

GARMIN®



DESCENT™ G2

Használati útmutató

© 2025 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

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

A Garmin[®], a Garmin logó, ANT+[®], Approach[®], Auto Lap[®], Auto Pause[®], Edge[®], inReach[®], Move IQ[®], QuickFit[®], TracBack[®], VIRB[®], Virtual Partner[®], és Xero[®] a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak az USA-ban és más országokban bejegyzett védjegyei. Descent[™], Body Battery[™], Connect IQ[™], Firstbeat Analytics[™], Garmin AutoShot[™], Garmin Connect[™], Garmin Dive[™], **G a r m i n** Explore[™], Garmin Express[™], Garmin GameOn[™], Garmin Golf[™], Garmin Messenger[™], Garmin Pay[™], Health Snapshot[™], HRM-Fit[™], HRM-Pro[™], Index[™], PacePro[™], Rally[™], tempe[™], Varia[™], és Vector[™] a Garmin Ltd. védjegyei. vagy annak leányvállalatai. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók fel.

Android[™] a Google LLC védjegye. iPhone[®] az Apple Inc. védjegye, az Egyesült Államokban és más országokban bejegyezve. A BLUETOOTH[®] szóvédjegy és logók a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonát képezik, és e védjegyek Garmin általi használata licenc alapján történik. A Cooper Institute[®], valamint a kapcsolódó védjegyek a Cooper Institute tulajdonát képezik. iOS[®] a Cisco Systems, Inc. bejegyzett védjegye, amelyet az Apple Inc. licenc alapján használ. Iridium[®] az Iridium Satellite LLC bejegyzett védjegye. Overwolf[™] az Overwolf védjegye.

Ltd. A Training Stress Score[™] (TSS), az Intensity Factor[™] (IF) és a Normalized Power[™] (NP) a Peakware, LLC védjegyei. A Wi-Fi[®] a Wi-Fi Alliance Corporation bejegyzett védjegye. Zwift[™] a Zwift, Inc. védjegye. Az egyéb védjegyek és kereskedelmi nevek a megfelelő tulajdonosok védjegyei.

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

www.thisisant.com/directory oldalon találja. M/N: A04952

Tartalomjegyzék

Bevezetés	1
Kezdő lépések	1
Eszköz áttekintése	1
Az érintőképernyő 2 engedélyezése és letiltása	
Búvárkodás	3
Merülési figyelmeztetések	3
Merülési módok	4
A medence merülési mód használata	4
Merülés beállítása	5
Merülés mód speciális beállítások	5
Légzőgázok beállítása	6
Egyéni merülési riasztások	6
Egyéni merülési riasztás beállítása	8
Medence Apnoe riasztás beállítása	8
PO2 küszöbértékek beállítása	9
CCR-beállítási pontok beállítása	9
Repülésmentes idő	10
Merülési adatok képernyők	10
Egygázos, többgázos és CCR-adatképernyők	10
Mérőműszer-adatképernyők	11
Apnoe és Apnoe Hunt adatképernyők	12
Medence Apnoe adatok képernyők	12
A merülési adatok testreszabásaképernyőinek	13
Búvárkodás	14
Navigálás a búváriránytűvel	15
A Gauge Dive stopperóra használata	15
Az alap merülési stopperóra használata	15
Gázok váltása merülés közben	16
Váltás a CC és OC búvárkodás között a mentési eljáráshoz	16
Biztonsági megállás végrehajtása	17
Dekompressziós megállás végrehajtása	18
A Pool Apnoe tevékenység elindítása	19
Egyedi medence apnoe létrehozása edzés	19
Szerkesztése egy medence apnoe edzés	20
Medence Apnoe merülés beállítása	20
A felszíni intervallum megtekintése	21
A merülési napló megtekintése Glance	22
Merülési felkészültség	22

Merülés tervezés	23
NDL idő kiszámítása	23
A légzési gáz kiszámítása	23
Dekompressziós terv készítése	24
Dekompressziós tervek használata	24
Magaslati búvárkodás	24
Tippek az óra viseléséhez együttexpozíciós öltözőkkel	24
Merülési riasztások	25
Merülési terminológia	27

Tevékenységek és alkalmazások 27

Tevékenységek és alkalmazások listája	28
Tevékenység indítása	28
Tippek a tevékenységek rögzítéséhez	29
Tevékenység leállítása	29
Tevékenység értékelése	29
Szabadtéri tevékenységek	30
Golfozás	30
Golfozás	30
Veszélyek megtekintése	30
Golf menü	31
A zászló áthelyezése	31
A mért felvételek megtekintése	31
Lövés kézi mérése	32
Az eredményszámlálás	32
Statisztikai adatok rögzítése	32
Pontozási beállítások	32
A Stableford pontozásról	33
Nagy számok mód	33
Bouldering tevékenység rögzítése	33
Expedíció indítása	34
Pályapont felvételemanuális	34
Pályapontok megtekintése	34
Horgászni megyek	34
Vadászni megyünk	35
Futás	35
Megyek egy futóversenyre	35
Tippek a futás rögzítéséhez	35
Virtuális futás	36
A futópád távolságának kalibrálása	36
Akadályfutó rögzítésetevékenység	36
PacePro™ képzés	36
PacePro terv letöltése a Garmin Connectről	37
PacePro terv indítása	38
Kerékpározás	39
Beltéri edző használata	39
Úszás	39

Úszás terminológia	39	Követve a napi javasolt edzés	50
Stroke típusok	39	Intervall edzés megkezdése	50
Tippek az úszótevékenységekhez	40	Intervallumos testreszabásaedzés	50
Automatikus pihenő és kézi pihenő	40	A Virtual Partner® használata	51
Képzés a fúrónaplóval	40	Képzési cél meghatározása	51
Multisport	40	Versenyzés egy korábbi tevékenységgel	51
Triatlon edzés	41	A képzési naptárról	52
Multisport tevékenység létrehozása	41	A Garmin Connect használataedzésterv	52
Tornaterem tevékenységek	41	Tevékenységek és alkalmazások testreszabása	52
Az erőnléti edzési rögzítésetevékenység	42	Kedvenc hozzáadása vagy eltávolításatevékenység	52
HIIT tevékenység rögzítése	42	Tevékenységek sorrendjének megváltoztatása az alkalmazások listájában	52
Beltéri mászó rögzítésetevékenység	43	Az adatképernyők testreszabása	53
Téli sportok	43	Térkép hozzáadása egy tevékenységhez	53
Sípályák megtekintése	43	Egyéni tevékenység létrehozása	53
Backcountry síelés vagy rögzítésesnowboardozás	44	Tevékenységek és alkalmazásbeállítások	54
Sífutás teljesítmény adatok	44	Tevékenységi figyelmeztetések	56
Vízi sportok	44	Riasztás beállítása	57
Szörfözés	44	Automatikus emelkedés engedélyezése	57
A vízi sportfutások megtekintése	44	Műholdas beállítások	57
Egyéb tevékenységek és alkalmazások	45		
Jumpmaster	45	Órák	58
Ugrás típusok	45	Riasztás beállítása	58
Ugrási információk megadása	45	Riasztás szerkesztése	58
Széladatok megadása a HAHO és HALO ugrásokhoz	46	A visszaszámláló indítása	58
A szélinformáció visszaállítása	46	Időzítő törlése	58
Széladatok megadása statikus ugráshoz	46	Az időmérő használata	59
Állandó beállítások	46	Alternatív időzónák hozzáadása	59
Játék	47	Alternatív időzóna szerkesztése	60
A Garmin GameOn™ használataalkalmazás	47	Történelem	60
Kézi rögzítésejátéktevékenység	47	A történelem felhasználása	60
Dagály információk megtekintése	48	Multisport történelem	60
Dagály riasztás beállítása	48	Előzmények törlése	60
Edzések	49	Személyes rekordok	60
Edzés megkezdése	49	Személyes rekordok megtekintése	61
Edzés követése a Garmin Connectről	49	Személyes rekord helyreállítása	61
		Személyes rekordok törlése	61
		Az adatok összesítésének megtekintése	61
		A kilométer-számláló használata	61
		Értesítések és riasztások beállításai	61
		Megjelenés	62
		Watch Face beállítások	62

Az óralap testreszabása	62	Garmin Pay	80
Pillantások	63	A Garmin Pay beállításapénztárca	80
A Glance Loop megtekintése	66	Vásárlás kifizetése az órájával	80
A Glance Loop testreszabása	67	Kártya hozzáadása a Garmin Pay	
Glance mappák létrehozása	67	pénztárcához	81
Test akkumulátor	67	A Garmin Pay kezelése kártyák	81
Tippek a test akkumulátor		A Garmin Pay	
javításához adatainak	67	módosítás a jelszavának	81
Teljesítménymérések	68	Reggeli jelentés	81
A VO2 Max-ról. Becslések	68	A reggeli jelentés testreszabása	81
A VO2 Max. Becslés futáshoz	69		
A VO2 Max. Becslés		Érzékelők és tartozékok	81
kerékpározáshoz	69	Csuklós pulzusszám	81
Előre jelzett		Az óra viselése	82
megtekintése versenyidők	69	Tippek a szabálytalan pulzusszám-adatokhoz	
Szívfrekvencia-variabilitás állapota	70		82
Szívfrekvencia-variabilitás és		Csuklós pulzusmérő beállításai	83
stressz-szint	70	Rendellenes pulzusszám	
Teljesítmény feltétel	70	beállítás ariasztás	83
A		Szívritmus-adatok sugárzása	83
megtekintése teljesítmény állapot		Pulzoximéter	84
.....	70	A pulzoximéter leolvasása	85
Az FTP becslés megszerzése	71	A pulzoximéter üzemmód beállítása	85
Laktát küszöbérték	71	Tippek a szabálytalan pulzoximéter-	
Képzési státusz	72	adatokhoz	85
Képzési státusz szintek	72	Iránytű	85
Tippek a képzési		Az iránytű irányának beállítása	85
megszerzéséhez státusz	73	Iránytű beállítások	86
Akut terhelés	73	Az iránytű kalibrálás kézi	86
Képzési terhelés fókusz	73	Az északi referencia beállítása	86
Terhelési arány	73	Magasságmérő és barométer	86
A Training Effectről	74	Magasságmérő beállítások	87
Helyreállítási idő	75	A barometrikus	
Helyreállítási pulzusszám	75	kalibrálás magasságmérő	87
Hőség és magassági teljesítmény		Barométer beállítások	87
akklimatizáció	75	A barométer kalibrálása	87
Az edzés állapot 75 szüneteltetése és		Viharriadó beállítása	88
folytatása		Vezeték nélküli érzékelők	88
Képzési felkészültség	76	A vezeték nélküli érzékelők párosítása	90
A Jet Lag tanácsadó használata	76	Szívritmus tartozék futási tempó és	
Utazás tervezése a Garmin Connect		távolság	90
alkalmazásban	76	Tippek a futótempó rögzítéséhez a	
Vezérlők	77	futótávolság	90
A vezérlő menü testreszabása	80	Futó dinamika	90
A zseblámpa képernyő használata	80	Tippek a hiányzó Running Dynamics	
		adatokhoz	91
		Futóerő	91
		Futtatási teljesítmény beállítások	92
		inReach Remote	92
		Az inReach Remote használata	92
		VIRB Remote	92

VIRB vezérléseakciókamera	93	Garmin Dive alkalmazás	99
VIRB akciókamera vezérlése		Garmin Explore™	99
tevékenység közben	93	Garmin Messenger alkalmazás.....	100
Xero lézer helyének beállítása	94	A Messenger funkció használata	100
Térkép	94	Garmin Golf™ alkalmazás.....	101
A térkép pásztázása és nagyítása.....	94	Garmin megosztás.....	101
Térkép beállítások.....	94	Adatok megosztása a Garmin Share	
Csatlakozás	94	szolgáltatással.....	101
Telefonos csatlakozási funkciók	94	Adatok fogadása a Garmin Share	
A telefon párosítása	95	segítségével. 101 Garmin Share beállítások	
Bluetooth-értesítések engedélyezése	95		102
Értesítések megtekintése.....	95	Felhasználói profil	102
Bejövő fogadásatelefonhívás	95	Felhasználói profil beállítása	102
Szöveges üzenetre válaszolás	96	Nemi beállítások	102
Értesítések kezelése	96	Fitness korának megtekintése	102
A Bluetooth		A szívritmuszónákról	102
kikapcsolásatelefonkapcsolat.....	96	Fitness célok.....	102
A telefonkapcsolati be- és		Szívritmuszónák beállítása	103
kikapcsolásariasztások	96	Hagyja, hogy az óra beállítsa a	
Telefonos alkalmazások és számítógépes		pulzusszám-zónákat.....	103
alkalmazások	96	Szívritmus zóna számítások	104
Garmin Connect.....	97	A teljesítményzónák beállítása	104
A Garmin Connect alkalmazás használata		Teljesítménymérések	
.....	97	felismeréseautomatikus	104
A szoftver frissítése használatával		Biztonsági és nyomkövető funkciók...105	
Garmin Connect alkalmazás	97	Vészhelyzeti kapcsolatok hozzáadása	105
Egyesített képzési státusz.....	98	Kapcsolattartók hozzáadása	105
A Garmin Connect használata a		Az eseményérzékelés be- és kikapcsolása	
számítógépen	98		106
A szoftver frissítése használatával		Segítségkérés.....	106
Garmin Express	98	Egészségügyi és wellness beállítások 107	
Az adatok manuális szinkronizálása a		Automatikus cél	107
Garmin Connect szolgáltatással	98	A Move Alert használata	107
Connect IQ funkciók.....	99	Támogatás intenzitása Percek	107
Connect IQ letöltésefunkciók	99	A kereseti intenzitás percek.....	107
A Connect IQ funkcióinak letöltése a		Alváskövetés	108
számítógép segítségével	99	Automatizált alváskövetés használata ...	108
		Navigáció	108
		A mentett megtekintése és	
		szerkesztéshelyek	108
		Referenciapont beállítása	108
		Navigálás a célállomás felé	109
		Navigálás kezdőpontjához mentett	
		tevékenység	109

Tevékenység közbeni 109 navigálás a kiindulási ponthoz	109	Eszközépölés.....	119
Navigálás a Sight 'N Go segítségével.....	110	Az óra tisztítása	119
Navigáció leállítása.....	110	A QuickFit® pántok cseréje.....	119
Tanfolyamok.....	110	Hibaelhárítás.....	120
Tanfolyam létrehozása és követése az eszközön	110	Termékfrissítések.....	120
Pálya létrehozása a Garmin Connecten	110	További információk beszerzése.....	120
Tanfolyam küldése az eszközre.....	111	A készülékem rossz nyelven van beállítva ..	120
A tanfolyam részleteinek megtekintése vagy szerkesztése	111	Kompatibilis a telefonom az órámmal? ..	120
Útvonalpont kivetítése	111	A telefonom nem csatlakozik az órához	120
Navigációs beállítások.....	111	Használhatom a Bluetooth-érzékelőmet az órámmal?.....	121
Navigációs testreszabása adatképernyők	112	Az óra újraindítása	121
Fejléc beállítások.....	112	Az összes alapértelmezett beállítás visszaállítása	121
Fejléc hiba beállítása	112	Búvárkodás.....	121
Navigációs figyelmeztetések beállítása.....	112	A szöveti terhelés visszaállítása	121
Energiagazdálkodási beállítások.....	112	A felületi nyomás visszaállítása	121
Az akkumulátorkímélő testreszabásafunkció	113	Tippek az akkumulátor élettartamának maximalizálásához	122
Az energiaellátási üzemmód megváltoztatása	113	Hogyan tudom visszacsínálni az öles gombnyomást?	122
Teljesítménymódok testreszabása	113	Műholdas jelek vétele	122
Teljesítmény üzemmód visszaállítása	113	A GPS műhold vételének javítása ..	122
Rendszerbeállítások	114	órák pulzusszáma nem pontos	122
Időbeállítások.....	114	Az aktivitási hőmérséklet leolvasása nem pontos.....	123
Időjelzések beállítása	115	Demo módból való kilépés	123
Az idő szinkronizálása	115	Tevékenység nyomon követése	123
A képernyőbeállítások módosítása	115	A lépésszámlálásom nem tűnik pontosnak	123
Alvó üzemmód testreszabása	116	Az órák és a lépésszámai Garmin Connect fiókomban nem egyeznek meg.....	123
A gyorsbillentyűk testreszabása	116	A padlóra felmászott összeg nem tűnik pontosnak	123
A mértékegységek megváltoztatása.....	116	Függelék	124
A beállítások biztonsági mentése és visszaállítása	116	Adatmezők.....	124
A beállítások és adatok visszaállítása a Garmin Connectből.....	116	Színes mérőműszerek és futásdinamikai adatok	139
Eszközinformációk megtekintése.....	117	Földi érintkezési időmérleg-adatok.....	139
E-címke szabályozási és megtekintése megfelelő információk	117	Függőleges oszcilláció és függőleges arány adatok.....	140
Eszközinformációk.....	117	VO2 Max. Szabványos értékelések.....	140
Az AMOLED kijelzőről	117	FTP minősítések	141
Az óra töltése	117	Állóképességi pontszámok.....	142
Műszaki adatok	118		
Az akkumulátor élettartamára vonatkozó információk	118		

Kerékméret és kerület143

Bevezetés

FIGYELMEZTETÉS

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

Bármilyen edzésprogram megkezdése vagy módosítása előtt mindig konzultáljon orvosával.

Kezdő lépések

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

- 1 Tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot az óra bekapcsolásához (*Készülék áttekintése, 1. oldal*).
- 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a kezdeti beállítás befejezéséhez.
A kezdeti beállítás során párosíthatja telefonját az órával, hogy értesítéseket kapjon, szinkronizálhassa tevékenységeit és egyebeket (*Telefon párosítása, 95. oldal*). Ha egy kompatibilis óráról frissít, az új Descent G2 óra és a telefon párosításakor átviheti az óra beállításait, az elmentett kurzusokat és egyebeket.
- 3 Töltse fel az órát (*Az óra töltése, 117. oldal*).
- 4 Ellenőrizze a szoftverfrissítéseket (*Rendszerbeállítások, 114. oldal*).
A legjobb élmény érdekében tartsa naprakészen az óráján lévő szoftvert. A szoftverfrissítések az adatvédelem, a biztonság és a funkciók terén nyújtanak változásokat és fejlesztéseket.
- 5 Indítson el egy tevékenységet (*Tevékenység indítása, 28. oldal*).

Eszköz áttekintése



① LIGHT	- Tartsa lenyomva a készülék bekapcsolásához. - Nyomja meg a képernyő megvilágításához. - Gyorsan nyomja meg kétszer a gombot a zseblámpa be- vagy kikapcsolásához (<i>A zseblámpa képernyő használata, 80. oldal</i>). - Tartsa lenyomva két másodpercig, hogy megjelenjen a vezérlés menü (<i>Vezérlés, 77. oldal</i>). - Tartsa lenyomva öt másodpercig, hogy segítséget kérjen (<i>Segítségkérés, 106. oldal</i>).
② MENU-UP	- Nyomja meg a gombot a pillantási hurok és a menük közötti lapozáshoz. - Az óralapon tartsa lenyomva a főmenü eléréséhez. - Tartsa lenyomva a gombot a kontextuális menü eléréséhez, ha van ilyen a felhasználói felület adott részén.
③ LEFELE	- Nyomja meg a gombot a pillantási hurok és a menük közötti lapozáshoz (<i>A pillantási hurok megtekintése, 66. oldal</i>). - Egy tevékenység közben nyomja meg a gombot az adatképernyők lapozásához. - Tartsa lenyomva a magasságmérő, barométer és iránytű (ABC) képernyő megjelenítéséhez.
④ START-STOP	- Nyomja meg a gombot egy menüben egy lehetőség kiválasztásához. - Nyomja meg az óralapon az gombot az alkalmazások és tevékenységek menü megnyitásához (<i>Tevékenységek és alkalmazások, 27. oldal</i>). - Nyomja meg a gombot egy tevékenység indításához vagy leállításához (<i>Tevékenység indítása, 28. oldal</i>).
⑤ VISSZA	- Nyomja meg a gombot az előző képernyőre való visszatéréshez. - Egy tevékenység során nyomja meg a gombot egy kör rögzítéséhez, pihenéshez és a következő edzéslépéshez. - Tartsa lenyomva a legutóbb használt alkalmazások listájának megtekintéséhez.
⑥ Érintőképernyő	- Érintse meg a gombot egy menüben egy lehetőség kiválasztásához. - Tartsa lenyomva az óralap adatait a pillantás vagy funkció megnyitásához. MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden óralapon érhető el. - Lapozz felfelé vagy lefelé a pillantási hurok és a menük lapozásához. - Az előző képernyőre való visszatéréshez húzza jobbra. - Fedje le a képernyőt tenyerével, hogy visszatérjen az óra számlapjára, és csökkentse a képernyő fényerejét.

Az érintőképernyő engedélyezése és letiltása

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

Búvárkodás

Merülési figyelmeztetések

FIGYELMEZTETÉS

- A készülék búvárfunkcióit csak képzett búvárok használhatják. Ez a készülék nem használható kizárólagos búvárkomputerként. A megfelelő merüléssel kapcsolatos információk készülékbe történő bevitelének elmulasztása súlyos személyi sérüléshez vagy halálhoz vezethet.
- Ne lépje túl a készülék maximális merülési mélységét (*Műszaki adatok*, 118. oldal).
- Győződjön meg róla, hogy teljes mértékben tisztában van a készülék használatával, kijelzőivel és korlátaival. Ha kérdései vannak ezzel a kézikönyvvel vagy a készülékkel kapcsolatban, mindig oldja meg az ellentmondásokat vagy zavarokat, mielőtt a készülékkel merülne. Mindig emlékezzen arra, hogy saját biztonságaért Ön a felelős.
- A dekompRESSZIÓS betegség (DCI) kockázata mindig fennáll minden merülési profil esetében, még akkor is, ha követi a merülési táblázat vagy a búvárkészülék által megadott merülési tervet. Egyetlen eljárás, búváreszköz vagy merülési táblázat sem zárja ki a DCI vagy az oxigénmérgezés lehetőségét. Az egyén fiziológiai felépítése napról napra változhat. Ez a készülék nem tudja figyelembe venni ezeket a változásokat. A DCI kockázatának minimalizálása érdekében erősen ajánlott, hogy a készülék által megadott határértékeken belül maradjon. Búvárkodás előtt konzultáljon orvosával az alkalmasságát illetően.
- Mindig használjon tartalék műszereket, beleértve a mélységmérőt, a merülő nyomásmérőt és az időzítőt vagy órát. Ezzel az eszközzel való merüléskor hozzáféréssel kell rendelkeznie dekompRESSZIÓS táblázatokhoz.
- Végezze el a merülés előtti biztonsági ellenőrzéseket, például a készülék megfelelő működésének és beállításainak, a kijelző működésének, az akkumulátor szintjének, a tartálynyomásnak, valamint a buborékellenőrzéseket a tömlők és a csatlakozások szivárgásmentességének ellenőrzésére.
- Ezt az eszközt nem szabad több felhasználó között megosztani búvárkodás céljából. A búvárprofilok felhasználó-specifikusak, és egy másik búvár profiljának használata félrevezető információkat eredményezhet, ami sérüléshez vagy halálhoz vezethet.
- Biztonsági okokból soha ne merüljön egyedül. Merüljön egy kijelölt társával, még akkor is, ha van valaki, aki a felszínről figyeli a merülését. A merülés után hosszabb ideig maradjon másokkal, mert a dekompRESSZIÓS betegség (DCI) lehetséges kialakulását a felszíni tevékenységek késleltethetik vagy kiválthatják.
- Az apnoés búvárkodás megfelelő képzést igényel. A medencében történő apnoés búvárkodás számos olyan kockázattal jár, mint a nyílt vízben történő apnoés búvárkodás. Soha ne merüljön egyedül.
- Ez a készülék nem kereskedelmi vagy professzionális búvárkodásra szolgál. Kizárólag szabadidős célokra szolgál. A kereskedelmi vagy hivatásos búvárkodási tevékenységek olyan extrém mélységeknek vagy körülményeknek tehetik ki a felhasználót, amelyek növelik a DCI kockázatát.
- Ne merüljön gázzal, ha nem ellenőrizte személyesen a gáz tartalmát, és nem adta meg az elemzett értéket az alábbi adatlapon a készüléket. A tartály tartalmának ellenőrzése és a megfelelő gázértékek készülékbe történő bevitelének elmulasztása helytelen merüléstervezési információkat eredményez, és súlyos sérülést vagy halált okozhat.
- A több gázkeverékkel történő merülés sokkal nagyobb kockázatot jelent, mint az egy gázkeverékkel történő merülés. A több gázkeverék használatával kapcsolatos hibák súlyos sérülésekhez vagy halálhoz vezethetnek.
- Mindig gondoskodjon a biztonságos feljutásról. A gyors emelkedés növeli a DCI kockázatát.
- A készülék dekóbblokkolási funkciójának kikapcsolása a DCI megnövekedett kockázatát eredményezheti, ami személyi sérülést vagy halált okozhat. Saját felelősségére tiltsa le ezt a funkciót.
- Az előírt dekompRESSZIÓS leállás megsértése súlyos sérülést vagy halált okozhat. Soha ne emelkedjen a kijelzett dekompRESSZIÓS stop mélység fölé.
- Mindig hajtson végre biztonsági megállást 3 és 5 méter (9,8 és 16,4 láb) között 3 percre, még akkor is, ha nincs szükség dekompRESSZIÓS megállásra.
- A merülési készülség funkciót támogató készülékek esetében a funkció korlátozott számú tényező alapján számítja ki a merülési készülségi pontszámokat, és nem méri, hogy biztonságos-e a merülés. A búvár felelőssége, hogy megítélje saját merülési felkészültségét, és biztonságosan tervezze meg és hajtsa végre a merülést. Ennek elmulasztása súlyos személyi sérüléshez vagy halálhoz vezető balesethez vezethet.

Merülési módok

A Descent G2 készülék hét merülési módot támogat. Minden merülési mód négy fázisból áll: merülés előtti ellenőrzés, felszíni kijelzés, merülés közbeni és merülés utáni. A merülés előtti ellenőrzés során a merülés megkezdése előtt megerősítheti a merülési beállításokat (*Merülés beállítása*, 5. oldal). A felszíni fázisban megjelennek a merülési üzemmódhoz tartozó adatképernyők (*Merülési adatképernyők*, 10. oldal). A merülés közbeni fázisban a folyamatban lévő merülés adatai jelennek meg, és az óra egyéb funkciói, például a GPS, ki vannak kapcsolva (*Going Diving Diving*, 14. oldal). A merülés utáni áttekintés során megtekintheti a befejezett merülés összefoglalóját (*A merülésnapló áttekintése*, 22. oldal).

Egygázos: Ez az üzemmód lehetővé teszi, hogy egyetlen gázkeverékkel merüljön. Legfeljebb 11 további gázt állíthat be tartalékgázként.

Multi-Gas: Ez az üzemmód lehetővé teszi több gázkeverék beállítását és a gázok váltását merülés közben. Az oxigéntartalmat 5-100% között állíthatja be. Ez az üzemmód egy fenékgázt és legfeljebb 11 további gázt támogat dekompressziós vagy tartalék gázként.

MEGJEGYZÉS: A tartalékgázok nem kerülnek felhasználásra a dekompressziómentes határérték (NDL) és a felszínre jutási idő (TTS) dekompressziós számításaiban, amíg nem aktiválja őket merülés közben.

CCR: Ez az üzemmód a zárt körös újralégzős (CCR) búvárkodáshoz lehetővé teszi két oxigénparciális nyomás (PO2) beállítási pont, zárt körös (CC) hígító gázok és nyitott körös (OC) dekompressziós és tartalék gázok konfigurálását.

Mérőműszer: Ez az üzemmód lehetővé teszi a merülést az alapvető fenékidőmérő funkciókkal.

MEGJEGYZÉS: Mérő üzemmódban történő merülés után a készülék 24 órán keresztül csak mérő- vagy apnoe üzemmódban használható.

Apnoe: Ez az üzemmód lehetővé teszi a szabad merülést apnoe-specifikus merülési adatokkal. Ez az üzemmód magasabb adatfrissítési sebességgel rendelkezik.

Apnoe Hunt: Ez az üzemmód hasonló az Apnoe merülés üzemmódhoz, de kifejezetten a szigonyhorgászok számára van hangolva. Ez az üzemmód kikapcsolja a start- és stop hangokat.

Medence apnoe: Ez az üzemmód lehetővé teszi, hogy dinamikus vagy statikus apnoe merülést hajtson végre egy medencében, tevékenység-specifikus merülési adatokkal.

A medence merülési mód használata

Ha a készülék medencés merülés üzemmódban van, a szövetterhelés és a dekompressziós zárolás funkciók rendesen működnek, de a merülések nem kerülnek mentésre a merülési naplóba.

1 Tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot a vezérlőmenü megjelenítéséhez.

2 Válassza ki a címet. 

A medencés merülés üzemmód éjjelkor automatikusan kikapcsol.

Merülés beállítása

A merülési beállításokat igényei szerint testre szabhatja. Nem minden beállítás alkalmazható minden merülési módra. A beállításokat a merülés megkezdése előtt is szerkesztheti.

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Dive Setup (Merülés beállítása)** lehetőséget.

Gázok: A gázos merülési módokban használt gázkeverékek beállítása ([Légzőgázok beállítása, 6. oldal](#)). Az egyes gázos merülési módokhoz legfeljebb tizenkét gáz használható.

Konzervativizmus: A dekompresziós számítások konzervativitási szintjének beállítása. A nagyobb konzervativizmus rövidebb fenékidő és hosszabb felemelkedési idő biztosítását teszi lehetővé. Az Egyéni opció egyéni gradiens tényezőt állít be.

MEGJEGYZÉS: Győződjön meg róla, hogy érti a gradiens faktorokat, mielőtt megadná az egyéni konzervativitási szintet.

Auto Dive: Beállítja a merülési tevékenység típusát, amely automatikusan elindul, amikor megkezdí a merülést. A Snooze opcióval ideiglenesen kikapcsolhatja ezt a funkciót.

Vízípus: Beállítja a víz típusát.

PO2: Beállítja az oxigén parciális nyomásának (PO2) küszöbértékeit barban a maximális működési mélység (MOD), a dekompreszió, a figyelmeztetések és a kritikus riasztások számára ([PO2 küszöbértékek beállítása, 9. oldal](#)).

Búvárriasztások: Egyéni riasztások beállítása gázos merülésekhez ([Egyéni merülési riasztások, 6. oldal](#)).

Apnoe riasztások: Egyéni riasztások beállítása apnoe merülésekhez ([Egyéni merülési riasztások, 6. oldal](#)).

Megjelenítési beállítások: Az egyes merülési módok adatképernyőinek testreszabása ([Merülési adatképernyők, 10. oldal](#)).

Biztonsági leállítás: A biztonsági leállítás időtartamának módosítása.

Utolsó dekompresziós megállás: Az utolsó dekompresziós megállás mélységének beállítása.

Apnoe fegyelem: Beállítja az apnoés merülés fegyelmi típusát.

Merülés befejezése késleltetés: Beállítja, hogy a készülék mennyi idő múlva fejezi be és menti el a merülést a felszínre merülés után.

CCR beállítási pontok: Magas és alacsony PO2 beállítási pontok beállítása a zártkörös újrалégzős (CCR) merülésekhez ([CCR beállításbeállítási pontok, 9. oldal](#)).

Merülés rövidítések: Gombok gyorsbillentyűk hozzárendelése merülés közbeni használatra.

Speciális beállítások: A merülési mód speciális beállításainak testreszabása ([Merülési mód speciális beállítások, 5. oldal](#)).

Merülés mód speciális beállítások

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Dive Setup> Advanced Settings (Speciális beállítások)** lehetőséget.

Dupla koppintás a görgetéshez: Lehetővé teszi a búvárkomputer dupla koppintását a merülési adatok képernyőinek lapozásához. Ha véletlenszerű görgetést észlel, az Érzékenység opcióval beállíthatja a reakciókészséget.

UP billentyű: Letiltja a FEL gombot a merülési tevékenységek során, hogy megakadályozza a gombok véletlen megnyomását.

Csendes búvárkodás: Kikapcsol minden hangjelzést és rezgést a merülés közbeni figyelmeztetésekhez.

Szívritmus: Engedélyezi a pulzusszám-monitorozást a merülésekhez. A Tárolt szíj adatok opció lehetővé teszi egy mellkasi pulzuszámoló, például a HRM-Pro™ sorozatú tartozék engedélyezését, amely a merüléssel együtt tárolja a pulzusadatokat. A mellkasi pulzuszámoló adatait a merülés befejezése után a Garmin Dive™ alkalmazásban tekintheti meg.

Iránytű: A búváriránytű északi referenciájának kalibrálása és beállítása ([Az iránytű kézi kalibrálása, 86. oldal](#)).

No-Fly Time: A repülés nélküli visszaszámláló időzítő üzemmód beállítása ([No-Fly Time, 10. oldal](#)).

Műholdak: Beállítja a merülés be- és kilépési helyeihez használandó műholdrendszert az egyes merülési módokhoz ([Műholdbeállítások, 57. oldal](#)).

Egységek: Beállítja a búvárkodás távolság, mélység, hőmérséklet és tartálynomás mértékegységeit.

Deco Lockout: A dekompresziós zárolás funkció kikapcsolása. Ez a funkció 24 órán keresztül megakadályozza az egygázos, többgázos és CCR merüléseket, ha három percnél hosszabb ideig megsérti a dekompresziós határértéket.

MEGJEGYZÉS: A dekompreszió-zár funkciót a dekompresziós plafon megsértése után is letilthatja.

Légzőgázok beállítása

Minden gázos merülési módhoz legfeljebb tizenkét gáz adható meg. A dekompresziós számítások tartalmazzák a dekompresziós gázokat, de nem tartalmazzák a tartalék gázokat.

1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

2 Válassza a **Dive Setup> Gázok**.

3 Válassza ki a merülési módot.

4 Válassza ki az első gázt a listán.

Egygázos vagy többgázos merülési módok esetén ez a fenékgáz. Zárt körös újralégzős (CCR) merülési mód esetén ez a hígító gáz.

5 Válassza az **Oxigén** lehetőséget, és adja meg a gázkeverék oxigénszázalékát.

6 Válassza a **Héliumot**, és adja meg a gázkeverék héliumszázalékát.

A készülék a fennmaradó százalékot nitrogéntartalomként számítja ki.

7 Nyomja meg a **BACK** gombot.

8 Válasszon ki egy lehetőséget:

MEGJEGYZÉS: Nem minden opció érhető el minden merülési módban.

- Válassza a **Add Backup (Tartalékgáz hozzáadása)** lehetőséget, és adja meg a tartalékgáz oxigén- és héliumszázalékát.
- Válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget, adja meg az oxigén és hélium százalékos arányát, majd válassza a **Módot** a gáz rendeltetésszerű használatának beállításához, például dekompreszió vagy tartalék.

MEGJEGYZÉS: A többgázos merülési üzemmódban a **Set as Travel Gas (Beállítás utazó gázként)** opciót választhatja, ha egy dekompresziós gázt kíván beállítani a süllyedéshez használt gázként.

Egyéni merülési riasztások

Egyéni merülési riasztásokat állíthat be, hogy segítsen egy adott cél érdekében edzeni, vagy növelje a környezete tudatosságát.

Riasztás neve	Merülés üzemmód	Leírás
Breathe Up	Medence apnoe	A riasztás akkor történik, amikor a kiválasztott időintervallum letelik az apnoe belégzés alatt.
Mélység	Egygázos, többgázos, CCR, mérőműszer, apnoe vagy apnoe vadászat	A riasztás akkor jelenik meg, amikor eléri a kiválasztott mélységet.
Búvárkodás	Medence apnoe	A riasztás akkor történik, amikor a kiválasztott időintervallum letelik egy dinamikus apnoe merülés során.
Nagy sebesség	Apnoe vagy apnoe vadászat	A riasztás akkor jelenik meg, ha a függőleges sebesség meghaladja a kiválasztott sebességet.
Alacsony sebesség	Apnoe vagy apnoe vadászat	A riasztás akkor jelenik meg, amikor a függőleges sebesség a kiválasztott sebesség alá csökken.
Semleges felhajtóerő	Apnoe vagy apnoe vadászat	A riasztás akkor jelenik meg, amikor eléri a kiválasztott mélységet.
Pihenés	Medence apnoe	A riasztás akkor történik, amikor a kiválasztott időintervallum pihenőidő alatt letelik.
STA	Medence apnoe	A riasztás akkor történik, amikor a kiválasztott időintervallum statikus apnoe merülés közben letelik.
Start/Stop	Apnoe vagy apnoe vadászat	A riasztás akkor jelenik meg, amikor elindít vagy leállít egy merülést.
Felületi időzítő	Apnoe vagy apnoe vadászat	A riasztás a kiválasztott időintervallum leteltével történik.
Cél mélység	Apnoe vagy apnoe vadászat	A riasztás akkor jelenik meg, amikor eléri a kiválasztott mélységet.
Idő	Egygázos, többgázos, CCR, mérőműszer, apnoe vagy apnoe vadászat	A riasztás a kiválasztott időintervallum leteltével történik.
Variométer	Apnoe vagy apnoe vadászat	A riasztás minden alkalommal megjelenik, amikor eléri a kiválasztott mélységintervallumot.

Egyéni merülési riasztás

beállítás. Nyomva a **MENU** gombot.

2 Válassza a **Merülés beállítása** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza ki a **Scuba Alerts**.
- Válassza ki az **Apnoe riasztások** lehetőséget.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Riasztás hozzáadása** lehetőséget egy új riasztás hozzáadásához.
- Válassza ki a riasztás nevét egy meglévő riasztás szerkesztéséhez.

5 Szükség esetén engedélyezze a riasztást.

6 Válasszon ki egy lehetőséget:

MEGJEGYZÉS: Nem minden lehetőség áll rendelkezésre minden riasztástípus esetében.

- Válassza a **Mélység** lehetőséget a riasztást kiváltó mélység megadásához.
- Válassza az **Idő** lehetőséget a riasztást kiváltó időintervallum megadásához.
- Válassza a **Speed (Sebesség)** lehetőséget a riasztást kiváltó függőleges sebességkülöbség megadásához.

MEGJEGYZÉS: Beállíthatja, hogy a riasztás akkor lépjen működésbe, ha a függőleges sebesség meghaladja a kiválasztott sebességet, vagy az alá csökken.

- Válassza az **Intervallumot** annak meghatározásához, hogy a riasztás egyszer vagy ismétlődő időközönként lépjen működésbe.
- Válassza ki az **Írányt** annak meghatározásához, hogy a riasztás felfelé, lefelé vagy mindkettőre engedélyezve legyen.
- Válassza ki a **Merülés típusok** lehetőséget annak meghatározásához, hogy mely merülési módok engedélyezzék a riasztás kiváltását.
- Válassza a **Hang és rezgés** lehetőséget a riasztási hang, a rezgés vagy egyik sem beállításához.
- Válassza a **Pop-up** lehetőséget a riasztás felugró értesítésének engedélyezéséhez.
- Válassza a **Riasztás előnézete** lehetőséget, hogy megnézze, hogyan jelenik meg és hangzik a riasztás merülés közben.

Medence Apnoe riasztás beállítása

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

2 Válassza ki a **Pool Apnoe**.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Free** lehetőséget a strukturálatlan edzés megkezdéséhez.
- Válasszon ki egy meglévő edzést, és válassza az **Edzés végrehajtása** lehetőséget.

4 Nyomja meg a **MENÜ** gombot.

5 Válassza ki a **riasztásokat**.

6 Válasszon ki egy riasztási kategóriát.

7 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Riasztás hozzáadása** lehetőséget egy új riasztás hozzáadásához.
- Válassza ki a riasztás nevét egy meglévő riasztás szerkesztéséhez.

8 Válasszon ki egy lehetőséget:

MEGJEGYZÉS: Nem minden lehetőség áll rendelkezésre minden riasztástípus esetében.

- Válassza az **Idő** lehetőséget a lélegzetvételkedés teljes időtartamának megadásához.
- Válassza az **At** lehetőséget az edzéslépés kezdési időpontja utáni idő beállításához, amely a riasztást kiváltja.
- Válassza a **Minden** lehetőséget a riasztás kiváltására szolgáló időintervallum beállításához.
- Válassza az **Utolsó** lehetőséget az edzéslépés vége előtti időpont beállításához, amely a riasztást kiváltja.
- Válassza a **Visszaszámlálás** lehetőséget a hátralévő másodpercek számának beállításához, amelyek visszaszámlálása az edzéslépés végéig tart.

PO2 küszöbértékek beállítása

Beállíthatja az oxigénparciális nyomás (PO2) riasztási üzenet küszöbértékeit barban.

1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

2 Válassza a **Dive Setup> PO2**.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **MOD/Deco PO2** lehetőséget a maximális működési mélység (MOD) és a dekompresziós PO2 küszöbérték beállításához a tervezett fenékgázhoz, mielőtt megkezdene az emelkedést, és átváltana a legmagasabb oxigénszázalékot tartalmazó dekompresziós gázra.

MEGJEGYZÉS: A búvárkomputer nem kapcsolja át automatikusan a gázokat. Önnek kell kiválasztania a gázt.

- Válassza a **PO2 Warning (PO2 figyelmeztetés)** lehetőséget, hogy beállítsa a legmagasabb oxigénkoncentráció küszöbértékét, amelyet Ön kényelmesen elér.
- Válassza a **PO2 Critical (PO2 kritikus)** lehetőséget az elérendő maximális oxigénkoncentráció küszöbértékének beállításához.

4 Adjon meg egy értéket.

Ha merülés közben eléri a PO2 Kritikus küszöbértéket, a búvárkomputer figyelmeztető üzenetet jelenít meg (*Merülési figyelmeztetések, 25. oldal*).

CCR-beállítási pontok beállítása

Beállíthatja a magas és alacsony oxigénparciális nyomás (PO2) beállítási pontokat a zárt légzőkészülékes (CCR) merülésekhez.

1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

2 Válassza a **Dive Setup> CCR Setpoints (CCR beállítások)** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az alsó PO2-beállítási pont konfigurálásához válassza az **Alacsony beállítási pont** lehetőséget.
- A felső PO2-beállítási pont konfigurálásához válassza a **High Setpoint (Magas beállítási pont)** lehetőséget.

4 Válassza ki az **üzemmódot**.

5 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha automatikusan módosítani szeretné a beállítási pontot az aktuális mélység alapján, válassza az **Auto** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: Ha például a magas beállított mélységen keresztül ereszkedik, vagy az alacsony beállított mélységen keresztül emelkedik, a PO2 küszöbérték a magas, illetve az alacsony beállított értékre vált. Az automatikus beállítási mélységeknek legalább 6,1 m (20 láb) távolságra kell lenniük egymástól.

- Ha manuálisan szeretné módosítani a beállítási pontokat merülés közben, válassza a **Manuális** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: Ha kézzel módosítja a beállítási pontokat az automatikus kapcsolási mélység 1,8 m-es távolságán belül, akkor az automatikus beállítási pontváltás mindaddig ki van kapcsolva, amíg az automatikus kapcsolási mélység felett vagy alatt 1,8 m-nél nagyobb távolságra nem kerül. Ez megakadályozza a nem szándékos beállítási pontváltást.

6 Válassza ki a **PO2-t**, és adjon meg egy értéket.

7 Ha szükséges, válassza a **Mélység** lehetőséget, és adja meg az automatikus beállítási pontváltoztatás mélységértékét.

Repülésmen

Repülés után több órát kell várnia, mielőtt biztonságosan repülhet repülőgépen. A fennmaradó repüléstilalmi idő jelzésére a  jelenik meg az alapértelmezett óralapon, valamint a repüléstilalmi idő becsült órában kifejezett értéke. További részleteket a felszíni intervallum pillantáson tekinthet meg ([A felszíni intervallum pillantás megtekintése](#), 21. oldal).

TIPP: A repüléstilalmi jelzőt hozzáadhatja egy egyéni óralaphoz ([Az óralap testreszabása](#), 62. oldal). Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Dive Setup> Advanced Settings> No-Fly Time** (repülésmentes idő) lehetőséget.

Repülésmentes idő üzemmód	Merülés típusa	Repülésmentes idő
Standard vagy 24 órás	A merülés időtartama legfeljebb 3 perc vagy 5 m (15 láb) vagy annál kisebb mélység.	0 óra
Standard	Az előző merülés óta eltelt több mint 48 órán túli nem dekompresziós merülés.	12 óra
Standard	Többszörös nem dekompresziós merülés 48 órán belül.	18 óra
Standard	Merülés befejezett dekompresziós leállással.	24 óra
24 óra	Nem mérőműszeres merülés, amely nem sértette a dekompresziós tervet.	24 óra
Standard vagy 24 órás	Mérő merülés vagy olyan merülés, amely megsértette a dekompresziós tervet.	48 óra

Merülési adatok képernyők

Az adatképernyőkön való görgetéshez nyomja meg a **LENYÍL** billentyűt, vagy duplán érintse meg a készüléket.

A tevékenységbeállításokban átrendezheti az alapértelmezett adatképernyőket, hozzáadhat egy merülési stopperórát, és egyéni adatképernyőket adhat hozzá ([Az adatképernyők testreszabása](#), 53. oldal). Testre szabhatja az adatmezőket néhány adatképernyőn.

Egygázos, többgázos és CCR-adatképernyők

Az egygázos, többgázos és CCR merülési módok elsődleges adatképernyője megjeleníti a fő merülési adatokat, beleértve a légzőgázt, az emelkedési vagy süllyedési sebességet, a maximális mélységet és a felszínre jutási időt (TTS). A **DOWN** gomb megnyomásával további adatokat görgethet, és megtekintheti a merülési iránytűt ([Navigálás a merülési iránytűvel](#), 15. oldal).



①	Az emelkedési sebesség.  Zöld: Jó. Az emelkedés kevesebb, mint 7,9 m (26 láb) percenként.  Sárga: Közepesen magas. Az emelkedés 7,9 és 10,1 m (26 és 33 láb) között van percenként.  Piros: Túl magas. Az emelkedés nagyobb, mint 10,1 m (33 láb) percenként.
②	Azt jelzi, hogy a CCR merülésnél a zártkörös (CC) vagy a nyíltkörös (OC) merülés aktív.
③	Az oxigén parciális nyomása (PO2) szintje. MEGJEGYZÉS: Egygázos merülési módban ez a mező nem jelenik meg, ha levegőt használ légzőgázként.

Mérőműszer-adatképernyők

A mérőmerülés üzemmód elsődleges adatképernyője az aktuális merülés adatait jeleníti meg, beleértve az aktuális, maximális és átlagos mélységet, valamint a stopperórát (*A mérőmerülés stopperórájának használata, 15. oldal*). A **DOWN** gomb megnyomásával további adatok, többek között a napszak és a pulzusszám megtekintéséhez, valamint a merülési iránytű megtekintéséhez (*Navigálás a merülési iránytűvel, 15. oldal*).



Apnoe és Apnoe Hunt adatképernyők

A merülés közbeni képernyő az apnoe és apnoe vadászat merülési módok esetében információkat jelenít meg az aktuális merülésről, beleértve az eltelt időt, az aktuális maximális mélységet és az emelkedési vagy süllyedési sebességet. A felszíni intervallumok alatt a **DOWN** gomb megnyomásával további adatokat, többek között az utolsó merülési mélységet és időt görgetheti, megtekintheti a térkép képernyőjét, és használhatja a stopperórát ([Az alap merülési stopperóra használata](#), 15. oldal).



Medence Apnoe adatok képernyők

A merülés közbeni képernyő a medence apnoe merülés üzemmódban megjeleníti az aktuális merüléssel kapcsolatos információkat, beleértve az aktuális pulzusszámot, a céltávolságot, az edzőkészletet, az eltelt időt és az edzési tevékenység következő lépésének előnézetét. A felszíni intervallumok alatt a **DOWN** gomb **megnyomásával** megtekintheti a legutóbbi merüléssel kapcsolatos információkat. A **START** gomb megnyomásával megállíthatja, módosíthatja vagy előnézetben megtekintheti az aktuális edzési tevékenységet, illetve hozzáférhet a tevékenység beállításaihoz.



A merülési adatok képernyőinek

Testreszabás alapértelmezett adatképernyőket, testre szabhatja az alapértelmezett adatmezők egy részét, és egyéni adatképernyőket adhat hozzá.

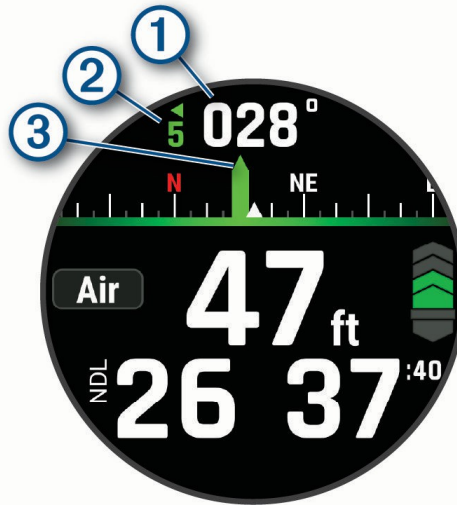
- 1** Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2** Válassza a **Dive Setup > Display Settings (Kijelzőbeállítások)** menüpontot.
- 3** Válassza ki a merülési módot.
- 4** Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A gázos merülési módokhoz válassza az **Adatképernyők** lehetőséget.
 - Az apnoe merülési módokhoz válassza a **Merülés képernyő** vagy a **Felszíni képernyők** lehetőséget.
- 5** Görgessen egy képernyőre, és nyomja meg a **START** gombot.
- 6** Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza **az Elrendezés** lehetőséget az adatmezők számának beállításához az adatképernyőn.
 - Válassza **az Adatmezők** lehetőséget, és a mezőben megjelenő adatok módosításához jelölje ki a mezőt.
TIPP: A rendelkezésre álló adatmezők listáját [az Adatmezők, 124. oldal](#) tartalmazza. Nem minden adatmező érhető el minden tevékenységtípus esetében.
 - Válassza **az Újrendezés** lehetőséget az adatképernyő helyének megváltoztatásához a hurokban.
 - Válassza **az Eltávolítás** lehetőséget az adatképernyő eltávolításához a hurokból.**MEGJEGYZÉS:** Nem minden opció érhető el minden merülési módban.
- 7** Ha szükséges, válassza a **Hozzáadás** lehetőséget, hogy adatképernyőt adjon hozzá a hurokhoz. Egyéni adatképernyőt adhat hozzá, vagy kiválaszthatja az előre definiált adatképernyők egyikét.

Búvárkodás

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a merülési módot (*Merülési módok, 4. oldal*).
- 3 Ha szükséges, nyomja meg a **FEL** gombot a merülési beállítások, például a gázok, a víz típusa és a riasztások szerkesztéséhez (*Merülés beállítása, 5. oldal*).
- 4 Várjon a csuklóját a vízből kivéve, amíg az óra GPS-jeleket vesz és az állapotsor megtelik (opcionális).
Az órának GPS-jelekre van szüksége a merülés helyének elmentéséhez.
- 5 Nyomja meg a **START** gombot, amíg meg nem jelenik az elsődleges merülési adatok képernyője.
- 6 Ereszkedj le, hogy megkezdhesd a merülést.
Az aktivitás időzítő automatikusan elindul, amikor eléri az 1,2 m-es mélységet.
MEGJEGYZÉS: Ha merülést indít anélkül, hogy merülési módot választana, az óra a legutóbb használt merülési módot és beállításokat használja, és a merülés beviteli helye nem kerül elmentésre.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Nyomja meg a **LEfelé** gombot az adatképernyők és a merülési iránytű lapozásához.
TIPP: Az adatképernyőkön való lapozáshoz duplán is megérintheti az órát. **Apnoe** vagy **apnoe vadászat** esetén merülés, csak egy felszíni intervallum alatt lehet az adatképernyőkön lapozni.
 - Nyomja meg a **START** gombot a merülés közbeni menü megjelenítéséhez.
- 8 Amikor készen áll a merülés befejezésére, emelkedjen fel a felszínre.
- 9 Tartsa a csuklóját a vízből kivéve, hogy az óra GPS-jeleket tudjon venni, és el tudja menteni a merülésből való kilépés helyét (opcionális).
- 10 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - **Egygázos, többgázos, CCR** vagy **mérőműszeres** merülés esetén várja meg, amíg a **DIVE END** időzítő visszaszámlál.
MEGJEGYZÉS: Amikor 1 m (3,3 láb) magasságig emelkedik, a **DIVE END** időzítő elkezd visszaszámlálni (*Merülés beállítása, 5. oldal*). Az időzítő lejártá előtt a merülés mentéséhez megnyomhatja a **START** gombot, és a **Stop Dive (Merülés leállítása)** lehetőséget választja.
 - **Apnoe** vagy **Apnoe Hunt** merülés esetén nyomja meg a **BACK** gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget. Az óra elmenti a merülési tevékenységet.
TIPP: A merülési előzményeket megtekintheti a merülési napló áttekintésében (*A merülési napló áttekintése, 22. oldal*).

Navigálás a búváriránytűvel

1 Egygázos, többgázos, CCR vagy mérőműszeres merülés közben görgessen a merülési iránytűhöz.



Az iránytű mutatja az irányt .①

2 Nyomja meg a **START** gombot a címsor beállításához.

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

TIPP: A **START** és a **DOWN** lenyomva tartásával bármelyik merülési adatképernyőről beállíthatja az irányt.

3 Nyomja meg a **START** gombot, és válasszon ki egy lehetőséget:

- A címsor visszaállításához válassza a **Címsor visszaállítása** lehetőséget.
- Az irány 180 fokkal történő megváltoztatásához válassza a **Set to Recip...**
MEGJEGYZÉS: Az iránytű piros jelzéssel jelzi a fordított irányt.
- Ha 90 fokos irányt szeretne beállítani balra vagy jobbra, válassza a **Beállítás 90L-re** vagy a **Beállítás 90R-re** lehetőséget.
- A címsor törléséhez válassza a **Címsor törlése** lehetőséget.

A Gauge Dive stopperóra használata

1 Indítson el egy **mérőműszeres** merülést.

2 Nyomja meg a **START** gombot, és válassza az **Avg visszaállítása** lehetőséget. **Depth (Mélység)** az átlagos mélység beállításához az aktuális mélységre.

3 Nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Stopperóra indítása** lehetőséget.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A stopperóra használatának leállításához nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Stop stopperóra leállítása** lehetőséget.
- A stopperóra újraindításához nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Stopperóra visszaállítása** lehetőséget.

Az alap merülési stopperóra használata

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Adja hozzá a **stopperóra-időzítő** adatképernyőt az **egygázos, többgázos, CCR** vagy **mérőműszeres** merülési módhoz.
- Engedélyezze a **stopperóra** felszíni adatképernyőjét az **Apnoe** vagy **Apnoe Hunt** merülési módhoz.

2 A gázmerülés vagy apnoe felszíni intervallum alatt görgessen a stopperóra képernyőre.

TIPP: Az apnoe-felületi intervallum alatt megnyomhatja és lenyomva tarthatja a **START** gombot a stopperóra megnyitásához és az időmérő elindításához, még akkor is, ha a képernyő nincs engedélyezve.

3 Nyomja meg a **START** gombot az időzítő indításához.

4 Az időzítő leállításához nyomja meg a **STOP** gombot.

5 Nyomja meg a **BACK** gombot az időzítő visszaállításához.

Gázok váltása merülés közben

- 1 Indítson el egy egygázos, többgázos vagy zárt légkörű újralégzőkészülékkel (CCR) történő merülést.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Nyomja meg a **START** gombot, válassza a **Gáz** lehetőséget, és válasszon egy tartalék vagy dekompresziós gázt.
MEGJEGYZÉS: Ha szükséges, válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget, és adjon meg egy új gázt.
 - Merüljön, amíg el nem éri a **MOD/Deco PO2** küszöbértéket ([PO2 küszöbértékek beállítása, 9. oldal](#)). A készülék felszólítja, hogy váltson a legmagasabb oxigénszázalékot tartalmazó gázra.
MEGJEGYZÉS: A készülék nem kapcsolja át automatikusan a gázokat. Önnek kell kiválasztania a gázt.

Váltás a CC és OC búvárkodás között a mentési eljáráshoz

Zárt légkörű újralégzős (CCR) merülés során a mentési eljárás végrehajtása közben válthat a zárt légkörű (CC) és a nyitott légkörű (OC) merülés között.

- 1 Indítson CCR merülést.
- 2 Nyomja meg a **START** gombot.
- 3 Válassza ki a **Váltás OC-ra**.

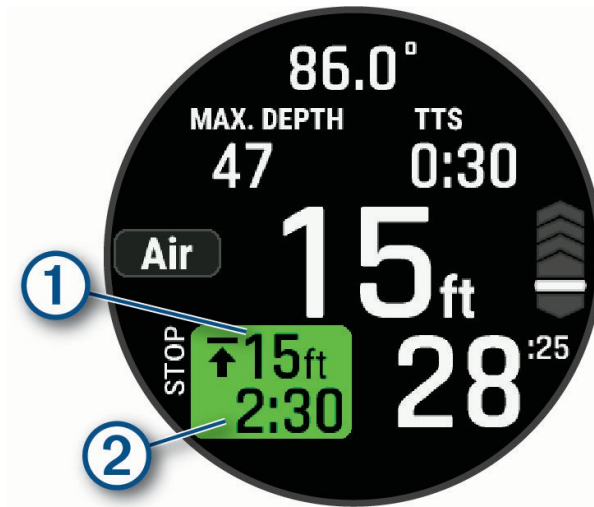
Az adatképernyőn a választóvonalak pirosra váltanak, és a készülék az aktív légzőgázt az Ön OC dekompresziós gázára váltja.

MEGJEGYZÉS: Ha nem állított be OC dekompresziós gázt, a készülék átvált a hígító gázra.
- 4 Ha szükséges, nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Gáz** lehetőséget a tartalék gázra való kézi átkapcsoláshoz.
- 5 Nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Switch to CC** lehetőséget a CC búvárkodásra való visszakapcsoláshoz.

Biztonsági megállás

Végrehajtás: A felhajtás során biztonsági megállást kell végrehajtania, hogy csökkentse a dekompresziós betegség kockázatát.

- 1 Legalább 11 m (35 láb) merülés után emelkedjünk fel 5 m (15 láb) mélységbe. A biztonsági leállásról szóló információk



megjelennek az adatképernyőkön.

①	A biztonsági ütköző mennyezeti mélysége.
②	A biztonsági leállító időzítő. Amikor a mennyezet mélységétől számított 1 méteren belül van, az időzítő elkezd visszaszámolni.

- 2 Maradjon 2 m-en belül a biztonsági leállító mennyezeti mélységen, amíg a biztonsági leállító időzítő el nem éri a nullát.

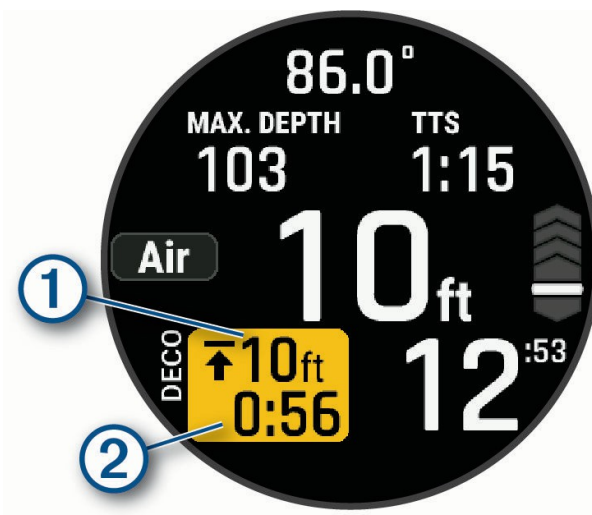
MEGJEGYZÉS: Ha 3 m-nél (8 láb) magasabbra emelkedik a biztonsági leállító mennyezeti mélység fölé, a biztonsági leállító időzítő szünetet tart, és a készülék figyelmezteti, hogy ereszkedjen a mennyezeti mélység alá. Ha 11 m (35 láb) alá ereszkedik, a biztonsági leállítás időzítője újraindul.

- 3 Folytassa az emelkedést a felszínre.

Dekompressziós megállás

Figyelmeztetés A megállás mindig el kell végeznie az összes szükséges dekompressziós megállást, hogy csökkentse a dekompressziós betegség kockázatát. Egy dekompressziós megállás elmulasztása jelentős kockázatot jelent.

- 1 Amikor túllépi a kompressziómentes határidőt (NDL), kezdje meg az emelkedést. A dekompressziós megállással kapcsolatos információk megjelennek az



adatképernyőkön.

①	A dekompressziós stop felső határmélysége.
②	A dekompresszió leállításának időzítője.

- 2 Maradjon a dekompressziós leállás felső határának 0,6 m-es mélységén belül, amíg a dekompressziós leállás időzítője el nem éri a nullát.

MEGJEGYZÉS: Ha 0,6 m-nél magasabbra emelkedik a dekompressziós stop felső határmélység fölé, a dekompressziós stop időzítő szünetet tart, és a készülék figyelmezteti, hogy ereszkedjen a felső határmélység alá. A mélység és a mennyezeti mélység pirosan villog, amíg a biztonságos tartományon belül nem marad.

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

A Pool Apnoe tevékenység

FIGYELMEZTETÉS

Az apnoés búvárkodás megfelelő képzést igényel. A medencében történő apnoés búvárkodás számos olyan kockázattal jár, mint a nyílt vízben történő apnoés búvárkodás. Soha ne merüljön egyedül.

MEGJEGYZÉS: Az automatikus merülés funkció nem indítja el automatikusan a medence apnoe-tevékenységet.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Pool Apnoe**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Free** lehetőséget a strukturálatlan edzés megkezdéséhez.
 - Válasszon ki egy meglévő edzést, és válassza az **Edzés végrehajtása** lehetőséget.
 - Válassza a **Létrehozás** lehetőséget egy új edzés létrehozásához ([Egyéni medence apnoe edzés létrehozása, 19. oldal](#)).
- 4 Ha szükséges, nyomja meg a **MENU** gombot a merülési beállítások, például a medence méretének vagy az automatikus indítási mélységnek a szerkesztéséhez ([Pool Apnoe Dive Setup, 20. oldal](#)).
- 5 Nyomja meg a **START** gombot.
- 6 Ha szükséges, válasszon egy apnoe-fegyelmet.
- 7 Ha szükséges, nyomja meg a **START** gombot a fellélegzés időzítőjének elindításához.
- 8 Ereszkedj le, hogy megkezdhesd a merülést.
A merülés időzítője automatikusan elindul, amikor eléri az Automatikus indítás beállításához tartozó indítási mélységet ([Pool Apnoe merülés beállítása, 20. oldal](#)).
- 9 Amikor készen áll a merülés befejezésére, emelkedjen fel a felszínre.
A merülési időzítő megáll, és a pihenőidőzítő automatikusan elindul, amikor eléri az Auto Start beállításához tartozó Végmélységet ([Pool Apnoe Dive Setup, 20. oldal](#)).
- 10 Ha szükséges, adja meg az úszási távolságot, és nyomja meg a **START** gombot.
- 11 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Nyomja meg a **START** gombot a merülés közbeni menü megjelenítéséhez.
 - Nyomja meg a **LENYÍL** gombot a statikus apnoe stopperórához lapozáshoz a **Free** edzés alatt.
 - A felszíni intervallum alatt nyomja meg a **LE** gombot az utolsó merüléssel kapcsolatos információk és a hátralévő edzés részleteinek megtekintéséhez.
- 12 A merülési tevékenység befejezéséhez nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Stop Training> Mentés** lehetőséget.
TIPP: A merülési előzményeket megtekintheti a merülési napló áttekintésében ([A merülési napló áttekintése, 22. oldal](#)).

Egyedi medence apnoe edzés létrehozása

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Pool Apnoe> Create**.
- 3 Adjon meg egy egyéni edzésnevet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A készletek számának szerkesztéséhez válassza a **Total Sets (Összes készlet)** lehetőséget.
 - Válassza az **Apnoe** lehetőséget az apnoe fegyelem, típus és intervallumváltás beállításához.
 - Válassza a **Pihenés** lehetőséget a pihenés típusának és az intervallum változásának beállításához.
 - Válassza az **Előnézet** lehetőséget az aktuális egyéni edzés részleteinek megtekintéséhez.
- 5 Válassza az **Alkalmazás** lehetőséget az egyéni edzés mentéséhez.

Szerkesztése egy medence

apnoe edzés

1 Az óra szímlapján nyomja meg a **START** gombot.

2 Válassza ki a **Pool Apnoe**.

3 Válasszon ki egy edzést a listából.

4 Nyomja meg a **START** gombot.

5 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget az edzés részleteinek szerkesztéséhez ([Egyéni medencés apnoe edzés létrehozása, 19. oldal](#)).
- Válassza a **Másolás** lehetőséget az edzés másolatának létrehozásához, hogy egy új edzést hozzon létre.
- Válassza az **Átnevezés** lehetőséget az edzés átnevezéséhez.
- Válassza a **Törlés** lehetőséget az edzés törléséhez.

Medence Apnoe merülés beállítása

Az óra számlapján nyomja meg a **START** gombot, válassza ki a **Pool Apnoe** lehetőséget, válasszon ki egy edzést, majd nyomja meg a **MENÜ** gombot. **TIPP:** Merülés közben nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Settings (Beállítások)** lehetőséget, hogy hozzáférjen ezekhez a beállításokhoz.

Medence mérete: Beállítja a dinamikus apnoe-edzések medencéjének hosszát.

Automatikus indítás: Beállítja azt a mélységet, amely automatikusan elindítja és leállítja a merülés időzítőjét egy merüléshez.

Képzési könyvtár: Megjeleníti a rendelkezésre álló medence apnoe edzések listáját. Egyéni edzéseket hozhat létre és szerkeszthet ([Egyéni medence apnoe edzés létrehozása, 19. oldal](#)).

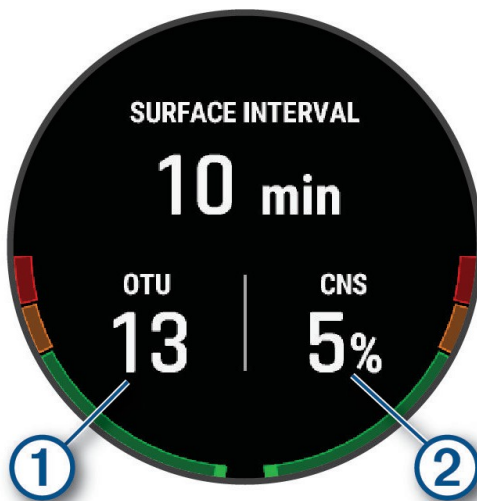
Riasztások: Beállítja a merülés közbeni és a pihenő medence apnoe riasztásokat ([medence apnoe riasztás beállítása, 8. oldal](#)).

Szívritmus: Engedélyezi a pulzusszám-monitorozást a merülésekhez. A Tárolt szíj adatok opció lehetővé teszi egy mellkasi pulzusmérő, például a HRM-Pro sorozatú tartozék engedélyezését, amely a merüléssel együtt tárolja a pulzusadatokat. A mellkasi pulzusmérő adatait a merülés befejezése után a Garmin Dive alkalmazásban tekintheti meg.

A felszíni intervallum megtekintése

- 1 Az óralapon nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot a felszíni intervallum pillantásának megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a **START** gombot az aktuális oxigéntoxicitási egységek (OTU) és a központi idegrendszer (CNS) százalékos értékének megtekintéséhez.

MEGJEGYZÉS: A merülés során felhalmozott OTU-k 24 óra elteltével lejárnak.



①	Zöld: 0-249 OTU. Sárga: 250-299 OTU. Piros: 300 vagy nagyobb OTU.
②	Zöld: 0-79% CNS oxigén toxicitás. Sárga: 80- 99%-os CNS oxigén toxicitás. Piros: 100%-os vagy annál nagyobb CNS oxigén toxicitás.

- 3 Nyomja meg a **LEfelé** gombot a szövetterhelés részleteinek megtekintéséhez.
- 4 Nyomja meg a **LENYÍL** billentyűt a fennmaradó repülési tilalmi idő és a repülési tilalmi időszak végének napszakának megtekintéséhez.

A merülési napló megtekintése Glance

A pillantás a nemrég rögzített merülések összefoglalóját jeleníti meg.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot a merülési napló pillantásának megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a **START** gombot a legutóbbi merülés megtekintéséhez.
- 3 Nyomja meg a **DOWN > START** gombot egy másik merülés megtekintéséhez (opcionális).
- 4 Nyomja meg a **START** gombot, és válasszon ki egy lehetőséget:
 - A tevékenységgel kapcsolatos további információk megtekintéséhez válassza az **Összes statisztika** lehetőséget.
 - Ha további információkat szeretne megtekinteni a tevékenységben szereplő több apnoés merülés egyikéről, válassza a **Merülések** menüpontot, majd válasszon ki egy merülést.
 - A medencés apnoe merülések közötti pihenőidő megtekintéséhez válassza a **Pihenés** lehetőséget.
 - A merülés be- vagy kilépési helyének mentéséhez válassza a **Hely mentése** lehetőséget.
 - A tevékenység mélységgrafikonjának megtekintéséhez válassza a **Mélység** lehetőséget.
 - A tevékenység hőmérsékletgrafikonjának megtekintéséhez válassza a **Hőmérséklet** lehetőséget.
 - Az egyes apnoe merülések sebességgrafikonjának megtekintéséhez válassza a **Velocity (Sebesség)** lehetőséget.
 - A használt gázok megtekintéséhez válassza a **Gázkapcsolók** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: Ez az opció csak akkor jelenik meg, ha a gázok a merülés során cserélődtek.
 - Ha el szeretné távolítani a tevékenységet az órájáról, válassza a **Törlés** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: Egy tevékenység törlése a merülésnaplóból nem befolyásolja a szövetterhelési számításokat.

Merülési felkészültség

FIGYELMEZTETÉS

A merülési készség funkció korlátozott számú tényező alapján számítja ki a merülési készség pontszámát, és nem azt méri, hogy biztonságos-e a merülés vagy sem. A búvár felelőssége, hogy megítélje saját merülési felkészültségét, és biztonságosan tervezze meg és hajtsa végre a merülést. Ennek elmulasztása súlyos személyi sérüléshez vagy halálhoz vezető balesethez vezethet.

A merülési készséged egy pontszám és egy rövid üzenet, amely segíthet eldönteni, hogy készen állsz-e a merülésre. A pontszámot folyamatosan kiszámítjuk és frissítjük a nap folyamán a következő tényezők alapján:

- Alvási pontszám (múlt éjjel)
- Helyreállítási idő
- Test akkumulátor
- Jet lag
- Merülés története
- Alvási előzmények (az elmúlt 3 éjszaka)
- Képzési státusz

Színes zóna	Score	Leírás
 Zöld	75-100	Jó Készen áll a merülésre
 Sárga	50-74	Mérsékelt Maradj fókuszban
 Narancs	25-49	Alacsony Legyen óvatos
 Red	1-től 24-ig	Szegény Pihenés merülés előtt

Ha idővel látni szeretné a merülési készenlét trendjeit, lépjen a Garmin Dive alkalmazásba..

Merülés

A tervezési képernyő segítségével megtervezheti a jövőbeli merüléseket, például kiszámíthatja a légzési gáz vagy a dekompressziómentes határérték (NDL) idejét. Merülések tervezésekor az óra a legutóbbi merülésekből származó maradék szövetterhelést használja a számításokhoz.

NDL idő kiszámítása

Kiszámíthatja a dekompressziómentes határérték (NDL) idejét vagy a maximális mélységet egy jövőbeli merüléshez. Ezek a számítások nem kerülnek elmentésre vagy alkalmazásra a következő merülésnél.

- 1 Nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Plan Dive > Compute NDL**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az NDL kiszámításához az aktuális szövetterhelés alapján válassza a **Búvárkodás most** lehetőséget.
 - Az NDL kiszámításához a szövetterhelés alapján egy későbbi időpontban válassza az **Enter Surf lehetőséget. Intervallum**, és adja meg a felszíni intervallum idejét.
- 4 Adja meg az oxigén százalékos értékét.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az NDL-idő kiszámításához válassza a **Mélység megadása** lehetőséget, és adja meg a merülés tervezett mélységét.
 - A maximális mélység kiszámításához válassza az **Enter Time (Idő megadása)** lehetőséget, és adja meg a tervezett merülési időt. Megjelenik az NDL visszaszámláló óra, a mélység és a maximális működési mélység (MOD).

MEGJEGYZÉS: Ha a tervezett mélység meghaladja a búvárkomputer vagy a légzőgáz MOD-ját, figyelmeztető üzenet jelenik meg, és a gáz MOD-ja piros színnel jelenik meg.
- 6 Nyomja meg a **DOWN** gombot.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A kilépéshez válassza a **Kész** lehetőséget.
 - Ha intervallumokat szeretne hozzáadni a merüléséhez, válassza az **Ismétlő merülés hozzáadása** lehetőséget, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A légzési gáz kiszámítása

A három érték közül kettő beállításával kiszámíthatja a PO₂-értéket, az oxigénszázalékot vagy a maximális mélységet egy merüléshez. A számításokat a Merülés beállítása menüben (*Merülés beállítása, 5. oldal*) a víztípus beállítása befolyásolja.

- 1 Nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Plan Dive (Merülés tervezése)** lehetőséget > **Calculate Gas (Gázsámítás)**.
- 3 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot, és válasszon ki egy opciót a számításhoz:
 - Válassza a **PO₂-t**.
 - Válassza ki az **O₂%-ot**.
 - **Mélység** kiválasztása.
- 4 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot az első érték szerkesztéséhez.
- 5 Nyomja meg a **START** gombot, majd nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot a második érték szerkesztéséhez. Az értékek szerkesztése közben a készülék kiszámítja a kiemelt opcióhoz tartozó kiigazított értéket.
- 6 Ha szükséges, nyomja meg a **BACK** gombot egy másik opció értékének kiszámításához.

Dekompressziós terv készítése

Nyílt körös dekompressziós terveket készíthet, és elmentheti azokat a jövőbeli merülésekhez.

- 1 Nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **tervet Dive> Deco Plans> Add New**.
- 3 Adja meg a dekompressziós terv nevét.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az oxigén maximális parciális nyomásának megadásához válassza a **PO2** lehetőséget. **MEGJEGYZÉS:** A készülék a PO2 értéket használja a gázváltáshoz.
 - A dekompressziós számítások konzervativitási szintjének megadásához válassza a **Konzervativitás** lehetőséget.
 - A gázkeverékek megadásához válassza a **Gázok** lehetőséget.
 - Az utolsó dekompressziós megállás mélységének megadásához válassza az **Utolsó dekompressziós megállás** lehetőséget.
 - A maximális merülési mélység megadásához válassza a **Fenékmélység** lehetőséget.
 - A fenékmélységben mért idő megadásához válassza a **Fenékidő** lehetőséget.
- 5 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

Dekompressziós tervek használata

- 1 Nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Select **Plan Dive> Deco Plans**.
- 3 Válasszon ki egy dekompressziós tervet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A dekompressziós terv megtekintéséhez válassza a **Nézet** lehetőséget.
 - A dekompressziós terv beállításainak egy merülési módhoz való használatához válassza az **Alkalmazás** lehetőséget.
 - A dekompressziós terv részleteinek módosításához válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
 - A dekompressziós terv nevének szerkesztéséhez válassza az **Átnevezés** lehetőséget.
 - A dekompressziós terv eltávolításához válassza a **Delete > ✓** lehetőséget.

Magaslati búvárkodás

Nagyobb magasságban a légköri nyomás alacsonyabb, és a szervezet nagyobb mennyiségű nitrogént tartalmaz, mint a merülés kezdetén, tengerszinten. A készülék a barometrikus nyomásérzékelő segítségével automatikusan figyelembe veszi a magassági változásokat. A dekompressziós modell által használt abszolút nyomásértéket nem befolyásolja a magasság vagy az órán megjelenített nyomás.

Tippek az óra viseléséhez expozíciós öltözékkel együtt

- Használja az extra hosszú szilikon bívárszíjat, hogy az órát vastag búvárruha fölött viselje.
- Az akkumulátor élettartamának növelése érdekében kapcsolja ki a csuklós pulzuszámológát (*Merülés mód speciális beállítások, 5. oldal*).

Merülési

Riasztási üzenet	Ok	Watch Action
Nincs	Befejezte a dekompessziós megállást.	A dekompessziós leállítási mélység és idő öt másodpercig kék színnel villog.
Nincs	Az Ön oxigénparciális nyomása (PO2) a megadott figyelmeztető érték felett van.	A PO2-érték sárgán villog.
%1 OTU felhalmozódott. Fejezze be a merülést.	Az oxigén toxicitási egységei a biztonságos határérték felett vannak. A merülés során a "%1" helyébe a felhalmozott egységek száma lép.	A figyelmeztetés kétpercenként, legfeljebb háromszor jelenik meg.
250 OTU felhalmozódott.	Az oxigén toxicitási egységei (OTU) 250 egységen vannak, és közelednek a 300 egységes biztonságos határértékhez.	Nincs
Közeledünk a Deco Stophoz	Ön egy megállási intervallumon (3 m vagy 9,8 láb) belül van a dekompessziós megállási mélységtől.	Nincs
Az NDL megközelítése	Még 10 perc bomlásmentes idő (NDL) van hátra.	A figyelmeztetés ismét megjelenik, ha még 5 perc van hátra az NDL-időből.
Túl gyorsan emelkedik. Lassítsd le az emelkedést.	9,1 m/percnél gyorsabban emelkedik. (30 láb/perc) 5 másodpercnél hosszabb ideig.	Nincs
Az akkumulátor kritikusan alacsony. Fejezze be a merülést.	Kevesebb, mint 10%-os akkumulátor töltöttségi szint maradt.	A figyelmeztetés akkor jelenik meg, amikor az óra akkumulátorteljesítménye 10% alá csökken, valamint a következő merülés előtti ellenőrzés képernyőjén.
Az akkumulátor lemerült.	Kevesebb, mint 20%-os akkumulátor töltöttségi szint maradt.	A figyelmeztetés akkor jelenik meg, amikor az óra töltöttsége 20% alá csökken, valamint a következő merülés előtti ellenőrzés képernyőjén.
Folytatódik a %1. Bármikor válthat.	A magasabb oxigéntartalmú gázra való váltásra vonatkozó felszólításakor a Nem most lehetőséget választotta, vagy figyelmen kívül hagyta a felszólítást.	Az óra a gázt tartalékként jelöli, és ennek megfelelően frissíti a dekompessziós útmutatást.
CNS-toxicitás %1%-nál. Most fejezze be a merülést.	A CNS oxigénmérgezése túl magas. Merülés közben a "%1" helyébe az aktuális CNS százalékos értéke lép.	A figyelmeztetés kétpercenként, legfeljebb háromszor jelenik meg.
80 %-os CNS-toxicitás.	Az Ön központi idegrendszere (CNS) oxigénmérgezése a biztonságos határérték 80%-ánál van.	A riasztás megjelenik a merülés közben és a következő merülés előtti ellenőrzés képernyőjén.
Dekompesszió tisztázva	Minden dekompessziós megállást befejeztél.	Nincs
Ereszkedjen le a deko mennyezet alá.	Ön több mint 0,6 m (2 láb) magasan van a dekompessziós plafon felett.	Az aktuális mélység és a stop mélység pirosan villog. Ha több mint három percig a dekompessziós plafon felett marad, a dekompessziós záró funkció lép működésbe.
Ereszkedjen le a teljes biztonsági megállásig.	Ön több mint 2 m (8 láb) magasan van a biztonsági megálló mennyezete felett.	Az aktuális mélység és a stop mélység sárgán villog.

Riasztási üzenet	Ok	Watch Action
A hígító PO2 alacsony. Az öblítés veszélyes lehet.	A hígítógáz PO2 értéke túl alacsony, és az újralégző légzőhurok hígítógázzal való feltöltése veszélyes lehet.	Nincs
A merülés %1 másodperc múlva ér véget.	Az óra automatikusan befejezi és elmenti a merülést. Merülés közben a "%1" helyett a másodpercek száma jelenik meg.	Nincs
Ne merüljön. Nem sikerült leolvasni a mélységérzékelőt.	Az órának érvénytelen vagy hiányzó mélységérzékelő adatai vannak a merülési tevékenység megkezdése előtt.	Ne kezdjen el merülni. Hívja a Garmin® terméktámogatást.
Nem sikerült leolvasni a mélységérzékelőt. Fejezze be a merülést.	Az órának érvénytelen vagy hiányzó mélységérzékelő adatai vannak, miután Ön megkezdte a merülési tevékenységet.	Használjon tartalék búvárkomputert vagy merülési tervet, és fejezze be a merülést. Hívja a Garmin terméktámogatást.
NDL túllépte. Most dekompreszióra van szükség.	Túllépte az NDL-időt.	Az óra megkezdte a dekompresziós megállás irányítását.
Nem adunk ki több gázváltási riasztást.	A magasabb oxigéntartalmú gázra való váltásra vonatkozó kéréskor a Soha lehetőséget választotta.	Az óra a gázt tartalékként jelöli, és ennek megfelelően frissíti a dekompresziós útmutatást. Többé nem kéri a gázra való váltást.
A PO2 magas. Emelkedjen fel, vagy váltson alacsonyabb O2-gázra.	Az Ön PO2-értéke a megadott kritikus érték felett van.	A PO2-érték pirosan villog. A riasztás 30 másodpercenként, legfeljebb háromszor jelenik meg, amíg biztonságos szintre nem emelkedik, vagy gázokat nem vált.
A PO2 alacsony. Ereszkedjen le, vagy váltson magasabb O2-gázra.	A PO2-értéke 0,18 bar alatt van.	Ha a merülés első két percében van, a PO2-érték sárgán villog. Ellenkező esetben a PO2-érték pirosan villog. A riasztás 30 másodpercenként, legfeljebb háromszor jelenik meg, amíg biztonságos szintre nem ereszkedik, vagy gázokat nem vált.
Biztonsági megálló tisztázva	Befejezte a biztonsági megállást.	Nincs
Biztonsági leállás elindult	Ön 6 m (20 láb) fölé emelkedett más dekompresziós útmutatás nélkül.	A biztonsági leállítás visszaszámlálója elindul, ha van ilyen beállítása.
Biztonságos a %1-re váltás. Most váltani?	Több gázzal történő merülés esetén a magasabb oxigéntartalmú gáz már biztonságosan belélegezhető. A merülés során a "%1" helyébe a gáz neve lép.	A gázokat most is válthatod, vagy várhatsz a gázváltással a merülés későbbi szakaszában. A megerősítő üzenet jelenik meg a választásodhoz.
Magas beállítási pontra kapcsolva.	Az óra automatikusan átvált a megadott CCR magas beállítási pontra.	Nincs
Alacsony beállítási pontra kapcsolva.	Az óra automatikusan átvált a megadott CCR alacsony beállítási pontra.	Nincs
Ez a merülés nem kerül elmentésre a merülési naplóba.	Az óra medence merülés üzemmódban van.	Az óra nem menti el az aktuális merülést a merülési naplóba.
Nézd újraindítva. Értékelje a merülési körülményeket.	Az óra a merülés során újraindult.	Az óra szimulálja a merülést az újraindítás idejére. Mivel más riasztások

Riasztási üzenet	Ok	Watch Action
		nem váltotta ki, értékelje az aktuális mélységet és a merülési körülményeket.

Merülési terminológia

Központi idegrendszer (CNS): A központi idegrendszeri oxigéntoxicitás mérőszáma, amelyet a búvárkodás során megnövekedett oxigénparciális nyomásnak (PO2) való kitettség okoz.

Zárt légkörű újralégzőkészülék (CCR): Olyan búvárkodási mód, amelyet a kilélegzett gázt visszavezető és a széndioxidot eltávolító újralégzőkészülékkel végzett merüléseknél használnak.

Maximális működési mélység (MOD): A legnagyobb mélység, amelyben egy légzőgáz használható, mielőtt az oxigén parciális nyomása (PO2) meghaladja a biztonságos határértéket.

Nincs dekompresziós határérték (NDL): Olyan merülés, amely nem igényel dekompresziós időt a felszínre való felszállás során.

Oxigéntoxicitási egységek (OTU): A tüdő oxigéntoxicitásának mérőszáma, amelyet a megnövekedett oxigénparciális nyomásnak (PO2) való kitettség okoz búvárkodás közben. Egy OTU egy percig 100%-os oxigén belégzésének felel meg 1 ATM-en keresztül.

Az oxigén parciális nyomása (PO2): A légzőgázban lévő oxigén nyomása a mélység és az oxigén százalékos aránya alapján.

Felületi intervallum (SI): Az utolsó merülés befejezése óta eltelt idő.

Felszínre kerülési idő (TTS): A felszínre emelkedés becsült időtartama, beleértve a dekompresziós megállásokat is.

Tevékenységek és alkalmazások

Az órát beltéri, kültéri, sport- és fitnesztevékenységekhez használhatja ([Tevékenységek és alkalmazások listája, 28. oldal](#)).

Amikor elkezd egy tevékenységet, az óra megjeleníti és rögzíti az érzékelő adatait. Egyéni tevékenységeket vagy új tevékenységeket hozhat létre az alapértelmezett tevékenységek alapján ([Egyéni tevékenység létrehozása, 53. oldal](#)).

Amikor befejezi a tevékenységeket, elmentheti és megoszthatja azokat a Garmin Connect™ közösséggel.

A Connect IQ™ tevékenységeket és alkalmazásokat a Connect IQ alkalmazással is hozzáadhatja az órájához ([Connect IQ funkciók, 99. oldal](#)).

Az aktivitáskövetéssel és a fitnesz mérőszámok pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Tevékenységek és

Alkalmazások listája. A **START** gombot, majd nyomja meg a **LE** gombot a tevékenységek és alkalmazások listájának lapozásához. A kedvenc tevékenységek listája a lista tetején jelenik meg ([Kedvenc tevékenység hozzáadása vagy eltávolítása, 52. oldal](#)).

MEGJEGYZÉS: Egyes tevékenységek több kategóriában is megjelennek.

Kategória	Tevékenységek
Búvárkodás	Apnoe, Apnoe Hunt, CCR, mérőműszer, többgázos, medence Apnoe, egygázos, medence Apnoe, egygázos
Kültéri	Kalandverseny, Íjászat, Bouldering, Disc Golf, Expedíció, Horgászat, Golf, Túrás, Lovasíjászat, Vadászat, Inline korcsolyázás, Hegymászás, Gyaloglás, Gyaloglás
Futás	Beltéri futópálya, Akadályfutás, Futás, Pályafutás, Trail Run, Futópad, Futópad, Virtuális futás, Beltéri séta,
Kerékpározás	Kerékpár, Kerékpár ingázás, Kerékpár Beltéri, BMX, Cyclocross, Gravel Bike, eBike, eMTB, MTB, MTB, Országúti kerékpár, Kerékpár, Beltéri kerékpározás
Úszás	Nyílt víz, Medencés úszás, Swimrun, Triatlon, Triatlon
Edzőterem	Boxing, Kardió, Kardió, Beltéri mászás, Elliptikus tréner, Padlómászás, HIIT, Ugrókötel, Pilates, Vegyes harcművészetek, Beltéri evezés, Lépcsőzés, Erő, Jóga, Erősség
Téli sportok	Backcountry Ski, Backcountry Snowboard, Korcsolyázás, Sí, Snowboard, Hócipő, XC Classic Ski, XC Skate Ski, XC Skate Ski
Vízi sportok	Csónak, Kajak, Kiteboard, Evezés, Snorkel, SUP, Surf, Tube, Wakeboard, Wakeboard, Vízisí, Vízisí, Szörf, Windsurf
Csapatsportok	Amerikai futball, baseball, kosárlabda, kosárlabda, krikett, jégkorong, rögbi, labdarúgás, labdarúgás, softball, röplabda, jégkorong, rögbi, röplabda, röplabda, jégkorong
Racket sportok	Tollaslabda, Padel, Pickleball, Platform tenisz, Racquetball, Squash, Asztalitenisz, Tenisz, Tollaslabda, Tenisz
Motorsport	ATV, Motocross, Motorkerékpár, Terepjáró, Hószán
Egyéb	Breathwork, Játék, Garmin Share, Jumpmaster, Navigáció, Taktikai, Track Me, Taktikai, Nyomon követés
Alkalmazások	ABC, Broadcast HR, Naptár, Órák, Előzmények, Messenger, Holdfázis, Zenei vezérlők, Egészségügyi pillanatkép™, Értésítések, Merülés terv, Projekt Wpt., Pulzus Ox, Referenciapont, Beállítások, Napfelkelte és napnyugta, Dagály, Tárca, Időjárás, Edzés.

Tevékenység indítása

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

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válasszon ki egy tevékenységet a kedvencei közül.
 - Válassza a  lehetőséget, és válasszon ki egy tevékenységet a kibővített tevékenységek listájából.
- 3 Ha a tevékenységhez GPS-jelek szükségesek, menjen ki egy olyan helyre, ahonnan tiszta kilátás nyílik az égre, és várjon, amíg az óra készen áll.
Az óra készen áll, miután megállapította a pulzusszámot, GPS-jeleket vesz fel (ha szükséges), és csatlakozik a vezeték nélküli érzékelőkhöz (ha szükséges).
- 4 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
Az óra csak akkor rögzíti az aktivitási adatokat, amikor az aktivitási időzítő fut.

Tippek a tevékenységek

rögzítéséhez az órát a tevékenység megkezdése előtt ([Az óra töltése](#), 117. oldal).

- Nyomja meg a **BACK** gombot a körök rögzítéséhez, egy új sorozat vagy póz megkezdéséhez, vagy a következő edzéslépéshez.
- A további adatképernyők megtekintéséhez nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot.
- A további adatképernyők megtekintéséhez lapozzon felfelé vagy lefelé.
- Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Teljesítmény üzemmódot** az akkumulátor élettartamát meghosszabbító üzemmód használatához ([Teljesítmény üzemmódok testreszabása](#), 113. oldal).

Tevékenység leállítása

1 Nyomja meg a **STOP** gombot.

2 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A tevékenység folytatásához válassza a **Folytatás** lehetőséget.
- A tevékenység mentéséhez és a részletek megtekintéséhez válassza a **Mentés** lehetőséget, nyomja meg a **START** gombot, és válasszon egy lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: A tevékenység mentése után önértékelési adatokat adhat meg ([Tevékenység értékelése](#), 29. oldal).

- A tevékenység felfüggesztéséhez és egy későbbi időpontban történő folytatásához válassza a **Folytatás később** lehetőséget.
- Egy kör megjelöléséhez válassza a **Lap** lehetőséget.

Bizonyos tevékenységeknél a  lehetőséget választhatja a kör elvetésére ([Hogyan vonhatom vissza a körgomb megnyomását?](#), 122. oldal).

- Ha a bejárt útvonalon szeretne visszanavigálni a tevékenység kiindulópontjához, válassza a **Vissza a kiindulópont** lehetőséget. >

TracBack.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció csak a GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.

- Ha a legközvetlenebb úton szeretne visszanavigálni a tevékenység kiindulópontjához, válassza a **Vissza a kiindulópont** lehetőséget. >

Egyenes vonal.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció csak a GPS-t használó tevékenységek esetében érhető el.

- A tevékenység végén mért pulzusszám és a két perccel későbbi pulzusszám közötti különbség méréséhez válassza a **Recovery HR** lehetőséget, és várjon, amíg az időzítő visszaszámol.
- A tevékenység elvetéséhez válassza az **Elvetés** lehetőséget.

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

Tevékenység értékelése

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.

Az önértékelési beállításokat egyes tevékenységekhez testre szabhatja ([Tevékenységek és alkalmazásbeállítások](#), 54. oldal).

1 Miután befejezte a tevékenységet, válassza a **Mentés** lehetőséget ([Tevékenység leállítása](#), 29. oldal).

2 Válasszon ki egy számot, amely megfelel az Ön által érzékelt erőfeszítésnek.

MEGJEGYZÉS: Az önértékelés kihagyásához választhatja a  lehetőséget.

3 Válassza ki, hogyan érezte magát a tevékenység során.

Az értékeléseket a Garmin Connect alkalmazásban tekintheti meg.

Szabadtéri tevékenységek

Golfozás

Golfozás

Mielőtt először lejátszana egy pályát, le kell töltenie azt a Garmin Connect alkalmazásból ([Garmin Connect](#), 97. oldal). A Garmin Connect alkalmazásból letöltött pályák automatikusan frissülnek.

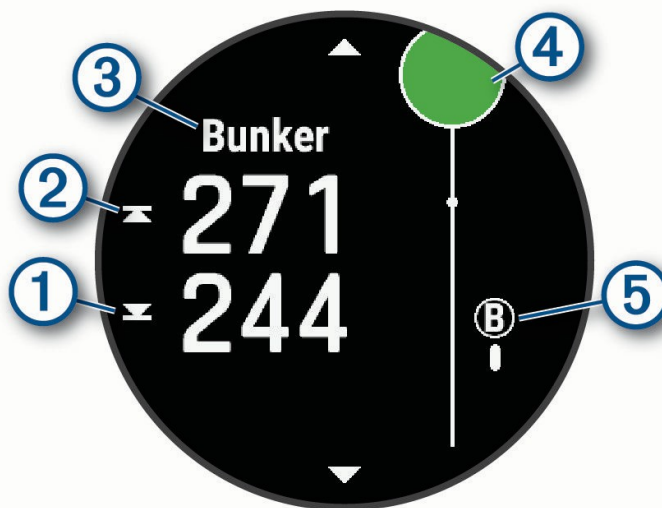
Mielőtt golfozna, töltsse fel a készüléket ([Az óra töltése](#), 117. oldal).

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **golfot**.
- 3 Menjen ki, és várjon, amíg a készülék megkeresi a műholdakat.
- 4 Válasszon ki egy kurzust a rendelkezésre álló kurzusok listájából.
- 5 Válassza ki a ✓ címet a pontszámok vezetéséhez.
- 6 Válasszon egy tee boxot.
- 7 Nyomja meg a **FEL** vagy **LENYÍL** gombot a lyukak közötti lapozáshoz.
A készülék automatikusan átvált, amikor a következő lyukra lép.
- 8 Miután befejezte a kört, nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Kör befejezése** lehetőséget.

Veszélyek megtekintése

A par 4 és 5 lyukaknál megtekintheti a pálya mentén lévő veszélyek távolságát. Az ütésválasztást befolyásoló veszélyek egyenként vagy csoportosan jelennek meg, hogy segítsenek meghatározni az ütésválasztás távolságát.

- 1 A lyukinformációs képernyőn nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **veszélyeket**.



- A képernyőn megjelenik a legközelebbi veszélyhelyzet első ① és hátsó ② távolsága.
 - A veszély típusa ③ a képernyő tetején található.
 - A zöldet a képernyő tetején egy félkör formájában jeleníti meg a ④. A zöld alatti vonal a fairway közepét jelöli.
 - A veszélyek ⑤ a lyukban lévő veszélyek sorrendjét jelző betűkkel vannak jelölve, és a zöld alatt, a fairwayhez viszonyított hozzávetőleges elhelyezkedésükkel vannak feltüntetve.
- 3 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot az aktuális lyukhoz tartozó egyéb veszélyek megtekintéséhez.

Golf menü

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

Vége a körnek: Befejezi az aktuális kört.

Zöld nézet: Lehetővé teszi a tú helyének elmozdítását a pontosabb távolságmérés érdekében (*A zászló mozgatása*, 31. oldal).

Veszélyek: Megjeleníti az aktuális lyuk veszélyeit (*Veszélyek megtekintése*, 30. oldal).

Measure Shot: Megjeleníti a Garmin AutoShot™ funkcióval rögzített előző lövés távolságát (*Mért lövések*, 31. oldal. *megtekintése*) Manuálisan is rögzíthet egy lövést (*Lövés manuális mérése*, 32. oldal).

Layupok: Megjeleníti az aktuális lyukhoz tartozó layupokat.

Pontszámítás: Megnyitja a forduló pontozólapját (*Pontozás*, 32. oldal).

Táv mérő: Megjeleníti a rögzített időt, távolságot és megtett lépéseket. Automatikusan elindul és leáll, amikor elindít vagy befejez egy kört.

Klubstatisztikák: Megjeleníti az egyes golfklubokkal kapcsolatos statisztikákat, például a távolságra és a pontosságra vonatkozó információkat. Megjelenik, ha kompatibilis Approach® klubkövető érzékelőket párosít, vagy engedélyezi a Club Prompt beállítását.

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

Beállítások: A golftevékenység beállításainak testreszabása (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások*, 54. oldal).

A zászló áthelyezése

Közelebbről megnézheti a zöldet, és áthelyezheti a csap helyét.

- 1 A lyukinformációs képernyőn nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Zöld megtekintése** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot a tú helyének áthelyezéséhez.
- 4 Nyomja meg a **BACK** gombot.

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

A mért felvételek megtekintése

Mielőtt a készülék automatikusan felismerné és mérné a lövéseket, engedélyeznie kell a pontozást.

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

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

- 1 Golfozás közben nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Measure Shot (Mérési felvétel)** lehetőséget.

Megjelenik az utolsó lövés távolsága.

MEGJEGYZÉS: A távolság automatikusan visszaáll, amikor újra megüti a labdát, a zöldre puttol, vagy a következő lyukra lép.

- 3 Nyomja meg a **DOWN** gombot.
- 4 Válassza a **Previous Shots (Korábbi felvételek)** lehetőséget az összes rögzített felvétel távolságának megtekintéséhez.

Lövés kézi mérése

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

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

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

Az eredményszámlálás

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

Statisztikai adatok rögzítése

A statisztikák rögzítése előtt engedélyeznie kell a statisztikák követését (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások*, 54. oldal).

- 1 Válasszon ki egy lyukat az eredménykártyán.
- 2 Adja meg a megtett ütések teljes számát, beleértve a puttokat is, és nyomja meg a **START** gombot.
- 3 Állítsa be a végrehajtott ütések számát, és nyomja meg a **START** gombot.
MEGJEGYZÉS: A végrehajtott ütések száma csak a statisztikák követésére szolgál, és nem növeli az Ön pontszámát.
- 4 Ha szükséges, válasszon ki egy lehetőséget:
MEGJEGYZÉS: Ha par 3-as lyukban van, a fairway információk nem jelennek meg.
 - Ha a labda a hajóúton van, válassza az **In Fairway (hajóúton)** lehetőséget.
 - Ha a labda nem találta el a fairwayt, válassza a **Missed Right** vagy a **Missed Left** lehetőséget.
- 5 Ha szükséges, adja meg a büntetőütések számát.

Pontozási beállítások

Egy forduló alatt nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Beállítások > Pontozás**.

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

Hendikep pontozás: Lehetővé teszi a hendikep pontozást.

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

Mutasd a pontszámot: Megjeleníti a forduló összesített pontszámát az eredménykártya tetején (*Az eredmény megtartása*, 32. oldal).

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

Büntetések: Engedélyezi a büntetőütések nyomon követését golfozás közben (*Statisztikák rögzítése*, 32. oldal).

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

A Stableford pontozásról

Ha a Stableford pontozási módszert választja ([Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 54. oldal](#)), a pontok a parhoz viszonyított ütések száma alapján kerülnek kiosztásra. A forduló végén a legmagasabb pontszámot elért játékos nyer. A készülék az Egyesült Államok Golfszövetsége által meghatározott módon osztja ki a pontokat.

A Stableford-pontszámú játék eredménykártyája pontokat mutat ütések helyett.

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

Nagy számok mód

A lyukinformációs képernyőn megváltoztathatja a számok méretét.

- 1 Egy kör alatt nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Beállítások**> **Nagy számok** menüpontot.
A zöld elülső, középső és hátsó részének távolsága nagy betűkkel jelenik meg a lyukinformációs képernyőn.
- 3 Nyomja meg a **START** gombot a további adatok és beállítások megtekintéséhez.

Bouldering tevékenység rögzítése

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

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

Expedíció indítása

Az **Expedíció** tevékenységgel meghosszabbíthatja az akkumulátor élettartamát, miközben többnapos tevékenységet rögzít.

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

2 Válassza az **Expedíciót**.

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

A készülék alacsony energiafogyasztású üzemmódba kapcsol, és óránként egyszer gyűjti a GPS-nyomkövetési pontokat. Az akkumulátor élettartamának maximalizálása érdekében a készülék kikapcsolja az összes érzékelőt és tartozékot, beleértve az okostelefonhoz való csatlakozást is.

Pályapont manuális felvétele

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

1 Expedíció közben nyomja meg a **START** gombot.

2 Válassza a **Pont hozzáadása** lehetőséget.

Pályapontok megtekintése

1 Expedíció közben nyomja meg a **START** gombot.

2 Válassza ki a **Nézőpontokat**.

3 Válasszon ki egy pályapontot a listából.

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A pályaponthoz való navigálás megkezdéséhez válassza a **Go To (Menjünk oda)** lehetőséget.
- A nyomvonalpontra vonatkozó részletes információk megtekintéséhez válassza a **Részletek** lehetőséget.

Horgászni megyek

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

2 Válassza ki a **halat**.

3 Nyomja meg a **START** gombot.

4 Nyomja meg a **START** gombot, és válasszon ki egy lehetőséget:

- A fogás hozzáadásához és a hely elmentéséhez válassza a **Fogás naplózása** lehetőséget.
- Az aktuális hely elmentéséhez válassza a **Helyszín mentése** lehetőséget.
- Ha intervallumidőzítőt, végidőt vagy végidő- emlékeztetőt szeretne beállítani a tevékenységhez, válassza a **Hal időzítők** lehetőséget.
- Ha vissza szeretne navigálni a tevékenység kiindulási pontjához, válassza a **Vissza a kezdéshez** lehetőséget, és válasszon ki egy opciót.
- A mentett helyek megtekintéséhez válassza a **Mentett helyek** lehetőséget.
- Ha el szeretne navigálni egy úti célhoz, válassza a **Navigáció** lehetőséget, majd válasszon ki egy opciót.
- A tevékenységbeállítások szerkesztéséhez válassza a **Beállítások** menüpontot, majd válasszon ki egy lehetőséget (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 54. oldal*).

5 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a **STOP** gombot, és válassza a **Halak befejezése** lehetőséget.

Vadászni

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

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

Futás

Megyek egy futóversenyre

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

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

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

Tippek a futás rögzítéséhez

- Várja meg, amíg az óra műholdjeleket kap, mielőtt elindítaná a pályafutást.
- Az első futás során egy ismeretlen pályán fusson négy kört, hogy kalibrálja a pálya távolságát. A kör teljesítéséhez kissé a kiindulási ponton túl kell futnia.
- Minden kört ugyanabban a sávban fuss.
MEGJEGYZÉS: Az Auto Lap® alapértelmezett távolsága 1600 m, azaz négy kör a pálya körül.
- Ha az 1. sávtól eltérő sávban fut, állítsa be a sáv számát a tevékenység beállításaiában.

Virtuális futás

Az órát párosíthatja egy kompatibilis harmadik féltől származó alkalmazással a tempó, a pulzusszám vagy a lépéstartás adatainak továbbításához.

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

A futópád távolságának kalibrálása

A futópádon futott távok pontosabb rögzítéséhez kalibrálhatja a futópados távolságot, miután legalább 2,4 km-t (1,5 mi.) futott a futópádon. Ha különböző futópadokat használ, akkor a futópád távolságát kézzel kalibrálhatja minden futópádon vagy minden futás után.

- 1 Indítson el egy futópados tevékenységet (*Tevékenység indítása, 28. oldal*).
- 2 Fusson a futópádon, amíg az órája legalább 2,4 km-t (1,5 mi.) nem mutat.
- 3 A tevékenység befejezése után nyomja meg a **STOP** gombot a tevékenység-időzítő leállításához.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A futópád távolságának első alkalommal történő kalibrálásához válassza a **Mentés** lehetőséget. A készülék felszólítja a futópálya kalibráció befejezésére.
 - A futópád távolságának kézi kalibrálásához az első kalibrálás után válassza a **Calibrate & Save (Kalibrálás és mentés)** lehetőséget >✓.
- 5 Ellenőrizze a futópád kijelzőjén a megtett távolságot, és adja meg a távolságot az óráján.

Akadályfutó tevékenység rögzítése

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

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki az **akadályfutást**.
- 3 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 4 Nyomja meg a **BACK** gombot az egyes akadályok kezdetének és végének kézi jelöléséhez.

MEGJEGYZÉS: Az **Akadálykövetés** beállítást úgy konfigurálhatja, hogy a pálya első körének akadályhelyeit elmentse. A pálya ismételt hurkolásainál az óra a mentett helyszíneket használja az akadályok és a futási intervallumok közötti váltáshoz.
- 5 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a **STOP** gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

PacePro™ képzés

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

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

PacePro terv letöltése a Garmin Connectről

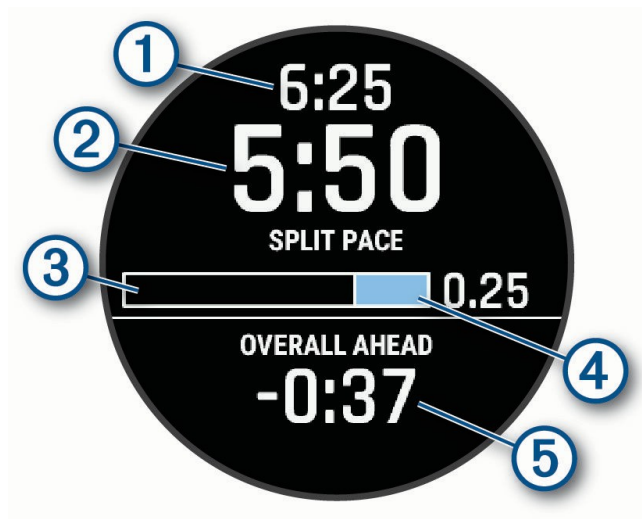
Mielőtt letölthetne egy PacePro tervet a Garmin Connectről, rendelkeznie kell egy Garmin Connect fiókkal ([Garmin Connect, 97. oldal](#)).

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, és válassza a lehetőséget. • • •
 - Menjen a connect.garmin.com oldalra.
- 2 Select **Training & Planning** > **PacePro Pacing Strategies**.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a PacePro terv létrehozásához és mentéséhez.
- 4 Válassza a  vagy a **Send to Device (Küldés az eszközre)** lehetőséget.

PacePro terv indítása

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

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon egy szabadtéri futótevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki az **edzést**> **PacePro tervek**.
- 5 Válasszon ki egy tervet.
- 6 Nyomja meg a **START** gombot.
TIPP: Mielőtt elfogadja a PacePro tervet, előnézetben megtekintheti az osztásokat, a magassági ábrát és a térképet.
- 7 Válassza a **Terv elfogadása** lehetőséget a terv elindításához.
- 8 Ha szükséges, válassza a ☒ lehetőséget a pályanavigáció engedélyezéséhez.
- 9 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.



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

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

Kerékpározás

Beltéri edző használata

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

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

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Bike Indoor**.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki a **Smart Trainer Options (Intelligens edzői beállítások)** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Free Ride** lehetőséget, hogy elmenjen egy körre.
 - Válassza az **Edzés követése** lehetőséget egy elmentett edzés követéséhez ([Edzések, 49. oldal](#)).
 - Válassza a **Tanfolyam követése** lehetőséget egy elmentett tanfolyam követéséhez ([Tanfolyamok, 110. oldal](#)).
 - Válassza a **Teljesítmény beállítása** lehetőséget a célteljesítmény értékének beállításához.
 - Válassza a **Set Grade (Fokozat beállítása)** lehetőséget a szimulált fokozati érték beállításához.
 - Válassza az **Ellenállás beállítása** lehetőséget az edző által alkalmazott ellenállási erő beállításához.
- 6 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
Az edző a pálya vagy a lovaglás magassági adatai alapján növeli vagy csökkenti az ellenállást.

Úszás

MEGJEGYZÉS: Az óra csukló alapú pulzusszámot engedélyez az úszási tevékenységekhez.

Úszás terminológia

Hosszúság: Egy út a medencében.

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

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

Swolf: A swolf-pontszám az egy medencehosszra számított idő és az adott hosszra tett ütések számának összege.

Például, 30 másodperc plusz 15 ütés egyenlő a 45-ös swolf pontszámmal. Nyíltvízi úszás esetén a swolfot 25 méteren számítják ki. A swolf az úszás hatékonyságát méri, és a golfhoz hasonlóan az alacsonyabb pontszám jobb.

Stroke típusok

Az ütéstípus azonosítása csak a medencés úszás esetében érhető el. Az ütéstípus azonosítása a hossz végén történik. Az ütéstípusok megjelennek az úszási előzményekben és a Garmin Connect fiókjában. Az ütéstípust egyéni adatmezőként is kiválaszthatja ([Az adatképernyők testreszabása, 53. oldal](#)).

Ingyenes	Freestyle
Vissza	Hátúszás
Mell	Mellúszás
Fly	Pillangó
Vegyes	Egynél több lökettípus egy intervallumban
Fúró	Fúrási naplózással együtt használható (Gyakorlat a fúrási naplóval, 40. oldal)

Tippek az

Úszótevékenységekhez

Úszótevékenységekhez az intervallum rögzítéséhez nyomja meg a **BACK** gombot.

- Mielőtt elkezdene a medencében való úszást, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a medence méretének kiválasztásához, vagy adja meg az egyéni méretet.
Az óra méri és rögzíti a távolságot a teljesített medencehosszok alapján. A pontos távolság kijelzéséhez a medence méretének helyesnek kell lennie. Amikor legközelebb medencés úszási tevékenységet indít, az óra ezt a medenceméretet használja. A méret megváltoztatásához tartsa lenyomva a **MENU** gombot, válassza ki a tevékenység beállításait, majd válassza a **Pool Size (Medenceméret)** lehetőséget.
- A pontos eredmények érdekében ússza végig a medence teljes hosszát, és a teljes hosszon egyféle lökéstípust használjon. Pihenés közben állítsa meg az aktivitás időzítőt.
- Nyomja meg a **BACK** gombot a medenceúszás közbeni pihenés rögzítéséhez ([Automatikus pihenés és Kézi pihenés, 40. oldal](#)). Az óra automatikusan rögzíti az úszóintervallumokat és a hosszokat medenceúszás esetén.
- Ahhoz, hogy az óra könnyebben számolja a hosszokat, az első lökés előtt erőteljesen lökje el magát a faltól, és siklással távolodjon el a faltól.
- Gyakorlatok végzésekor vagy szüneteltetnie kell a tevékenységidőzítőt, vagy használnia kell a gyakorlatnapló funkciót ([Edzés a gyakorlatnaplóval, 40. oldal](#)).

Automatikus pihenő és kézi pihenő

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

Az automatikus pihenés funkció csak a medencés úszásnál érhető el. Az óra automatikusan érzékeli, ha Ön pihen, és megjelenik a pihenőképernyő. Ha 15 másodpercnél hosszabb ideig pihen, az óra automatikusan létrehoz egy pihenőintervallumot. Amikor folytatja az úszást, az óra automatikusan új úszóintervallumot indít. Az automatikus pihenés funkciót a tevékenységbeállításokban kapcsolhatja be ([Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 54. oldal](#)).

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

Medencés vagy nyíltvízi úszás közben a **BACK** gomb megnyomásával manuálisan is megjelölhet egy pihenőintervallumot.

Képzés a fúrónaplóval

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

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

Multisport

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

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

Triatlon edzés

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

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **triatlont**.
- 3 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőző elindításához.
MEGJEGYZÉS: Az **automatikus sportágváltás** az alapértelmezett beállítás a multisport tevékenységeknél (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások*, 54. oldal).
- 4 Ha szükséges, nyomja meg a **BACK** gombot az egyes átmenetek elején és végén (*Hogyan lehet visszacsínálni egy kör gombnyomást?*, 122. oldal).
Az átmenet funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva, és az átmenet ideje a tevékenység idejétől elkülönítve kerül rögzítésre. Az átmenet funkció a triatlon tevékenység beállításai között kapcsolható be vagy ki. Ha az átmenetek ki vannak kapcsolva, nyomja meg a **BACK** gombot a sportágváltáshoz.
- 5 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a **STOP** gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Multisport tevékenység létrehozása

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

Tornaterem tevékenységek

Az óra használható beltéri edzéshez, például beltéri futópályán való futáshoz, vagy helyhez kötött kerékpár vagy beltéri edzőgép használatához. A GPS ki van kapcsolva a beltéri tevékenységekhez (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások*, 54. oldal).

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

TIPP: A futópad kapaszkodóinak megfogása csökkenti a pontosságot.

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

Az erőnléti edzési tevékenység

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

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki **az erősséget**.
- 3 Válasszon ki egy edzést.
- 4 Nyomja meg a **LEfelé** gombot az edzéspérek listájának megtekintéséhez (opcionális).
TIPP: Az edzéspérek megtekintése közben megnyomhatja a **START**, majd a **LE** gombot, hogy megtekinthesse a kiválasztott gyakorlat animációját, ha az elérhető.
- 5 Ha befejezte az edzés lépéseinek megtekintését, nyomja meg a **START** gombot, és válassza az **Edzés végrehajtása** lehetőséget.
- 6 Nyomja meg a **START** gombot, és válassza az **Edzés indítása** lehetőséget.
- 7 Kezdje el az első sorozatot.
Az óra számolja az ismétléseket. Az ismétlésszámlálás akkor jelenik meg, ha legalább négy ismétlést teljesített.
TIPP: Az óra minden sorozatban csak egyetlen mozdulat ismétléseit tudja számolni. Ha mozdulatot szeretne váltani, fejezze be a sorozatot, és kezdjen el egy újat.
- 8 Nyomja meg a **BACK** gombot a sorozat befejezéséhez és a következő gyakorlatra való áttéréshez, ha van ilyen. Az óra kijelzi a sorozat összes ismétlését.
- 9 Ha szükséges, nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot az ismétlésszám szerkesztéséhez.
TIPP: A szetthez használt súlyt is hozzáadhatja.
- 10 Ha szükséges, nyomja meg a **BACK** gombot, amikor befejezte a pihenést, hogy elkezdje a következő sorozatot.
- 11 Ismétlje meg az egyes erőnléti edzéssorozatok, amíg a tevékenység befejeződik.
- 12 Az utolsó sorozat után nyomja meg a **START** gombot, és válassza az **Edzés leállítása** lehetőséget.
- 13 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

HIIT tevékenység rögzítése

Speciális időmérővel rögzíthet nagy intenzitású intervallumos edzést (HIIT).

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

Beltéri mászó tevékenység rögzítése

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

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Climb Indoor**.
- 3 Válassza a  lehetőséget az útvonalstatisztikák rögzítéséhez.
- 4 Válasszon ki egy osztályozási rendszert.

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

- 5 Válassza ki az útvonal nehézségi szintjét.
- 6 Nyomja meg a **START** gombot.

- 7 Indítsa el az első útvonalat.

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

- 8 Ha befejezték az útvonalat, ereszkedj le a földre.

A pihenőidőzítő automatikusan elindul, amikor a földön vagy.

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

- 9 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A sikeres útvonal mentéséhez válassza a **Befejezve** lehetőséget.
 - Sikertelen útvonal mentéséhez válassza a **Kísérlet**.
 - Az útvonal törléséhez válassza az **Elvetés** lehetőséget.

- 10 Adja meg az útvonal eséseinek számát.

- 11 Ha befejezte a pihenést, nyomja meg a **BACK** gombot, és kezdje el a következő útvonalat.

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

- 13 Nyomja meg a **STOP** gombot.

- 14 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

Téli sportok

Sípályák megtekintése

Az óra az automatikus futás funkció segítségével rögzíti minden egyes lesiklás vagy snowboardozás részleteit. Ez a funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva lesiklás és snowboardozás esetén. Automatikusan rögzíti az új sífutásokat, amikor elindul a lejtőn lefelé.

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

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

Backcountry síelés vagy snowboardozás rögzítése

A backcountry síelés vagy snowboardozás tevékenység lehetővé teszi, hogy váltogasson a mászó és ereszkedő követési módok között, így pontosan nyomon követheti statisztikáit. Testre szabhatja a Mode Tracking (Módkövetés) beállítást, hogy automatikusan vagy manuálisan váltsa a követési módok között ([Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 54. oldal](#)).

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

Sífutás teljesítmény adatok

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

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

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

Vízi sportok

Szörfözés

A szörfözési tevékenységet használhatja a szörfözési munkamenetek rögzítésére. A munkamenet után megtekintheti a hullámok számát, a leghosszabb hullámot és a maximális sebességet.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Select **Surf**.
- 3 Várjon a parton, amíg az órája GPS-jeleket kap.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 5 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a **STOP** gombot a tevékenység-időzítő leállításához.
- 6 Válassza a **Mentés** lehetőséget a szörfözés összefoglalójának megtekintéséhez.

A vízi sportfutások megtekintése

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

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden vízi sporttevékenységtípusnál érhető el.

- 1 Indítson el egy vízi sporttevékenységet.
- 2 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 3 Válassza a **Futtatások megtekintése** lehetőséget.
- 4 Nyomja meg a **FEL** és a **LENYÍL** gombot a legutóbbi futás, az aktuális futás és az összes futás adatainak megtekintéséhez. A futás képernyők tartalmazzák az időt, a megtett távolságot, a maximális sebességet és az átlagsebességet.

Egyéb tevékenységek és alkalmazások

Jumpmaster

FIGYELMEZTETÉS

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

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

Ugrás típusok

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

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

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

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

Ugrási információk megadása

- 1 Nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki az **Ugrásmestert**.
- 3 Válassza ki az ugrástípust (*Ugrástípusok, 45. oldal*).
- 4 Végezzen el egy vagy több műveletet az ugrással kapcsolatos információk megadásához:
 - Válassza a **DIP-et** a kívánt leszállási hely útvonalpontjának beállításához.
 - Válassza a **Drop Alt. lehetőséget** a drop magasság AGL (lábban) beállításához, amikor az ugrásvezető elhagyja a repülőgépet.
 - Válassza az **Open Alt (Nyitási magasság)** lehetőséget a nyitási magasság AGL (lábban) beállításához, amikor az ugrásvezető kinyitja az ejtőernyőt.
 - Válassza az **Előre dobás** lehetőséget a repülőgép sebessége miatt megtett vízszintes távolság (méterben) beállításához.
 - Válassza a **Crs. to HARP** lehetőséget a repülőgép sebessége miatt megtett irány (fokban) beállításához.
 - Válassza a **Szél** lehetőséget a szélsebesség (csomóban) és a szél irányának (fokban) beállításához.
 - Válassza a **Constant (Állandó)** lehetőséget a tervezett ugrás néhány információjának finomhangolásához. Az ugrás típusától függően kiválaszthatja a **Percent Max.**, a **Biztonsági tényező**, a **K-Open**, a **K-Freefall** vagy a **K-Static** értéket, és további információkat adhat meg (*Konstans beállítások, 46. oldal*).
 - Válassza az **Automatikus DIP-hez** opciót, hogy ugrás után automatikusan navigálhasson a DIP-hez.
 - A HARP-hoz való navigáció elindításához válassza a **GO TO HARP-ot**.

Széladatok megadása a HAHO és HALO ugrásokhoz

- 1 Nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki az **Ugrásmestert**.
- 3 Válassza ki az ugrástípust (*Ugrástípusok, 45. oldal*).
- 4 Válassza a **Wind> Add**.
- 5 Válasszon ki egy magasságot.
- 6 Adja meg a szélesebbeséget csomóban, és válassza a **Kész** lehetőséget.
- 7 Adja meg a szélirányt fokban, és válassza a **Kész** lehetőséget.
A szél értéke hozzáadódik a listához. A számítások során csak a listán szereplő szélértékek kerülnek felhasználásra.
- 8 Ismétlje meg az 5-7. lépést minden egyes rendelkezésre álló magassághoz.

A szélinformáció visszaállítása

- 1 Nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki az **Ugrásmestert**.
- 3 Válassza ki a **HAHO** vagy a **HALO** lehetőséget.
- 4 Válassza ki a **Wind> Reset**.

Az összes szélértéket eltávolítjuk a listából.

Széladatok megadása statikus ugráshoz

- 1 Nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Jumpmaster> Static> Wind**.
- 3 Adja meg a szélesebbeséget csomóban, és válassza a **Kész** lehetőséget.
- 4 Adja meg a szélirányt fokban, és válassza a **Kész** lehetőséget.

Állandó beállítások

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

Percent Max.: Beállítja az összes ugrási típus ugrás-tartományát. A 100%-nál kisebb beállítás csökkenti az ugrás távolságát a DIP-hez, a 100%-nál nagyobb beállítás pedig növeli az ugrás távolságát. A tapasztaltabb ugrásvezetők kisebb számokat, a kevésbé tapasztalt ejtőernyősök pedig nagyobb számokat használhatnak.

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

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

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

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

Játék

A Garmin GameOn™ alkalmazás használata

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

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

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

- 5 Válassza a **Párosítás most** lehetőséget.
- 6 Válassza ki az óráját a listából, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

TIPP: A  > **Beállítások** gombra kattintva tesztelheti a beállításokat, újraolvashatja a bemutatót, vagy eltávolíthat egy órát. A Garmin GameOn alkalmazás megjegyzi az óráját és a beállításokat, amikor legközelebb megnyitja az alkalmazást. Ha szükséges, párosíthatja óráját egy másik számítógéppel ([Vezeték nélküli érzékelőinek párosítása, 90. oldal](#)).

- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A számítógépen indítson el egy támogatott játékot a játéktevékenység automatikus elindításához.
 - Az óráján indítson el egy manuális játéktevékenységet ([Manuális játéktevékenység felvétele, 47. oldal](#)).

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

Kézi játéktevékenység rögzítése

A játéktevékenységet rögzítheti az óráján, és manuálisan beírhatja az egyes mérközések statisztikáit.

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

Dagály információk

mentelintés

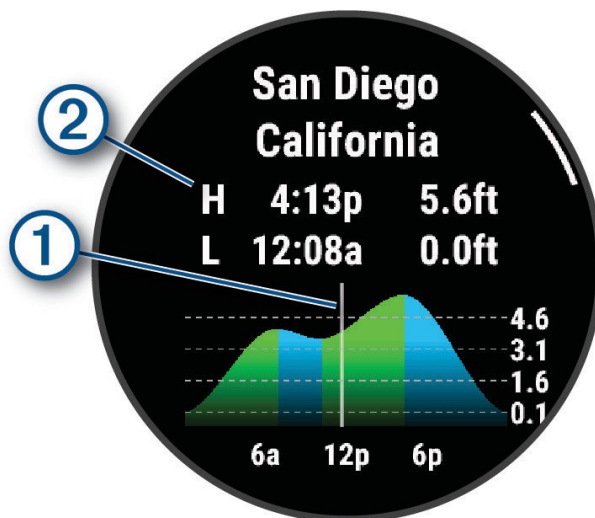
FIGYELMEZTETÉS

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

Ha az órát egy kompatibilis telefonnal párosítja, megtekintheti az árapályállomásra vonatkozó információkat, beleértve az árapály magasságát és a következő dagály és apály időpontját.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tides**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válasszon ki egy kedvenc vagy nemrég használt dagályállomást.
 - Ha az aktuális helyzetét szeretné használni, amikor egy árapály-állomás közelében tartózkodik, válassza az **Add> Current Location (Jelenlegi hely)** lehetőséget.
 - A mentett hely kiválasztásához válassza az **Add> Saved** lehetőséget.
 - A hely koordinátáinak megadásához válassza az **Add> Coordinates (Koordináták hozzáadása)** lehetőséget.

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



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

Dagály riasztás beállítása

- 1 A **Tides** alkalmazásban válasszon ki egy elmentett árapályállomást.
- 2 Nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Riasztások beállítása** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha riasztást szeretne beállítani a dagály csúcspontja előtt, válassza a **Til High Tide (Dagályig)** lehetőséget.
 - Az apály előtt megszólaló riasztás beállításához válassza a **Til Low Tide (Alacsony dagályig)** lehetőséget.

Edzések

Egyéni edzéseket hozhat létre, amelyek minden egyes edzéslépéshez, valamint különböző távolságokhoz, időkhöz és kalóriákhoz tartalmaznak célokat. A tevékenység során megtekintheti az edzésspecifikus adatképernyőket, amelyek az edzéslépés adatait tartalmazzák, például az edzéslépés távolságát vagy az aktuális tempót.

A te órán: Az edzések alkalmazást a tevékenységek listájából nyithatja meg, hogy megjelenítse az órájára jelenleg betöltött összes edzést ([Tevékenységek és alkalmazások, 27. oldal](#)).

Az edzéstörténetét is megtekintheti.

Az alkalmazáson: A [Garmin Connect alkalmazásban](#) **Edzés követése a Garmin Connectből, 49. oldal**: További edzéseket hozhat létre és kereshet, vagy kiválaszthat egy olyan edzéstervet, amely beépített edzéseket tartalmaz, és átviheti azokat az órájára ().

Be lehet ütemezni az edzéseket.

Frissítheti és szerkesztheti az aktuális edzéseit.

Edzés megkezdése

A készülék több lépésen keresztül vezetheti Önt az edzés során.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Kiképzés** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Intervallumos edzés vagy edzési céllal végzett edzés indításához válassza a **Gyors edzés** lehetőséget ([Intervallumos indításaedzés, 50. oldal](#), [Edzési cél beállítása, 51. oldal](#)).
 - Előre betöltött vagy elmentett edzés indításához válassza az **Edzéskönyvtár** lehetőséget ([Edzés követése a Garmin Connectről, 49. oldal](#)).
 - Ha a Garmin Connect edzésnaptárából szeretne elindítani egy tervezett edzést, válassza az **Edzésnap** menüpontot. ([A képzési naptárról, 52. oldal](#)).

MEGJEGYZÉS: Nem minden lehetőség áll rendelkezésre minden tevékenységtípus esetében.

- 5 Válasszon ki egy edzést.

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

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

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

Edzés követése a Garmin Connectről

Ahhoz, hogy edzést tölthessen le a Garmin Connectről, rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal ([Garmin Connect, 97. oldal](#)).

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

Követve a napi javasolt edzés

Ahhoz, hogy az óra napi edzést javasolhasson, rendelkeznie kell edzettségi állapottal és VO2 max. becsléssel ([Edzettségi állapot, 72. oldal](#)).

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Futás** vagy a **Kerékpár**.
Megjelenik a napi javasolt edzés.
- 3 Válassza a **START** lehetőséget, majd válasszon egy opciót:
 - Az edzés elvégzéséhez válassza az **Edzés elvégzése** lehetőséget.
 - Az edzés elvetéséhez válassza az **Elutasítás** lehetőséget.
 - Az edzés lépéseinek előnézetéhez válassza a **Lépések** lehetőséget.
 - Az edzési cél beállításának frissítéséhez válassza a **Cél típusa** lehetőséget.
 - A jövőbeli edzésértesítések kikapcsolásához válassza a **Prompt letiltása** lehetőséget.

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

Intervall edzés megkezdése

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki az **Edzés> Gyors edzés> Intervallumok**.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Nyitott ismétlések** lehetőséget, hogy az intervallumokat és a pihenőidőket manuálisan jelölje meg a **BACK** gomb megnyomásával.
 - Válassza a **Strukturált ismétlések> Do Workout** lehetőséget, ha távolságon vagy időn alapuló intervallumos edzést szeretne használni.
- 6 Ha szükséges, válassza ki a  címet, hogy az edzés előtt bemelegítésre is sor kerüljön.
- 7 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 8 Ha az intervallumos edzés bemelegítéssel rendelkezik, nyomja meg a **BACK** gombot az első intervallum megkezdéséhez.
- 9 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 10 Bármikor nyomja meg a **BACK** gombot az aktuális intervallum vagy pihenőidő megállításához és a következő intervallumra vagy pihenőidőre való áttéréshez (opcionális).

Miután az összes intervallumot befejezte, megjelenik egy üzenet.

Intervallumos edzés testreszabása

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Tevékenységek** menüpontot, és válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Nyomja meg a **DOWN** gombot.
- 4 Válasszon **edzést> Gyors edzés> Intervallumok> Strukturált ismétlések**.
- 5 Nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
- 6 Válasszon ki egy vagy több lehetőséget:
 - Az intervallum időtartamának és típusának beállításához válassza az **Intervallum** lehetőséget.
 - A pihenés időtartamának és típusának beállításához válassza a **Pihenés** lehetőséget.
 - Az ismétlések számának beállításához válassza az **Ismétlés** lehetőséget.
 - Ha nyílt végű bemelegítést szeretne hozzáadni az edzéshez, válassza a **Bemelegítés** lehetőséget> **On**.
- 7 Nyomja meg a **BACK** gombot.

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

Virtuális partner

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

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek és alkalmazások** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Válassza ki a tevékenység beállításait.
- 5 Válassza az **Adatképernyők >> Virtuális partner hozzáadása** lehetőséget.
- 6 Adjon meg egy tempó- vagy sebességértéket.
- 7 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot a Virtuális partner képernyő helyének megváltoztatásához (opcionális).
- 8 Indítsa el a tevékenységet (*Tevékenység indítása, 28. oldal*).
- 9 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot a Virtuális partner képernyőre való görgetéshez, és nézze meg, hogy ki vezet.

Képzési cél meghatározása

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

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza a **Training (Edzés)** lehetőséget > **Set a Target (Cél beállítása)**.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Csak távolság** lehetőséget egy előre beállított távolság kiválasztásához vagy egy egyéni távolság megadásához.
 - Válassza a **Távolság és idő** lehetőséget a távolság és az időcél kiválasztásához.
 - Válassza a **Távolság és tempó** vagy a **Távolság és sebesség** lehetőséget a távolság és a tempó vagy a sebességcél kiválasztásához.

Megjelenik az edzési cél képernyő, amelyen a becsült célba érési idő látható. A becsült célba érési idő az Ön aktuális teljesítményén és a hátralévő időn alapul.

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

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

Versenyzés egy korábbi tevékenységgel

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

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki az **Edzés > Race an Activity**.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Előzményekből** lehetőséget, ha egy korábban rögzített tevékenységet szeretne kiválasztani a készülékről.
 - Válassza a **Letöltve** lehetőséget a Garmin Connect fiókjából letöltött tevékenység kiválasztásához.
- 6 Válassza ki a tevékenységet.

Megjelenik a Virtuális partner képernyő, amelyen a becsült célba érési idő látható.
- 7 Nyomja meg a **START** gombot a tevékenységidőzítő elindításához.
- 8 Miután befejezte a tevékenységet, nyomja meg a **STOP** gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

A képzési naptárról

Az órán található edzésnaplót a Garmin Connect fiókjában beállított edzésnaplót vagy ütemtervet kiterjesztése. Miután felvett néhány edzést a Garmin Connect naplótba, elküldheti azokat a készülékére. Az eszközre küldött összes tervezett edzés megjelenik a naplótban a naplót pillantásában. Ha kiválaszt egy napot a naplótban, megtekintheti vagy elvégezheti az edzést. Az ütemezett edzés az óráján marad, függetlenül attól, hogy befejezed vagy kihagyod. Amikor a Garmin Connectből ütemezett edzéseket küld, azok felülírják a meglévő edzésnaplót.

A Garmin Connect edzésstervek használata

Az edzéssterveket letöltése és használata előtt rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal ([Garmin Connect, 97. oldal](#)), és a Descent órát kompatibilis telefonnal kell párosítania.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●
- 2 Válassza ki az **Edzés és tervezés > Garmin Coach Plans**.
- 3 Válassza ki és ütemezze az edzéssterveket.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Tekintse át az edzéssterveket a naplótban.

Tevékenységek és alkalmazások testreszabása

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

Kedvenc tevékenység hozzáadása vagy eltávolítása

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

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

Tevékenységek sorrendjének megváltoztatása az alkalmazások listájában

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

Az adatképernyők

Testreszabás A tesztelési tevékenység esetében megjelenítheti, elrejtethi és módosíthatja az adatképernyők elrendezését és tartalmát.

MEGJEGYZÉS: A merülési tevékenységekhez az adatképernyőket a **Merülés beállítása** menüből testre szabhatja (A [merülési testreszabása](#) **adatképernyők**, 13. oldal).

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek és alkalmazások** menüpontot.
- 3 Válassza ki a testreszabandó tevékenységet.
- 4 Válassza ki a tevékenység beállításait.
- 5 Válassza ki az **Adatképernyőket**.
- 6 Válasszon ki egy adatképernyőt a testreszabáshoz.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Elrendezés** lehetőséget az adatmezők számának beállításához az adatképernyőn.
 - Válassza az **Adatmezők** lehetőséget, és a mezőben megjelenő adatok módosításához jelölje ki a mezőt.
TIPP: A rendelkezésre álló adatmezők listáját az [Adatmezők](#), 124. oldal tartalmazza. Nem minden adatmező érhető el minden tevékenységtípus esetében.
 - Válassza az **Újrarendezés** lehetőséget az adatképernyő helyének megváltoztatásához a hurokban.
 - Válassza az **Eltávolítás** lehetőséget az adatképernyő eltávolításához a hurokból.
- 8 Ha szükséges, válassza a **Hozzáadás** lehetőséget, hogy adatképernyőt adjon hozzá a hurokhoz. Egyéni adatképernyőt adhat hozzá, vagy kiválaszthatja az előre definiált adatképernyők egyikét.

Térkép hozzáadása egy tevékenységhez

A térképet hozzáadhatja egy tevékenység adatképernyőinek hurokjához.

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

Egyéni tevékenység létrehozása

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

Tevékenységek és

Alkalmazások beállításai tesztelik, hogy az egyes előre betöltött tevékenységi alkalmazásokat az Ön igényei szerint testre szabja. Például testre szabhatja az adatképernyőket, és engedélyezheti a figyelmeztetéseket és az edzésfunkciókat. Nem minden beállítás érhető el minden tevékenységtípus esetében.

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

3D távolság: Kiszámítja a megtett távolságot a magassági változás, valamint a talaj feletti vízszintes mozgás alapján.

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

Kiemelő szín: Beállítja a tevékenység ikonjának kiemelő színét.

Tevékenység hozzáadása: Tevékenységtípus hozzáadása egy multisport-tevékenységhez.

Riasztások: Beállítja a tevékenységre vonatkozó edzési vagy navigációs figyelmeztetéseket ([Tevékenység figyelmeztetések, 56. oldal](#)).

Automatikus emelkedés: A beépített magasságmérő segítségével érzékeli a magassági változásokat, és automatikusan megjeleníti a megfelelő emelkedési adatokat ([Automatikus emelkedés engedélyezése, 57. oldal](#)).

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

Automatikus szünet: Beállítja az Auto Pause® funkció beállításait, amely megállítja az adatrögzítést, amikor megáll a mozgásban, vagy amikor egy megadott sebesség alá csökken. Ez a funkció akkor hasznos, ha a tevékenysége során megállási lámpák vagy más olyan helyek vannak, ahol meg kell állnia.

Auto Rest: Automatikusan létrehoz egy pihenőintervallumot, amikor megállítja a mozgást a medencében végzett úszás közben ([Automatikus pihenés és Manuális pihenés, 40. oldal](#)).

Automatikus futtatás: Automatikusan érzékeli a sí- vagy szörfpályákat a beépített gyorsulásmérő segítségével. A windsurf tevékenységhez beállíthat sebesség- és távolságkülöbértékeket a futás automatikus elindításához.

Automatikus beállítás: Automatikusan elindítja és leállítja a gyakorlatsorozatok az erőnléti edzés során.

Automatikus görgetés: Automatikusan végiglapozza az összes tevékenységi adatképernyőt, miközben a tevékenység-időzítő fut.

Auto Sport váltás: Automatikusan érzékeli a következő sportágra való átmenetet egy multisport tevékenységben, például egy triatlonban.

Automatikus indítás: Automatikusan elindítja a motocross vagy BMX tevékenységet, amikor elindulsz.

Nagy számok: Megváltoztatja a számok méretét a tevékenységadatok képernyőin.

Szívrítmus sugárzás: Automatikusan továbbítja a pulzusszámadatokat az óráról a párosított eszközökre, amikor elkezdi a tevékenységet ([Pulzusszámadatok továbbítása, 83. oldal](#)).

Közvetítés a GameOn-ra: Automatikusan továbbítja a biometrikus adatokat a Garmin GameOn alkalmazásnak, amikor játéktevékenységet kezd ([A Garmin GameOn™ alkalmazás használata, 47. oldal](#)).

Club Prompt: Arra kéri, hogy minden egyes észlelt ütés után adja meg, hogy melyik ütőt használta az ütőstatisztikák rögzítéséhez ([Statisztikák rögzítése, 32. oldal](#)).

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

Adatképernyők: Az adatképernyők testreszabása és új adatképernyők hozzáadása a tevékenységhez ([Az testreszabása adatképernyők, 53. oldal](#)).

Vezetői távolság: Beállítja az átlagos távolságot, amelyet a labda golfozás közben a tee boxból a vezetés során megtesz.

Súly szerkesztése: Felszólítja Önt, hogy adja meg a súlyt, amelyet az erőnléti vagy kardió edzés során egy gyakorlatsorozathoz használt.

Golf távolság: Beállítja a golfozás során a távolság mérésére használt mértékegységet.

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

Ugrás mód: Beállítja az ugróköteles tevékenység célját egy meghatározott időre, ismétlésszámmra vagy nyílt végűre.

Sávszám: Beállítja a sávszámot a pályafutáshoz.

Lap Key: Engedélyezi a BACK gombot egy kör, szett vagy pihenő rögzítéséhez a tevékenység során.

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

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

Módkövetés: Az emelkedő és süllyedő üzemmód követését automatikus vagy kézi követésre állítja a terepi síeléshez és snowboardozáshoz.

Akadálykövetés: Az akadályok helyének elmentése a pálya első köréből. A pálya ismételt hurkolásainál az óra az elmentett helyszíneket használja az akadályok és a futási intervallumok közötti váltáshoz ([Akadályfutó tevékenység](#), 36. oldalrögzítése).

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

Teljesítményátlagolás: Szabályozza, hogy az óra tartalmazzon-e nulla értékeket az olyan teljesítményadatokra, amelyek akkor fordulnak elő, amikor Ön nem pedálozik.

Teljesítmény üzemmód: Beállítja a tevékenység alapértelmezett energiaellátási módját.

Energiatakarékosági időkorlát: Beállítja azt az időkorlátot, ameddig az óra aktivitási üzemmódban marad, amíg arra vár, hogy Ön elindítsa a tevékenységet, például amikor egy verseny kezdetére vár. A Normál opció beállítja, hogy az óra 5 perc inaktivitás után alacsony energiaigényű óra üzemmódba lépjen. A Bővített opció úgy állítja be az órát, hogy 25 perc inaktivitás után alacsony energiaigényű óra üzemmódba lépjen. A kiterjesztett üzemmód rövidebb akkumulátor-élettartamot eredményezhet a töltések között.

Tevékenység rögzítése: Engedélyezi a tevékenység FIT-fájl rögzítését a golftevékenységekhez. A FIT-fájlok a Garmin Connect weboldal és alkalmazás számára testre szabott fitneszinformációkat rögzítenek.

Record After Sunset: Beállítja az órát, hogy az expedíció során napnyugta után rögzítse a pályapontokat.

Hőmérséklet rögzítése: Rögzíti az óra körüli környezeti hőmérsékletet bizonyos tevékenységek során. **VO2 Max.**

rögzítése: Engedélyezi a VO2 max. rögzítését az útvonalfutási tevékenységekhez.

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

Átnevezés: A tevékenység nevének beállítása.

Rep számlálás: Lehetővé teszi az ismétlésszámlálást edzés közben. A Csak edzések opció csak az irányított edzések során engedélyezi az ismétlésszámlálást.

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

Alapértelmezett beállítások visszaállítása: A tevékenység beállításainak visszaállítása.

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

Futóerő: Felveszi a futási teljesítményadatokat és testre szabhatja a beállításokat ([Futási teljesítmény beállításai](#), 92. oldal).

Műholdak: Beállítja a tevékenységhez használandó műholdrendszert ([Műholdbeállítások](#), 57. oldal).

Önértékelés: Beállítja, hogy milyen gyakran értékeli a tevékenységgel kapcsolatos észlelt erőfeszítéseit ([Tevékenység értékelése](#), 29. oldal).

Pontozás: Beállítja a golfrajtolási beállításokat, engedélyezi a statisztikák követését, és beállítja a hendikepet ([Pontozási beállítások](#), 32. oldal).

SpeedPro: Lehetővé teszi a fejlett sebességméréseket a széllovas tevékenységfutásokhoz.

Statisztikák követése: Lehetővé teszi a statisztikák követését a golfozás közbeni ütések, a szabályos zöldek és a fairway-ek számának nyomon követését ([Statisztikák rögzítése](#), 32. oldal).

Stroke Detect.: Automatikusan felismeri az ütés típusát a medencében való úszáshoz.

Érintsd meg: Az érintőképernyő engedélyezése tevékenység közben. **Átmenetek:** Engedélyezi az átmeneteket a multisport tevékenységekhez. **Egységek:** A tevékenység mértékegységének beállítása.

Rezgésriasztások: Értesíti Önt, hogy belélegezzen vagy kilélegezzen a légzőmunkák során.

Edzésvideók: Tanulságos edzésanimációk lejátszása erőnléti, kardió, jóga vagy pilates tevékenységhez.

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

Tevékenységi

figyelmeztetés. A tevékenységhez beállíthat figyelmeztetéseket, amelyek segíthetnek a konkrét célok felé való edzésben, a környezet tudatosságának növelésében és a célállomás felé navigálásban. Egyes figyelmeztetések csak bizonyos tevékenységekhez érhetők el. Háromféle riasztás létezik: eseményriasztások, távolsági riasztások és ismétlődő riasztások.

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

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

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

Riasztás neve	Riasztás típusa	Leírás
Cadence	Tartomány	Beállíthatja a minimális és maximális lépésszám értékeit.
Kalóriák	Esemény, ismétlődő	Beállíthatja a kalóriák számát.
Távolság	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy távolsági intervallumot.
Emelkedés	Tartomány	Beállíthat minimális és maximális magassági értékeit.
Szívrítmus	Tartomány	Beállíthatja a minimális és maximális pulzusszám értékeit, vagy kiválaszthatja a zónaváltásokat. Lásd: A pulzusszámzónákról, 102. oldal és A, 104. oldal pulzusszámzónák számítása .
Pace	Tartomány	Beállíthat minimális és maximális tempóértékeit.
Teljesítmény	Tartomány	Beállíthatja a magas vagy alacsony teljesítményszintet.
Proximity	Esemény	Beállíthat egy sugarat egy elmentett helyről.
Futás/gyaloglás	Visszatérő	Rendszeres időközönként időzített sétapihenőket állíthat be.
Futóerő	Esemény, tartomány	Beállíthatja a minimális és maximális teljesítményzóna értékeit.
Sebesség	Tartomány	Beállíthat minimális és maximális sebességértékeit.
Stroke arány	Tartomány	Beállíthat magas vagy alacsony percenkénti löketszámmal.
Idő	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy időintervallumot.
Nyomon követési időzítő	Visszatérő	Beállíthat egy sávidőintervallumot másodpercben.

Riasztás beállítása

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékenységek és alkalmazások** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.
- 4 Válassza ki a tevékenység beállításait.
- 5 Válassza ki a **riasztásokat**.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget a tevékenységhez tartozó új riasztás hozzáadásához.
 - Válassza ki a riasztás nevét egy meglévő riasztás szerkesztéséhez.
- 7 Szükség esetén válassza ki a riasztás típusát.
- 8 Válasszon ki egy zónát, adja meg a minimális és maximális értékeket, vagy adjon meg egy egyéni értéket a riasztáshoz.
- 9 Szükség esetén kapcsolja be a riasztást.

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

Automatikus emelkedés engedélyezése

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

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

Műholdas beállítások

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

Tartsa lenyomva a **MENÜ** gombot, válassza a **Tevékenységek és alkalmazások** lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, válassza ki a tevékenység beállításait, majd válassza a **Műholdak** lehetőséget. **MEGJEGYZÉS:** Ez a funkció nem minden tevékenységnél érhető el.

Ki: Letiltja a műholdas rendszereket a tevékenységhez.

Használja az alapértelmezettet: Engedélyezi, hogy az óra a műholdak alapértelmezett rendszerbeállítását használja (*Rendszerbeállítások*, 114. oldal).

Csak GPS: A GPS műholdas rendszer engedélyezése.

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

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

Órák

Riasztás beállítása

Több riasztást is beállíthat.

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

Riasztás szerkesztése

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Clocks> Alarms> Edit**.
- 3 Válasszon ki egy riasztást.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A riasztás be- vagy kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
 - Az ébresztési idő módosításához válassza az **Időpontot**.
 - Ha azt szeretné beállítani, hogy a riasztás rendszeresen ismétlődjön, válassza az **Ismétlés** lehetőséget, és válassza ki, hogy mikor ismétlődjön a riasztás.
 - A riasztási értesítés típusának kiválasztásához válassza a **Hang és rezgés** lehetőséget.
 - A riasztás leírásának kiválasztásához válassza a **Címke** lehetőséget.
 - A riasztás törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

A visszaszámláló indítása

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

Időzítő törlése

- 1 Az óralapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Clocks> Timers> Edit**.
- 3 Válasszon ki egy időzítőt.
- 4 Válassza a **Törlés** lehetőséget.

Az időmérő használata

- 1 Az óralapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki az **Órák> Stopperóra**.
- 3 Nyomja meg a **START** gombot az időzítő elindításához.
- 4 Nyomja meg a **BACK** gombot a köridőmérő újraindításához. ①



A stopperóra teljes ideje ② tovább fut.

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

Alternatív időzónák hozzáadása

További időzónákban is megjelenítheti az aktuális napszakot.

MEGJEGYZÉS: A pillantási hurokban megtekintheti a váltakozó időzónákat (*A pillantási hurok testreszabása, 67. oldal*).

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki az **Órák> Alt. Time Zones> Add Alt. Time Zone**.
- 3 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot egy régió kijelöléséhez, majd nyomja meg a **START** gombot a kiválasztáshoz.
- 4 Válassza ki az időzónát.
- 5 Ha szükséges, nevezze át a zónát.

Alternatív időzóna szerkesztése

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki az **Órák> Alt. Időzónák**.
- 3 Válassza ki az időzónát.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A pillantási hurokban megjelenítendő időzóna beállításához válassza a **Set as Favorite (Kedvenc)** lehetőséget.
 - Az időzóna egyéni nevének megadásához válassza az **Átnevezés** lehetőséget.
 - Az időzóna egyéni rövidítésének megadásához válassza a **Rövidítés** lehetőséget.
 - Az időzóna megváltoztatásához válassza a **Zóna módosítása** lehetőséget.
 - Az időzóna törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

Történelem

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

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

A történelem felhasználása

Az előzmények elmentett tevékenységi adatokat, rekordokat és összegeket tartalmaznak.

Az óra rendelkezik az előzmények áttekintésével az aktivitási adatok gyors eléréséhez ([Áttekintések](#), 63. oldal).

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **történelmet**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A tevékenységi előzmények megtekintéséhez nyomja meg a **Tevékenységek** gombot, és válasszon ki egy tevékenységet.
 - Ha sportáganként szeretné megtekinteni személyes rekordjait, válassza a **Rekordok** menüpontot ([Személyes rekordok](#), 60. oldal).
 - A heti vagy havi összegek megtekintéséhez válassza az **Összesítés** lehetőséget ([Adatok összesítésének megtekintése](#), 61. oldal).
 - A múltbeli adatok törléséhez válassza a **Beállítások** lehetőséget ([Előzmények törlése](#), 60. oldal).

Multisport történelem

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

Előzmények törlése

- 1 Az óralapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **History> Options (Előzmények)** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Összes tevékenység törlése** lehetőséget az összes tevékenység törléséhez az előzményekből.
 - Válassza az **Összesítés visszaállítása** lehetőséget a távolság és az idő összesített értékének visszaállításához.

MEGJEGYZÉS: Ez nem törli a mentett tevékenységeket.

Személyes rekordok

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

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

Személyes rekordok megtekintése

- 1 Az óralapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **History> Records**.
- 3 Válasszon egy sportágot.
- 4 Válasszon ki egy rekordot.
- 5 Válassza a **Felvétel megtekintése** lehetőséget.

Személyes rekord helyreállítása

Minden személyes rekordot visszaállíthat a korábban rögzítettre.

- 1 Az óralapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **History> Records**.
- 3 Válasszon egy sportágot.
- 4 Válassza ki a visszaállítandó rekordot.
- 5 Válassza ki az **előzőt** >✓.

MEGJEGYZÉS: Ez nem törli a mentett tevékenységeket.

Személyes rekordok törlése

- 1 Az óralapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **History> Records**.
- 3 Válasszon egy sportágot.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Egy rekord törléséhez jelölje ki a rekordot, és válassza a **Rekord törlése** lehetőséget .>✓
 - A sportág összes rekordjának törléséhez válassza az **Összes rekord törlése** lehetőséget .>✓

MEGJEGYZÉS: Ez nem törli a mentett tevékenységeket.

Az adatok összesítésének megtekintése

Megtekintheti az órájára mentett, felhalmozott távolság- és időadatokat.

- 1 Az óralapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **History> Totals**.
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget a heti vagy havi összegek megtekintéséhez.

A kilométer-számláló használata

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

- 1 Az óralapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **History (Előzmények)> Totals> Odometer**.
- 3 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot a kilométeróra összegének megtekintéséhez.

Értesítések és riasztások beállításai

Az óralapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot, majd válassza az Értesítések és figyelmeztetések lehetőséget.

Intelligens értesítések: Az órán megjelenő intelligens értesítések testreszabása (*Bluetooth-értesítések*, 95. oldal *engedélyezése*).

Rendszerfigyelmeztetések: (*Időjelzések beállítása*, 115. oldal), barométer (*Viharjelzés beállítása*, 88. oldal), telefonkapcsolat (*Telefonkapcsolati riasztások be- és kikapcsolása*, 96. oldal), egészség és wellness (*Egészség és wellness beállítások*, 107. oldal), rendellenes pulzusszám (*Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása*, 83. oldal) és akkumulátor riasztások (*Az akkumulátor kímélő funkció testreszabása*, 113. oldal).

Megjelenés

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

Watch Face beállítások

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

Az óralap testreszabása

Mielőtt aktiválhatna egy Connect IQ óraszámlelapot, telepítenie kell egy óraszámlelapot a Connect IQ áruházból ([Connect IQ funkciók, 99. oldal](#)).

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

- 1** Az óralapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2** Válassza ki a **Watch Face-t**.
- 3** Nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot az óralap beállításainak megtekintéséhez.
- 4** Egyedi digitális vagy analóg számlap létrehozásához válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget.
- 5** Nyomja meg a **START** gombot.
- 6** Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az óralap aktiválásához válassza az **Alkalmazás** lehetőséget.
 - Az analóg számlap számjegyeinek stílusának megváltoztatásához válassza a **Számlap** lehetőséget.
 - Az analóg óralap mutatóinak stílusának megváltoztatásához válassza a **Kézjелеk** lehetőséget.
 - A digitális számlap számjegyeinek stílusának megváltoztatásához válassza az **Elrendezés** lehetőséget.
 - A digitális óralap másodpercek stílusának megváltoztatásához válassza a **Másodpercek** lehetőséget.
 - Az óralapon megjelenő adatok módosításához válassza az **Adatok** lehetőséget.
 - Ha szeretne hozzáadni vagy megváltoztatni egy akcentusszínt az óralaphoz, válassza az **Akcentusszín** lehetőséget.
 - Ha sötét környezetben alacsony fényerősségű üzemmódot szeretne engedélyezni az óra számlapján, válassza a **Lume (fényerő)** lehetőséget.
 - Az óralapon megjelenő adatok színének megváltoztatásához válassza az **Adatszín** lehetőséget.
 - Az óralap eltávolításához válassza a **Törlés** lehetőséget.

Pillantások

Az órája előre betöltött pillantásokkal rendelkezik, amelyek gyors információkat nyújtanak (*A pillantási hurok megtekintése*, 66. oldal). Egyes pillantásokhoz Bluetooth-kapcsolat szükséges egy kompatibilis telefonnal.

Néhány pillantás alapértelmezés szerint nem látható. Ezeket manuálisan is hozzáadhatja a pillantások listájához (*A pillantási testreszabásahurok*, 67. oldal).

Név	Leírás
ABC	Megjeleníti a kombinált magasságmérő, barométer és iránytű információkat.
Alternatív időzónák	Megjeleníti az aktuális napszakot további időzónákban (<i>Alternatív időzónák hozzáadása, 59. oldal</i>).
Magassági akklimatizáció	800 m (2625 ft.) feletti magasságban megjeleníti az elmúlt hét nap átlagos pulzoximéter-értékének, légzésszámának és nyugalmi pulzusszámának magassággal korrigált értékeit mutató grafikonokat.
Magasságmérő	Megjeleníti a nyomásváltozáson alapuló hozzávetőleges magasságot.
Barométer	Megjeleníti a környezeti nyomásadatokat a tengerszint feletti magasság alapján.
Test akkumulátor™	Egész napos viselet esetén megjeleníti az aktuális Body Battery szintjét és az elmúlt néhány óra szintjének grafikonját (<i>Body Battery, 67. oldal</i>).
Naptár	Megjeleníti a közelgő találkozókat a telefon naptárából.
Kalóriák	Megjeleníti az aktuális napra vonatkozó kalóriaadatokat.
Íránytű	Elektronikus iránytűt jelenít meg.
Eszközhasználat	Megjeleníti az aktuális szoftververziót és az eszközhazsnálati statisztikákat.
Merülési napló	Megjeleníti a nemrég rögzített merülések rövid összefoglalóit (<i>A merülési napló áttekintése, 22. oldal</i>).
Merülési felkészültség	Megjelenít egy pontszámot és egy rövid üzenetet, amely segít meghatározni, hogy mennyire áll készen a merülésre minden nap (<i>Merülési készenlét, 22. oldal</i>).
Kutyakövetés	Megjeleníti a kutya helymeghatározási adatait, ha egy kompatibilis kutyakövető eszköz van párosítva a Descent órával.
Emeletek megmászása	Nyomon követi a megmászott szinteket és a cél felé tett előrehaladást.
Garmin edző	Megjeleníti az ütemezett edzéseket, ha a Garmin Connect fiókjában kiválaszt egy Garmin coach adaptív edzéstervet. A terv az Ön aktuális edzettségi szintjéhez, edzői és időbeosztási preferenciáihoz, valamint a verseny dátumához igazodik.
Golf	Megjeleníti a golferedményeket és a legutóbbi forduló statisztikáit.
Egészségügyi pillanatkép	Elindít egy Egészségügyi pillanatképfelvétel munkamenetet az óráján, amely számos kulcsfontosságú egészségügyi mérőszámot rögzít, miközben Ön két percig mozdulatlanul tartja a készüléket. Ez bepillantást nyújt az Ön általános kardiovaszkuláris állapotába. Az óra olyan mérőszámokat rögzít, mint az átlagos pulzusszám, a stressz-szint és a légzésszám. Megjeleníti a mentett Egészségügyi pillanatkép munkamenetek összefoglalóit.
Szívrítmus	Megjeleníti az aktuális pulzusszámot percenkénti ütésszámban (bpm) és az átlagos nyugalmi pulzusszám (RHR) grafikonját.
Történelem	Megjeleníti az aktivitási előzményeket és a rögzített tevékenységek grafikonját.
HRV állapot	Megjeleníti az éjszakai pulzusszám-variabilitás hétnapos átlagát (<i>Pulzusszám-variabilitás állapota, 70. oldal</i>).
Intenzitás percek	Nyomon követi a mérsékelt vagy erőteljes tevékenységekben való részvételre fordított időt, a heti intenzitású percekre vonatkozó célt és a cél felé tett előrehaladást.
inReach® vezérlők	Lehetővé teszi üzenetek küldését a párosított inReach eszközön (<i>Az inReach Remote használata, 92. oldal</i>).

Név	Leírás
Jet Lag tanácsadó	Megjeleníti a belső óráját utazás közben, és útmutatást nyújt, hogy segítsen az úti cél időzónájához való alkalmazkodásban (Az időeltolódási tanácsadó használata, 76. oldal).
Utolsó tevékenység	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját.
Utolsó lovaglás Utolsó futás Utolsó úszás	Rövid összefoglalót jelenít meg a legutóbb rögzített tevékenységről és a megadott sportág előzményeiről.
Messenger	Megjeleníti a Garmin Messenger™ alkalmazás beszélgetéseit, és lehetővé teszi az üzenetek megválaszolását az óráról (Garmin Messenger alkalmazás, 100. oldal).
Holdfázis	Megjeleníti a holdfelkelte és a holdnyugta idejét, valamint a holdfázist a GPS-pozíció alapján.
Zene	Zenei lejátszó vezérlést biztosít a telefonhoz.
Szundi	Megjeleníti a teljes alvási időt és a Test akkumulátor szintjének növekedését. Elindíthatja a szundi időzítőt, és beállíthat egy ébresztést az ébredéshez (Alvó üzemmód testreszabása, 116. oldal).
Értesítések	Figyelmezteti Önt a bejövő hívásokról, szöveges üzenetekről, közösségi hálózati frissítésekről és egyebekről, a telefon értesítő beállításai alapján (Bluetooth-értesítések engedélyezése, 95. oldal).
Teljesítmény	Megjeleníti a teljesítményméréseket, amelyek segítenek nyomon követni és megérteni az edzési tevékenységeket és a versenyteljesítményeket (Teljesítménymérések, 68. oldal).
Elsődleges verseny	Megjeleníti azt a versenyeseményt, amelyet elsődleges versenyként jelölt meg a Garmin Connect naptárában (Az edzésnaplóról, 52. oldal).
Pulzoximéter	Lehetővé teszi a manuális pulzoximéter-mérés elvégzését (Pulzoximéter-mérések leolvasása, 85. oldal). Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meghatározhassa a pulzoximéter-értékét, a mérések nem kerülnek rögzítésre.
Versenynaptár	Megjeleníti a Garmin Connect naptárában beállított közelgő versenyeseményeket (Az edzési naplóról, 52. oldal).
Helyreállítás	Megjeleníti a helyreállítási időt. A maximális idő négy nap.
Légzés	Az Ön aktuális légzésszámát percenkénti légzésszámban és hétnapos átlagban. Elvégezhet egy légzési tevékenységet, hogy segítsen ellazulni.
Alvási pontszám	Megjeleníti a teljes alvási időt, az alvási pontszámot és az előző éjszaka alvási szakaszára vonatkozó információkat.
Alvás edző	Alvási és aktivitási előzmények, HRV-állapot és alvásidő alapján ajánlásokat ad az alvásigényre vonatkozóan.
Lépések	Nyomon követi a napi lépekszámot, a lépési célt és az előző napok adatait.
Stressz	Megjeleníti az aktuális stressz-szintet és a stressz-szint grafikonját. Légzési tevékenységet végezhet, hogy segítsen ellazulni. Ha túl aktív vagy ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a stressz-szintedet, a stresszmérések nem kerülnek rögzítésre.
Napfelkelte és naplemente	Megjeleníti a napfelkelte, napnyugta és polgári szürkület idejét.
Felszíni intervallum	Megjeleníti a felszíni intervallum idejét, az oxigéntoxicitási egységeket (OTU), a központi idegrendszer (CNS) oxigéntoxicitási százalékát, a szövetterhelést és a merülés után hátralévő repülésmentes időt (A felszíni intervallum áttekintése, 21. oldal).
Hőmérséklet	Megjeleníti a belső hőmérséklet-érzékelőtől származó hőmérsékleti adatokat.

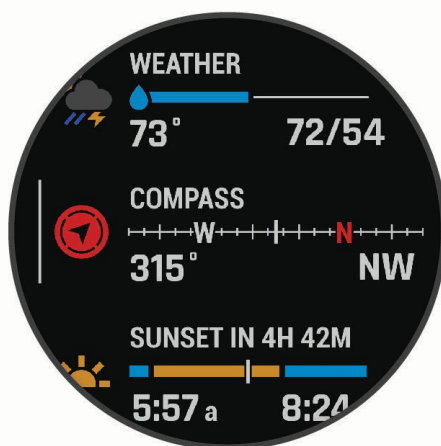
Név	Leírás
Dagályok	Megjeleníti az árapály-állomással kapcsolatos információkat, például az árapály magasságát és a következő dagály és apály időpontját (<i>Dagályinformációk megtekintése, 48. oldal</i>).
Képzési felkészültség	Megjelenít egy pontszámot és egy rövid üzenetet, amely segít meghatározni, hogy mennyire áll készen az edzésre minden nap (<i>Edzőkésztség, 76. oldal</i>).
Képzési státusz	Megjeleníti az aktuális edzésállapotot és edzésterhelést, amely megmutatja, hogy az edzés hogyan befolyásolja az edzettségi szintjét és a teljesítményét (<i>Edzésállapot, 72. oldal</i>).
VIRB® vezérlők	A kamera vezérlését biztosítja, ha egy VIRB készüléket párosított a Descent órával (<i>VIRB Remote, 92. oldal</i>).
Időjárás	Megjeleníti az aktuális hőmérsékletet és az időjárás-előrejelzést.
Xero® eszköz	Megjeleníti a lézer helyére vonatkozó információkat, ha egy kompatibilis Xero eszköz van párosítva a Descent órával (<i>Xero lézer helymeghatározási beállítások, 94. oldal</i>).

A Glance Loop megtekintése

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

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

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



TIPP: A lehetőségek kiválasztásához lapozással vagy koppintással is görgethet.

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

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

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

A Glance Loop testreszabása

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Megjelenés> Pillantások**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha meg szeretné változtatni egy pillantás helyét a hurokban, válassza ki a pillantást, és nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot.
 - Egy pillantás eltávolításához jelölje ki a pillantást, majd válassza a lehetőséget. 
 - Egy pillantás hozzáadásához a hurokhoz válassza a **Hozzáadás** lehetőséget, majd válasszon egy pillantást.

TIPP: Több pillantást tartalmazó mappák létrehozásához választhatja a **Mappa létrehozása** lehetőséget ([Pillantás mappák létrehozása, 67. oldal](#)).

Glance mappák létrehozása

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

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Megjelenés> Pillantások> Hozzáadás> Mappa létrehozása**.
- 3 Válassza ki a mappába felvenni kívánt pillantásokat, majd válassza a **Kész** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: Ha a pillantások már a pillantási hurokban vannak, áthelyezheti vagy bemásolhatja őket a mappába.
- 4 Válassza ki vagy adja meg a mappa nevét.
- 5 Válasszon ki egy ikont a mappához.
- 6 Ha szükséges, válasszon ki egy lehetőséget:
 - A mappa szerkesztéséhez görgessen a mappához a pillantási hurokban, és tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
 - A mappában lévő pillantások szerkesztéséhez nyissa meg a mappát, és válassza a **Szerkesztés** lehetőséget ([A pillantási hurok testreszabása, 67. oldal](#)).

Test akkumulátor

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

Az órát szinkronizálhatja Garmin Connect fiókjával, hogy megtekinthesse a legfrissebb Testakkumulátor-szintet, a hosszú távú trendeket és további részleteket ([Tipppek a Testakkumulátor-adatok javításához, 67. oldal](#).)

Tipppek a test akkumulátor adatainak javításához

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

Teljesítménymérések

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

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

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

VO2 max.: A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben), amelyet percenként és testtömeg-kilogrammonként maximális teljesítmény mellett el tud fogyasztani (*A VO2 max. becsléséről*, 68. oldal).

Előre jelzett versenyidők: Az óra a VO2 max. becslést és az edzéstörténetedet használja fel, hogy az aktuális kondíciód alapján megadja a célversenyidőt (*Előre jelzett versenyidők megtekintése*, 69. oldal).

HRV állapot: Az óra alvás közben elemzi a csuklóján mért pulzusszámot, hogy a személyes, hosszú távú HRV-átlagok alapján meghatározza a pulzusszám-variabilitás (HRV) állapotát (*Pulzusszám-variabilitás állapota*, 70. oldal).

Teljesítmény feltétele: A teljesítményállapot egy valós idejű értékelés 6-20 perces aktivitás után. Adatmezőként adható hozzá, így a teljesítményállapotát a tevékenység hátralévő részében is megtekintheti. A valós idejű állapotát az átlagos fittségi szintjéhez hasonlítja (*Teljesítményállapot*, 70. oldal).

Funkcionális küszöbteljesítmény (FTP): Az óra az FTP becsléséhez a kezdeti beállítás során megadott felhasználói profiladatokat használja (*FTP-értékbecslés megadása*, 71. oldal).

Laktátküszöb: A laktátküszöbhez mellkasi pulzusmérőre van szükség. A laktátküszöb az a pont, ahol az izmok gyorsan fáradni kezdenek. Az órája a laktátküszöb szintjét a pulzusadatok és a tempó alapján méri (*Laktátküszöb*, 71. oldal).

A VO2 Max-ról. Becslések

A VO2 max. az az oxigénmennyiség (milliliterben), amelyet maximális teljesítmény mellett percenként és testsúlykilogrammonként maximálisan el tudsz fogyasztani. Egyszerűbben fogalmazva, a VO2 max. a sportteljesítményt jelzi, és a fittségi szint javulásával növekednie kell. A Descent G2 készülékhez csukló alapú pulzusszám vagy egy kompatibilis mellkasi pulzusmérő a VO2 max. becslést értékének megjelenítéséhez. A készülék külön VO2 max. becslést ad a futáshoz és a kerékpározáshoz. A pontos VO2 max. becsléshez vagy a szabadban kell futnia GPS-szel, vagy egy kompatibilis teljesítménymérővel kell kerékpároznia néhány percig mérsékelt intenzitással.

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



 Lila	Superior
 Kék	Kiváló
 Zöld	Jó
 Narancs	Fair
 Red	Szegény

A VO2 max. adatokat a Firstbeat Analytics szolgáltatja. A VO2 max. elemzés a The Cooper Institute® engedélyével készült. További információért lásd a függelék (VO2 Max. Standard Ratings, 140. oldal), és látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

A VO2 Max. Becslés futáshoz

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

A legpontosabb becsléshez végezze el a felhasználói profil beállítását (*Felhasználói profil beállítása*, 102. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*Pulzusszámozónak beállítása*, 103. oldal). A becslés elsőre pontatlannak tűnhet. Az órának szüksége van néhány futásra ahhoz, hogy megismerje az Ön futóteljesítményét. A VO2 max. rögzítését letilthatja az ultrafutás és a terepfutás tevékenységekhez, ha nem szeretné, hogy ezek a futástípusok befolyásolják a VO2 max. becslését (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások*, 54. oldal).

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

A VO2 Max. Becslés kerékpározáshoz

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

A legpontosabb becsléshez végezze el a felhasználói profil beállítását (*Felhasználói profil beállítása*, 102. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*Pulzusszámozónak beállítása*, 103. oldal). A becslés elsőre pontatlannak tűnhet. Az órának szüksége van néhány lovaglásra ahhoz, hogy megismerje az Ön kerékpáros teljesítményét.

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

Előre jelzett versenyidők megtekintése

A legpontosabb becsléshez végezze el a felhasználói profil beállítását (*Felhasználói profil beállítása*, 102. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot (*Pulzusszámozónak beállítása*, 103. oldal).

Az órája a VO2 max. becslést és az edzéstörténetét használja a célversenyidő megadásához (*A VO2 max. becslésekről*, 68. oldal). Az óra több heti edzésadatait elemzi, hogy finomítsa a versenyidő-becsléseket.

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

MEGJEGYZÉS: Az előrejelzések elsőre pontatlannak tűnhetnek. Az órának néhány futásra van szüksége ahhoz, hogy megismerje a futóteljesítményét.

Szívfrekvencia-variabilitás

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

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

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

Szívfrekvencia-variabilitás és stressz-szint

A stressz-szint egy háromperces, álló helyzetben végzett teszt eredménye, ahol a Descent készülék a pulzusszám-változékonyságot elemzi, hogy meghatározza az általános stresszt. Az edzés, az alvás, a táplálkozás és az általános életstressz mind hatással van a futó teljesítményére. A stresszszt szintje 1 és 100 között van, ahol az 1 nagyon alacsony stresszállapotot, a 100 pedig nagyon magas stresszállapotot jelent. A stressz-szint ismerete segíthet eldönteni, hogy a tested készen áll-e egy kemény edzésfutásra vagy jógára.

Teljesítmény feltétel

Miközben Ön a tevékenységét végzi, például fut vagy kerékpározik, a teljesítményállapot funkció elemzi a tempót, a pulzusszámot és a pulzusszám-variabilitást, hogy valós idejű értékelést adjon a teljesítőképességéről a következőkhöz képest az Ön átlagos fittségi szintje. Ez körülbelül az Ön valós idejű százalékos eltérése a VO2 max. becsült alapértékétől.

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

MEGJEGYZÉS: A készüléknek szüksége van néhány futásra vagy lovaglásra pulzusmérővel, hogy pontos VO2 max. becslést kapjon, és megismerje a futási vagy lovaglási képességeit (*A VO2 max. becslésről, 68. oldal*).

A teljesítményállapot megtekintése

Ehhez a funkcióhoz csuklós pulzusmérésre vagy kompatibilis mellkasi pulzusmérőre van szükség.

- 1 Teljesítményfeltétel** hozzáadása egy adatképernyőhöz (*Az adatképernyők testreszabása, 53. oldal*).
- Menj el futni vagy lovagolni.
6-20 perc elteltével megjelenik a teljesítményállapot.
- Az adatképernyőre görgetve megtekintheti a teljesítményállapotát a futás vagy a lovaglás során.

Az FTP becslés megszerzése

Mielőtt megkapná a funkcionális küszöbértéket (FTP), párosítania kell egy teljesítménymérőt az órájával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 90. oldal](#)), és meg kell kapnia a VO2 max. becslését ([A VO2 megadása max. becslés kerékpározáshoz, 69. oldal](#)).

Az óra az FTP becsléséhez a kezdeti beállítás során kapott felhasználói profiladatokat és a VO2 max. becsült értékét használja. Az óra automatikusan felismeri az FTP-jét egyenletes, nagy intenzitású, teljesítménymérővel végzett kerékpározás során. A legjobb eredmény elérése érdekében érdemes pulzusmérővel is tekerni.

1 Az óralapon nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot a teljesítmény áttekintéséhez.

2 Nyomja meg a **START** gombot.

3 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot az FTP becslés megtekintéséhez.

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

 Lila	Superior
 Kék	Kiváló
 Zöld	Jó
 Narancs	Fair
 Red	Kiképzetlen

További információkért lásd a függelék ([FTP-értékelések, 141. oldal](#)).

Laktát küszöbérték

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

Ha már ismeri a laktátküszöb pulzusszám értékét, akkor azt megadhatja a felhasználói profil beállításában ([A pulzusszámzónák , 103. oldalbeállítása](#)). Bekapcsolhatja az **Automatikus észlelés** funkciót, hogy automatikusan rögzítse a laktátküszöbértékét egy tevékenység során.

Képzési státusz

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

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

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

VO2 max.: A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben), amelyet percenként és testtömeg-kilogrammonként maximális teljesítmény mellett el tud fogyasztani (*A VO2 max. becsléséről, 68. oldal*). Az órája hő- és magasságkorrigált VO2 max. értékeket jelenít meg, amikor nagy hőségű környezetbe vagy nagy magassághoz akklimatizálódik (*Hő és magasságteljesítmény-akklimatizáció, 75. oldal*).

HRV: A HRV az Ön pulzusvariabilitási állapota az elmúlt hét napban (*Pulzusvariabilitási állapot, 70. oldal*).

Akut terhelés: Az akut terhelés a közelmúltbeli edzésterhelési pontszámok súlyozott összege, beleértve az edzés időtartamát és intenzitását. (*Akut terhelés, 73. oldal*).

Gyógyulási idő: A regenerálódási idő azt mutatja, hogy mennyi idő van még hátra a teljes regenerálódásig, és készen áll a következő kemény edzésre (*Recovery Time, 75. oldal*).

Képzési státusz szintek

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

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

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

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

Karbantartás: A jelenlegi edzésterhelésed elegendő a fittségi szinted fenntartásához. Ha javulást szeretne látni, próbálja meg változatosabbá tenni az edzéseit, vagy növelje az edzőmennyiséget.

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

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

Túlterhelés: Az edzésterhelésed nagyon magas és kontraproduktív. A testednek pihenésre van szüksége. Időt kell adnia magának a regenerálódásra azzal, hogy könnyebb edzéseket iktat a programjába.

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

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

Tippek a képzési státusz

A megismerési funkció az Ön fittségi szintjének frissített értékelésétől függ, beleértve legalább heti egy VO2 max. mérést (A VO2 max. becslésekről, 68. oldal). A beltéri futótevékenységek nem generálnak VO2 max. becslést, hogy megőrizze a fittségi szint trend pontosságát. A VO2 max.

az ultrafutás és a nyomvonalfutás tevékenységekre vonatkozó rögzítést, ha nem szeretné, hogy ezek a futástípusok befolyásolják a VO2 max. becslését (Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 54. oldal).

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

- Hetente legalább egyszer fuss vagy kerékpározz a szabadban teljesítménymérővel, és legalább 10 percen keresztül érj el a maximális pulzus 70%-ánál magasabb pulzusszámot.
Az óra egy-két hetes használata után az edzettségi állapotának elérhetőnek kell lennie.
- Rögzítse az összes fitnesztevékenységét az elsődleges edzőeszközén, így az órája értesülhet a teljesítményéről (Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása, 98. oldal).
- Hordja az órát folyamatosan alvás közben, hogy továbbra is naprakész HRV-állapotot generáljon. Az érvényes HRV állapot segíthet fenntartani az érvényes edzésállapotot, amikor nincs annyi VO2 max. méréssel járó tevékenysége.

Akut terhelés

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

Képzési terhelés fókusz

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Terhelési arány

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

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

A Training Effectről

Az edzés hatás a tevékenységnek az aerob és anaerob fittsége gyakorolt hatását méri. Az Edzés hatás a tevékenység során felhalmozódik. A tevékenység előrehaladtával az Edzés hatás értéke növekszik. Az Edzés hatás értékét az Ön felhasználói profiladatai és edzéstörténete, valamint a tevékenység pulzusszáma, időtartama és intenzitása határozza meg. Hét különböző Edzés hatás-címke létezik, amelyek a tevékenység elsődleges előnyeit írják le. Mindegyik címke színekkel van kódolva, és megfelel az Ön edzésterhelési fókuszának ([Edzésterhelési fókusz](#), 73. oldal). Minden egyes visszajelző kifejezésnek, például "Nagymértékben befolyásolja a VO2 Max." megfelelő leírás található a Garmin Connect tevékenység részleteiben.

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

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

Az aerob edzés hatás és az anaerob edzés hatás adatmezőként hozzáadható az egyik edzőképernyőhöz, hogy nyomon követhesse a számokat a tevékenység során.

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

A Training Effect technológiát a Firstbeat Analytics biztosítja és támogatja. További információért látogasson el a firstbeat.com weboldalra.

Helyreállítási

Idő csuklóra szerelt pulzuszmérővel ellátott Garmin készülék vagy egy kompatibilis mellkasi pulzuszmérő segítségével megjelenítheti, hogy mennyi idő van még hátra a teljes regenerálódásig és a következő kemény edzésre való felkészülésig.

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

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

Helyreállítási pulzusszám

Ha csuklós pulzusszámmal vagy kompatibilis mellkasi pulzuszmérővel edz, akkor minden tevékenység után ellenőrizheti a regenerációs pulzusszám értékét. A regenerációs pulzusszám az edzés közbeni pulzusszám és az edzés befejezése után két perccel mért pulzusszám közötti különbség. Például egy tipikus edzésfutás után megállítja az időzítőt. A pulzusszáma 140 bpm. Két perc aktivitás nélküli vagy lehűlés utáni két perc után a pulzusszáma 90 bpm. A regenerációs pulzusszám 50 bpm (140 mínusz 90). Egyes tanulmányok összefüggésbe hozták a regenerációs pulzusszámot a szív egészségével. A magasabb számok általában egészségesebb szívre utalnak.

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

MEGJEGYZÉS: A regenerációs pulzusszámot nem számítják ki az alacsony terhelésű tevékenységek, például a jóga esetében.

Hőség és magassági teljesítmény akklimatizáció

Az olyan környezeti tényezők, mint a magas hőmérséklet és a tengerszint feletti magasság hatással vannak az edzésre és a teljesítményre. Például a nagy magasságban végzett edzés pozitív hatással lehet a kondíciójára, de a nagy magasságban végzett edzés során átmeneti VO2 max. csökkenést érezhet. A Descent G2 óra akklimatizációs értesítéseket biztosít.

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

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

Az edzésállapot szüneteltetése és folytatása

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

Újra felveheti a képzési státuszát, ha készen áll arra, hogy újra elkezdje a képzést. A legjobb eredmények eléréséhez minden héten legalább egy VO2 max. mérésre van szüksége (*A VO2 max. becslésről, 68. oldal*).

- 1 Ha szüneteltetni szeretné a képzési állapotát, válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az edzés állapotának megjelenítésénél tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Beállítások > Edzés állapotának szüneteltetése** lehetőséget.
 - A Garmin Connect beállításában válassza a **Teljesítménystatisztikák > Edzésállapot > Edzésállapot szüneteltetése** lehetőséget.
- 2 Szinkronizálja óráját a Garmin Connect fiókjával.
- 3 Ha vissza akarja állítani a képzési státuszát, válasszon ki egy lehetőséget:
 - A képzési státusz megjelenítésénél tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Beállítások > Képzési státusz folytatása** lehetőséget.
 - A Garmin Connect beállításában válassza a **Teljesítménystatisztikák > Edzésállapot > Edzésállapot folytatása** lehetőséget.
- 4 Szinkronizálja óráját a Garmin Connect fiókjával.

Képzési felkészültség

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

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

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

Az edzéskésztség időbeli trendjeinek megtekintéséhez lépj be a Garmin Connect fiókodba.

A Jet Lag tanácsadó használata

Mielőtt használhatná a Jet Lag Adviser pillantást, meg kell terveznie egy utazást a Garmin Connect alkalmazásban ([Utazás tervezése a Garmin Connect alkalmazásban, 76. oldal](#)).

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

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

Utazás tervezése a Garmin Connect alkalmazásban

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●
- 2 Válassza ki a **Képzés és tervezés menüpontot**> **Jet Lag Adviser**> **Add Trip Details**.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Vezérlők

A kezelőszervek menü segítségével gyorsan hozzáférhet az óra funkcióihoz és beállításaihoz. A vezérlőmenüben lévő opciókat hozzáadhatja, átrendezheti és eltávolíthatja ([A vezérlőmenü testreszabása, 80. oldal](#)).

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



Ikon	Név	Leírás
	ABC	Válassza ki a magasságmérő, barométer és iránytű alkalmazás megnyitásához.
	Repülőgép üzemmód	Válassza ki a repülőgépes üzemmód engedélyezését a vezeték nélküli kommunikáció kikapcsolásához.
	Ébresztőóra	Válassza ki a riasztás hozzáadásához vagy szerkesztéséhez (Riasztás beállítása , 58. oldal).
	Magasságmérő	Válassza ki a magasságmérő képernyő megnyitásához.
	Alt. Időzónák	Válassza ki az aktuális napszak további időzónákban történő megjelenítéséhez (Alternatív hozzáadásaidőzónák , 59. oldal).
	Segítségnyújtás	Válassza ki a segítségnyújtási kérelem elküldését (Segítségkérés , 106. oldal).
	Auto Dive	Válassza ki a merülési tevékenység típusának beállításához, amely automatikusan elindul, amikor megkezdzi az ereszkedést. A Snooze (Szundi) opcióval ideiglenesen letilthatja ezt a funkciót.
	Barométer	Válassza ki a barométer képernyő megnyitásához.
	Akkumulátor kímélő	Válassza ki az akkumulátorkímélő funkció engedélyezését (Az akkumulátorkímélő funkció testreszabása , 113. oldal).
	Fényerő	Válassza ki a képernyő fényerejének beállításához (A képernyőbeállítások módosítása , 115. oldal).
	Szívrítmus sugárzása	Válassza ki a pulzusszám sugárzásának bekapcsolásához egy párosított eszköznek (Pulzusszám-adatok , 83. oldal sugárzása).
	Naptár	Válassza ki a telefon naptárában lévő közelgő események megtekintéséhez.
	Órák	Válassza ki az Órák alkalmazás megnyitásához, hogy ébresztést, időzítőt, stopperórát állíthasson be, vagy megtekinthesse a váltakozó időzónákat (Órák , 58. oldal).
	Iránytű	Válassza ki az iránytű képernyő megnyitásához.
	Megjelenítés	Kikapcsolja a képernyőt a figyelmeztetések, a gesztusok és az Always On Display (A képernyőbeállítások , 115. oldal módosítása) módban.
	Ne zavarjanak	Válassza ki a Ne zavarjon mód engedélyezését a képernyő lehalkításához, valamint a figyelmeztetések és értesítések letiltásához. Ezt az üzemmódot például filmnézés közben használhatja.
	Telefon keresése	Válassza ki a párosított telefonon történő hangjelzés lejátszását, ha az Bluetooth-on belül van tartományban. A Bluetooth-jelerősség megjelenik a Descent óra képernyőjén, és a telefonhoz való közeledéssel növekszik.
	Zseblámpa	Válassza ki a képernyő bekapcsolását, hogy az órát zseblámpaként használhassa (A zseblámpa használataképernyő , 80. oldal).
	Garmin megosztás	Válassza ki a Garmin Share alkalmazás megnyitásához (Garmin Share , 101. oldal).
	Történelem	Válassza ki a tevékenységi előzmények, rekordok és összegek megtekintéséhez.
	Zárszerkezet	Válassza ki a gombok és az érintőképernyő zárolását a véletlen megnyomások és áthúzások megakadályozása érdekében.

Ikon	Név	Leírás
	Messenger	Válassza ki a Messenger alkalmazás megnyitásához (<i>A Messenger funkció használata, 100. oldal</i>).
	Holdfázis	Válassza ki a holdfelkelte és a holdnyugta időpontjának megtekintését, valamint a holdfázist a GPS-pozíciója alapján.
	Zenei vezérlők	Válassza ki a telefonon történő zenelejátszás vezérléséhez.
	Értesítések	Válassza ki a hívások, szöveges üzenetek, közösségi hálózati frissítések és egyéb megtekintését a telefon értesítéseinek beállításai alapján (<i>Bluetooth-értesítések engedélyezése, 95. oldal</i>).
	Telefon	Válassza ki a Bluetooth technológia és a párosított telefonnal való kapcsolat letiltását.
	Pool üzemmód	Válassza ki a medence üzemmód engedélyezését a búvárkodáshoz. Ha az óra medencés merülési módban van, a szövegtöltés és a dekompresziós zárás funkciók normálisan működnek, de a merülések nem kerülnek mentésre a merülési naplóba. A medencés merülés üzemmód éjjélkor automatikusan kikapcsol.
	Kikapcsolás	Válassza ki az óra kikapcsolásához.
	Pulzus Ox	Válassza ki a pulzoximéter alkalmazás megnyitásához (<i>Pulzoximéter, 84. oldal</i>).
	Vörös eltolódás	Válassza ki a képernyő vörös árnyalatúvá tételét, hogy az órát gyenge fényviszonyok között is használhassa.
	Referenciapont	Válassza ki a navigációs referenciapont beállításához (<i>Referenciapont beállítása, 108. oldal</i>).
	Helyszín mentése	Válassza ki az aktuális hely elmentését, hogy később visszanavigálhasson oda.
	Beállítások	Válassza ki a beállítások menü megnyitásához.
	Alvó üzemmód	Válassza ki az Alvó üzemmód engedélyezését vagy letiltását (<i>Alvó üzemmód testreszabása, 116. oldal</i>).
	Stopperóra	Válassza ki a stopperóra indítását (<i>A stopperóra használata, 59. oldal</i>).
	Napfelkelte és naplemente	Válassza ki a napfelkelte, napnyugta és szürkület idejének megtekintését.
	Szinkronizálás	Válassza ki az óra és a párosított telefon szinkronizálását.
	Időszinkronizálás	Válassza ki, hogy az órát a telefonon lévő idővel vagy műholdak segítségével szinkronizálja.
	Időzítők	Válassza ki a visszaszámláló időzítő beállítását (<i>A visszaszámláló időzítő indítása, 58. oldal</i>).
	Érintés	Válassza ki az érintőképernyő vezérlésének letiltását.
	Pénztárca	Válassza ki a Garmin Pay™ pénztárca megnyitásához és a vásárlások órával történő kifizetéséhez (<i>Garmin Pay, 80. oldal</i>).
	Időjárás	Válassza ki az aktuális időjárás-előrejelzés és az aktuális feltételek megtekintéséhez.

A vezérlő menü testreszabása

A vezérlő menüben ([Vezérlők, 77. oldal](#)) hozzáadhatja, eltávolíthatja és megváltoztathatja a gyorsbillentyű menüpontok sorrendjét.

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

A zseblámpa képernyő használata

A zseblámpa használata csökkentheti az akkumulátor élettartamát.

- 1 Tartsa a **fényt**.
- 2 Válassza ki a címet. 
- 3 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot a fényerő és a szín beállításához.
TIPP: Gyorsan kétszer megnyomhatja a **LIGHT** gombot, hogy a jövőben bekapcsolja a zseblámpát ebben a beállításban.

Garmin Pay

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

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció nem minden termékmodell esetében érhető el.

A Garmin Pay pénztárca beállítása

A Garmin Pay pénztárcához egy vagy több részt vevő hitel- vagy betéti kártyát adhat hozzá. Menjen a garmin.com/garminpay/banks a résztvevő pénzügyi intézetek megtalálásához.

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

Vásárlás kifizetése az órájával

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

- 1 Tartsa a **fényt**.
- 2 Válassza ki a címet. 
- 3 Adja meg a négyjegyű jelszót.

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

Megjelenik a legutóbb használt fizetési kártya.

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

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

Kártya hozzáadása a Garmin Pay

pénztárcájához - vagy betéti kártyát adhat hozzá a Garmin Pay pénztárcájához.

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

A kártya hozzáadása után fizetéskor kiválaszthatja a kártyát az óráján.

A Garmin Pay kártyák kezelése

A kártyát ideiglenesen felfüggesztheti vagy törölheti.

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

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●
- 2 Válassza a **Garmin Pay** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy kártyát.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A kártya ideiglenes felfüggesztéséhez vagy felfüggesztésének megszüntetéséhez válassza a **Kártya felfüggesztése** lehetőséget. A kártyának aktívnak kell lennie ahhoz, hogy a Descent G2 órával vásárolhasson.
 - A kártya törléséhez válassza a lehetőséget.✕

A Garmin Pay jelszavának módosítása

A módosításhoz ismernie kell az aktuális jelszót. Ha elfelejti a jelszavát, vissza kell állítania a Descent G2 óra Garmin Pay funkcióját, új jelszót kell létrehoznia, és újra be kell írnia a kártyaadatait.

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

Amikor legközelebb fizet a Descent G2 órájával, meg kell adnia az új jelszót.

Reggeli jelentés

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

A reggeli jelentés testreszabása

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

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

Érzékelők és tartozékok

A Descent G2 óra számos belső érzékelővel rendelkezik, és további vezeték nélküli érzékelőket párosíthat az aktivitásához.

Csuklós pulzusszám

Az órája csuklóra szerelt pulzusmérővel rendelkezik, és a pulzusadatokat a pulzusszám-áttekintőn tekintheti meg (A [pulzusszám-áttekintő hurok megtekintése](#), 66. oldal).

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

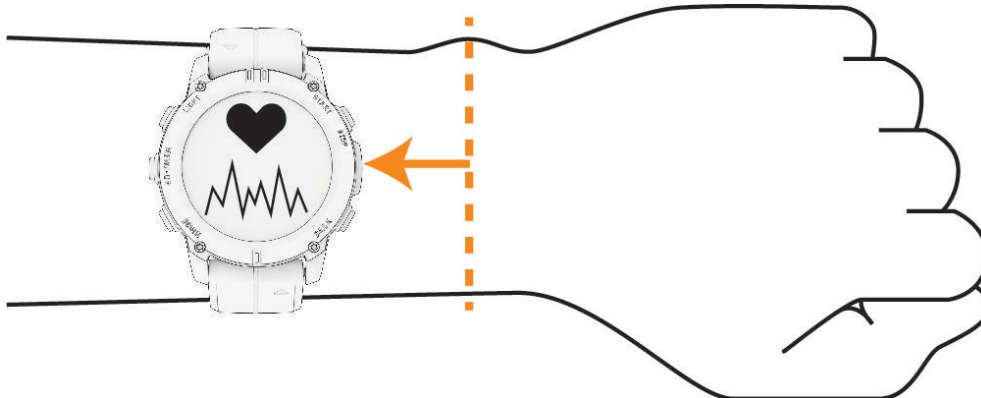
Az óra viselése

⚠ VIGYÁZAT

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

- Az órát a csuklócsontja felett viselje.

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



MEGJEGYZÉS: Búvárkodás közben az órának a bőrrel érintkezve kell maradnia, és nem ütközhet más, csuklón viselt eszközzel.

MEGJEGYZÉS: Az optikai érzékelő az óra hátulján található.

- A csuklón mért pulzusszámmal kapcsolatos további információkért lásd a [Tipppek a szabálytalan pulzusszámadatokhoz](#), 82. oldal.
- A pulzoximéter-érzékelővel kapcsolatos további információkért lásd: [Tipppek a szabálytalan pulzoximéter-adatokhoz](#), 85. oldal.
- A pontossággal kapcsolatos további információkért látogasson el [agarmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) weboldalra.
- Az óra viseléséről és ápolásáról további információkat a garmin.com/fitandcare oldalon talál.

Tipppek a szabálytalan pulzusszám-adatokhoz

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

- Tisztítsa meg és szárítsa meg a karját, mielőtt felveszi az órát.
- Kerülje a naptej, testápoló és rovarriasztó viselését az óra alatt.
- Kerülje a pulzusmérő szenzor megkarcolását az óra hátulján.
- Az órát a csuklócsontja felett viselje. Az óra legyen szoros, de kényelmes.
- Várja meg, amíg a  ikon megszilárdul, mielőtt elkezdené a tevékenységét.
- Melegítsen 5-10 percre, és mérje meg a pulzusszámot, mielőtt elkezdené a tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: Hideg környezetben melegedjen fel beltérben.

- Minden edzés után öblítse le az órát friss vízzel.

Csuklós pulzsmérő beállításai

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

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

MEGJEGYZÉS: A csuklós pulzsmérő letiltása a csuklós pulzoximéter-érzékelőt is letiltja. Kézi leolvasást végezhet a pulzoximéter-látványról.

Forrásváltás: Lehetővé teszi az óra számára, hogy az óra és egy külső pulzsmérő viselése esetén a legjobb pulzusadatforrást válassza ki. További információért látogasson el www.garmin.com/dynamicsourceswitching/ oldalra.

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

Rendellenes szívritmus riasztások: Lehetővé teszi, hogy az óra figyelmeztesse Önt, ha a pulzusszám meghaladja a célértéket, vagy az alá csökken (*Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása*, 83. oldal).

Szívritmus sugárzás: Lehetővé teszi, hogy megkezdjé a pulzusadatok továbbítását egy párosított eszköznek (*Pulzusadatok*, 83. oldaltovábbítása).

Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása

VIGYÁZAT

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

Beállíthatja a pulzusszám küszöbértékét.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 **Érzékelők és tartozékok kiválasztása > Csuklós pulzusszám > Rendellenes pulzusszám figyelmeztetések.**
- 3 Válassza ki a **Magas riasztás** vagy az **Alacsony riasztás** lehetőséget.
- 4 Állítsa be a pulzusszám küszöbértékét.

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

Szívritmus-adatok sugárzása

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

TIPP: Testreszabhatja a tevékenységbeállításokat úgy, hogy a szívritmusadatokat automatikusan továbbítsa, amikor elkezd egy tevékenységet (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások*, 54. oldal). Kerékpározás közben például közvetítheti pulzusadatait egy Edge® készülékre.

MEGJEGYZÉS: A pulzusszámadatok sugárzása nem áll rendelkezésre búvárkodási tevékenységekhez.

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza az **Érzékelők és tartozékok > Csuklós pulzusszám > Szívritmus sugárzás**.
 - Tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot a vezérlő menü megnyitásához, és válassza a  menüpontot.

MEGJEGYZÉS: A vezérlő menü kiegészíthető opciókkal (*A vezérlő menü testreszabása*, 80. oldal).
- 2 Nyomja meg a **START** gombot.
Az óra elkezd sugározni a pulzusadatokat.
- 3 Párosítsa az órát a kompatibilis eszközzel.

MEGJEGYZÉS: A párosítási utasítások minden egyes Garmin-kompatibilis készülék esetében eltérőek. Tekintse meg a készülék használati útmutatóját.
- 4 Nyomja meg a **STOP** gombot a pulzusadatok sugárzásának leállításához.

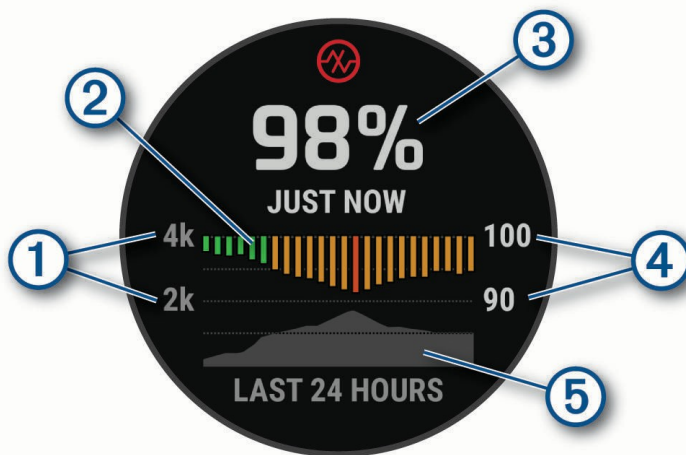
Pulzoximéter

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

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

Az órán a pulzoximéter leolvasása oxigéntelítettségi százalékos értéként és színként jelenik meg a grafikonon. A Garmin Connect fiókjában további részleteket tekinthet meg a pulzoximéter-értékekről, beleértve a több napra vonatkozó trendeket is.

A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el [agarmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) weboldalra.



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

A pulzoximéter leolvasása

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

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

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

A pulzoximéter üzemmód beállítása

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 **Érzékelők és tartozékok** kiválasztása > **Pulzoximéter** > **Pulse Ox Mode**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az automatikus mérések kikapcsolásához válassza a **Kézi ellenőrzés** lehetőséget.
 - Ha alvás közben szeretné bekapcsolni a folyamatos méréseket, válassza az **Alvás közben** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: A szokatlan alvási pozíciók abnormálisan alacsony alvásidejű SpO2-értékeket okozhatnak.
 - A mérések bekapcsolásához, amíg Ön napközben inaktív, válassza az **Egész nap** lehetőséget. **MEGJEGYZÉS:** Az **Egész nap** üzemmód bekapcsolása csökkenti az akkumulátor élettartamát.

Tippek a szabálytalan pulzoximéter-adatokhoz

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

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

Iránytű

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

Az iránytű irányának beállítása

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

Iránytű

Beállítások menübe a **MENU** gombot, és válassza az **Érzékelők és tartozékok > Iránytű**.

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

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

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

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

Az iránytű kézi kalibrálása

MEGJEGYZÉS

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

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

1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

2 **Érzékelők és tartozékok** kiválasztása > **Iránytű** > **Kalibrálás**.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha olyan kalibrálást szeretne végezni, amely az órát minden irányban elforgatja, válassza a **Teljes kalibrálás** lehetőséget.
- Ha rövid kalibrálást szeretne végezni, amely az órát nyolcas mozdulattal forgatja, válassza a **Gyors kalibrálás** lehetőséget. > **Indulás**.

MEGJEGYZÉS: A **Teljes kalibrálás** opció jobb pontosságot biztosít a búvárkodáshoz. A **Gyors kalibrálás** opció más tevékenységekhez alkalmas.

4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az északi referencia beállítása

Beállíthatja az irányinformáció kiszámításához használt irányreferenciát.

1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

2 Select **Sensors & Accessories** > **Iránytű** > **North Ref...**

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha földrajzi északot szeretne beállítani irányreferenciaként, válassza a **True (Igaz)** lehetőséget.
- A mágneses deklináció automatikus beállításához válassza a **Mágneses** lehetőséget.
- Ha az északi rácsot (000°) szeretné beállítani irányreferenciaként, válassza a **Rács** lehetőséget.
- A mágneses eltérés értékének kézi beállításához válassza a **User** > **Mag. Variation**, adja meg a mágneses variációt, majd válassza a **Done (Kész)** lehetőséget.

Magasságmérő és barométer

Az óra belső magasságmérőt és barométert tartalmaz. Az óra folyamatosan gyűjti a magassági és légnyomásadatokat, még alacsony energiaellátású üzemmódban is. A magasságmérő a nyomásváltozás alapján mutatja a hozzávetőleges magasságot. A barométer a környezeti nyomásadatokat a rögzített magasság alapján mutatja, ahol a magasságmérőt legutóbb kalibrálták (*Magasságmérő beállítások, 87. oldal*).

Magasságmérő

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

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

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

Emelkedés: A magasság mértékegységének beállítása.

A barometrikus magasságmérő kalibrálása

Az órát már gyárilag kalibrálták, és az óra alapértelmezés szerint automatikus kalibrációt használ a GPS kiindulási pontján. A barometrikus magasságmérőt manuálisan is kalibrálhatja, ha ismeri a helyes magasságot.

1 Tartssa lenyomva a **MENU** gombot.

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

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A GPS kiindulópontjáról történő automatikus kalibráláshoz válassza az **Automatikus kalibrálás lehetőséget**.
- Az aktuális magasság manuális megadásához válassza a **Kalibrálás > Manuális megadás** menüpontot.
- Ha a digitális domborzatmodellből szeretné megadni az aktuális magasságot, válassza a **Calibrate (Kalibrálás) > Use DEM (DEM használata)** lehetőséget. **MEGJEGYZÉS**: Egyes órákhoz telefonos kapcsolat szükséges a DEM kalibráláshoz való használatához.
- Ha a GPS-helyzetből szeretné megadni az aktuális magasságot, válassza a **Kalibrálás > GPS használata** lehetőséget.

Barométer beállítások

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

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

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

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

A barométer kalibrálása

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

1 Tartssa lenyomva a **MENU** gombot.

2 **Érzékelők és tartozékok** kiválasztása > **Barométer > Kalibrálás**.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Az aktuális tengerszint feletti magasság és a tengerszint feletti nyomás megadásához (opcionális) válassza a **Kézi bevitel** lehetőséget.
- A digitális domborzati modellből történő automatikus kalibráláshoz válassza a **DEM használata** lehetőséget. **MEGJEGYZÉS**: Egyes órákhoz telefonkapcsolat szükséges a DEM kalibráláshoz való használatához.
- Ha automatikusan a GPS kiindulási pontjáról szeretne kalibrálni, válassza a **GPS használata** lehetőséget.

FIGYELMEZTETÉS

Ez a riasztás tájékoztató jellegű, és nem az időjárás változásainak nyomon követésére szolgáló elsődleges forrás. Az Ön felelőssége az időjárás-jelentések és az időjárási körülmények áttekintése, hogy tisztában legyen a környezettel, és biztonságos ítélőképességgel kell eljárni, különösen viharos időjárás idején. A figyelmeztetés figyelmen kívül hagyása súlyos személyi sérülést vagy halált okozhat.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Értesítések és riasztások > Rendszerriasztások > Barométer > Viharriasztás**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Állapot** lehetőséget a riasztás be- vagy kikapcsolásához.
 - Válassza a **Rate (Árfolyam)** lehetőséget a viharriasztást kiváltó légnyomásváltozás mértékének frissítéséhez.

Vezeték nélküli érzékelők

Az órát ANT+ vagy Bluetooth technológiát használó vezeték nélküli érzékelőkkel lehet párosítani és használni (*Vezeték nélküli érzékelők*, 90. oldal *párosítása*). Az eszközök párosítása után testre szabhatja a választható adatmezőket (*Az adatképernyők testreszabása*, 53. oldal). Ha az óráját érzékelővel együtt csomagolták, akkor azok már párosítva vannak. Az adott Garmin-érzékelő kompatibilitásával, vásárlásával vagy a használati útmutató megtekintésével kapcsolatos információkért látogasson el az adott érzékelőhöz tartozó buy.garmin.com webhelyre.

Érzékelő típusa	Leírás
Klub érzékelők	Az Approach golfklub érzékelőivel automatikusan nyomon követheti a golfütéseit, beleértve a helyét, a távolságot és az ütőtípust.
DogTrack	Lehetővé teszi az adatok fogadását egy kompatibilis kézi kutyakövető eszközről.
eBike	Használhatja óráját az eBike kerékpárral, és megtekintheti a kerékpár adatait, például az akkumulátorra és a hatótávolságra vonatkozó információkat a túrák során.
Kibővített kijelző	Az Extended Display módot használhatja az óra adatképernyőinek megjelenítéséhez egy kompatibilis Edge kerékpáros számítógépen kerékpározás vagy triatlonverseny közben.
Külső szívritmus	Egy külső érzékelőt, például a HRM 200, a HRM-Fit™ vagy a HRM-Pro sorozatú pulzusmérő készüléket használhat a pulzusadatok megtekintéséhez tevékenységei során.
Foot Pod	Használhatsz egy foot podot a tempó és a távolság rögzítésére a GPS használata helyett, ha zárt térben edzel, vagy ha a GPS-jel gyenge.
inReach	Az inReach távvezérlő funkció lehetővé teszi, hogy az inReach műholdas kommunikátort a Descent óra segítségével vezérelje (Az inReach távvezérlő használata, 92. oldal).
Fények	A Varia™ intelligens kerékpárvilágítással javíthatja a helyzetfelismerést.
PC	A számítógépen videojátékokat játszhat, és valós idejű statisztikákat láthat a készüléken (A Garmin GameOn™ alkalmazás használata, 47. oldal).
Teljesítmény	A Rally™ vagy a Vector™ teljesítménymérő kerékpárpedálok segítségével megtekintheti a teljesítményadatokat az óráján. A teljesítményszónákat beállíthatja a céljainak és képességeinek megfelelően (Teljesítményszónák, 104. oldalbeállítása), vagy használhatja a hatótávjelzéseket, hogy értesítést kapjon, ha elér egy megadott teljesítményszónát (Riasztás beállítása, 57. oldal).
Radar	A Varia kerékpáros tolatóradarral javíthatja a helyzetfelismerést, és figyelmeztetéseket küldhet a közeledő járművekről.
RD Pod	A Running Dynamics Pod segítségével rögzítheti a futásdinamikai adatokat, és megtekintheti azokat az óráján (Running Dynamics, 90. oldal).
Smart Trainer	Használhatja óráját egy szobakerékpáros intelligens trénerrel, hogy ellenállást szimuláljon, miközben követi a pályát, a tekerést vagy az edzést (Beltéri tréner használata, 39. oldal).
Sebesség/ Trónszám	A kerékpárra sebesség- vagy lépéstempó-érzékelőket csatlakoztathat, és menet közben megtekintheti az adatokat. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerékkörfogatot (Kerékméret és kerület, 143. oldal).
Tempe	A tempe™ hőmérséklet-érzékelőt egy biztonságos pántra vagy hurokra rögzítheti, ahol ki van téve a környezeti levegőnek, így állandó forrása lesz a pontos hőmérsékleti adatoknak.
VIRB	A VIRB Remote funkció lehetővé teszi, hogy a VIRB akciókamerát az órájával vezérelje (VIRB Remote, 92. oldal).
XERO lézer helyszínek	A lézer helyére vonatkozó információkat megtekintheti és megoszthatja egy Xero eszközről (Xero lézer helyének beállításai, 94. oldal).

A vezeték nélküli érzékelők

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

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

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

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

2 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

3 Érzékelők és tartozékok kiválasztása > Új hozzáadása.

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

4 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Search All (Összes keresés)** lehetőséget.
- Válassza ki az érzékelő típusát.

Miután az érzékelőt párosította az órájával, az érzékelő állapota Keresésről Kapcsolva állapotra változik. Az érzékelő adatai az adatképernyő hurokban vagy egy egyéni adatmezőben jelennek meg. Az opcionális adatmezőket testre szabhatja ([Az adatképernyők testreszabása, 53. oldal](#)).

Szívrítmus tartozék futási tempó és távolság

A HRM-Fit és a HRM-Pro sorozatú tartozékok a felhasználói profilja és az érzékelő által minden lépésnél mért mozgás alapján számítják ki a futótempót és a megtett távolságot. A pulzusmérő akkor is megadja a futási tempót és távolságot, amikor a GPS nem áll rendelkezésre, például futópados futás közben. ANT+ technológiával csatlakoztatva a futótempót és a futott távolságot megtekintheti kompatibilis Descent óráján. A Bluetooth technológia használatával csatlakoztatva kompatibilis, harmadik féltől származó edzésalkalmazásokon is megtekintheti.

A kalibrálással javul a tempó és a távolság pontossága.

Automatikus kalibrálás: **Automatikus kalibrálás:** Az óra alapértelmezett beállítása **az Automatikus kalibrálás**. A pulzusmérő tartozék minden alkalommal kalibrálódik, amikor a kompatibilis Descent órájához csatlakoztatva kint fut.

MEGJEGYZÉS: Az automatikus kalibrálás nem működik a beltéri, az útvonal- vagy az ultrafutás aktivitási profilok esetében ([Tipppek rögzítéséhez futótempó és a futótávolság, 90. oldal](#)).

Kézi kalibrálás: ([A futópálya-távolság kalibrálása, 36. oldal](#)).

Tipppek a futótempó és a futótávolság rögzítéséhez

- Frissítse a Descent óra szoftverét ([Termékfrissítések, 120. oldal](#)).
- Teljesítsen több kültéri futást GPS-szel és a csatlakoztatott HRM-Fit vagy HRM-Pro sorozatú tartozékkal. Fontos, hogy a szabadtéri tempótartománya megegyezzen a futópadon futott tempótartományával.
- Ha a futás homokot vagy mély havat tartalmaz, lépjen az érzékelő beállításaihoz, és kapcsolja ki **az Automatikus kalibrálás** funkciót.
- Ha korábban ANT+ technológiával kompatibilis lábtartót csatlakoztatott, állítsa a lábtartó állapotát **kikapcsolt** állapotra, vagy távolítsa el a csatlakoztatott érzékelők listájáról.
- Végezzen el egy futópados futást kézi kalibrálással ([A futópados távolság kalibrálása, 36. oldal](#)).
- Ha az automatikus és a kézi kalibrálás nem tűnik pontosnak, lépjen az érzékelő beállításaihoz, és válassza a **HRM Pace & Distance > Kalibrációs adatok visszaállítása** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: Megpróbálhatja kikapcsolni **az Automatikus kalibrálás** funkciót, majd újra manuálisan kalibrálni ([A futópad kalibrálásátávolságának, 36. oldal](#)).

Futó dinamika

A Running Dynamics valós idejű visszajelzés a futási formáról. A Descent órák gyorsulásmérővel rendelkeznek, amely öt futási formamérő adatot számol ki. Mind a hat futási formamérőhöz a Descent órát a HRM-Fit, HRM-Pro sorozatú kiegészítővel vagy más, a törzs mozgását mérő futásdinamikai kiegészítővel kell párosítania. További információért látogasson el garmin.com/performance-data/running weboldalra.

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

Tippek a hiányzó Running Dynamics adatokhoz

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

- Győződjön meg róla, hogy rendelkezik futódinamikai kiegészítővel, például a HRM-Fit vagy a HRM-Pro sorozatú kiegészítővel.
- Párosítsa újra a futódinamika tartozékot az órával, az utasításoknak megfelelően.
- Ha HRM-Fit vagy HRM-Pro sorozatú tartozékot használ, akkor azt a Bluetooth technológia helyett az ANT+ technológiát használva párosítsa az órájához.
- Ha a menetdinamikai adatok kijelzőjén csak nullák jelennek meg, győződjön meg róla, hogy a tartozékot a megfelelő oldalával felfelé viseli. **MEGJEGYZÉS:** A talajérintési idő és az egyensúly csak futás közben jelenik meg. Gyaloglás közben nem kerül kiszámításra. **FIGYELEM:** A talajérintkezési idő egyensúlya nem kerül kiszámításra a csukló alapú futásdinamikai adatokkal.

Futóerő

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

A futóteljesítményt egy kompatibilis futódinamikai kiegészítővel vagy az óra érzékelővel lehet mérni. A futóteljesítmény adatmezőit testre szabhatja, hogy megtekinthesse a teljesítményt és kiigazításokat végezzen az edzéshez ([Adatmezők, 124. oldal](#)). Beállíthat teljesítményjelzéseket, hogy értesítést kapjon, ha elér egy meghatározott teljesítményszórárt ([Tevékenyséjelzések, 56. oldal](#)).

A futás teljesítményszórárt hasonlóak a kerékpározás teljesítményszórártaihoz. A zónák értékei a nem, a testsúly és az átlagos képességek alapján megadott alapértelmezett értékek, amelyek nem biztos, hogy megfelelnek az Ön személyes képességeinek. A zónákat manuálisan is beállíthatja az órán vagy a Garmin Connect fiókja segítségével ([Teljesítményszórárt beállítása, 104. oldal](#)).

Futtatási teljesítmény

Beállítások menübe a **MENU** gombot, válassza a **Tevékenységek és alkalmazások** lehetőséget, válasszon ki egy futó tevékenységet, válassza ki a tevékenység beállításait, majd válassza a **Futó teljesítményt**.

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

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

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

inReach Remote

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

Az inReach Remote használata

Az inReach távoli funkció használata előtt hozzá kell adnia az inReach pillantást a pillantási hurokhoz (*A pillantási hurok testreszabása, 67. oldal*).

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

VIRB Remote

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

VIRB akciókamera vezérlése

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

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

VIRB akciókamera vezérlése tevékenység közben

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

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

Xero lézer helyének beállításai

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

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

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

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

Térkép

▲ az Ön helyét jelöli a térképen. A térképen megjelennek a helynevek és szimbólumok. Ha egy célállomás felé navigál, az útvonalat egy vonal jelzi a térképen.

- Térképes navigáció ([A térkép pásztázása és nagyítása](#), 94. oldal)
- Térképbeállítások ([Térképbeállítások](#), 94. oldal)

A térkép pásztázása és nagyítása

- 1 Navigálás közben nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot a térkép megtekintéséhez.
- 2 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 3 Válassza a **Pan/Zoom** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A felfelé és lefelé pásztázás, a balra és jobbra pásztázás vagy a zoomolás közötti váltáshoz nyomja meg a **START** gombot.
 - A térkép pásztázásához vagy nagyításához nyomja meg a **FEL** és a **LE** gombot.
 - A kilépéshez nyomja meg a **BACK** gombot.

Térkép beállítások

Testreszabhatja, hogyan jelenjen meg a térkép a térképkalkulációban és az adatképernyőn. Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, majd válassza a **Térkép** lehetőséget.

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

Felhasználói helyek: Megjeleníti vagy elrejtí az elmentett helyeket a térképen.

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

Csatlakozás

A csatlakozási funkciók akkor állnak rendelkezésre az óráján, ha kompatibilis telefonjával párosítja ([Telefon](#), 95. oldal [párosítása](#)).

Telefonos csatlakozási funkciók

A telefonkapcsolati funkciók akkor állnak rendelkezésre a Descent órájához, ha a Garmin Dive alkalmazással párosítja azt ([Telefon párosítása](#), 95. oldal).

- A Garmin Dive alkalmazás funkciói ([Garmin Dive alkalmazás](#), 99. oldal)
- A Garmin Connect alkalmazás, a Connect IQ alkalmazás és más alkalmazások alkalmazásai ([Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások](#), 96. oldal.)
- Pillantások ([Pillantások](#), 63. oldal)
- Vezérlés menüfunkciók ([Vezérlés](#), 77. oldal)
- Biztonsági és nyomkövető funkciók ([Biztonsági és nyomkövető funkciók](#), 105. oldal)
- Telefonos interakciók, például értesítések ([Bluetooth-értesítések engedélyezése](#), 95. oldal)

A telefon párosítása

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

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

MEGJEGYZÉS: Ha korábban kihagyta a párosítási folyamatot, tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Csatlakozás> Telefon > Pár Telefon.**

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

Bluetooth-értesítések engedélyezése

Az értesítések engedélyezése előtt az órát egy kompatibilis telefonnal kell párosítani (*A telefon párosítása, 95. oldal*).

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

Értesítések megtekintése

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

Bejövő telefonhívás fogadása

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

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

MEGJEGYZÉS: Szöveges válaszüzenet küldéséhez Bluetooth technológiát használó, kompatibilis Android™ telefonhoz kell kapcsolódnia.

Szöveges Üzenetre

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

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

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

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

Értesítések kezelése

A kompatibilis telefon segítségével kezelheti a Descent G2 óráján megjelenő értesítéseket.

Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha iPhone-t használ*, lépjen az iOS® értesítések beállításaihoz, és válassza ki a telefonon és az órán megjelenítendő értesítéseket.

MEGJEGYZÉS: Az iPhone-on engedélyezett összes értesítés megjelenik az órán is.

- Android telefon használata esetén válassza a Garmin Connect alkalmazásban a **••• > Beállítások > Értesítések** menüpontot.
>
Alkalmazásértesítések, és válassza ki azokat az értesítéseket, amelyeket szeretne megjeleníteni az óráján.

A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása

A Bluetooth-telefonkapcsolat kikapcsolható a kezelőszervek menüből.

MEGJEGYZÉS: A vezérlő menü kiegészíthető opciókkal (*A vezérlő menü testreszabása*, 80. oldal).

- 1 Tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot a vezérlőmenü megjelenítéséhez.
- 2 Válassza a  lehetőséget, ha szeretné kikapcsolni a Bluetooth telefonkapcsolatot a Descent órán.
A telefon Bluetooth-technológia kikapcsolásához olvassa el a telefon használati útmutatóját.

A telefonkapcsolati riasztások be- és kikapcsolása

A Descent G2 órát úgy állíthatja be, hogy figyelmeztesse Önt, amikor a Bluetooth technológia segítségével a párosított telefon csatlakozik és szétkapcsolódik.

MEGJEGYZÉS: A telefonkapcsolati riasztások alapértelmezés szerint ki vannak kapcsolva.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Select **Connectivity > Telefon > Riasztások**.

Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások

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

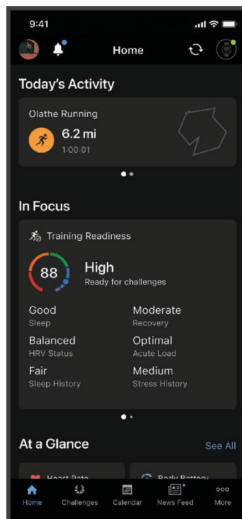
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

A Garmin Connect alkalmazás használata

Miután párosította az órát a telefonjával ([A telefon párosítása, 95. oldal](#)), a Garmin Connect alkalmazással feltöltheti az összes aktivitási adatát a Garmin Connect fiókjába.

1 Ellenőrizze, hogy a Garmin Connect alkalmazás fut-e a telefonján.

2 Vigye az órát a telefon 10 m-es távolságán belülre.

Az óra automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással és a Garmin Connect fiókkal.

A szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás használatával

Mielőtt a Garmin Connect alkalmazás segítségével frissítheti az óra szoftverét, rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal, és az órát kompatibilis telefonnal kell párosítania ([A telefon párosítása, 95. oldal](#)).

Szinkronizálja az órát a Garmin Connect alkalmazással ([A Garmin Connect alkalmazás használata, 97. oldal](#)).

Amikor új szoftver áll rendelkezésre, a Garmin Connect alkalmazás automatikusan elküldi a frissítést az órára.

Egyesített képzési

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

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

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

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

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

Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása

A Garmin Connect fiók segítségével szinkronizálhatja a tevékenységeket és a teljesítményméréseket más Garmin készülékekről a Descent G2 órájára. Ez lehetővé teszi, hogy órája pontosabban tükrözze edzéseit és fittségét. Például rögzíthet egy tekerést egy Edge kerékpárkomputerrel, és megtekintheti a Descent G2 óráján a tevékenység adatait és a regenerálódási időt.

Szinkronizálja a Descent G2 órát és más Garmin eszközöket a Garmin Connect fiókjával.

TIPP: A Garmin Connect alkalmazásban beállíthat egy elsődleges edzőeszközt és egy elsődleges viselhető eszközt (*Egységesített edzésállapot, 98. oldal*).

A legutóbbi tevékenységek és teljesítménymérések más Garmin készülékekről megjelennek a Descent G2 órán.

A Garmin Connect használata a számítógépen

A Garmin Express™ alkalmazás egy számítógép segítségével csatlakoztatja óráját a Garmin Connect fiókjához. A Garmin Express alkalmazással feltöltheti aktivitási adatait a Garmin Connect fiókjába, és adatokat, például edzéseket vagy edzésterveket küldhet a Garmin Connect weboldaltól az órájára. Emellett szoftverfrissítéseket is telepíthet és kezelheti a Connect IQ alkalmazásokat.

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

A szoftver frissítése a Garmin Express használatával

A készülék szoftverének frissítése előtt rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal, és le kell töltenie a Garmin Express alkalmazást.

- 1 Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez az USB-kábel segítségével.
Ha új szoftver áll rendelkezésre, a Garmin Express elküldi azt a készülékére.
- 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 3 A frissítési folyamat alatt ne válassza le a készüléket a számítógépről.

Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect szolgáltatással

MEGJEGYZÉS: A vezérlő menü kiegészíthető opciókkal (*A vezérlő menü testreszabása, 80. oldal*).

- 1 Tartsa lenyomva a **LIGHT gombot** a vezérlőmenü megjelenítéséhez.
- 2 Válassza a **Szinkronizálás** lehetőséget.

Connect IQ funkciók

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

MEGJEGYZÉS: Az Ön biztonsága érdekében a Connect IQ funkciói bűvárkodás közben nem állnak rendelkezésre. Ez biztosítja, hogy minden bűvárfunkció a terveknek megfelelően működjön.

Nézd az Arcokat: Az óra megjelenésének testreszabása.

Készülék-alkalmazások: Interaktív funkciók hozzáadása órájához, például pillantások és új kültéri és fitnesz tevékenységtípusok.

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

A Connect IQ funkcióinak letöltése

Mielőtt letölthetné a funkciókat a Connect IQ alkalmazásból, párosítania kell a Descent G2 órát a telefonjával (*A telefon párosítása, 95. oldal*).

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

A Connect IQ funkcióinak letöltése a számítógép segítségével

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

Garmin Dive alkalmazás

A Garmin Dive alkalmazás lehetővé teszi a merülési naplók feltöltését a kompatibilis Garmin készülékről. A részletesebb információkat adhat a merüléseiről, beleértve a környezeti feltételeket, fényképeket, jegyzeteket és a búvártársakat. A térkép segítségével új merülési helyszíneket kereshetsz, és megtekintheted a más felhasználók által megosztott helyadatokat és fényképeket.

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

Garmin Explore™

A Garmin Explore weboldal és alkalmazás lehetővé teszi pályák, útvonalak és gyűjtemények létrehozását, utazások tervezését és a felhőalapú tárolás használatát. Online és offline is kínálnak fejlett tervezést, és lehetővé teszik az adatok megosztását és szinkronizálását a kompatibilis Garmin készülékkel. Az alkalmazással letölthet térképeket offline eléréshez, majd bárhol navigálhat mobilszolgáltatása igénybevétele nélkül.

A Garmin Explore alkalmazást letöltheti a telefonjára az alkalmazásboltból (garmin.com/exploreapp), vagy [az explore.garmin.com](https://explore.garmin.com) webhelyre látogathat.

Garmin Messenger

FIGYELMEZTETÉS

A Garmin Messenger alkalmazás inReach funkciói, beleértve az SOS, a nyomkövetés és az inReach Weather funkciót, nem érhetők el csatlakoztatott inReach műholdas kommunikátor és aktív műholdas előfizetés nélkül. Mindig tesztelje az alkalmazást a szabadban, mielőtt útközben használná.

FIGYELEM

A Garmin Messenger alkalmazás nem műholdas üzenetküldő funkcióira önmagában nem szabad hagyatkozni, mint a vészhelyzeti segítségnyújtás elsődleges módszerére.

MEGJEGYZÉS

Az alkalmazás mind az interneten (vezeték nélküli kapcsolat vagy a telefonon lévő mobil adatátvitel segítségével), mind az Iridium® műholdas hálózaton keresztül működik. Ha mobiltelefonos adatátvitelt használ, a párosított telefonnak rendelkeznie kell adatátviteli csomaggal, és olyan hálózati lefedettségű területen kell lennie, ahol az adatok elérhetők. Ha olyan területen tartózkodik, ahol nincs hálózati lefedettség, akkor az Iridium műholdas hálózat használatához aktív műholdas előfizetéssel kell rendelkeznie az inReach műholdas kommunikátorhoz.

Az alkalmazással üzeneteket küldhet más Garmin Messenger alkalmazás felhasználóknak, beleértve a Garmin készülékkel nem rendelkező barátokat és családtagokat is. Bárki letöltheti az alkalmazást, és csatlakoztathatja telefonját, így az interneten keresztül kommunikálhat más alkalmazás-felhasználókkal (bejelentkezés nem szükséges). Az alkalmazás felhasználói csoportos üzenetküldési szálat is létrehozhatnak más SMS telefonszámokkal. A csoportos üzenethez hozzáadott új tagok letölthetik az alkalmazást, hogy láthassák, mit mondanak a többiek.

A vezeték nélküli kapcsolat vagy a telefonon történő mobiltelefonos adatátvitel használatával küldött üzenetek nem járnak adatforgalmi díjakkal vagy további díjakkal a műholdas előfizetésen. A fogadott üzenetek akkor járhatnak díjakkal, ha az üzenet kézbesítését az Iridium műholdas hálózaton és az interneten keresztül is megkísérlik. A mobiltelefonos adatátviteli díjcsomagjának normál szöveges üzenetküldési díjai érvényesek.

A Garmin Messenger alkalmazást letöltheti a telefonjára az alkalmazásboltból (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.garmin.messaging>).

A Messenger funkció használata

VIGYÁZAT

A Garmin Messenger alkalmazás nem műholdas üzenetküldő funkcióira önmagában nem szabad hagyatkozni, mint elsődleges módszerre a vészhelyzeti segítség igénybevételéhez.

MEGJEGYZÉS

A Messenger funkció használatához a Descent G2 órának Bluetooth technológia segítségével csatlakoznia kell a kompatibilis telefon Garmin Messenger alkalmazásához.

Az órán található Messenger funkció lehetővé teszi, hogy a Garmin Messenger telefonos alkalmazásból származó üzeneteket megtekintse, megírja és megválaszolja.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot a **Messenger** pillantás megtekintéséhez.
TIPP: A Messenger funkció elérhető az órán pillantásként, alkalmazásként vagy vezérlőmenüpontként.
- 2 Nyomja meg a **START** gombot a pillantás megnyitásához.
- 3 Ha először használja a **Messenger** funkciót, szkennelje be a QR-kódot a telefonjával, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítás és a beállítás befejezéséhez.
- 4 Az óráján válasszon ki egy opciót:
 - Új üzenet megírásához válassza az **Új üzenet** lehetőséget, válassza ki a címzettet, majd válasszon ki egy előre meghatározott üzenetet, vagy írja meg saját üzenetét.
 - Egy beszélgetés megtekintéséhez nyomja meg a **FEL** vagy a **LE** gombot, és válasszon ki egy beszélgetést.
 - Egy üzenetre való válaszadáshoz válasszon ki egy beszélgetést, válassza a **Válasz** lehetőséget, majd válasszon ki egy előre meghatározott üzenetet, vagy írja meg saját üzenetét.

Garmin Golf™ App

A Garmin Golf alkalmazás lehetővé teszi, hogy a Descent G2 készülékéről feltöltse a pontozólapokat, és részletes statisztikákat és ütéselemzéseket nézzen meg. A golfozók a Garmin Golf alkalmazás segítségével versenyezhetnek egymással a különböző pályákon. Több mint 43 000 pálya rendelkezik ranglistákkal, amelyekhez bárki csatlakozhat. Versenyeseményt állíthat be, és meghívhatja a játékosokat a versenyre. A Garmin Golf tagsággal a zöld kontúradatokat is megtekintheti a telefonján.

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

Garmin megosztás

MEGJEGYZÉS

Az Ön felelőssége, hogy diszkreciót alkalmazzon, amikor információkat oszt meg másokkal. Mindig győződjön meg arról, hogy tisztában van azzal a személlyel, akivel az információkat megosztja, és akivel egyetért.

A Garmin Share funkció lehetővé teszi, hogy a Bluetooth technológia segítségével vezeték nélkül megossza adatait más kompatibilis Garmin készülékekkel. Ha a Garmin Share funkció engedélyezve van, és a kompatibilis Garmin készülékek egymás hatótávolságán belül vannak, kiválaszthatja az elmentett helyeket, pályákat és edzéseket, amelyeket egy közvetlen, biztonságos készülék-eszköz kapcsolaton keresztül továbbíthat egy másik készülékre, anélkül, hogy telefonra vagy Wi-Fi® kapcsolatra lenne szükség.

Adatok megosztása a Garmin Share szolgáltatással

A funkció használatához mindkét kompatibilis eszközön engedélyezve kell lennie a Bluetooth technológiának, és a készülékeknek 3 méteren belül kell lenniük egymáshoz képest. A kérésre bele kell egyeznie abba is, hogy adatait megoszthassa más Garmin készülékekkel a Garmin Share segítségével.

A Descent óra képes adatokat küldeni és fogadni, ha egy másik kompatibilis Garmin készülékhez csatlakozik (*Adatfogadás a Garmin Share segítségével, 101. oldal*). Az adatokat különböző készülékek között is átviheti. Például megoszthat egy kedvenc pályát az Edge kerékpáros számítógépéről a kompatibilis Garmin órájára.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **Garmin Share > Share**.
- 3 Válasszon ki egy kategóriát, és válasszon ki egy elemet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Megosztás** lehetőséget.
 - Válassza az **Add More > Share (További elemek hozzáadása)** lehetőséget, ha egyenél több elemet szeretne kiválasztani a megosztáshoz.
- 5 Várjon, amíg a készülék megkeresi a kompatibilis eszközöket.
- 6 Válasszon ki egy eszközt.
- 7 Erősítse meg, hogy a hatjegyű PIN-kód mindkét eszközön egyezik, és válassza a lehetőséget. ✓
- 8 Várjon, amíg az eszközök átküldik az adatokat.
- 9 Válassza az **Újra megosztás** lehetőséget, ha ugyanazokat az elemeket szeretné megosztani egy másik felhasználóval (opcionális).
- 10 Válassza a **Kész** lehetőséget.

Adatok fogadása a Garmin Share segítségével

A funkció használatához mindkét kompatibilis eszközön engedélyezve kell lennie a Bluetooth technológiának, és a készülékeknek 3 méteren belül kell lenniük egymáshoz képest. A kérésre bele kell egyeznie abba is, hogy adatait megoszthassa más Garmin készülékekkel a Garmin Share segítségével.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Garmin Megosztás** lehetőséget.
- 3 Várjon, amíg a készülék megkeresi a hatótávolságon belüli kompatibilis eszközöket.
- 4 Válassza ki a címet. ✓
- 5 Erősítse meg, hogy a hatjegyű PIN-kód mindkét eszközön egyezik, és válassza a lehetőséget. ✓
- 6 Várjon, amíg az eszközök átküldik az adatokat.
- 7 Válassza a **Kész** lehetőséget.

Garmin Megosztási

Beállítások menüjében a **MENU** gombot, és válassza a **Csatlakozás > Garmin Share** lehetőséget.

Állapot: Lehetővé teszi, hogy az óra a Garmin Share-en keresztül küldjön és fogadjon elemeket.

Felejtse el az eszközöket: Eltávolítja az összes olyan eszközt, amellyel az óra korábban megosztott elemeket.

Felhasználói profil

A felhasználói profilját az óráján vagy a Garmin Connect alkalmazáson keresztül frissítheti.

Felhasználói profil beállítása

Frissítheti nemét, születési dátumát, magasságát, súlyát, csuklóját, pulzusszám- és teljesítményszámát. Az óra ezeket az információkat használja fel a pontos edzési adatok kiszámításához.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Felhasználói profil** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget.

Nemi beállítások

Az óra első beállításakor ki kell választania egy nemet. A legtöbb fitness- és edzési algoritmus bináris. A legpontosabb eredmények érdekében a Garmin azt javasolja, hogy válassza ki a születéskor kijelölt nemét. A kezdeti beállítás után a Garmin Connect fiókjában testre szabhatja a profilbeállításokat.

Profil és adatvédelem: Lehetővé teszi a nyilvános profil adatainak testreszabását.

Felhasználói beállítások: Beállítja a nemet. Ha a Nincs megadva lehetőséget választja, a bináris bemenetet igénylő algoritmusok az óra első beállításakor megadott nemet fogják használni.

Fitness korának megtekintése

A fitnesskorod képet ad arról, hogy a fittséged hogyan viszonyul egy azonos nemű személyhez. Az órája olyan információkat használ fel, mint az életkora, a testtömegindexe (BMI), a nyugalmi pulzusszámadatok és az erőteljes aktivitási előzmények, hogy megadja a fitnesskorát. Ha rendelkezik Index™ mérleggel, az órája a testzsírszázalék-mérőszámot használja a BMI helyett a fitnesskor meghatározásához. Az edzés és az életmódbeli változások befolyásolhatják a fitnesskorát.

MEGJEGYZÉS: A legpontosabb fitnesskor eléréséhez végezze el a felhasználói profil beállítását ([Felhasználói profil beállítása](#), 102. oldal).

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Felhasználói profil > Fitness Age**.

A szívritmushozonokról

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

Fitness célok

A pulzusszámozonák ismerete segíthet a fittség mérésében és javításában, ha megérti és alkalmazza ezeket az elveket.

- A pulzusszám az edzés intenzitásának jó mérőszáma.
- A bizonyos pulzusszámozonokban végzett edzés segíthet a szív- és érrendszeri kapacitás és az erőnlét javításában.

Ha ismeri a maximális pulzusszámát, akkor a táblázat ([Pulzusszám-zóna számítások](#), 104. oldal) segítségével meghatározhatja a fitnesscéljaihoz legmegfelelőbb pulzusszám-zónát.

Ha nem ismeri a maximális pulzusszámát, használja az interneten elérhető számológépek egyikét. Egyes edzőtermek és egészségügyi központok olyan tesztet is kínálnak, amely a maximális pulzusszámot méri. Az alapértelmezett maximális pulzusszám 220 mínusz az életkora.

Szívrítmuszónák beállítása

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

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Felhasználói profil > Szívrítmus és teljesítményzónák > Szívrítmus**.
- 3 Válassza ki a **Max. HR**, és adja meg a maximális pulzusszámot.
Az Automatikus érzékelés funkcióval automatikusan rögzítheti a maximális pulzusszámát egy tevékenység során ([Teljesítménymérések automatikus érzékelése, 104. oldal](#)).
- 4 Válassza az **LTHR** lehetőséget, és adja meg a laktátküszöb pulzusszámát ([Laktátküszöb, 71. oldal](#)).
Az Automatikus érzékelés funkcióval automatikusan rögzítheti a laktátküszöböt egy tevékenység során ([Teljesítménymérések automatikus érzékelése, 104. oldal](#)).
- 5 Válassza a **Resting HR > Set Custom (Egyéni beállítás)** lehetőséget, és adja meg a nyugalmi pulzusszámot.
Használhatja az órája által mért átlagos nyugalmi pulzusszámot, vagy beállíthat egy egyéni nyugalmi pulzusszámot.
- 6 **Zónák kiválasztása > alapján.**
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **BPM** lehetőséget a zónák percenkénti ütemekben történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
 - Válassza ki a **%Max. HR** a zónáknak a maximális pulzusszám százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
 - Válassza a **%HRR** lehetőséget a zónák megtekintéséhez és szerkesztéséhez a pulzustartalék százalékában (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám).
 - Válassza a **%LTHR** lehetőséget a zónáknak a laktátküszöb pulzusszámának százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
- 8 Válasszon ki egy zónát, és adjon meg egy értéket minden egyes zónához.
- 9 Válassza ki a **Sport szívrítmus**, és válasszon egy sportprofil a külön pulzusszámzónák hozzáadásához (opcionális).
- 10 Ismételje meg a lépéseket a sport pulzusszámzónák hozzáadásához (opcionális).

Hagyja, hogy az óra beállítsa a pulzusszám-zónákat

Az alapértelmezett beállítások lehetővé teszik, hogy az óra érzékelje a maximális pulzusszámot, és a pulzuszónákat a maximális pulzusszám százalékában állítsa be.

- Ellenőrizze, hogy a felhasználói profil beállításai pontosak-e ([Felhasználói profil beállítása, 102. oldal](#)).
- Fusson gyakran csukló- vagy mellkasi pulzusmérővel.
- A Garmin Connect fiók segítségével megtekintheti a pulzusszám trendjeit és a zónákban eltöltött időt.

Szívrítmus zóna számítások

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

A teljesítményzónák beállítása

A teljesítményzónák a nem, a testsúly és az átlagos képességek alapján alapértelmezett értékeket használnak, és nem biztos, hogy megfelelnek az Ön személyes képességeinek. Ha ismeri a funkcionális küszöbteljesítmény (FTP) vagy küszöbteljesítmény (TP) értékét, megadhatja azt, és lehetővé teheti a szoftver számára, hogy automatikusan kiszámítsa a teljesítményzónákat. A zónákat manuálisan is beállíthatja az órán vagy a Garmin Connect fiókja segítségével.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Felhasználói profil> Pulzusszám és teljesítményzónák> Teljesítmény**.
- 3 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 4 Válasszon a **következők alapján**.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Watts** lehetőséget a zónák wattban történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
 - Válassza a **% FTP** vagy **% TP** lehetőséget a zónáknak a küszöbteljesítmény százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
- 6 Válassza ki az **FTP** vagy a **Küszöbérték teljesítményt**, és adja meg az értéket.
Az Automatikus érzékelés funkcióval automatikusan rögzítheti a küszöbteljesítményét egy tevékenység során ([Teljesítménymérések automatikus érzékelése, 104. oldal](#)).
- 7 Válasszon ki egy zónát, és adjon meg egy értéket minden egyes zónához.
- 8 Szükség esetén válassza a **Minimum** lehetőséget, és adja meg a minimális teljesítményértéket.

Teljesítménymérések automatikus felismerése

Az automatikus felismerés funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva. Az óra képes automatikusan felismerni a maximális pulzusszámot és a laktátküszöböt egy tevékenység során. Ha kompatibilis teljesítménymérővel párosítod, az óra automatikusan felismeri a funkcionális küszöbteljesítményt (FTP) egy tevékenység során.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **felhasználói profilt> Szívrítmus és teljesítményzónák> Automatikus felismerés**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget.

Biztonsági és nyomkövető

VIGYÁZAT

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

MEGJEGYZÉS

segélyszolgálatokkal.

A biztonsági és nyomkövető funkciók használatához a Descent G2 órát Bluetooth technológiával kell csatlakoztatni a Garmin Connect alkalmazáshoz. A párosított telefonnak rendelkeznie kell adatcsomaggal, és olyan hálózati lefedettségű területen kell lennie, ahol az adatok elérhetők. A Garmin Connect fiókjában megadhatja a vészhelyzeti kapcsolatokat.

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

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

Incidensek észlelése: Amikor a Descent G2 óra bizonyos szabadtéri tevékenységek során incidenst észlel, az óra automatikus üzenetet, LiveTrack linket és GPS-helyzetet (ha rendelkezésre áll) küld a vészhelyzeti kapcsolattartóknak.

LiveTrack: Lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyeket és az edzéseket. A követőket e-mailben vagy a közösségi médián keresztül hívhatja meg, így élőben láthatják az adatait egy weboldalon.

Élő esemény megosztása: Lehetővé teszi, hogy üzeneteket küldjön barátainak és családtagjainak egy esemény során, valós idejű frissítéseket biztosítva.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció csak akkor érhető el, ha az óra kompatibilis Android-telefonnal van összekötve.

Vészhelyzeti kapcsolatok hozzáadása

A vészhelyzeti kapcsolattartási telefonszámokat a biztonsági és nyomkövetési funkciókhoz használják.

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●

2 Válassza ki a **Biztonság és nyomon követés** > **Biztonsági funkciók** > **Vészhelyzeti kapcsolatok** > **Vészhelyzeti kapcsolatok hozzáadása**.

3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

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

Kapcsolattartók hozzáadása

A Garmin Connect alkalmazáshoz legfeljebb 50 névjegyet adhat hozzá. A kontaktok e-mailjei a LiveTrack funkcióval együtt használhatók. Ezek közül három névjegy vészhelyzeti névjegyként használható ([Vészhelyzeti névjegyek hozzáadása, 105. oldal](#)).

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●

2 Válassza ki a **Kapcsolatok** lehetőséget.

3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A kapcsolatok hozzáadása után szinkronizálni kell az adatokat, hogy a változtatásokat a Descent G2 készülékre alkalmazza ([A használata Garmin Connect alkalmazás , 97. oldal](#)).

Az eseményérzékelés be- és

VIGYÁZAT

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

MEGJEGYZÉS

Mielőtt engedélyezné az eseményérzékelést az óráján, a Garmin Connect alkalmazásban be kell állítania a vészhelyzeti kapcsolatokat (*Vészhelyzeti kapcsolatok hozzáadása*, 105. oldal). A párosított telefonnak rendelkeznie kell adatcsomaggal, és olyan hálózati lefedettségű területen kell lennie, ahol az adatok elérhetők. A vészhelyzeti kapcsolattartóknak képesnek kell lenniük e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására (a normál szöveges üzenetküldési díjak érvényesek lehetnek).

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Biztonság > Incidens észlelés**.
- 3 Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: Az eseményérzékelés csak bizonyos szabadtéri tevékenységeknél érhető el.

Ha a Descent G2 óra incidenst észlel, és a telefonja csatlakoztatva van, a Garmin Connect alkalmazás automatikus szöveges üzenetet és e-mailt küldhet az Ön nevével és GPS-helyzetével (ha rendelkezésre áll) a vészhelyzeti kapcsolattartóknak. A készüléken és a párosított telefonon megjelenik egy üzenet, amely jelzi, hogy a kapcsolattartóknak

15 másodperc elteltével értesítést kap. Ha nincs szükség segítségre, az automatikus vészjelzést törölheti.

Segítségkérés

FIGYELEM

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

MEGJEGYZÉS

Mielőtt segítséget kérhetne, a Garmin Connect alkalmazásban be kell állítania a vészhelyzeti kapcsolatokat (*Vészhelyzeti kapcsolatok*, 105. oldalhoz *hozzáadása*). A párosított telefonnak rendelkeznie kell adatcsomaggal, és olyan hálózati lefedettségű területen kell lennie, ahol az adatok elérhetők. A vészhelyzeti kapcsolattartóknak képesnek kell lenniük e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására (a normál szöveges üzenetküldési díjak érvényesek lehetnek).

- 1 Tartsa a **fényt**.
- 2 Amikor három rezgést érez, engedje el a gombot a segédfunkció aktiválásához. Megjelenik a visszaszámláló képernyő.
TIPP: Az üzenet törléséhez a visszaszámlálás befejezése előtt választhatja a **Mégsem** lehetőséget.

Egészségügyi és wellness

beállítások

Tartsa lenyomva a **MENÜ** gombot, és válassza az **Egészség és wellness** menüpontot.

Szívrítmus: Lehetővé teszi a csuklós pulzusmérő beállításainak testreszabását ([Csuklós pulzusmérő beállításai](#), 83. oldal).

Pulzus Ox mód: Lehetővé teszi a pulzoximéter üzemmód kiválasztását ([Pulzoximéter üzemmód beállítása](#), 85. oldal).

Napi összefoglaló: Engedélyezi a Body Battery napi összefoglalóját, amely néhány órával az alvási ablak kezdete előtt jelenik meg. A napi összefoglaló betekintést nyújt abba, hogy a napi stressz és az aktivitási előzmények hogyan befolyásolták a Body Battery szintjét ([Body Battery](#), 67. oldal).

Stresszriadó: Értesít, ha a stresszes időszakok lemerítették a test akkumulátorának szintjét.

Pihenő riasztások: Értesíti Önt a pihenőidőszak után, és annak a Test akkumulátor szintjére gyakorolt hatásáról.

Mozgásriasztás: Be- vagy kikapcsolja a Mozgásriasztás funkciót ([Mozgásriasztás használata](#), 107. oldal).

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

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

Automatikus cél

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

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

A Move Alert használata

A hosszabb ideig tartó ülés nemkívánatos anyagcsere-változásokat idézhet elő. A mozgásriasztás emlékezteti Önt a folyamatos mozgásra. Egy óra inaktivitás után megjelenik a Move! és a Mozogj! További szegmensek jelennek meg minden 15 perc inaktivitás után. A készülék hangjelzéseket is ad vagy rezeg, ha a hangjelzések be vannak kapcsolva ([Rendszerbeállítások](#), 114. oldal).

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

Támogatás intenzitása Percek

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

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

A kereseti intenzitás percek

A Descent G2 óra az intenzitásperceket úgy számítja ki, hogy összehasonlítja a pulzusadatokat az átlagos nyugalmi pulzusszámmal. Ha a pulzusszám ki van kapcsolva, az óra a közepes intenzitású percek a percenkénti lépések elemzésével számítja ki.

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

Alváskövetés

Miközben Ön alszik, az óra automatikusan érzékeli az alvást, és figyeli a mozgását a normál alvásidő alatt. A Garmin Connect alkalmazásban vagy az órán beállíthatja a normál alvásidőt. beállítások ([Alvó üzemmód testreszabása, 116. oldal](#)). Az alvási statisztikák közé tartozik az alvás összes órája, az alvási szakaszok, az alvási mozgás és az alvási pontszám. Az alvásedzője alvásszükségletre vonatkozó ajánlásokat ad az alvás- és aktivitástörténete, a HRV állapota és a szundikálás alapján ([Áttekintések, 63. oldal](#)). A szundikálások hozzáadódnak az alvási statisztikáihoz, és hatással lehetnek a regenerálódásra is. A részletes alvástatisztikákat a Garmin Connect fiókjában tekintheti meg.

MEGJEGYZÉS: A Ne zavarjon üzemmódban kikapcsolhatja az értesítéseket és riasztásokat, kivéve a riasztásokat ([Vezérlők, 77. oldal](#)).

Automatizált alváskövetés használata

- 1 Hordja az óráját alvás közben.
- 2 Töltse fel az alváskövetési adatokat a Garmin Connect fiókjába ([A Garmin Connect alkalmazás használata, 97. oldal](#)). A Garmin Connect fiókján megtekintheti az alvástatisztikákat.
A Descent G2 óráján megtekintheti az alvással kapcsolatos információkat, beleértve a szundikálást is ([Áttekintések, 63. oldal](#)).

Navigáció

A mentett helyek megtekintése és szerkesztése

TIPP: A vezérlők menüből ([Vezérlők, 77. oldal](#)) menthet el egy helyet.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Navigáció > Mentett helyek** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy mentett helyet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget a helyadatok megtekintéséhez vagy szerkesztéséhez.

Referenciapont beállítása

Beállíthat egy referenciapontot, hogy megadhassa az irányt és a távolságot egy helyhez vagy irányhoz.

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Tartsa a **fényt**.
TIPP: Egy tevékenység rögzítése közben is beállíthat egy referenciapontot.
 - Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **referenciapontot**.
- 3 Várjon, amíg az óra megkeresi a műholdakat.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Pont hozzáadása** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy helyet vagy irányt, amelyet referenciapontként használ a navigációhoz. Megjelenik az iránytűnyíl és az úti cél távolsága.
- 6 Mutassa az óra tetejét az irány felé.
Ha eltér az iránytól, az iránytű megjeleníti az iránytól való eltérés irányát és mértékét.
- 7 Ha szükséges, nyomja meg a **START** gombot, és válassza a **Change Point (Pont módosítása)** lehetőséget egy másik referenciapont beállításához.

Navigálás a célállomás felé

A készülékkel navigálhat egy célállomáshoz vagy követhet egy útvonalat.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki a **navigációt**.
- 5 Válasszon ki egy kategóriát.
- 6 Válaszoljon a képernyőn megjelenő utasításokra a célállomás kiválasztásához.
- 7 Válassza ki a **Go To**.
Megjelennek a navigációs információk.
- 8 A navigáció megkezdéséhez nyomja meg a **START** gombot.

Navigálás a mentett tevékenység kezdőpontjához

Egyenes vonalban vagy a bejárt útvonal mentén navigálhat vissza a mentett tevékenység kiindulópontjához. Ez a funkció csak a GPS-t használó tevékenységek esetében érhető el.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza a **Navigáció> Tevékenységek**.
- 5 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 6 Válassza a **Vissza a kezdéshez** lehetőséget, és válasszon ki egy opciót:
 - Ha a bejárt útvonalon szeretne visszanavigálni a tevékenység kiindulópontjához, válassza a **Visszakövetés** lehetőséget.
 - Ha egyenes vonalban szeretne visszanavigálni a tevékenység kiindulási pontjához, válassza az **Egyenes vonal** lehetőséget.A térképen megjelenik egy vonal az aktuális helyétől az utolsó elmentett tevékenység kiindulási pontjáig.
MEGJEGYZÉS: Az időzítő elindításával megakadályozhatja, hogy a készülék időzített figyelési módba kapcsoljon.
- 7 Nyomja meg a **LEfelé** gombot az iránytű megjelenítéséhez (opcionális). A nyíl a kiindulási pont felé mutat.

Tevékenység közbeni navigálás a kiindulási ponthoz

Visszanavigálhat az aktuális tevékenység kiindulópontjához egyenes vonalban vagy a bejárt útvonal mentén. Ez a funkció csak a GPS-t használó tevékenységek esetében érhető el.

- 1 Egy tevékenység közben nyomja meg a **STOP** gombot.
- 2 Válassza a **Vissza a kezdéshez** lehetőséget, és válasszon ki egy opciót:
 - Ha a bejárt útvonalon szeretne visszanavigálni a tevékenység kiindulópontjához, válassza a **Visszakövetés** lehetőséget.
 - Ha egyenes vonalban szeretne visszanavigálni a tevékenység kiindulási pontjához, válassza az **Egyenes vonal** lehetőséget. A térképen megjelenik az aktuális helyzete, a követendő útvonal és a célállomás.

Navigálás a Sight 'N Go segítségével

Az órát egy távoli objektumra, például egy víztoronyra irányíthatja, rögzítheti az irányt, majd navigálhat az objektumhoz.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Navigáció> Sight 'N Go**.
 - Válasszon ki egy tevékenységet, tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Navigáció> Sight 'N Go** lehetőséget.
- 3 Irányítsa az óra tetejét egy tárgyra, és nyomja meg a **START** gombot. Megjelennek a navigációs információk.
- 4 A navigáció megkezdéséhez nyomja meg a **START** gombot.

Navigáció leállítása

- 1 Egy tevékenység közben tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Navigáció leállítása** lehetőséget.

Tanfolyamok

FIGYELMEZTETÉS

Ez a funkció lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy letöltsék a más felhasználók által létrehozott kurzusokat. A Garmin nem vállal felelősséget a harmadik felek által létrehozott tanfolyamok biztonságosságáért, pontosságáért, megbízhatóságáért, teljességéért vagy időszerűségéért. A harmadik felek által létrehozott tanfolyamok használata vagy az azokra való támaszkodás a felhasználó saját felelősségére történik.

A Garmin Connect fiókjából küldhet egy pályát a készülékére. Miután elmentette a készülékére, navigálhat a pályán a készülékén.

Követhet egy elmentett útvonalat egyszerűen azért, mert az egy jó útvonal. Például elmenthet és követhet egy kerékpárosbarát munkába járást.

Követhet egy elmentett pályát is, és megpróbálhatja elérni vagy meghaladni a korábban kitűzött teljesítménycélokat. Például, ha az eredeti pálya 30 perc alatt teljesült, versenyezhet egy virtuális partnerrel, aki megpróbálja 30 perc alatt teljesíteni a pályát.

Tanfolyam létrehozása és követése az eszközön

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza a **Navigáció> Tanfolyamok> Új létrehozása**.
- 5 Adjon meg egy nevet a kurzusnak, és válassza a lehetőséget. ✓
- 6 Válassza a **Hely hozzáadása** lehetőséget.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget.
- 8 Ha szükséges, ismételje meg a 6. és 7. lépést.
- 9 Válassza a **Kész> Do Course**.
Megjelennek a navigációs információk.
- 10 A navigáció megkezdéséhez nyomja meg a **START** gombot.

Pálya létrehozása a Garmin Connecten

Ahhoz, hogy a Garmin Connect alkalmazásban pályát hozhasson létre, rendelkeznie kell Garmin Connect-fiókkal ([Garmin Connect, 97. oldal](#)).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget. ●●●
- 2 Válassza a **Képzés és tervezés> Tanfolyamok> Tanfolyam létrehozása**.
- 3 Válassza ki a kurzus típusát.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Válassza a **Kész** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: Ezt a tanfolyamot elküldheti az eszközére ([Tanfolyam elküldése az eszközére, 111. oldal](#)).

Tanfolyam küldése az eszközére

A Garmin Connect alkalmazással létrehozott pályát elküldheti a készülékére (*Pálya létrehozása a Garmin alkalmazásban* [Connect](#) , 110. oldal).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●
- 2 Válassza ki a **Képzés és tervezés> Tanfolyamok**.
- 3 Válasszon egy kurzust.
- 4 Válassza ki a címet. 
- 5 Válassza ki a kompatibilis eszközt.
- 6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A tanfolyam részleteinek megtekintése vagy szerkesztése

A tanfolyam adatait megtekintheti vagy szerkesztheti, mielőtt navigálna egy tanfolyamra.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válasszon ki egy tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki a **navigációt> Tanfolyamok**.
- 5 Nyomja meg a **START** gombot a pálya kiválasztásához.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A navigáció megkezdéséhez válassza a **Do Course (Tanfolyam)** lehetőséget.
 - Egyéni tempósáv létrehozásához válassza a **PacePro** lehetőséget.
 - A pálya térképen való megtekintéséhez és a térkép pásztázásához vagy nagyításához válassza a **Térkép** lehetőséget.
 - Ha a tanfolyamot visszafelé szeretné elkezdni, válassza a **Do Course in Reverse (Tanfolyam visszafelé)** lehetőséget.
 - A pálya magassági ábrájának megtekintéséhez válassza az **Elevation Plot (Magassági ábrázolás)** lehetőséget.
 - A kurzus nevének megváltoztatásához válassza a **Név** lehetőséget.
 - A tanfolyam útvonalának szerkesztéséhez válassza a **Szerkesztés** lehetőséget.
 - A kurzus törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

Útvonalpont kivetítése

Új helyet hozhat létre úgy, hogy a jelenlegi helyétől mért távolságot és irányt egy új helyre vetíti.

MEGJEGYZÉS: Előfordulhat, hogy a Project Wpt. alkalmazást hozzá kell adnia a tevékenységek és alkalmazások listájához.

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza ki a **projekt Wpt.**
- 3 Nyomja meg a **FEL** vagy a **LENYÍL** gombot a címsor beállításához.
- 4 Nyomja meg a **START** gombot.
- 5 Nyomja meg a **LENYÍL** gombot a mértékegység kiválasztásához.
- 6 A távolság megadásához nyomja meg a **FELNYÍL** billentyűt.
- 7 A mentéshez nyomja meg a **START** gombot.

A vetített útpont egy alapértelmezett névvel kerül elmentésre.

Navigációs beállítások

Testreszabhatja a térkép jellemzőit és megjelenését, amikor egy célállomás felé navigál.

Navigációs adatképernyők testreszabása

- 1 Az óralapon nyomja meg a **START** gombot.
- 2 Válassza a **Navigáció> Adatképernyők** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Térkép> Állapot** lehetőséget a térkép be- vagy kikapcsolásához.
 - Válassza a **Térkép> Adatmező** lehetőséget a térképen az útvonalra vonatkozó információkat megjelenítő adatmező be- vagy kikapcsolásához.
 - Válassza az **Up Ahead (Előre)** lehetőséget a közelgő pályapontokról szóló információk be- vagy kikapcsolásához.
 - Válassza az **Útmutatót** a navigáció során követendő iránytű- vagy kurzusirányt megjelenítő útmutató képernyő be- vagy kikapcsolásához.
 - Válassza a **Magassági ábrázolás** lehetőséget a magassági ábrázolás be- vagy kikapcsolásához.
 - Válasszon ki egy képernyőt a hozzáadáshoz, eltávolításhoz vagy testreszabáshoz.

Fejléc beállítások

Beállíthatja a navigáláskor megjelenő mutató viselkedését. Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Navigáció> típusa** lehetőséget.

Csapágyszáz: A célállomás irányába mutat.

Tanfolyam: Megmutatja az Ön viszonyát a célállomáshoz vezető pályavonalhoz.

Fejléc hiba beállítása

Beállíthat egy fejléckijelzőt, amely navigálás közben jelenik meg az adatlapokon. A mutató a célcímre mutat.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Navigáció> Fejléc hiba**.

Navigációs figyelmeztetések beállítása

Beállíthat riasztásokat, hogy segítsen elnavigálni az úti célhoz.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Navigáció> Riasztások** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha riasztást szeretne beállítani a végső célállomástól számított meghatározott távolságra, válassza a **Végső távolság** lehetőséget.
 - Ha riasztást szeretne beállítani a végső célállomás eléréséig hátralévő becsült időre vonatkozóan, válassza a **Final ETE (Végső ETE)** lehetőséget.
 - Ha riasztást szeretne beállítani, ha letér a pályáról, válassza a **Pályán kívül** lehetőséget.
 - A Turn-by-turn navigációs sűgók engedélyezéséhez válassza a **Turn Prompts (Fordulássűgók)** lehetőséget.
- 4 Szükség esetén válassza az **Állapot** lehetőséget a riasztás bekapcsolásához.
- 5 Ha szükséges, adjon meg egy távolság- vagy időértéket, és válassza a lehetőséget. ✓

Energiagazdálkodási beállítások

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza ki a **Teljesítménykezelőt**.

Akkumulátor-kímélő: Lehetővé teszi a rendszerbeállítások testreszabását az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében óra üzemmódban (*Az akkumulátorkímélő funkció, 113. oldal testreszabása*).

Teljesítmény üzemmódok: Lehetővé teszi a rendszerbeállítások, a tevékenységbeállítások és a GPS-beállítások testreszabását az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében tevékenység közben (*Energiamódok testreszabása, 113. oldal*).

Akkumulátor százalék: Megjeleníti az akkumulátor hátralévő élettartamát százalékban.

Akkumulátor becslések: Megjeleníti az akkumulátor hátralévő élettartamát becsült napok vagy órák számaként.

Az akkumulátorkímélő funkció testreszabása

Az akkumulátorkímélő funkció lehetővé teszi a rendszerbeállítások gyors módosítását az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében óra üzemmódban. Az akkumulátorkímélő funkciót a Vezérlők menüből kapcsolhatja be ([Vezérlők, 77. oldal](#)).

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Teljesítménykezelő > Akkumulátorkímélő**.
- 3 Válassza az **Állapot** lehetőséget az akkumulátorkímélő funkció bekapcsolásához.
- 4 Válassza a **Szerkesztés** lehetőséget, és válasszon ki egy opciót:
 - A percenként egyszer frissülő, alacsony energiaigényű óralap engedélyezéséhez válassza a **Watch Face** lehetőséget.
 - Válassza a **Telefon** lehetőséget a párosított telefon leválasztásához.
 - Válassza a **Csuklós pulzusszámot** a csuklós pulzusszámmérő kikapcsolásához.
 - Válassza a **Pulse Ox** lehetőséget a pulzoximéter érzékelő kikapcsolásához.
 - Válassza az **Always On Display (Mindig bekapcsolva)** lehetőséget a képernyő használaton kívüli kikapcsolásához.
 - A képernyő fényerejének csökkentéséhez válassza a **Brightness (Fényerő)** lehetőséget.Az óra kijelzi az egyes beállítások megváltoztatásával nyert órányi akkumulátor-üzemidőt.
- 5 Válassza az **Alacsony akkumulátor töltöttségi szint riasztás** lehetőséget, ha figyelmeztetést szeretne kapni, ha az akkumulátor töltöttsége alacsony.

Az energiaellátási üzemmód megváltoztatása

Az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében tevékenység közben megváltoztathatja az energiaellátási módot.

- 1 Egy tevékenység közben tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Teljesítmény üzemmódot**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget.

Az óra kijelzi a kiválasztott energiaellátási móddal rendelkezésre álló órányi akkumulátor-üzemidőt.

Teljesítménymódok testreszabása

A készülék többféle energiaellátási üzemmóddal van előzetesen telepítve, így gyorsan módosíthatja a rendszer-, tevékenység- és GPS-beállításokat, hogy meghosszabbítsa az akkumulátor élettartamát tevékenység közben. Testre szabhatja a meglévő energiaellátási módokat, és új, egyéni energiaellátási módokat hozhat létre.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Teljesítménykezelő > Energiagazdálkodási módok** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a testreszabáshoz szükséges energiaellátási módot.
 - Egyéni energiaellátási mód létrehozásához válassza a **Hozzáadás** lehetőséget.
- 4 Ha szükséges, adjon meg egy egyéni nevet.
- 5 Válasszon ki egy opciót az egyes energiaellátási üzemmód-beállítások testreszabásához.

Megváltoztathatja például a GPS-beállítást vagy leválaszthatja a párosított telefont. Az óra kijelzi az egyes beállítások módosításával nyert órányi akkumulátor-üzemidőt.
- 6 Ha szükséges, válassza a **Kész** lehetőséget az egyéni energiaellátási mód mentéséhez és használatához.

Teljesítmény üzemmód visszaállítása

Visszaállíthatja az előre betöltött tápellátási módot a gyári alapbeállításokra.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Teljesítménykezelő > Energiagazdálkodási módok** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy előre betöltött energiaellátási módot.
- 4 Válassza a **Restore (Visszaállítás) > ✓** lehetőséget.

Rendszerbeállítások

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

Nyelv: Az órán megjelenített nyelv beállítása.

Idő: Az időbeállítások módosítása (*Időbeállítások, 114. oldal*).

Megjelenítés: A képernyő beállításainak módosítása (*A képernyőbeállítások módosítása, 115. oldal*).

Érintsd meg: Az érintőképernyő engedélyezése általános használat, tevékenységek vagy alvás közben.

Műholdak: Beállítja a tevékenységekhez használt alapértelmezett műholdrendszert. Szükség esetén testre szabhatja az egyes tevékenységekhez tartozó műholdbeállításokat (*Műholdbeállítások, 57. oldal*).

Hang és rezgés: Beállítja az óra hangjait, például a gombhangokat, riasztásokat és rezgéseket.

Alvó üzemmód: Beállítja az alvási órákat és az alvási mód beállításait (*Alvási mód testreszabása, 116. oldal*).

Ne zavarjanak: Bekapcsolja a Ne zavarjon üzemmódot. Szerkesztheti a képernyőre, az értesítésekre, a figyelmeztetésekre és a csuklómozdulatokra vonatkozó beállításokat.

Hot Keys: Gyorsbillentyűk hozzárendelése a gombokhoz (*A gyorsbillentyűk testreszabása, 116. oldal*).

Automatikus zár: A gombok és az érintőképernyő automatikus zárolása a véletlen gombnyomások és érintőképernyő áthúzások megelőzése érdekében. A Tevékenység közben opcióval a gombok és az érintőképernyő zárolása időzített tevékenység alatt lehetséges. Használja az Általános használat opciót a gombok és az érintőképernyő zárolásához, amikor nem időzített tevékenységet rögzít.

Formátum: Általános formátumbeállítások, például a mértékegységek, a tevékenységek során megjelenített tempó és sebesség, a hét kezdete, valamint a földrajzi helyzet formátum és az adatpont beállításai (*A mértékegységek megváltoztatása, 116. oldal*).

Perf. Állapot: Engedélyezi a teljesítményfeltétel funkciót egy tevékenység során (*Teljesítményfeltétel, 70. oldal*).

Adatfelvétel: Beállítja, hogy az óra hogyan rögzítse a tevékenységi adatokat. Az Intelligens rögzítés opció (alapértelmezett) lehetővé teszi a hosszabb aktivitásfelvételeket. Az Every Second (Minden másodperc) rögzítési opció részletesebb tevékenységfelvételt biztosít, de előfordulhat, hogy nem rögzíti a hosszabb ideig tartó teljes tevékenységeket.

USB mód: MTP (médiaátviteli protokoll) vagy Garmin üzemmód használatára állítja be az órát, amikor számítógéphez csatlakozik.

Biztonsági mentés és visszaállítás: Az óraadatok biztonsági mentésének konfigurálása (*Biztonsági mentés és visszaállítás beállításai, 116. oldal*).

Újraindítás: A felhasználói adatok és beállítások visszaállítása (*Minden alapértelmezett beállítás visszaállítása, 121. oldal*).

Szoftverfrissítés: Telepíti a letöltött szoftverfrissítéseket, engedélyezi az automatikus frissítéseket, vagy manuálisan ellenőrzi a frissítéseket (*Termékfrissítések, 120. oldal*). Kiválaszthatja a legutóbb telepített szoftverfrissítés új funkcióinak listájának megtekintését.

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

Időbeállítások

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Rendszer > Time (Rendszeridő)** lehetőséget.

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

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

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

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

Riasztások: Lehetővé teszi az óránkénti riasztások, valamint a napfelkelte- és napnyugta-riasztások beállítását, amelyek meghatározott számú perccel vagy órával a tényleges napfelkelte vagy napnyugta előtt szólalnak meg (*Időzített riasztások beállítása, 115. oldal*).

Időszinkronizálás: Lehetővé teszi az idő manuális szinkronizálását időzónaváltáskor, valamint a nyári időszámításhoz való frissítést (*Idő szinkronizálása, 115. oldal*).

Időjelzések beállítása

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Rendszer> Idő> Riasztások**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha azt szeretné beállítani, hogy a riasztás a tényleges naplemente előtt meghatározott számú perccel vagy órával megszólaljon, válassza a **Til Sunset> Status> On (Be)** lehetőséget, válassza az **Time (Idő)** lehetőséget, és adja meg az időpontot.
 - Ha úgy szeretné beállítani a riasztást, hogy a tényleges napfelkelte előtt meghatározott számú perccel vagy órával megszólaljon, válassza a **Til Sunrise> Status> On**, válassza az **Time**, és adja meg az időt.
 - Az óránként megszólaló riasztás beállításához válassza a **Hourly> On (Óránként)** lehetőséget.

Az idő szinkronizálása

Minden alkalommal, amikor bekapcsolja a készüléket és műholdakat szerez, vagy megnyitja a Garmin Connect alkalmazást a párosított telefonján, a készülék automatikusan felismeri az időzónákat és az aktuális napszakot. Az időt manuálisan is szinkronizálhatja, amikor időzónát vált, illetve a nyári időszámításhoz való frissítéshez.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Rendszer> Idő> Időszinkronizálás**.
- 3 Várjon, amíg a készülék csatlakozik a párosított telefonhoz vagy műholdakat keres ([Műholdas jelek vétele, 122. oldal](#)).

TIPP: A forrás átkapcsolásához nyomja meg a DOWN gombot.

A képernyőbeállítások módosítása

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Rendszer> kijelzőt**.
- 3 Válassza a **Nagy betűtípusok** lehetőséget a képernyőn megjelenő szöveg méretének növeléséhez.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki az **In-Dive**.
 - Válassza a **Tevékenység közben** lehetőséget.
 - Válassza az **Általános használatot**.
 - Válassza az **Alvás közben** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Always On Display (Mindig bekapcsolva)** lehetőséget, hogy az óralap adatai láthatóak maradjanak, és a fényerő és a háttér le legyen kapcsolva. Ez a beállítás hatással van az akkumulátor és a kijelző élettartamára ([Az AMOLED kijelzőről, 117. oldal](#)).
 - Válassza a **Fényerő** lehetőséget a képernyő fényerősségének beállításához.
 - Válassza a **Vörös váltás** lehetőséget a képernyő piros, zöld vagy narancssárga árnyalatúvá alakításához, hogy az órát gyenge fényviszonyok között is használhassa, és segítsen megőrizni az éjszakai látását.
 - Válassza a **Riasztások** lehetőséget a képernyő riasztások bekapcsolásához.
 - Válassza a **Csuklómozdulatot** a képernyő bekapcsolásához úgy, hogy felemeli és elfordítja a karját, hogy a csuklójára nézzen.
 - Válassza a **Timeout (Időkorlát)** lehetőséget a képernyő kikapcsolása előtti időtartam beállításához.

Alvó üzemmód

1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

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

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza az **Ütemezés** lehetőséget, válasszon ki egy napot, és adja meg a szokásos alvásidejét.
- Válassza a **Watch Face** lehetőséget az alvóóra számlap használatához.
- A képernyőbeállítások konfigurálásához válassza a **Display (Kijelző)** lehetőséget.
- Válassza a **Nap Alarm** lehetőséget a napriasztás beállításához, hogy a napriasztás hangjelzésként, rezgésként vagy mindkettővel szóljon.
- Válassza az **Érintés** lehetőséget az érintőképernyő be- vagy kikapcsolásához.
- Válassza a **Ne zavarjanak** lehetőséget a Ne zavarjanak üzemmód engedélyezéséhez vagy letiltásához.
- Válassza az **Akkumulátorkímélő** lehetőséget az akkumulátor üzemmód engedélyezéséhez vagy letiltásához ([Az akkumulátor funkció testreszabása, 113. oldal](#)).

A gyorsbillentyűk testreszabása

Testre szabhatja az egyes gombok és gombkombinációk tartási funkcióját.

1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

2 Válassza a **Rendszer> Hot Keys** menüpontot.

3 Válasszon ki egy gombot vagy gombkombinációt a testreszabáshoz.

4 Válasszon ki egy funkciót.

A mértékegységek megváltoztatása

Testreszabhatja a távolság, a tempó és a sebesség, a magasság és még sok más mértékegységet.

1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

2 Válassza ki a **System> Format> Units**.

3 Válassza ki a mérés típusát.

4 Válassza ki a mértékegységet.

A beállítások biztonsági mentése és visszaállítása

A Garmin Connect alkalmazás segítségével biztonsági másolatot készíthet a meglévő Garmin óra beállításairól, és visszaállíthatja ezeket a beállításokat egy másik, kompatibilis Garmin órára ([Beállítások és adatok visszaállítása a Garmin alkalmazásból a Garmin Connect-re, 116. oldal](#)). A beállítások közé tartoznak a sportprofilok, widgetek, felhasználói beállítások, edzések és egyéb beállítások.

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Rendszer> Biztonsági mentés és visszaállítás** menüpontot.

Automatikus biztonsági mentések: Rendszeresen biztonsági mentést készít a beállításairól a Garmin Connect fiókjába. **Biztonsági mentés most:** Lehetővé teszi a beállítások manuális biztonsági mentését a Garmin Connect fiókjába. **Biztonsági mentés tartalma:** Megjeleníti a mentett adatok típusát.

A beállítások és adatok visszaállítása a Garmin Connectből

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a lehetőséget.●●●

2 Válassza ki a **Garmin eszközök** lehetőséget, és válassza ki az óráját.

3 Válassza a **Rendszer> Biztonsági mentés és visszaállítás> Eszköz biztonsági mentések**.

4 Válasszon ki egy biztonsági másolatot a listából.

5 Válassza a **Restore from Backup (Visszaállítás biztonsági másolatból)** lehetőséget> **Restore (Visszaállítás)**.

6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

7 Várd meg, amíg az órád szinkronizálódik az alkalmazással.

8 Nyomja meg az óráján a **START** gombot, és válassza a lehetőséget.✓

Az óra újraindul, és visszaállítja a beállításokat és az adatokat.

9 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Eszközinformációk

Megtekintheti az eszközrel kapcsolatos információkat, például a készülék azonosítóját, a szoftver verzióját, a szabályozási információkat és a licencszerződést.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **System> About (Körülbelül)** lehetőséget.

E-címke szabályozási és megfelelőségi információk megtekintése

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

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 A rendszer menüből válassza a **Rólunk** menüpontot.

Eszközinformációk

Az AMOLED kijelzőről

Alapértelmezés szerint az óra beállításai az akkumulátor élettartamára és teljesítményére vannak optimalizálva (*Tippek az akkumulátor maximalizálásához élettartamának*, 122. oldal).

A kép állandósulása vagy a pixelek "beégése" az AMOLED-eszközök normális viselkedése. A kijelző élettartamának meghosszabbítása érdekében kerülje a statikus képek hosszú ideig tartó, nagy fényerősségű megjelenítését. A beégés minimalizálása érdekében a Descent G2 kijelzője a kiválasztott időkorlát után kikapcsol (*A képernyőbeállítások módosítása*, 115. oldal). Az óra felé fordíthatja csuklóját a teste felé, megérintheti az érintőképernyőt, vagy megnyomhat egy gombot az óra felébresztéséhez.

Az óra töltése

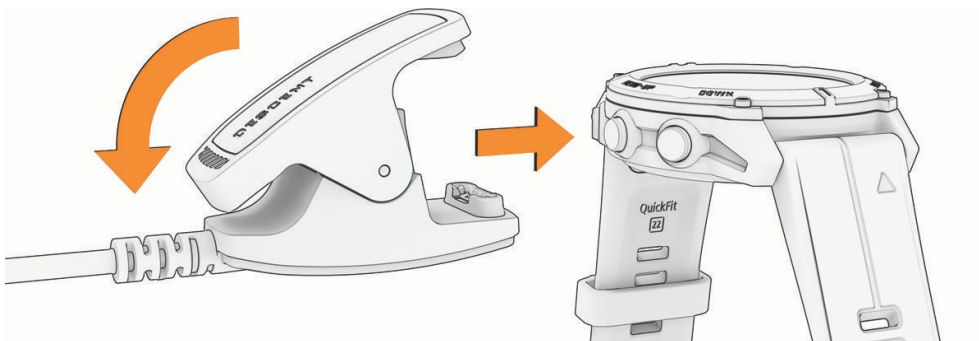
FIGYELMEZTETÉS

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

MEGJEGYZÉS

A korrózió megelőzése érdekében a töltés vagy a számítógéphez való csatlakoztatás előtt alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg az érintkezőket és a környező területet. Lásd a tisztítási utasításokat (*Készülékápolás*, 119. oldal).

- 1 Csípje össze a töltőcsipesz oldalait.
- 2 Igazítsa a klipszet az óra hátoldalán lévő érintkezőkhöz, és engedje ki a klipszet.



- 3 Csatlakoztassa az USB-kábelt egy USB-töltőporthoz.
Az óra kijelzi az akkumulátor aktuális töltöttségi szintjét.

Műszaki

Akkumulátor típusa	Újratölthető, beépített lítium-ion akkumulátor
Vízminősítés	10 ATM ¹ Merülés (EN 13319) ²
Dekompressziós modell	Bühlmann ZHL-16C
Mélységérzékelő	Pontosság 0 m és 100 m között (0 láb és 328 láb között) az EN 13319 szabványnak megfelelően. Felbontás (m): Felbontás (ft.): 0,1 m 99,9 m-ig, 1 m 100 m-nél: 1 ft.
Ellenőrzési időköz	Minden használat előtt ellenőrizze az alkatrészeket, hogy nem sérültek-e meg. Szükség szerint cserélje ki az alkatrészeket. ³
Működési és tárolási hőmérséklet-tartomány	-20° és 60°C között (-4° és 140°F között)
Víz alatti működési hőmérséklet-tartomány	0°C és 40°C között (32°F és 104°F között)
Töltési hőmérséklet-tartomány	0°C és 45°C között (32°C és 113°F között)
Vezeték nélküli frekvenciák és adóteljesítmény	2,4 GHz @ 6,89 dBm maximálisan 13,56 MHz @ -40 dBm maximálisan
EU SAR	0,06 W/kg törzs, 0,06 W/kg végtagok

Az akkumulátor élettartamára vonatkozó információk

Az akkumulátor tényleges élettartama az órán engedélyezett funkcióktól függ, például az aktivitáskövetéstől, a csuklóra vetített pulzusszámtól, a telefonos értesítésektől, a GPS-től, a belső érzékelőktől és a csatlakoztatott érzékelőktől (*Tippek az akkumulátor maximalizálásához élettartamának*, 122. oldal).

Mód	Az akkumulátor élettartama
Smartwatch üzemmód	Legfeljebb 10 nap csuklómozdulattal Akár 4 nap a Always On Display funkcióval
Merülés üzemmód	Legfeljebb 27 óra
Akkumulátor-kímélő óra üzemmód	Legfeljebb 12 nap
Csak GPS üzemmód	Legfeljebb 20 óra
Minden műholdas rendszer üzemmód	Legfeljebb 15 óra
Max. akkumulátor GPS üzemmód	Legfeljebb 44 óra
Expedíció GPS aktivitási mód	Legfeljebb 10 nap

¹A készülék 100 m mélységnek megfelelő nyomást bír ki. További információért látogasson el www.garmin.com/waterrating weboldalra.

²ACSN EN 13319 szabványnak megfelelően tervezték.

³A normál kopástól és elhasználódástól eltekintve a teljesítményt nem befolyásolja az öregedés.

Eszközäpolä

MEGJEGYZÉS

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

Soha ne használjon kemény vagy éles tárgyat az érintőképernyő működtetéséhez, különben sérülés következhet be.

Kerülje a kémiai tisztítószereket, oldószereket és rovarriasztókat, amelyek károsíthatják a műanyag alkatrészeket és a felületeket.

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

Ne mossa a készüléket nagy nyomás alatt, mert a víz- vagy légsugarak károsíthatják a mélységérzékelőt vagy a barométert.

Kerülje az extrém sokkhatásokat és a durva kezelést, mert ez ronthatja a termék élettartamát.

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

Ne használja tovább, ha a készülék megsérült, vagy ha a megadott tárolási hőmérséklettartományon kívüli hőmérsékleten tárolja.

Az óra tisztítása

⚠ VIGYÁZAT

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

MEGJEGYZÉS

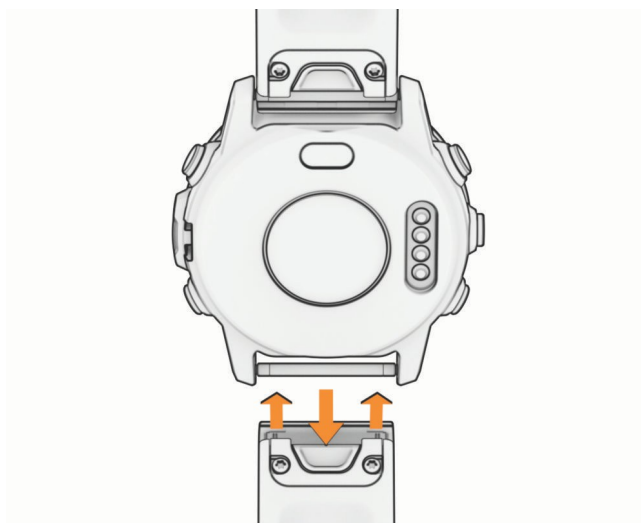
Még kis mennyiségű izzadság vagy nedvesség is korróziót okozhat az elektromos érintkezőkön, ha töltőhöz csatlakoztatjuk őket. A korrózió megakadályozhatja a töltést és az adatátvitelt.

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

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

A QuickFit® szalagok cseréje

- 1 Csúsztassa el a QuickFit pánt reteszét, és vegye le a pántot az óráról.



- 2 Igazítsa az új szíjat az órához.
- 3 Nyomja a szalagot a helyére.
MEGJEGYZÉS: Győződjön meg róla, hogy a pánt biztonságosan rögzítve van. A retesznek az óratű fölé kell záródnia.
- 4 Ismétlje meg az 1-3. lépést a másik sáv megválttatásához.

Hibaelhárítás

Termékfrissítések

A készülék automatikusan ellenőrzi a frissítések meglétét, amikor Bluetooth-hoz csatlakozik. A rendszerbeállításokban (*Rendszerbeállítások*, 114. oldal) manuálisan is ellenőrizheti a frissítéseket. A számítógépén telepítse a Garmin Express programot (garmin.com/express). Telefonján telepítse a Garmin Connect alkalmazást.

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

- Szoftverfrissítések
- Tanfolyam frissítések
- Adatok feltöltése a Garmin Connect-be
- Termék regisztráció

További információk beszerzése

A termékről további információkat a Garmin weboldalán talál.

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

A készülékem rossz nyelven van beállítva

Megváltoztathatja a készülék nyelvének kiválasztását, ha véletlenül rossz nyelvet választott ki a készüléken.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Görgessen lefelé a lista utolsó eleméig, és nyomja meg a **START** gombot.
- 3 Nyomja meg a **START** gombot.
- 4 Válassza ki a nyelvet.

Kompatibilis a telefonom az órámmal?

A Descent G2 óra kompatibilis a Bluetooth technológiát használó telefonokkal.

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

A telefonom nem csatlakozik az órához

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

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

Használhatom a Bluetooth-érzékelőmet az

óránkkal? Igen, ha rendelkezik néhány Bluetooth-érzékelővel. Amikor először csatlakoztat egy érzékelőt a Garmin órájához, párosítania kell az órát és az érzékelőt. A párosítás után az óra automatikusan csatlakozik az érzékelőhöz, amikor tevékenységet kezd, és az érzékelő aktív és hatótávolságon belül van.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 **Érzékelők és tartozékok** kiválasztása > **Új hozzáadása**.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Search All (Összes keresés)** lehetőséget.
 - Válassza ki az érzékelő típusát.A választható adatmezőket testre szabhatja ([Az adatképernyők testreszabása](#), 53. oldal).

Az óra újraindítása

- 1 Tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot, amíg az óra ki nem kapcsol.
- 2 Tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot az óra bekapcsolásához.

Az összes alapértelmezett beállítás visszaállítása

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

Az óra összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértelmezett értékekre.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **System > Reset (Rendszer visszaállítása)** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az óra összes beállításának visszaállításához a gyári alapértelmezett értékekre, valamint a felhasználó által megadott összes információ és tevékenységi előzmény mentéséhez válassza az **Alapértelmezett beállítások visszaállítása** lehetőséget.
 - Ha az összes tevékenységet törölni szeretné az előzményekből, válassza az **Összes tevékenység törlése** lehetőséget.
 - Az összes távolság- és időösszeg visszaállításához válassza az **Összesítés visszaállítása** lehetőséget.
 - A búvárkodásra vonatkozó szövetterhelési adatok törléséhez válassza a **Szövetek visszaállítása** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: Csak akkor állítsa vissza a szövetterhelést, ha a jövőben nem tervezi a készüléket újra használni. Ez hasznos lehet olyan búvárboltok számára, amelyek bérelhető készülékeket biztosítanak.
 - Az óra összes beállításának visszaállításához a gyári alapértelmezett értékekre, valamint a felhasználó által megadott összes információ és tevékenységi előzmény törléséhez válassza az **Adatok törlése és a Beállítások visszaállítása** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: Ha létrehozott egy Garmin Pay pénztárcát, ez az opció törli a pénztárcát az óráról.

Búvárkodás

A szöveti terhelés visszaállítása

Visszaállíthatja a készülékre mentett aktuális szövetterhelést. Csak akkor állítsa vissza a szövetterhelést, ha a jövőben nem tervezi a készüléket újra használni. Ez hasznos lehet olyan búvárboltok számára, amelyek bérelhető készülékeket biztosítanak.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **System (Rendszer) > Reset > Reset Tissues (Szövetek visszaállítása)** lehetőséget.

A felületi nyomás visszaállítása

A készülék automatikusan meghatározza a felszíni nyomást a barometrikus magasságmérő segítségével. A nagy nyomásváltozások, például repülés közben, arra készíthetik az órát, hogy automatikusan elindítsa a merülési tevékenységet. Ha az óra helytelenül indít búvártevékenységet, akkor az óra számítógépéhez való csatlakoztatásával visszaállíthatja a felszíni nyomást. Ha nincs hozzáférése számítógépéhez, a felszíni nyomást kézzel is visszaállíthatja.

- 1 Tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot, amíg az óra ki nem kapcsol.
- 2 Tartsa lenyomva a **LIGHT** gombot az óra bekapcsolásához.
- 3 Amikor megjelenik a termék logója, tartsa lenyomva a **MENU** gombot, amíg a rendszer nem kéri a felületi nyomás visszaállítását.

Tippek az akkumulátor élettartamának maximalizálásához

Az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében próbálja ki az alábbi tippeket.

- Az energiaellátási üzemmód módosítása tevékenység közben ([Az energiaellátási üzemmód módosítása](#), 113. oldal).
 - Kapcsolja be az akkumulátorkímélő funkciót a kezelőszervek menüből ([Kezelőszervek](#), 77. oldal).
 - Csökkentse a képernyő időkorlátját ([A képernyőbeállítások módosítása](#), 115. oldal).
 - Hagyja abba a **Mindig a kijelzőn** képernyőidő letiltása opció használatát, és válasszon egy rövidebb időt ([Képernyőbeállítások](#), 115. oldal módosítása).
 - Csökkentse a képernyő fényerejét ([A képernyőbeállítások módosítása](#), 115. oldal).
 - Használja az UltraTrac műholdas üzemmódot a tevékenységéhez ([Műholdas beállítások](#), 57. oldal).
 - Kapcsolja ki a Bluetooth technológiát, ha nem használja a csatlakoztatott funkciókat ([Vezérlők](#), 77. oldal).
 - Ha hosszabb időre szünetelteti a tevékenységet, használja a **Folytatás később** opciót ([Tevékenység megállítása](#), 29. oldal).
 - Használjon olyan óraszámnapot, amely nem frissül másodpercenként.
Használjon például másodpercmutató nélküli óralapot ([Az óralap testreszabása](#), 62. oldal).
 - Korlátozza az óra által megjelenített telefonos értesítéseket ([Értesítések kezelése](#), 96. oldal).
 - A pulzusszám adatok párosított eszközök felé történő továbbításának leállítása ([Pulzusszám adatok továbbítása](#), 83. oldal).
 - Kapcsolja ki a csuklós pulzusmérés figyelését ([Csuklós pulzusmérés beállításai](#), 83. oldal).
- MEGJEGYZÉS:** A csuklóra épülő pulzusmérés az erőteljes intenzitású percek és az elégetett kalóriák kiszámításához használatos.
- Kapcsolja be a kézi pulzoximéteres méréseket ([Pulzoximéter üzemmód beállítása](#), 85. oldal).

Hogyan tudom visszacsínálni az öles gombnyomást?

Egy tevékenység közben előfordulhat, hogy véletlenül megnyomja a lap gombot. A legtöbb esetben a  jelenik meg a képernyőn, és néhány másodperce van arra, hogy a legutóbbi kört vagy sportváltást elvetesse. A kör visszavonása funkció a manuális köröket, a manuális sportváltásokat és az automatikus sportváltásokat támogató tevékenységeknél érhető el. A kör visszavonása funkció nem érhető el az automatikus köröket, futásokat, pihenőket vagy szüneteket kiváltó tevékenységek, például az edzőtermi tevékenységek, az uszodai úszás és az edzések esetében.

Műholdas jelek vétele

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

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

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

A GPS műholdas vétel javítása

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

A pulzusszám az órámon nem pontos

A pulzusmérő érzékelővel kapcsolatos további információért látogasson el [agarmin.com/hearttrate](http://garmin.com/hearttrate) weboldalra.

Az aktivitási hőmérséklet leolvasása nem pontos

Az Ön testhőmérséklete befolyásolja a belső hőmérséklet-érzékelő hőmérséklet-mérését. A legpontosabb hőmérséklet-leolvasás érdekében vegye le az órát a csuklójáról, és várjon 20-30 percet.

Egy opcionális temper külső hőmérséklet-érzékelőt is használhat, hogy az óra viselése közben pontos környezeti hőmérséklet-méréseket láthasson.

Demo módból való kilépés

A demó mód az óra funkcióinak előnézetét mutatja.

- 1 Nyomja meg nyolcszor a **LIGHT** gombot.
- 2 Válassza a **Kész** lehetőséget.

Tevékenység nyomon követése

A tevékenységkövetés pontosságáról további információkat agarmin.com/ataccuracy oldalon talál.

A lépésszámlálás nem tűnik pontosnak

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

- Viselje az órát a nem domináns csuklóján.
- Tartsa az órát a zsebében, amikor babakocsit vagy fűnyírót tol.
- Csak akkor hordja az órát a zsebében, ha aktívan használja a kezét vagy a karját.

MEGJEGYZÉS: Az óra egyes ismétlődő mozdulatokat, mint például az edénymosás, a mosás vagy a tapsolás, lépésként értelmezhet.

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

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

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Szinkronizálja a lépések számát a Garmin Express alkalmazással (*A Garmin Connect használata a számítógépen, 98. oldal*).
 - Szinkronizálja a lépések számát a Garmin Connect alkalmazással (*A Garmin Connect alkalmazás használata, 97. oldal*).

- 2 Várjon, amíg az adatok szinkronizálódnak. A szinkronizálás több percet is igénybe vehet.

MEGJEGYZÉS: A Garmin Connect alkalmazás vagy a Garmin Express alkalmazás frissítése nem szinkronizálja az adatokat és nem frissíti a lépésszámlálást.

A padlóra felmászott összeg nem tűnik pontosnak

Az óra egy belső barometert használ a szintemelkedés közbeni magassági változások mérésére. Egy megmászott emelet 3 m-nek (10 láb) felel meg.

- Kerülje a korlátok megfogását vagy a lépcsőfokok átugrását lépcsőmászás közben.
- Szeles környezetben takarja le az órát ujjával vagy kabátjával, mivel az erős széllekek kiszámíthatatlan leolvasásokat okozhatnak.

Függelék

Adatmezők

MEGJEGYZÉS: Nem minden adatmező áll rendelkezésre minden tevékenységtípus esetében. Egyes adatmezőkhöz ANT+ vagy Bluetooth tartozékokra van szükség az adatok megjelenítéséhez. Egyes adatmezők egynél több kategóriában jelennek meg az órán.

TIPP: Az adatmezőket a Garmin Connect alkalmazásban az óra beállításaiából is testre szabhatja.

Cadence Fields

Név	Leírás
Átlagos kadencia	Kerékpározás. Az aktuális tevékenység átlagos lépéstempója.
Átlagos kadencia	Futás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésszámát.
Cadence	Kerékpározás. A forgattyúkar fordulatszáma. A készüléknek csatlakoztatva kell lennie egy lépéstartomány-kiegészítőhöz ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Cadence	Futás. A percenkénti lépések (jobbra és balra).
Lap Cadence	Kerékpározás. Az aktuális kör átlagtempója.
Lap Cadence	Futás. Az aktuális kör átlagos lépéstempója.
Utolsó kör Cadence	Kerékpározás. Az utolsó megtett kör átlagos pulzusszámát.
Utolsó kör Cadence	Futás. Az utolsó megtett kör átlagos lépéstempója.

Diagramok

Név	Leírás
Barométer diagram	A légnyomás időbeli alakulását bemutató diagram.
Magassági diagram	Egy diagram, amely az időbeli magasságot mutatja.
Szívritmus diagram	Egy diagram, amely a pulzusszámot mutatja a tevékenység során.
Pace diagram	Egy táblázat, amely a tevékenység során elért tempót mutatja.
Teljesítmény diagram	Egy táblázat, amely a teljesítményedet mutatja a tevékenység során.
Sebesség diagram	Egy táblázat, amely a sebességedet mutatja a tevékenység során.

Íránytű mezők

Név	Leírás
Íránytű Irány	Az irányt, amerre az íránytű alapján haladsz.
GPS-irány	Az irány, amerre a GPS alapján mozog.
Cím:	Az irány, amerre haladsz.

Távolság mezők

Név	Leírás
Távolság	Az aktuális pálya vagy tevékenység megtett távolsága.
Int. Távolság	Az aktuális intervallumban megtett távolság.
Kör távolság	Az aktuális kör megtett távolsága.
Utolsó kör távolsága	Az utolsó megtett kör megtett távolsága.

Búvárkodás mezők

Név	Leírás
Emelkedési ráta	Az aktuális emelkedési sebesség a felszín felé.
Átlagos hőmérséklet	Az átlagos hőmérséklet a tevékenység során.
CNS	Az Ön jelenlegi központi idegrendszeri oxigéntoxicitási aránya.
Aktuális gáz PO2	A hígítógáz oxigénparciális nyomása (PO2) zárt légkörű újralégzős (CCR) merülés során.
Merülés száma	A teljesített merülések száma.
Utolsó merülés felszállási ideje	Az utolsó merülés során a felszínre emelkedéssel töltött idő.
Utolsó merülés Avg. Asc. Rate	Az utolsó merülés során mért átlagos emelkedési sebesség.
Utolsó merülés Avg. Desc. Rate	Az utolsó merülés során mért átlagos süllyedési sebesség.
Utolsó merülés Avg Pulzusszám	Az átlagos pulzusszám az utolsó merülés során.
Utolsó merülés Átlagos hőmérséklet	Az utolsó merülés során mért átlaghőmérséklet.
Utolsó merülés Kezdő pulzusszám	A pulzusszám az utolsó merülés kezdetén.
Utolsó merülés Mélység	Az utolsó merülés során elért maximális mélység.
Utolsó merülés leszállási ideje	Az utolsó merülés során a maximális mélységig történő leereszkedéssel töltött idő.
Utolsó merülés befejezése Szívritmus	A pulzusszám az utolsó merülés végén.
Utolsó merülés lógási idő	Az az idő, amelyet az utolsó merülés során sem felfelé, sem lefelé nem töltöttél.
Utolsó merülés Max. Rate	Az utolsó merülés során mért maximális emelkedési sebesség.
Utolsó merülés Max. Rate	Az utolsó merülés során mért maximális süllyedési sebesség.
Utolsó merülés Maximális pulzusszám	A maximális pulzusszám az utolsó merülés során.
Utolsó merülés Max hőmérséklet	A legutóbbi merülés során mért maximális hőmérséklet.
Utolsó merülés Min. pulzusszám	A minimális pulzusszám az utolsó merülés során.
Utolsó merülés Min hőmérséklet	A legutóbbi merülés során mért minimális hőmérséklet.
Utolsó merülés ideje	Az utolsó merülés során a felszín alatt töltött idő.
Maximális mélység	A merülés során lemerült maximális mélység.
Maximális hőmérséklet	A tevékenység során mért maximális hőmérséklet.

Név	Leírás
Min hőmérséklet	A tevékenység során mért minimális hőmérséklet.
OTU	Az Ön jelenlegi oxigénmérgezési egységei.
Felületi távolság	A merülés során a merülés belépési és kilépési pontjai közötti felszíni távolság.
Felületi gradiens tényező	A várható gradiens tényező, ha a búvár azonnal a felszínre kerülne.
Felszíni idő	A merülésből való felbukkanás óta eltelt idő.
Ideje felszínre kerülni	A felszínre való biztonságos feljutáshoz szükséges idő.
Teljes merülési idő	A merülési tevékenység során a felszín alatt töltött teljes idő.

Magassági mezők

Név	Leírás
Átlagos emelkedés	A legutóbbi visszaállítás óta megtett átlagos függőleges emelkedési távolság.
Átlagos süllyedés	A legutóbbi visszaállítás óta eltelt átlagos függőleges ereszkedési távolság.
Emelkedés	Az aktuális tartózkodási hely tengerszint feletti vagy alatti magassága.
Csúszási arány	A megtett vízszintes távolság és a függőleges távolság változásának aránya.
GPS magasság	Az aktuális helyzetének magassága a GPS segítségével.
Fokozat	Az emelkedés (magasság) és a futás (távolság) közötti számítás. Például, ha minden 3 méteres emelkedő után 60 métert (200 láb) teszünk meg, a szintemelkedés 5%.
Lap emelkedés	Az aktuális kör függőleges emelkedési távolsága.
Lapos ereszkedés	Az aktuális kör függőleges ereszkedési távolsága.
Utolsó kör emelkedés	Az utolsó befejezett kör függőleges emelkedési távolsága.
Utolsó kör ereszkedés	Az utolsó befejezett kör függőleges ereszkedési távolsága.
Maximális emelkedés	Az emelkedés maximális sebessége láb per percben vagy méter per percben az utolsó visszaállítás óta.
Maximális süllyedés	A maximális süllyedési sebesség méter per percben vagy láb per percben az utolsó visszaállítás óta.
Maximális magasság	A legutóbbi visszaállítás óta elért legnagyobb magasság.
Minimális magasság	A legutóbbi visszaállítás óta elért legalacsonyabb magasság.
Teljes emelkedés	A legutóbbi visszaállítás óta megtett teljes emelkedő távolság.
Teljes leereszkedés	A legutóbbi visszaállítás óta megtett teljes emelkedő távolság.

Padiók Mezők

Név	Leírás
Megmászott emeletek	Az aznap megmászott emeletek száma.
Leszálló szintek	Az aznapi összes lemászott emelet száma.
Emelet per perc	A percenként megmászott emeletek száma.

Fogask

Név	Leírás
Di2 akkumulátor	A Di2 érzékelő akkumulátorának maradék energiája.
eBike akkumulátor	Az e-kerékpár akkumulátorának maradék teljesítménye.
eBike tartomány	A becsült hátralévő távolság, ameddig az e-kerékpár segítséget tud nyújtani.
Elöl	Az első kerékpár sebességváltója egy sebességváltó helyzetérzékelőtől.
Fogaskerék akkumulátor	A sebességváltó helyzetérzékelő akkumulátorának állapota.
Gear Combo	Az aktuális sebességfokozat-kombináció egy sebességfokozat-pozícióérzékelőtől.
Fogaskerekek	Az első és a hátsó kerékpár sebességváltója egy sebességváltó-helyzetérzékelőtől.
Sebességfokozat	Az első és a hátsó kerékpár fogaskerekeinek fogszáma, hogyan azt a sebességváltó helyzetérzékelő érzékeli.
Hátsó	A hátsó kerékpár sebességváltó egy sebességváltó helyzetérzékelőtől.

Grafikus

Név	Leírás
Cadence mérőműszer	Futás. Egy színes mérőeszköz, amely mutatja az aktuális lépéstartományt.
Iránytűmérő	Az irányt, amerre az iránytű alapján haladsz.
GCT mérlegmérő	A futás közbeni talajérintkezési idő bal/jobbsúlyát mutató színes mérőeszköz.
Földi érintkezési időmérő	Egy színes mérőeszköz, amely milliszekundumokban mérve mutatja, hogy futás közben mennyi időt töltesz a talajon minden egyes lépésnél.
Szívritmus mérő	Az aktuális pulzusszámmutató színes mérőeszköz.
Szívritmus zónák aránya	Színes mérőeszköz, amely az egyes pulzusszámmutatókban töltött idő arányát mutatja.
PacePro mérőműszer	Futás. Az aktuális osztott tempó és a megcélzott osztott tempó.
Teljesítménymérő	Az aktuális teljesítménymutató színes mérőeszköz.
Teljes emelkedés/leereszkedés mérő	A tevékenység során vagy az utolsó visszaállítás óta megtett összes emelkedő és ereszkedő távolság.
Edzés hatásmérő	Az aktuális tevékenység hatása az aerob és anaerob fitességi szintre.
Függőleges oszcillációs mérőműszer	Egy színes mérőeszköz, amely futás közben mutatja a pattogás mértékét.
Függőleges aránymérő	A függőleges oszcilláció és a lépéshossz arányát mutató színes mérőeszköz.

Szívrítmus mezők

Név	Leírás
% Szívrítmus tartalék	A pulzusszámtartalék százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám).
Aerob edzés hatása	Az aktuális tevékenység hatása az aerob fittségi szintre.
Anaerob edzés hatása	Az aktuális tevékenység hatása az anaerob fittségi szintre.
Átlagos % szívfrekvencia tartalék	A pulzusszám-tartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) az aktuális tevékenységhez.
Átlagos szívrítmus	Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.
Átlagos pulzusszám %Max.	A maximális pulzusszám átlagos százaléka az aktuális tevékenységhez.
Szívrítmus	Az Ön pulzusszáma percenkénti ütésszámban (bpm). A készülékének csuklóra rögzített pulzusszámmal kell rendelkeznie, vagy kompatibilis pulzusmérőhöz kell csatlakoztatnia.
Szívrítmus %Max.	A maximális pulzusszám százalékos aránya.
Szívrítmus zóna	A pulzusszám aktuális tartománya (1-5). Az alapértelmezett zónák az Ön felhasználói profilján és maximális pulzusszámán alapulnak (220 mínusz az életkora).
Intervallum Átlagos %HRR	A pulzusszám-tartalék átlagos százalékos értéke (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) az aktuális úszóintervallumban.
Intervallum Átlag %Max.	A maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya az aktuális úszóintervallumban.
Intervallum Átlagos pulzusszám	Az aktuális úszóintervallum átlagos pulzusszáma.
Intervallum Maximális %HRR	A pulzusszám-tartalék maximális százaléka (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) az aktuális úszóintervallumban.
Intervallum Maximális %Max.	Az aktuális úszóintervallum maximális pulzusszámának maximális százaléka.
Intervallum Maximális pulzusszám	Az aktuális úszóintervallum maximális pulzusszáma.
Lap % Szívrítmus tartalék	A pulzusszám-tartalék átlagos százalékos értéke (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) az aktuális körre vonatkozóan.
Lap szívrítmus	Az aktuális kör átlagos pulzusszáma.
Lap Heart Rate %Max.	A maximális pulzusszám átlagos százaléka az aktuális körben.
Utolsó kör %HRR	A pulzusszám-tartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) az utolsó megtett körre vonatkozóan.
Utolsó kör Szívrítmus	Az utolsó megtett kör átlagos pulzusszáma.
Utolsó kör Szívrítmus %Max.	A maximális pulzusszám átlagos százaléka az utolsó megtett kör során.
Idő a zónában	Az egyes pulzusszámmzónákban eltelt idő.

Hosszúság mezők

Név	Leírás
Intervallumok hossza	Az aktuális intervallum alatt megtett medencehosszok száma.
Hosszúságok	Az aktuális tevékenység során megtett medencehosszok száma.

Izom oxigén mezők

Név	Leírás
Izom O2 telítettség %	Az izom oxigéntelítettség becsült százalékos aránya az aktuális tevékenységhez.
Teljes hemoglobin	A becsült teljes hemoglobinkoncentráció az izomban.

Navigációs mezők

Név	Leírás
Csapágyazás	Az aktuális helytől az úti cél felé vezető irány. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Tanfolyam	Az irány a kiindulási helytől a célállomásig. Az útvonal megtekinthető tervezett vagy meghatározott útvonalként. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Úticél helye	A végső célállomás helyzete.
Úticél úticél	A célállomáshoz vezető útvonal utolsó pontja. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Maradék távolság	A végső célállomásig hátralévő távolság. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Távolság a következőhöz	Az útvonal következő úticéljáig hátralévő távolság. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Becsült teljes távolság	A becsült távolság a kiindulási ponttól a végső célállomásig. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
ETA	Az a becsült napszak, amikor a végső célállomásra érkezik (a célállomás helyi időszámításához igazítva). Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
ETA a következőnél	A nap becsült időpontja, amikor az útvonal következő úticélját eléri (az úticél helyi idejéhez igazítva). Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
ETE	A végső célállomás eléréséig hátralévő becsült idő. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.
Glide Ratio to Destination	Az aktuális pozícióból a célmagasságig történő ereszkedéshez szükséges siklási arány. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Lat/Lon	Az aktuális pozíció szélességi és hosszúsági fokban, függetlenül a kiválasztott pozícióformátum beállításától.
Helyszín	Az aktuális pozíció a kiválasztott pozícióformátum beállításával.
Következő útpont	Az útvonal következő pontja. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Off Course	Az a távolság, amellyel balra vagy jobbra letért az eredeti haladási útvonalról. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Ideje a következőnek	Az útvonal következő úticéljának eléréséig hátralévő becsült idő. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.
Velocity Made Good	Az a sebesség, amellyel egy útvonalon egy célállomás felé közelít. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.
Függőleges távolság a célállomástól	Az aktuális pozíció és a célállomás közötti magassági távolság. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.

Név	Leírás
Függőleges sebesség a célponthoz	Az emelkedés vagy süllyedés sebessége egy előre meghatározott magasságig. Navigálnia kell ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen.

Egyéb mezők

Név	Leírás
Aktív kalóriák	A tevékenység során elégetett kalóriák.
Környezeti nyomás	A kalibrálatlan környezeti nyomás.
Barometrikus nyomás	Az aktuális kalibrált környezeti nyomás.
Akkumulátor órák	Az akkumulátor lemerüléséig hátralévő órák száma.
Akkumulátor százalékos aránya	Az akkumulátor hátralévő energiájának százalékos aránya.
COG	A tényleges haladási irány, függetlenül a kormányzott iránytól és az irány ideiglenes változásaitól.
Flow	Annak mérése, hogy mennyire következetesen tartja meg a sebességet és a simaságot a kanyarokban az aktuális tevékenység során.
GPS	A GPS műholdjel erőssége.
Grit	Az aktuális tevékenység nehézségének mérése a magasság, az emelkedés és a gyors irányváltozások alapján.
Lap Flow	Az aktuális kör általános áramlási pontszáma.
Lap Grit	Az aktuális kör teljes grit pontszáma.
Körök	Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.
Utolsó forduló ismétlések	Az ismétlések száma a tevékenység utolsó fordulójában.
Terhelés	Az aktuális tevékenység edzési terhelése. Az edzéssterhelés az edzés utáni többlet oxigénfogyasztás (EPOC) mennyisége, amely az edzés megerőltető voltát jelzi.
Teljesítmény feltétel	A teljesítményállapot-pontszám az Ön teljesítőképességének valós idejű értékelése.
Reps	Egy edzőtermi tevékenység során az ismétlések száma egy edzőkészletben.
Légzési ráta	Az Ön légzési sebessége percenkénti légzésszámban (brpm).
Forduló	Egy tevékenységben, például ugrókötélben végzett gyakorlatcsoportok száma.
Futtatja	A tevékenység lefutásainak száma.
Lépések	Az aktuális tevékenység során megtett lépések száma.
Stressz	Az Ön jelenlegi stressz-szintje.
Napfelkelte	A napfelkelte időpontja a GPS-pozíciója alapján.
Naplemente	A naplemente időpontja a GPS-pozíciója alapján.
Napszak	A napszak az aktuális hely és az időbeállítások (formátum, időzóna, nyári időszámítás) alapján.
Napszak (másodpercek)	A napszak másodpercekkel együtt.

Név	Leírás
Összes kalória	A nap folyamán elégetett összes kalória mennyisége.

Pace Fields

Név	Leírás
500m tempó	Az aktuális evezési tempó 500 méterenként.
Átlagos 500 méteres tempó	Az átlagos evezési tempó 500 méterenként az aktuális tevékenység során.
Átlagos tempó	Az aktuális tevékenység átlagos üteme.
Fokozathoz igazított tempó	A terep meredekségének megfelelően módosított átlagtempó.
Intervallum tempó	Az aktuális intervallum átlagos tempója.
Kör 500m tempó	Az átlagos evezési tempó 500 méterenként az aktuális körben.
Körsebesség	Az aktuális kör átlagtempója.
LL 500m tempó	Az utolsó kör átlagos evezési tempója 500 méterenként.
Utolsó kör tempó	Az utolsó megtett kör átlagtempója.
Utolsó hossz Pace	A legutóbbi teljesített medencehossz átlagtempója.
Pace	A jelenlegi ütem.

PacePro mezők

Név	Leírás
Következő Split távolság	Futás. A következő szakasz teljes távolsága.
Következő Split Target Pace	Futás. A következő szakasz céltempója.
Osztott távolság	Futás. Az aktuális szakasz teljes távolsága.
Megosztott távolság maradék	Futás. Az aktuális szakaszból hátralévő távolság.
Split Pace	Futás. Az aktuális osztás tempója.
Split Target Pace	Futás. A céltempó az aktuális szakaszhoz.

Név	Leírás
% FTP	Az aktuális kimeneti teljesítmény a funkcionális küszöbtejesítmény százalékában.
3s Egyensúly	A bal/jobb oldali erőviszonyok 3 másodperces mozgó átlaga.
3s Teljesítmény	A teljesítmény 3 másodperces mozgó átlaga.
10s Egyensúly	A bal/jobb oldali erőviszonyok 10 másodperces mozgó átlaga.
10s Teljesítmény	A teljesítmény 10 másodperces mozgó átlaga.
30s Egyensúly	A bal/jobb oldali erőviszonyok 30 másodperces mozgó átlaga.
30s Teljesítmény	A teljesítmény 30 másodperces mozgóátlaga.
Átlagos egyenleg	Az átlagos bal/jobb erőviszony az aktuális tevékenységhez.
Átlagos bal oldali teljesítmény fázis	A bal láb átlagos teljesítményfázisszöge az aktuális tevékenységhez.
Átlagos teljesítmény	Az aktuális tevékenység átlagos teljesítménye.
Átlagos jobb oldali teljesítmény fázis	A jobb láb átlagos teljesítményfázisszöge az aktuális tevékenységhez.
Átlag. Bal csúcsteljesítmény fázis	A bal láb átlagos teljesítményfázis-csúcshöge az aktuális tevékenységhez.
Átlag. Platform középpont eltolódás	Az aktuális tevékenység átlagos platformközéppont-eltolódása.
Átlag. Jobb csúcsteljesítmény Fázis	A jobb láb átlagos teljesítményfázis-csúcshöge az aktuális tevékenységhez.
Egyensúly	A jelenlegi baloldali/jobboldali erőviszonyok.
Intenzitási tényező	Az intenzitási tényező™ az aktuális tevékenységhez.
Lap Balance	Az átlagos bal/jobb erőviszony az aktuális körre vonatkozóan.
Lap bal oldali csúcsteljesítmény fázis	A bal láb átlagos teljesítményfázis-csúcshöge az adott körben.
Lap bal oldali teljesítmény fázis	A bal láb átlagos teljesítményfázisszöge az adott körben.
Lap normalizált teljesítmény	Az aktuális kör átlagos normalizált teljesítménye™.
Lap Platform középén Offset	A platform közepének átlagos eltolódása az aktuális körben.
Lap Power	Az aktuális kör átlagos teljesítménye.
Lap Jobb csúcsteljesítmény fázis	A jobb láb átlagos teljesítményfázis-csúcshöge az aktuális körben.
Lap jobb oldali teljesítmény fázis	A jobb láb átlagos teljesítményfázisszöge az aktuális körben.
Utolsó kör Max. Teljesítmény	Az utolsó teljesített kör csúcsteljesítménye.
Utolsó kör normalizált teljesítmény	Az utolsó befejezett kör átlagos normalizált teljesítménye.
Utolsó kör teljesítmény	Az utolsó megtett kör átlagos teljesítménye.
Bal csúcsteljesítmény fázis	Az aktuális teljesítményfázis csúcshöge a bal lábnál. A teljesítményfázis-csúcs az a szögtartomány, amelyben a versenyző a hajtóerő legnagyobb részét produkálja.
Bal oldali teljesítmény fázis	A bal láb aktuális teljesítményfázisszöge. A teljesítményfázis az a pedálütés tartomány, ahol pozitív teljesítmény keletkezik.

Név	Leírás
Maximális kör teljesítmény	Az aktuális kör csúcsteljesítménye.
Maximális teljesítmény	Az aktuális tevékenység maximális teljesítménye.
Normalizált teljesítmény	Az aktuális tevékenység normalizált teljesítménye.
Sima pedál.	Annak mérése, hogy a versenyző mennyire egyenletesen alkalmazza az erőt a pedálokra minden egyes pedálütés során.
Platform Center Offset	A platform középpontjának eltolása. A platformközéppont eltolás a pedálplatform azon helye, ahol az erő kifejtésre kerül.
Teljesítmény	Az aktuális kimenő teljesítmény wattban. Síeléshez a készüléket kompatibilis pulzuszámológóhoz kell csatlakoztatni.
Teljesítmény a súlyhoz képest	Az aktuális teljesítmény kilogrammonként wattban mérve.
Power Zone	A kimeneti teljesítmény aktuális tartománya az FTP vagy az egyéni beállítások alapján.
Jobb csúcsteljesítmény fázis	Az aktuális teljesítményfázis csúcshelye a jobb lábnál. A teljesítményfázis-csúcs az a szögtartomány, amelyben a versenyző a hajtóerő legnagyobb részét produkálja.
Jobb oldali teljesítmény fázis	Az aktuális teljesítmény fázishelye a jobb lábon. A teljesítményfázis az a pedálütés tartomány, ahol pozitív teljesítmény keletkezik.
Idő a zónában	Az egyes teljesítményzónákban eltelt idő.
Idő Ülve	A pedálozás közben ülve töltött idő az aktuális tevékenység során.
Idő Ülő kör	A pedálozás közben ülve eltöltött idő az adott körben.
Álló idő	A pedálozás közben álló helyzetben töltött idő az aktuális tevékenységhez.
Idő Álló kör	A pedálozás közben álló helyzetben eltöltött idő az aktuális körben.
Edzés stressz pontszám	Az edzési stressz pontszám™ az aktuális tevékenységhez.
Nyomaték Eff.	Annak mérése, hogy a versenyző milyen hatékonyan pedálozik.
Munka	Az elvégzett összesített munka (teljesítmény) kilojoule-ban kifejezve.

Pihenő mezők

Név	Leírás
Repeat On	Az utolsó intervallum időzítője plusz az aktuális pihenőidő (medenceúszás).
Pihenő időzítő	Az aktuális pihenő időzítője (medence úszás).

Név	Leírás
Átlagos KKTA egyenleg	Az átlagos talajérintési idő egyenlege az aktuális ülésen.
Átlagos talajérintkezési idő	A talajjal való érintkezés átlagos időtartama az aktuális tevékenységhez.
Átlagos lépéshossz	Az aktuális ülés átlagos lépéshossza.
Átlagos függőleges oszcilláció	A függőleges oszcilláció átlagos mértéke az aktuális tevékenységhez.
Átlagos függőleges arány	A függőleges oszcilláció és a lépéshossz átlagos aránya az aktuális ülésen.
GCT Egyensúly	A talajjal való érintkezési idő bal/jobbs egyensúlya futás közben.
Földi érintkezési idő	Az az idő, amelyet futás közben minden egyes lépésnél a talajon töltesz, milliszekundumokban mérve. A talajjal való érintkezési időt gyaloglás közben nem számoljuk.
Lap GCT mérleg	Az aktuális kör átlagos talajérintési időmérése.
Lap földi érintkezési idő	A talajjal való érintkezés átlagos időtartama az aktuális körben.
Lap lépéshossz	Az aktuális kör átlagos lépéshossza.
Lap függőleges oszcilláció	A függőleges oszcilláció átlagos mértéke az aktuális körben.
Függőleges arány	A függőleges lengés átlagos aránya a lépéshosszhoz képest az aktuális körben.
Lépéshossz	A lépéshossz egyik lépésről a másikra, méterben mérve.
Függőleges oszcilláció	A futás közbeni pattogás mértéke. A törzsed függőleges mozgása, centiméterben mérve minden egyes lépésnél.
Függőleges arány	A függőleges oszcilláció és a lépéshossz aránya.

Sebesség mezők

Név	Leírás
Átlagos mozgó sebesség	Az aktuális tevékenység átlagos sebessége mozgás közben.
Átlagos összsebesség	Az aktuális tevékenység átlagsebessége, beleértve a mozgó és a megállított sebességet is.
Átlagos sebesség	Az aktuális tevékenység átlagos sebessége.
Átlag. SOG	Az aktuális tevékenység átlagos haladási sebessége, függetlenül a kormányzott iránytól és az irány ideiglenes változásaitól.
Lap SOG	Az aktuális kör átlagos haladási sebessége, függetlenül a kormányzott iránytól és az irány ideiglenes változásaitól.
Körsebesség	Az aktuális kör átlagsebessége.
Utolsó kör SOG	A legutóbbi befejezett kör átlagos haladási sebessége, függetlenül a kormányzott iránytól és az irány ideiglenes változásaitól.
Utolsó kör sebesség	Az utolsó megtett kör átlagsebessége.
Maximális SOG	Az aktuális tevékenység maximális haladási sebessége, függetlenül a kormányzott iránytól és az irány ideiglenes változásaitól.
Maximális sebesség	Az aktuális tevékenység csúcsebessége.
Sebesség	Az aktuális utazási sebesség.
Sebesség föld felett	A tényleges haladási sebesség, függetlenül a kormányzott iránytól és az irány ideiglenes változásaitól.
Függőleges sebesség	Az emelkedés vagy süllyedés mértéke az idő múlásával.

Stroke mezők

Név	Leírás
Átlagos távolság ütésenként	Úszás. Az aktuális tevékenység során lökésenként megtett átlagos távolság.
Átlagos távolság ütésenként	Evezős sportok. Az aktuális tevékenység során ütésenként megtett átlagos távolság.
Átlagos löketszám	Evezős sportok. A percenkénti ütések átlagos száma (spm) az aktuális tevékenység során.
Átlagos lökések hosszönként	A medencehosszonkénti ütések átlagos száma az aktuális tevékenység során.
Távolság löketenként	Evezős sportok. Az ütésenként megtett távolság.
Intervallum löketszám	A percenkénti ütések átlagos száma (spm) az aktuális intervallum alatt.
Intervallum lökések hosszönként	A medencehosszonkénti ütések átlagos száma az aktuális intervallum alatt.
Intervallum Stroke típus	Az intervallum aktuális lökettípusa.
Távolság körönként ütésenként	Úszás. Az aktuális kör során lökésenként megtett átlagos távolság.
Távolság körönként ütésenként	Evezős sportok. Az aktuális kör alatt egy csapásonként megtett átlagos távolság.
Lap Stroke Rate	Úszás. A percenkénti ütések átlagos száma (spm) az aktuális kör alatt.
Lap Stroke Rate	Evezős sportok. A percenkénti ütések átlagos száma (spm) az aktuális kör alatt.
Lap Strokes	Úszás. Az aktuális kör összes ütésszáma.
Lap Strokes	Evezős sportok. Az aktuális kör összes ütésszáma.
Utolsó kör távolsága ütésenként	Úszás. A legutóbbi befejezett kör során ütésenként megtett átlagos távolság.
Utolsó kör távolsága ütésenként	Evezős sportok. A legutóbbi befejezett kör során ütésenként megtett átlagos távolság.
Utolsó kör ütésszám	Úszás. A percenkénti ütések átlagos száma (spm) az utolsó befejezett kör alatt.
Utolsó kör ütésszám	Evezős sportok. Az utolsó befejezett kör alatt végzett percenkénti ütések (spm) átlagos száma.
Utolsó kör ütések	Úszás. Az utolsó befejezett kör összes ütésszáma.
Utolsó kör ütések	Evezős sportok. Az utolsó befejezett kör összes ütésszáma.
Utolsó hossz Löketszám	A percenkénti ütések átlagos száma (spm) az utolsó teljesített medencehossz alatt.
Utolsó hosszúságú ütések	A legutóbbi teljesített medencehossz teljes ütésszáma.
Utolsó hossz Lökét típusa	A legutóbbi befejezett medencehossz alatt használt ütés típusa.
Stroke arány	Úszás. A percenkénti lökések száma (spm).
Stroke arány	Evezős sportok. A percenkénti ütések száma (spm).
Strokes	Úszás. Az aktuális tevékenységhez tartozó összes leütés száma.

Név	Leírás
Strokes	Evezős sportok. Az aktuális tevékenységhez tartozó összes ütésszám.

Swolf Fields

Név	Leírás
Átlagos Swolf	Az aktuális tevékenység átlagos swolf pontszáma. A swolf-pontszám az egy hosszra fordított idő és az adott hosszra tett ütések számának összege (<i>Úszóterminológia, 39. oldal</i>). Nyíltvízi úszásnál 25 métert használnak a swolf pontszám kiszámításához.
Intervallum Swolf	Az aktuális intervallum átlagos swolf pontszáma.
Lap Swolf	Az aktuális kör swolf pontszáma.
Utolsó kör Swolf	Az utolsó teljesített kör swolf pontszáma.
Utolsó hossza Swolf	Az utolsó teljesített medencehosszra vonatkozó swolf pontszám.

Hőmérséklet mezők

Név	Leírás
24 órás maximum	Az elmúlt 24 órában egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő által rögzített maximális hőmérséklet.
24 órás minimum	Az elmúlt 24 órában egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő által mért legalacsonyabb hőmérséklet.
Átlagos hőmérséklet	Az átlagos hőmérséklet a tevékenység során.
Maximális hőmérséklet	A tevékenység során mért maximális hőmérséklet.
Min hőmérséklet	A tevékenység során mért minimális hőmérséklet.
Hőmérséklet	A levegő hőmérséklete. Az Ön testhőmérséklete befolyásolja a hőmérsékletérzékelőt. A pontos hőmérsékleti adatok következetes forrása érdekében párosíthat egy tempe-érzékelőt a készülékével.

Időzítő

Név	Leírás
Aktív idő	Az aktuális tevékenység aktív mozgásának teljes ideje.
Átlagos köridő	Az aktuális tevékenység átlagos körideje.
Lejárt idő	A teljes rögzített idő. Például, ha elindítja az aktivitás időzítőt, és 10 percig fut, majd 5 percre leállítja az időzítőt, majd elindítja az időzítőt, és 20 percig fut, az eltelt idő 35 perc.
Intervallum idő	A stopperóra ideje az aktuális intervallumhoz.
Köridő	A stopperóra ideje az aktuális körhöz.
Utolsó kör ideje	Az utolsó befejezett kör stopperóra ideje.
Mozgó idő	Az aktuális tevékenység teljes mozgási ideje.
Multisport idő	A multisport tevékenységben az összes sportág teljes ideje, beleértve az átmeneteket is.
Összességében Elöl/hátul	A céltempóhoz vagy -sebességhez viszonyított teljes idő.
Időzítő beállítása	Az erőnléti edzés során az aktuális edzőkészletben eltöltött idő mennyisége.
Megállított idő	Az aktuális tevékenység teljes megállított ideje.
Úszóidő	Az aktuális tevékenység úszási ideje, a pihenőidő nélkül.
Időzítő	A tevékenység-időzítő aktuális időpontja.

Edzés mezők

Név	Leírás
Ismétlés	Az edzésből hátralévő ismétlések száma.
Lépés távolság	Az edzéslépés során megtett aktuális távolság.
Step Pace	Az aktuális tempó az edzéslépés alatt.
Lépési sebesség	Az aktuális sebesség az edzéslépés alatt.
Lépési idő	Az edzéslépéshez eltelt idő.

Színes mérőműszerek és futásdinamikai adatok

A menetdinamikai képernyőn az elsődleges mérőszámok színskálája jelenik meg. Elsődleges mérőszámként megjelenítheti a lépésszámot, a függőleges rezgést, a talajkontaktus időt, a talajkontaktus idő egyensúlyát vagy a függőleges arányt. A színskála megmutatja, hogy a futásdinamikai adatai hogyan viszonyulnak más futók adataihoz. A színezés a percentiliseken alapul.

A Garmin számos különböző szintű futót vizsgált. A piros vagy narancssárga zónában lévő adatértékek a kevésbé tapasztalt vagy lassabb futókra jellemzőek. A zöld, kék vagy lila zónában lévő adatértékek jellemzőek a futókra. tapasztaltabb vagy gyorsabb futóknak. A tapasztaltabb futók általában rövidebb talajérintkezési időt, alacsonyabb függőleges oszcillációt, alacsonyabb függőleges arányt és magasabb járásszámot mutatnak, mint a kevésbé tapasztalt futók. Ugyanakkor a magasabb futók jellemzően valamivel lassabb kadenciával, hosszabb lépésekkel és valamivel magasabb függőleges oszcillációval rendelkeznek. A függőleges arány a függőleges oszcilláció osztva a lépéshosszal. Ez nem függ össze a magassággal.

A garmin.com/runningdynamics oldalon további információkat talál a futásdinamikáról. A futásdinamikai adatok további elméleti és értelmezései után kutathat a neves futószakmai kiadványokban és weboldalakon.

Színes zóna	Percentilis a zónában	Cadence tartomány	Földi érintkezési idő tartomány
 Lila	>95	>183 spm	<218 ms
 Kék	70-95	174-183 spm	218-248 ms
 Zöld	30-69	164-173 fordulat/perc	249-277 ms
 Narancs	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Red	<5	<153 spm	>308 ms

Földi érintkezési időmérleg-adatok

A talajérintési időmérleg a futás szimmetriáját méri, és a teljes talajérintési idő százalékában jelenik meg. Például az 51,3% balra mutató nyíllal azt jelzi, hogy a futó több időt tölt a talajon, amikor a bal lábán áll. Ha az adatképernyő mindkét számot megjeleníti, például 48-52, akkor a 48% a bal lábat, az 52% pedig a jobb lábat jelenti.

Színes zóna	 Red	 Narancs	 Zöld	 Narancs	 Red
Szimmetria	Szegény	Fair	Jó	Fair	Szegény
A többi futó százalékos aránya	5%	25%	40%	25%	5%
Földi érintkezés időmérleg	>52.2% L	50.8-52.2% L	50,7% L-50,7% R	50.8-52.2% R	>52.2% R

A futódinamika fejlesztése és tesztelése során a Garmin csapata összefüggést talált a sérülések és a nagyobb egyensúlyhiány között bizonyos futóknál. Sok futó esetében a talajjal való érintkezési idő egyensúlya hajlamos az 50-50-hez képest tovább eltérni, amikor dombra felfelé vagy lefelé fut. A legtöbb futóedző egyetért abban, hogy a szimmetrikus futóforma jó. Az elit futók általában gyors és kiegyensúlyozott lépésekkel rendelkeznek.

A mérőórát vagy az adatmezőt futás közben is megnézheti, vagy futás után a Garmin Connect fiókjában megtekintheti az összefoglalót. A többi futásdinamikai adathoz hasonlóan a talajérintési időmérleg is egy mennyiségi mérés, amely segít megismerni a futási formádat.

Függőleges oszcilláció és függőleges arány adatok

A függőleges oszcilláció és a függőleges arány adattartományai némileg eltérnek az érzékelőtől és attól függően, hogy az a mellkason (HRM-Fit vagy HRM-Pro sorozatú tartozékok) vagy a derékon (Running Dynamics Pod tartozék) van-e elhelyezve.

Színes zóna	Percentilis a zónában	Függőleges oszcillációs tartomány a mellkason	Függőleges oszcillációs tartomány a deréknál	Függőleges arány a mellkason	Függőleges arány derékban
 Lila	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6.1%	<6.5%
 Kék	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6.1-7.4%	6.5-8.3%
 Zöld	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7.5-8.6%	8.4-10.0%
 Narancs	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8.7-10.1%	10.1-11.9%
 Red	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10.1%	>11.9%

VO2 Max. Szabványos értékelések

Ezek a táblázatok tartalmazzák a VO2 max. becslések standardizált osztályozását kor és nem szerint.

Hímek	Percentilis	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
Kiváló	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
Jó	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
Fair	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
Szegény	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

Nők	Percentilis	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
Kiváló	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
Jó	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
Fair	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
Szegény	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

Az adatokat a Cooper Institute engedélyével nyomtattuk újra. További információért látogasson el [a www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) weboldalra.

FTP minősítések

Ezek a táblázatok tartalmazzák a funkcionális küszöbteljesítmény (FTP) becslések osztályozását nemek szerint.

Hímek	Kilogrammonkénti watt (W/kg)
Superior	5,05 és nagyobb
Kiváló	3,93-tól 5,04-ig
Jó	2,79 és 3,92 között
Fair	2,23-tól 2,78-ig
Kiképzetlen	Kevesebb mint 2,23

Nők	Kilogrammonkénti watt (W/kg)
Superior	4.30 és nagyobb
Kiváló	3,33-ról 4,29-re
Jó	2,36-ról 3,32-re
Fair	1,90 és 2,35 között
Kiképzetlen	Kevesebb mint 1,90

Az FTP-értékek Hunter Allen és Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) kutatásán alapulnak.

Állóképességi pontszámok

Ezek a táblázatok tartalmazzák az állóképességi pontszám becslések osztályozását kor és nem szerint.

Hímek	Szabadidős	Középszintű	Képzett	Jól képzett	Szakértő	Superior	Elite
18-20	Kevesebb mint 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 és nagyobb
21-39	Kevesebb mint 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 és nagyobb
40-44	Kevesebb mint 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 és nagyobb
45-49	Kevesebb mint 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 és nagyobb
50-54	Kevesebb mint 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 és nagyobb
55-59	Kevesebb mint 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 és nagyobb
60-64	Kevesebb mint 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 és nagyobb
65-69	Kevesebb mint 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 és nagyobb
70-74	Kevesebb mint 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 és nagyobb
75-80	Kevesebb mint 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 és nagyobb
80 éves és idősebb	Kevesebb mint 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 és nagyobb

Nők	Szabadidős	Középszintű	Képzett	Jól képzett	Szakértő	Superior	Elite
18-20	Kevesebb mint 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 és nagyobb
21-39	Kevesebb mint 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 és nagyobb
40-44	Kevesebb mint 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 és nagyobb
45-49	Kevesebb mint 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 és nagyobb
50-54	Kevesebb mint 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 és nagyobb
55-59	Kevesebb mint 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5099	6000-6399	6400 és nagyobb
60-64	Kevesebb mint 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 és nagyobb
65-69	Kevesebb mint 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 és nagyobb
70-74	Kevesebb mint 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 és nagyobb
75-80	Kevesebb mint 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 és nagyobb
80 éves és idősebb	Kevesebb mint 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 és nagyobb

Ezeket a becsléseket a Firstbeat Analytics szolgáltatja és támogatja.

Kerékméret és kerület

A sebességérzékelő automatikusan érzékeli a kerékméretet. Ha szükséges, a sebességérzékelő beállításában manuálisan is megadhatja a kerékkörméretet.

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

GARMIN®



FONTOS BIZTONSÁGI ÉS TERMÉKINFORMÁCIÓK

FIGYELMEZTETÉS

Az alábbi figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása a balesetet vagy orvosi eseményt eredményezhet, amely halálhoz vagy súlyos sérüléshez vezethet.

Merülési figyelmeztetések

- A készülék búvárfunkcióit kizárólag minősített búvárok használhatják. Ez a készülék nem használható kizárólagos búvárkomputerként. Ha nem adja meg a készülékbe a búvárkódással kapcsolatos megfelelő információkat, az súlyos személyi sérüléshez vagy halálhoz vezethet.
- Ne lépje túl a készülék maximális merülési mélységét. További információért lásd a készülék specifikációit a használati útmutatóban.
- Győződjön meg róla, hogy teljes mértékben tisztában van a készülék használatával, kijelzőivel, a címen elérhető információkkal és a készülék korlátaival. Ha kérdései vannak ezzel a kézikönyvvel vagy a készülékkel kapcsolatban, mindig oldja meg a ellentmondásokat vagy zavarokat, mielőtt merülne a készülékkel. Mindig emlékezzen arra, hogy saját biztonságáért Ön a felelős.
- Mindig fennáll a dekompresziós betegség (DCI) kockázata a bármely merülési profil esetében, még akkor is, ha követi a által megadott merülési tervet a merülési táblázatok vagy a búvárkészülék által. Egyetlen eljárás, búvárkészülék vagy merülési táblázat sem zárja ki a DCI vagy oxigénmérgezés lehetőségét. Az egyén fiziológiai összetétele napról napra változhat. Ez a készülék nem tudja figyelembe venni ezeket a változásokat. Erősen ajánlott, hogy a készülék által megadott határértékeken belül maradjon, hogy minimalizálja a DCI kockázatát. Búvárkódás előtt konzultáljon orvosával a alkalmasságát illetően.
- Ez a készülék képes kiszámítani a dekompresziós leállítási követelményeit. Ezek a számítások a legjobb esetben is csak becslések a valós fiziológiai dekompresziós követelményekről. A szakaszos dekompresziót igénylő merülések lényegesen kockázatosabbak, mint azok a merülések, amelyek jóval a megállás nélküli merülésen belül maradnak. korlátok. Az újrалégzőkészülékkel való merülés, a vegyes gázokkal való merülés, a szakaszos dekompresziós merülések és a feletti környezetben való merülés nagymértékben növeli a kockázatot a búvárkódás során.
- Ha pacemakerrel vagy más beültethető orvosi eszközzel rendelkezik, a merülés előtt konzultáljon orvosával. A búvárkódás fizikai terhelést jelent a test számára, ami nem biztos, hogy alkalmas a pacemakerrel és más beültethető orvosi eszközökkel rendelkező személyek számára.
- Mindig használjon tartalék műszereket, beleértve a mélységmérőt, a merülő nyomásmérőt és az időzítőt vagy órát. Ezzel az eszközzel való merüléskor hozzáféréssel kell rendelkeznie dekompresziós táblázatokhoz.
- Végezze el a merülés előtti biztonsági ellenőrzéseket, például a készülék megfelelő működésének és beállításainak, a kijelző működésének, az akkumulátor szintjének, a tartálynyomásnak, valamint a buborékellenőrzéseket a tömlők és a csatlakozások szivárgásmentességének ellenőrzésére.
- Ellenőrizze rendszeresen a készüléket merülés közben. Ha bármilyen nyilvánvaló meghibásodást észlel, térjen vissza biztonságosan a felszínre, és fejezze be a merülést.
- Ezt az eszközt nem szabad több felhasználó között megosztani búvárkódás céljából. A búvárprofilok felhasználó-specifikusak, és egy másik búvár profiljának használata félrevezető információkat eredményezhet, ami sérüléshez vagy halálhoz vezethet.
- Biztonsági okokból soha ne merüljön egyedül. Merüljön egy kijelölt társával, még akkor is, ha van valaki, aki a felszínről figyeli a merülését. A merülés után is hosszabb ideig maradjon másokkal, mert a dekompresziós betegség lehetséges kialakulása (DCI) a felszíni tevékenységek késleltethetik vagy kiválthatják.
- Az apnoés búvárkódás megfelelő képzést igényel. A medencében történő apnoés búvárkódás számos olyan kockázattal jár, mint a nyílt vízben történő apnoés búvárkódás. Soha ne merüljön egyedül.
- Ez a készülék nem kereskedelmi vagy professzionális búvárkódásra szolgál. Kizárólag szabadidős célokra szolgál. A kereskedelmi vagy hivatásos búvárkódási tevékenységek olyan extrém mélységeknek vagy körülményeknek tehetik ki a felhasználót, amelyek növelik a DCI kockázatát.
- Ne merüljön gázzal, ha nem ellenőrizte személyesen annak tartalmát, és nem adta be az elemzett értéket a készülékbe. A tartály tartalmának ellenőrzése és a megfelelő gázértékek készülékbe történő bevitellel elmulasztása helytelen merüléstervezési információkat eredményez, és súlyos sérülést vagy halált okozhat.
- A több gázkeverékkel történő merülés sokkal nagyobb kockázatot jelent, mint az egy gázkeverékkel történő merülés. A több gázkeverék használatával kapcsolatos hibák súlyos sérülésekhez vagy halálhoz vezethetnek.
- Az 1,6-nál nagyobb oxigénparciális nyomás (PO₂), a központi idegrendszer (CNS) 80%-os vagy annál nagyobb oxigéntoxicitási expozíciója, illetve a 300 vagy annál nagyobb napi oxigéntolerancia-egység (OTU) veszélyes lehet, és súlyos sérülést vagy halált okozhat. Az oxigénmérgezési szintek elérése esetén fejezze be a merülést.
- Mindig gondoskodjon a biztonságos feljutásról. A gyors emelkedés növeli a DCI kockázatát.
- A készülék dekóblokkolási funkciójának kikapcsolása a DCI megnövekedett kockázatát eredményezheti, ami személyi sérülést vagy halált okozhat. Saját felelősségére tiltsa le ezt a funkciót.
- Az előírt dekompresziós leállás megsértése súlyos sérülést vagy halált okozhat. Soha ne emelkedjen a kijelzett dekompresziós stop mélység fölé.
- Mindig hajtson végre biztonsági megállást 3 és 5 méter (9,8 és 16,4 láb) között 3 percig, még akkor is, ha nincs szükség dekompresziós megállásra.
- A maximális működési mélységet (MOD) nem szabad túllépni. A riasztás figyelmen kívül hagyása súlyos sérülést vagy halált okozhat.
- A nagyobb magasságba való utazás, beleértve a repülőutat is, átmenetileg megváltoztathatja a szervezetben oldott nitrogén egyensúlyát. Mindig akklimatizálódjon

az új magasságokat a merülés előtt és után, mert ennek elmulasztása személyi sérülést vagy halált okozhat.

- A merülési készség funkcióit támogató készülékek esetében a funkció korlátozott számú tényező alapján számítja ki a merülési készségi pontszámokat, és nem méri, hogy biztonságos-e a merülés. A bűvár felelőssége, hogy megítélje saját merülési felkészültségét, és biztonságosan tervezze meg és hajtsa végre a merülést. Ennek elmulasztása súlyos személyi sérüléshez vagy halálhoz vezető balesethez vezethet.

Tengeri figyelmeztetések

Ha az Ön készüléke dagályinformációt biztosít, ez a funkció csak tájékoztató jellegű. A felhasználó felelőssége, hogy a minden kiírt, árapályra vagy vízzel kapcsolatos útmutatást figyelembe vegyen, hogy mindig tisztában legyen a környezetével, és hogy a víz körül mindig biztonságos ítélőképességet alkalmazzon. A figyelmeztetés figyelmen kívül hagyása vagyoni károkat, súlyos személyi sérülést vagy halált okozhat.

Ha a készülék tartalmazza a horgonyzási funkciót, akkor azt csak a helyzetfelismerés eszközeként használja, mivel nem biztos, hogy minden körülmények között megakadályozza a földet érést vagy az ütközést. Ön felelős a hajó biztonságos és körületekintő üzemeltetéséért, azért, hogy mindig tisztában legyen a környezetével, és hogy a vízen mindig biztonságos ítélőképességgel járjon el. A figyelmeztetés figyelmen kívül hagyása vagyoni károkat, súlyos személyi sérüléseket vagy halált okozhat.

Ballisztikai figyelmeztetések

Ha a készülék ballisztikai funkciókat tartalmaz, akkor az csak a fegyver és a lövedék profilján és az aktuális körülmények mérésén alapuló pontos magassági és szélességi megoldásokat hivatott biztosítani. Az Ön környezetétől függően, a körülmények gyorsan változhatnak. A környezeti feltételek változásai, mint például a szellőkések vagy a lefelé irányuló szél, hatással lehetnek a lövés pontosságára. A magassági és szélességi megoldások csak javaslatok, amelyek az Ön által a funkcióba bevitt adatokon alapulnak. Mérje le gyakran és óvatosan, és hagyja, hogy a környezeti feltételek jelentős változása után stabilizálódjanak az értékek. Mindig hagyjon egy kis biztonsági tartalékot a változó körülmények és a leolvasási hibák esetére.

Lövés előtt mindig értsd meg a célpontodat és azt, hogy mi van a célpontodon túl. Ha nem veszed figyelembe a lövészeti környezetben anyagi károkat, sérülést vagy halált okozhat.

Akkumulátor figyelmeztetések

Ebben a készülékben lítium-ion akkumulátort használnak.

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

- Nem szabad erőltetve kisütni, feltölteni, szétszerelni, a nyomtatott kézikönyvben megadott hőmérsékleti tartományok fölé melegíteni vagy elégetni. Ellenkező esetben sérülést okozhat a kiszellőzés, szivárgás vagy robbanás miatt, ami kémiai égési sérüléseket okozhat.
- Ne módosítsa, ne újítsa fel, ne lyukassza ki, és ne sértse meg a készüléket vagy az akkumulátorokat.

- Ne távolítsa el, illetve ne próbálja meg eltávolítani a nem cserélhető akkumulátort.

Készülék figyelmeztetések

- A készülék esetleges károsodásának elkerülése érdekében ne hagyja a készüléket hőforrásnak kitéve vagy magas hőmérsékletű helyen, például egy felügyelet nélkül hagyott járműben a napon.
- Ne üzemeltesse vagy tárolja a készüléket hosszabb ideig a termék csomagolásán található nyomtatott kézikönyvben felsorolt, alkalmazandó hőmérsékleti tartományon kívül.
- Ne használjon olyan tápkábelt, adatkábelt és/vagy hálózati adaptert, amelyet nem a Garmin® szállít, vagy amely nem rendelkezik megfelelő tanúsítvánnyal.

Egészségügyi figyelmeztetések

- Ha pacemakerrel vagy más belső elektronikus eszközzel rendelkezik, a pulzusz mérő használata előtt konzultáljon orvosával.
- Az optikai csuklós pulzusz mérő és a pulzoximéter fényeket bocsát ki és időnként villog. Forduljon orvosához, ha epilepsziában szenved, vagy érzékeny az erős vagy villogó fényekre.
- Ez a készülék rendelkezhet egy zseblámpával, amely különböző időközönként villogni programozható. Forduljon orvosához, ha epilepsziában szenved, vagy érzékeny az erős vagy villogó fényekre.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése vagy módosítása előtt mindig konzultáljon orvosával.
- A készülék, a tartozékok, a pulzusz mérő, a pulzoximéter és a kapcsolódó adatok kizárólag szabadidős célokra, nem pedig orvosi célokra szolgálnak, és nem szolgálnak betegségek vagy állapotok diagnosztizálására, megfigyelésre, kezelésére, gyógyítására vagy megelőzésére.
- A pulzusszám és a vér oxigéntelítettségi értékei csak tájékoztató jellegűek, és nem vállalunk felelősséget a hibás értékek következményeiért.
- Míg az optikai csuklós pulzusz mérő és a pulzoximéter-technológiák általában pontos becsléseket adnak a felhasználó pulzusszámáról és vér oxigéntelítettségéről, a technológiáknak azonban vannak olyan belső korlátai, amelyek bizonyos körülmények között pontatlanná tehetik a leolvasott értékeket, beleértve a felhasználó fizikai jellemzőit, a készülék illeszkedését és helyzetét, valamint a tevékenység típusát és intenzitását.
- Az aktivitáskövető eszközök olyan érzékelőkre támaszkodnak, amelyek nyomon követik a mozgást és más mérőszámokat. Az ezen eszközök által szolgáltatott adatok az Ön aktivitásának és a nyomon követett mérőszámoknak a közeli becslésére szolgálnak, de nem biztos, hogy teljesen pontosak.

Biztonsági és nyomkövető figyelmeztetés

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

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

Kerékpáros figyelmeztetések

- Mindig a legjobb belátása szerint járjon el, és a kerékpárt biztonságosan műköeltesse.
- Győződjön meg róla, hogy a kerékpár és a hardverek megfelelően karbantartottak és hogy minden alkatrész helyesen van beszerelve.

Navigációs figyelmeztetések

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

- Mindig gondosan hasonlítsa össze a készüléken megjelenő információkat az összes rendelkezésre álló navigációs forrással, beleértve az időjárási körülményeket, térképeket, az utak/utak jelzéseit és állapotát, a vízi útvonalak korlátozását és más olyan tényezőket, amelyek befolyásolhatják a biztonságot. Mindig oldja meg az esetleges eltéréseket vagy kérdéseket, mielőtt folytatná a navigációt, és hagyatkozzon a kihelyezett jelzésekre és feltételekre.
- Ezt a készüléket csak navigációs segédeszközként használja. Ne próbálja meg a készüléket olyan célra használni, amely az irány, a távolság, a hely vagy a topográfia pontos mérését igényli.
- A Garmin nem vállal felelősséget a harmadik felek által létrehozott útvonalak biztonságosságáért, pontosságáért, megbízhatóságáért, teljességéért vagy időszerszerűségéért. A harmadik felek által létrehozott útvonalak használata vagy az azokra való támaszkodás a felhasználó saját felelősségére történik.
- A navigációs döntések meghozatalakor mindig a legjobb belátása és józan esze szerint járjon el. Az útvonaljavaslatok nem helyettesítik a figyelmet és a józan ítélőképességet. Ne kövesse az útvonaljavaslatokat, ha azok szabálytalan útvonalat javasolnak, vagy veszélyes helyzetbe hoznak Önt. A Garmin nem vállal felelősséget a harmadik felek által létrehozott útvonalak biztonságosságáért, pontosságáért, megbízhatóságáért, teljességéért vagy időszerszerűségéért. A harmadik felek által létrehozott útvonalak használata vagy az azokra való támaszkodás a saját felelősségére történik.
- Mindig legyen tekintettel a környezet hatásaira és a tevékenységgel járó kockázatokra, mielőtt tereptevékenységbe kezdene, különösen arra, hogy az időjárás és az időjárással kapcsolatos útviszonyok milyen hatással lehetnek a tevékenység biztonságára. Győződjön meg arról, hogy rendelkezik a tevékenységhez szükséges megfelelő felszereléssel és felszereléssel, mielőtt ismeretlen ösvényeken és ösvényeken közlekedik.

VIGYÁZAT

Az alábbi figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása a kisebb vagy közepes sérülésekhez, illetve anyagi károkhoz vezethet.

Bőrirritáció

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

MEGJEGYZÉS

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

Akkumulátor-értesítés

A készülék/akkumulátorok ártalmatlanítása érdekében forduljon a helyi hulladékkezelőhöz, hogy a vonatkozó helyi törvényeknek és előírásoknak megfelelően ártalmatlanítsa a készüléket/akkumulátorokat.

GPS-értesítés

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

Eszközpárosítási értesítés

Nem minden vezeték nélküli kapcsolat biztonságos. Az eszközöket biztonságosan kell párosítani. További információért lásd: garmin.com/connectiontypes.

Termék környezetvédelmi programok

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

Megfelelőségi nyilatkozat

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

Megfelelőségi nyilatkozat az Egyesült Királyságban

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

Innováció, tudomány és gazdaságfejlesztés Kanada Megfelelés

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

Rádiófrekvenciás sugárterhelés

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

FCC-megfelelőség

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

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

beleértve a nemkívánatos működést okozó zavarokat is.

Ezt a berendezést tesztelték, és megállapították, hogy megfelel a B osztályú digitális eszközökre vonatkozó határértékeknek, az alábbi rész szerint

15 az FCC-szabályok. Ezeket a határértékeket úgy tervezték, hogy ésszerű védelmet nyújtsanak a káros interferenciával szemben a lakossági telepítésben. Ez a berendezés rádiófrekvenciás energiát termel, használ és sugározhat, és káros interferenciát okozhat a rádiótávközlésben, ha nem a használati utasításoknak megfelelően telepítik és használják. Ugyanakkor nincs garancia arra, hogy egy adott telepítésben nem lép fel interferencia. Hozz a berendezés káros interferenciát okoz a rádió- vagy televízió vételben, ami a berendezés kikapcsolásával állapítható meg.

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

- Irányítsa át vagy helyezze át a vevőantennát.
- Növelje a berendezés és a vevőkészülék közötti távolságot.
- Csatlakoztassa a berendezést egy olyan konnektorba, amelyik más áramkörön van, mint amelyikhez a vevőegység csatlakozik.
- Forduljon a kereskedőhöz vagy egy tapasztalt rádió/TV-technikushoz segítségért.

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

Szoftver licencszerződés

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

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

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

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

Térképadatok információ

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

Korlátozott fogyasztói garancia

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

A nem repülési célú termékekre a vásárlástól számított egy év garancia vonatkozik, amely szerint a termékek anyag- és gyártási hibáktól mentesek. Ezen időszakon belül a Garmin saját kizárólagos választása szerint megjavítja vagy kicseréli a normál használat során meghibásodott alkatrészeket. Az ilyen javítás vagy csere a vásárlót nem terheli alkatrész- vagy munkadíj, azzal a feltétellel, hogy a vásárlót terheli a felelősség a következő költségeért szállítási költség. Ez a korlátozott jótállás nem vonatkozik a következőkre: (ii) fogyó alkatrészekre, például akkumulátorokra, kivéve, ha a termék károsodása anyag- vagy kivitelezési hiba miatt következett be; (iii) baleset, visszaélés, helytelen használat, víz, árvíz, tűz vagy egyéb természeti vagy külső okok által okozott károk; (iv) olyan személy által végzett szervizelés által okozott károk, aki nem a Garmin hivatalos szervizszolgáltatója; (v) a Garmin írásos engedélye nélkül módosított vagy átalakított termékek bekövetkezett károk; (vi) olyan termékekben bekövetkezett károk, amelyet nem a Garmin által szállított táp- és/vagy adatkábelhez csatlakoztattak. az UL által nem tanúsított hálózati adapterekhez és kábelekhöz csatlakoztatott termék sérülése vagy károsodása.

(Underwriters Laboratories), és nem szerepel rajta a Limited Power Source (LPS) jelölés. Ezen túlmenően a Garmin fenntartja magának a jogot, hogy elutasítsa a garanciális igényeket az olyan termékekkel vagy szolgáltatásokkal szemben, amelyeket az alábbiakkal ellentétesen szereztek be és/vagy használtak bármely ország törvényei. A Garmin navigációs termékek kizárólag utazási segédeszközként használhatók, és nem használhatók olyan célra, amely az irány, a távolság, a hely vagy a topográfia pontos mérését igényli. A Garmin nem vállal garanciát a térképadatok pontosságára vagy teljességére. Ez a korlátozott jótállás nem vonatkozik továbbá a Garmin navigációs termék teljesítményének olyan romlására, amely abból ered, hogy a Garmin navigációs terméket olyan kézi készülék vagy más eszköz közelében használják, amely olyan földi szélessávú hálózatot használ, amely olyan frekvenciákon működik, amelyek közel vannak a globális navigációs műholdrendszer (GNSS), például a globális helymeghatározó szolgáltatás (GPS) által használt frekvenciákhoz. Az ilyen eszközök használata károsíthatja a GNSS-jelek vételét.

AZ ALKALMAZANDÓ JOG ÁLTAL MEGENGEDETT LEGNAGYOBB MÉRTÉKBEN A JELEN KORLÁTOZOTT JÓTÁLLÁSBAN FOGLALT GARANCIÁK ÉS JOGORVOSLATOK KIZÁRÓLAGOSAK ÉS HELYETTESÍTIK, ÉS A GARMIN KIFEJEZETTEN KIZÁR MINDEN MÁS GARANCIÁT ÉS JOGORVOSLATOT, LEGYEN AZ KIFEJEZETT, HALLGATÓLAGOS, TÖRVÉNYES VAGY EGYÉB, BELEÉRTVE, DE NEM KIZÁRÓLAGOSAN A FORGALMAZHATÓSÁGRA VAGY EGY ADOTT CÉLRA VALÓ ALKALMASSÁGRA VONATKOZÓ HALLGATÓLAGOS GARANCIÁT, TÖRVÉNYES JOGORVOSLATOT VAGY EGYÉB JOGORVOSLATOT. EZ A KORLÁTOZOTT JÓTÁLLÁS MEGHATÁROZOTT TÖRVÉNYES JOGOKAT BIZTOSÍT ÖNNEK, ÉS EGYÉB TÖRVÉNYES JOGAI IS LEHETNEK, AMELYEK ÁLLAMONKÉNT ÉS ORSZÁGONKÉNT ELTÉRŐEK. HA AZ ÖN ÁLLAMÁNAK VAGY ORSZÁGÁNAK TÖRVÉNYEI SZERINT A HALLGATÓLAGOS JÓTÁLLÁS NEM ZÁRható KI, AKKOR AZ ILYEN JÓTÁLLÁSOK IDŐTARTAMA A JELEN KORLÁTOZOTT JÓTÁLLÁS IDŐTARTAMÁRA KORLÁTOZÓDÍK. EGYES ÁLLAMOK (ÉS ORSZÁGOK ÉS TARTOMÁNYOK) NEM TESZIK LEHETŐVÉ A HALLGATÓLAGOS JÓTÁLLÁS IDŐTARTAMÁNAK KORLÁTOZÁSÁT, ÍGY A FENTI KORLÁTOZÁS NEM FELTÉTLENÜL VONATKOZIK ÖNRE.

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

Ha a jótállási időszak alatt Ön a jelen Korlátozott jótállással összhangban jótállási szolgáltatási igényt nyújt be, akkor a Garmin saját választása szerint: (i) megjavítja a készüléket új alkatrészek vagy a Garmin minőségi szabványainak megfelelő, korábban használt alkatrészek felhasználásával, (ii) kicseréli a készüléket egy új készülékre vagy a Garmin minőségi szabványainak megfelelő, Garmin által újra tanúsított készülékre, vagy (iii) kicseréli a készüléket teljes visszatérítés ellenében.

a vételárból. EZ A JOGORVOSLAT AZ ÖN EGYETLEN ÉS KIZÁRÓLAGOS JOGORVOSLATI LEHETŐSÉGE A KÖVETKEZŐK MEGSÉRTÉSE ESETÉN

GARANCIA. A megjavított vagy kicserélt készülékekre 90 napos garancia vonatkozik. Ha a beküldött készülékre még az eredeti garancia van érvényben, akkor az új garancia 90 nap vagy az eredeti 1 éves garancia végéig tart, attól függően, hogy melyik a hosszabb.

Mielőtt garanciális szervizbe fordulna, kérjük, tekintse meg és olvassa el a következő weboldalon elérhető online súgóforrásokat

support.garmin.com. Ha a készülék még mindig nem működik megfelelően, miután igénybe vette ezeket az erőforrásokat, forduljon a következőhöz

az eredeti vásárló ország Garmin által felhatalmazott szervizében, vagy kövesse a support.garmin.com weboldalon található utasításokat a garanciális szerviz igénybevételéhez. Ha az Egyesült Államokban tartózkodik, hívja az 1-800-800-1020-as telefonszámot is.

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

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

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

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

Garmin Australasia, 19 Hawthorne Avenue, Marsden Park, NSW 2765, Ausztrália. Telefon: 1800 235 822.