nyújtanak az MTP fájltranszfer módnak. A Garmin meghajtót Windows operációs rendszerrel futó számítógépen nyissuk meg.

## Hibaelhárítás

### Akkumulátoros működési idő meghosszabbítása

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

- Csökkentsük a háttérvilágítás fényerejét, valamint a kikapcsolás késleltetési idejét („**Háttérvilágítás beállítása**”; 13. oldal).
- Kapcsoljuk ki a csuklómozdulatra történő bekapcsolást („**Háttérvilágítás beállítása**”; 13. oldal).
- Kapcsoljuk ki a Bluetooth technológiát, amikor nem használunk ilyen kapcsolatot igénylő funkciót („**Bluetooth vezeték nélküli kapcsolat bontása**”; 5. oldal).
- Olyan Connect IQ óra számlapot használjunk, amely nem kerül másodpercenként frissítésre.  
Pl. válasszuk másodpercmutató nélküli számlapot („**Óra számlap személyre szabása**”; 11. oldal).
- Korlátozzuk a készülék által kijelzett okostelefonos értesítéseket („**Értesítések kezelése**”; 5. oldal).
- Kapcsoljuk ki a pulzusszám adatoknak a Garmin eszközök felé történő sugárzását („**Pulzusszám adatok sugárzása Garmin készülékek felé**”; 9. oldal).
- Kapcsoljuk ki a csukló alapú pulzusszámmérést („**Csuklóalapú pulzusszámmérés kikapcsolása**”; 9. oldal).

### A készülékem nem találja a közeli golfpályákat

Ha a pályaadatok frissítése befejezés előtt megszakad, előfordulhat, hogy a készülékről hiányoznak egyes pályaadatok. A hiányzó pályaadatok visszaállításához újból frissítenünk kell azokat.



1. Töltjük le és telepítjük a pályaadat-frissítéseket a Garmin Express alkalmazáson keresztül („**Szoftver frissítése a Garmin Express szoftveren keresztül**”; 6. oldal).
2. Biztonságosan bontuk a kapcsolatot a számítógép és a készülék között.
3. Menjünk ki szabadterre, indítsunk egy golfjátékot, és ellenőrizzük, hogy a készülék megtalálja-e a közeli pályákat.

### Az okostelefonom kompatibilis a készülékemmel?


Az Approach S62 óra Bluetooth vezeték nélküli technológiával ellátott okostelefonokkal kompatibilis.

A kompatibilis okostelefon listáját a [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) oldalon találjuk.

### A telefon nem csatlakozik a készülékhez

- Amennyiben az okostelefon nem csatlakozik a készülékhez, megpróbálkozhatunk az alábbi lépésekkel:
- Kapcsoljuk ki, majd kapcsoljuk újra be a készüléket és az okostelefont.
- Az okostelefonon kapcsoljuk be a Bluetooth funkciót.
- Bizonyosodjunk meg róla, hogy az okostelefonunk a Garmin Connect alkalmazás legújabb verzióját futtatja.
- Távolítsuk el a készüléket a Garmin Connect alkalmazásból és az okostelefon Bluetooth beállításából a párosítás újbóli megkísérelése érdekében.
- Ha új okostelefont vásároltunk, távolítsuk el a Garmin Connect alkalmazásból azt a készüléket, amellyel nem kívánjuk továbbra a készüléket használni.
- A telefont és a készüléket hozzuk 10 méteres távolságon belül.
- Az okostelefonon indítsuk el a Garmin Connect alkalmazást, válasszuk a  vagy , majd válasszuk a **Garmin Devices (Garmin készülékek) > Add Device (Készülék hozzáadása)** pontot a párosítás módba lépéshez.
- A készüléken nyomjuk meg a Menü gombot, majd válasszuk a **Settings (Beállítások) > Phone (Telefon) > Pair Phone (Telefon párosítása)** pontot.

### A menürendszer nem a kívánt nyelven jelenik meg

1. Nyomjuk meg a **Menü** gombot.
2. Válasszuk a -t.
3. Görgessünk a listában az utolsó előtti elemre, és válasszuk ki azt.

- Válasszuk a listában a harmadik elemet.
- Válasszuk ki a kívánt nyelvet.

### A készülék nem a kívánt mértékegységet jeleníti meg

- Ellenőrizzük, hogy a megfelelő mértékegységet választottuk a készülék beállításában („Mértékegység beállítása”; 13. oldal).
- Ellenőrizzük, hogy a Garmin Connect fiókunkban a megfelelő mértékegységek választottak ki.

Ha a készüléken kijelzett mértékegységek nem egyeznek a Garmin Connect fiókban lévő mértékegységekkel, előfordulhat, hogy szinkronizálás közben a készülék beállításai felülíródnak.

### Óra újraindításalefagyás esetén

- Nyomjuk le hosszan a **Menü** gombot, amíg a készülék ki nem kapcsol.
- Nyomjuk meg a **Menü** gombot a készülék bekapcsolásához.

### Gyári értékek visszaállítása

A készülék összes beállítását visszaállíthatjuk a gyári értékekre. A gyári értékek visszaállítása előtt ne feledjük a készülék szinkronizálását a Garmin Connect fiókunkkal a tevékenységi adataink feltöltése érdekében.

- Nyomjuk meg a **Menü** gombot, majd válasszuk a **Settings (Beállítások) > System (Rendszer) > Reset (Alapbeállítások visszaállítása)** pontot.
- Válasszunk az alábbi lehetőségek közül:

- 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.

- 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.

### 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.

- Menjünk fedetlen, szabad területre. A készülék óralapját fordítsuk az égbolt felé.
- 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 Mobile 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.

### Tevékenység figyelés

A tevékenység figyelés pontosságával kapcsolatos tudnivalókat a [garmin.com/ataccuracy](http://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 lépéseként értelmezhet.

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

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

- Válasszunk az alábbiak közül:

- A Garmin Connect fiókban keresztül, számítógépről is elvégezhetjük a szinkronizálást („Garmin Connect használata a számítógépen”; 6. oldal);
- A Garmin Connect alkalmazással is elvégezhetjük a szinkronizálást („Okostelefonos alkalmazások használata”; 6. oldal).

- Várjunk pár percet, amíg a szinkronizálás befejeződik.

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

### Az intenzitás percek számláló villog

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

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

### További információk

- További információkat a termékről a Garmin weboldalon találhatunk.
  - A Garmin ügyfélszolgálaton ([www.garmin.hu](http://www.garmin.hu)) további útmutatókat, cikkeket és szoftverfrissítéseket találhatunk.
  - A Garmin ügyfélszolgálatnál érdeklődhetünk tartozékokkal és cserealkatrészekkel kapcsolatban.
  - Hasznos lehet a [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) oldal.
- Ez nem egy orvosi eszköz.

## Függelék

### Adatmezők

Egyes adatmezők csak ANT+ tartozékok mellett jelenítenek meg adatokat.

**24-Hour Max – 24 óra max.** – Az elmúlt 24 órában kompatibilis hőmérséklet érzékelő által rögzített maximális hőmérséklet.

**24-Hour-Min – 24 óra min.** – Az elmúlt 24 órában kompatibilis hőmérséklet érzékelő által rögzített minimális hőmérséklet.

**30s Avg. Vertical Speed – 30 mp átl. függől. sebesség** – A függőleges mozgási sebesség 30 másodperces mozgó átlaga.

**500m Pace – 500m tempó** – 500 méterre vetített aktuális úszási tempó.

**Avg. 500m Pace – Átl. 500m tempó** – Az aktuális tevékenység 500 méterre vetített átlagos tempója.

**Avg. Dist./Stk. – Átl. csapáshossz** – Evezés - Az aktuális tevékenység során az egy húzással megtett átlagos távolság.

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

**Avg. Stroke Rate – Átl. csapássebesség** – Úszás – Az aktuális tevékenység során egy percre jutó csapásszám.

**Avg. Stroke Rate – Átl. csapássebesség** – Evezés – Az aktuális tevékenység során egy percre jutó húzások száma.

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

**Average Lap Time – Átl. köridő** – Az aktuális tevékenység átlagos körideje.

**Average Cadence – Átl. pedálütem (futás)** – Az aktuális tevékenység átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

**Average Cadence – Átl. pedálütem (kerékpározás)** – Az aktuális tevékenység átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

**Average HR – Átl. pulzusszám** – Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.

**Average Speed – Átlagsebesség** – Az aktuális tevékenység sebesség átlagértéke.

**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.

**Strokes – Csapások – Evezés** – Az aktuális tevékenység során megtett húzások száma.

**Stroke Rate – Csapássebesség – Úszás** – Az egy percre jutó csapásszám.

**Stroke Rate – Csapássebesség – Evezés** – Az egy percre jutó húzások száma.

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

**Vertical Speed – Függőleges seb.** – Időegységre eső ereszkedés, emelkedés.

**Temperature – Hőmérséklet** – A levegő hőmérséklet. Testhőmérsékletünk befolyásolhatja a hőfokmérőt.

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

**Heading – Irány** – A haladási irány.

**Calories – Kalóriaszám** – Az elégetett kalória összmennyisége.

**Lap 500m Pace – Kör 500m tempó** – Az aktuális kör 500 méterre vetített átlagos úszási tempója.

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

**Lap Time – Kör idő** – Az aktuális kör stopperideje.

**Lap Steps – Kör lépésszám** – Az aktuális kör során megtett lépések száma.

**Laps – Körök** – Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.

**Lap Cadence – Kör pedálüteme (futás)** – Az aktuális kör átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

**Lap Cadence – Kör pedálüteme (kerékpározás)** – Az aktuális kör átlagos üteme (lépésszám vagy pedálfordulat).

**Lap HR – Kör pulzus** – Az aktuális kör átlagos pulzusszáma.

**Lap Speed – Körsebesség** – Az aktuális kör sebesség átlagértéke.

**Lap Distance – Körtávolság** – Az aktuális kör alatt megtett távolság.

**Lap Pace – Körtempó** – Az aktuális kör átlagos tempója.

**Steps – Lépésszám** – Aktuális tevékenység során megtett lépések száma.

**Elevation – Magasság** – Aktuális pozícióknál tengerszint feletti vagy alatti magassága.

**Maximum Speed – Max. sebesség** – Az aktuális tevékenységre jellemző legnagyobb sebesség.

**Sunrise – Napkelte** – A napkelte GPS pozícióknál jellemző időpontja.

**Sunset – Napnyugta** – A naplemente GPS pozícióknál jellemző időpontja.

**Cadence – Pedálütem** – Kerékpározás – A pedálkar fordulatszáma, vagyis a pedálkar által egy perc alatt megtett teljes körök száma. Kerékpáros pedálütemmérő csatlakoztatása szükséges a méréséhez.

**Cadence – Pedálütem** – Futás – A percenként megtett lépésszám (jobb és bal lábbal).

**Time of Day – Pontos idő** – Az aktuális pozíció és idő beállítások szerinti pontos idő.

**Heart Rate – Pulzusszám** – Szívritmusunk szívdobbanás / perc szerint. Pulzusmérő párosítása és használata szükséges.

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

**HR% Max – Pz.sz.max%** – Pulzusszám a maximális pulzusszám százalékában.

**Speed – Sebesség** – Az aktuális haladási sebesség.

**Timer – Stopper** – A visszaszámláló időzítő aktuális ideje.

**Int. Dist. / Stk. – Szakasz csapásh.** – Az aktuális szakaszon az egy húzással megtett átlagos távolság.

**Int. Stks./Len. – Szakasz csapás/h.** – Az aktuális szakaszon az egy hosszra eső karcsapások átlagértéke.

**Int. Stroke Rate – Szakasz csapássebesség** – Az aktuális szakaszon az egy percre jutó csapásszám.

**Int. Strokes – Szakasz csapásszám** – Az aktuális szakaszon megtett összes csapás száma.

**Int Strk Type – Szakasz csapástíp.** – A szakasz aktuális úszásneme.

**Interval Lengths – Szakasz hosszok** – Aktuális szakaszon megtett medencehosszok száma.

**Interval Time – Szakasz idő** – Aktuális szakasz stopperideje.

**Interval Distance – Szakasz távolság** – Aktuális szakaszon megtett távolság.

**Interval Pace – Szakasz tempó** – Aktuális szakasz tempója.

**Interval SWOLF – Szakasz SWOLF** – Aktuális szakasz SWOLF-pontszáma.

**Nautical Speed – Tengeri seb.** – Az aktuális sebesség csomóban kifejezve.

**Distance – Távolság** – Az aktuális tevékenység során eddig megtett távolság.

**Total Ascent – Teljes emelkedés** – Az utolsó nullázás óta mért összes emelkedő magasság különbség.

**Total Descent – Teljes süllyedés** – Az utolsó nullázás óta mért összes ereszkedő magasság különbség.

**Pace – Tempó** – Az aktuális tempó.

**Nautical Distance – Tengeri táv** – Tengeri méterben vagy lábban kifejezett távolság.

**Last Lap 500m Pace – U. kör 500m tempó** – Az utolsó kör 500 méterre vetített átlagos úszási tempója.

**Last Lap Time – Utolsó kör idő** – Az utolsó befejezett kör stopperideje.

**Last Lap Cadence – U. kör pedálütem (kerékpározás)** – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos pedálfordulatszám.

**Last Lap Cadence – U. kör pedálütem (futás)** – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos lépésszám.

**Last Lap Speed – Utolsó kör seb.** – Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.

**Last Len. Swolf – U. kör SWOLF** – Az utolsó befejezett körre jellemző átlagos SWOLF-szám.

**Last Lap Dist. – Utolsó körtáv** – Az utolsó befejezett kör során megtett távolság.

**Last Lap Pace – Utolsó körtempó** – Az utolsó befejezett kör átlagos tempója.

**L. Len. Stk. Rate – U. hossz csapásseb.** – Az utolsó megtett medencei hossz az egy percre jutó csapásszám.

**L. Len. Stk. Type – U. hossz csapástíp.** – Az utolsó befejezett hossz úszásneme.

**L. Len. Strokes – U. hossz csapásszám** – Az utolsó befejezett hossz teljes csapásszáma.

**Last Length Pace – U.hossz tempó** – Az utolsó befejezett hossz átlagos tempója.

**L. Int. Dist./Stk. – U. szak. csapásh.** – Az utolsó befejezett szakaszon az egy húzással megtett átlagos távolság.

**L. Int. Stk. Rate – U. szak. csapásseb.** – Az utolsó befejezett szakaszon az egy percre jutó csapásszám.

**L. Int. Stk. Type – U. szak. csapástíp.** – Az utolsó befejezett szakasz úszásneme.

**L. Int. Strokes – U. szak. csapássz.** – Az utolsó befejezett szakaszon megtett összes csapás száma.

**Time in Zone – Zónában töltött idő** – Az egy pulzusszám vagy teljesítmény tartományban eltöltött időtartam.

## 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 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cső	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
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

Gumiabroncs mérete	Hossz (mm)
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 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 irányelv 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@garmin.hu](mailto:support@garmin.hu) email címre.



## Tárgymutató

### A

adat  
képernyők 12  
tárolás 6  
transzfer 6  
feltöltés 6  
adatmezők 6, 16  
adatok feltöltése 6  
adattárolás 6  
akkumulátor  
töltése 1  
működési idejének meghosszabbítása 5, 15  
tárolása 15  
alkalmazások 5, 6  
alvó mód 5, 11  
ANT+ mérők 14

### B

beállítások 1, 2, 11-13, 16  
Bluetooth mérők 14  
Bluetooth technológia 5, 6, 15  
Body Battery 8

### C

Connect IQ 6  
csapások 11  
csatlakozás 5

### E

ébredtők 11, 12  
edzés 4, 5  
edzés beltérben 10  
érintőképernyő 1  
értesítések 5, 13  
telefonhívások 5

### F

felhasználói adatok, törlése 15  
felhasználói profil 13  
frissítések, szoftver 6  
fizetések 7  
futópad 10

### G

Garmin Connect 5, 6  
adatok tárolása 6  
Garmin Express 1  
szoftverfrissítés 1  
Garmin Pay 7  
golf kör, befejezés 4  
gombok 1  
GPS jel 16  
green nézet, zászló helye 1, 3  
gyári értékek visszaállítása 16

### H

háttérvilágítás 1, 13  
helyek, mentése 4  
hendikep 3  
hibaelhárítás 8-10, 15, 16  
hőmérséklet 14  
hosszok 11

### I

idő  
riasztások 12  
beállítások 13  
intenzitás percek 16  
iránytű 3, 4

### K

kalória, riasztások 12  
képernyő 13  
kerékpáros mérők 14  
kerékméret 18  
készülékazonosító 15  
készülék személyre szabása 1, 2, 11-13, 16  
készülék tisztítása 14, 15

### L

lépésszámláló 14  
lyukak, váltás 3

### M

menü 1  
mentés, helyek 4  
mértékegységek 13  
műholdas jel 16  
műszaki adatok 14

### N

napfelkelte és naplemente 2  
napló 6  
küldése számítógépre 6  
megtekintése 4  
NFC 7  
nyelv 13

### O

okostelefon 6, 7, 15  
alkalmazások 5  
párosítás 1, 15  
óra 11, 13  
óra számlapok 6, 11  
oxigén telítettség 9, 10

### P

pályák  
megjátszása 1  
kiválasztása 1  
adatok frissítése 6  
párosítás  
ANT+ mérők 9  
mérők 14  
okostelefon 1, 15  
pedálütem  
riasztások 12  
mérők 14  
pénztárca 7  
pontozás 3  
pontozólap 3  
megtekintése 2  
profilok 10  
felhasználói 13  
pulzoximéter 8-10  
pulzusszám 8, 9  
riasztások 9, 12  
mérő 9

mérők párosítása 9  
tartományok 9

### R

rendszerbeállítások 13  
riasztások 12, 13  
pulzusszám 9

### S

sebesség és pedálütemmérők 14  
sielés  
alpesi 11  
snowboardozás 11  
snowboardozás 11  
statisztika 2-4  
stopper 10  
visszaszámlálás 11  
stressz szint 8  
stressz pontszám 8  
SWOLF pontszám 11  
szakaszok 11  
szél 4  
szíjak 14  
szoftver  
licenc 15  
frissítés 1, 6  
verziószám 15

### T

tartományok, pulzus 9  
tartozékok 14, 16  
távolság  
riasztások 12  
mérés 2  
telefonhívások 5  
tempe 14  
tevékenységek 10-12  
mentése 10  
indítása 10  
tevékenység figyelés 11, 13  
tevékenységek mentése 10  
töltés 1  
törlés, összes felhasználói adat 15

### U

USB 6  
ütés elemzés 4, 5  
ütés mérése 4  
ütőérzékelő 3  
úszás 10

### V

veszélyek 2  
vezérlő menü 1  
virtuális ütőhordozó 2, 3  
visszaszámláló időzítő 11

### W

widgetek 1, 6-10

### Z

zászló helye, green nézet 3