

EDGE® EXPLORE 2

Használati útmutató

© 2022 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

Minden jog fenntartva. A szerzői jogi törvények értelmében a jelen kézikönyv egészét vagy bármely részét a Garmin írásbeli hozzájárulása nélkül tilos másolni. A Garmin fenntartja a jogot termékeinek módosítására vagy fejlesztésére, valamint a jelen kézikönyv tartalmának megváltoztatására anélkül, hogy köteles lenne bármely személyt vagy szervezetet értesíteni az ilyen változtatásokról vagy fejlesztésekről. A termék használatával kapcsolatos legfrissebb frissítéseket és kiegészítő információkat a www.garmin.com oldalon találja.

A Garmin®, a Garmin logó, az ANT+®, az Auto Lap®, az Auto Pause®, az Edge®, az inReach®, a VIRB® és a Virtual Partner® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatai védjegyei, amelyeket az Egyesült Államokban és más országokban is bejegyeztek. A Connect IQ™, a Firstbeat Analytics™, a Garmin Connect™, a Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ és Vector™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatai védjegyei. Ezeket a védjegyeket a Garmin kifejezett engedélye nélkül tilos használni.

Az Android™ a Google Inc. védjegye. Az Apple® és a Mac® az Apple, Inc. védjegyei, amelyeket az Egyesült Államokban és más országokban is bejegyeztek. A BLUETOOTH® szóvédjegy és logók a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonát képezik, és a Garmin ezeket a védjegyeket engedély alapján használja. A Bosch® a Robert Bosch GmbH bejegyzett védjegye. A Cooper Institute®, valamint az ahhoz kapcsolódó védjegyek a The Cooper Institute tulajdonát képezik. Shimano® a Shimano, Inc. bejegyzett védjegye. A Windows® és a Windows NT® a Microsoft Corporation bejegyzett védjegyei az Egyesült Államokban és más országokban. Az egyéb védjegyek és kereskedelmi nevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik.

Ez a termék ANT+® tanúsítvánnyal rendelkezik. A kompatibilis termékek és alkalmazások listáját www.thisisant.com/directory

oldalon találja. Gyártási szám: A04457, B04457

Tartalomjegyzék

Bevezetés	1
A készülék áttekintése	1
A kezdőképernyő áttekintése	3
Widgetek megtekintése	3
Glances megtekintése	4
Az érintőképernyő használata	4
Az érintőképernyő zárolása	4
Műholdas jelek vétele	5
Navigáció	5
Kirándulás	5
Helyszínek	6
Helymegjelölés	6
Helyek mentése a térképről	6
Navigálás egy helyre	6
Vissza a kiindulási ponthoz	7
Út megkezdése egy megosztott helyről	7
Navigálás egy megosztott helyre az út során	8
A navigáció leállítása	8
Helyek szerkesztése	8
Hely törlése	8
Hely megosztása a térképről a Garmin Connect alkalmazás segítségével	9
Veszély bejelentése	9
Pályák	10
Pálya tervezése és teljesítése	10
Oda-vissza útvonal létrehozása és bejárása	11
Útvonal létrehozása egy közelmúltbeli túra alapján	11
Útvonal követése a Garmin Connect alkalmazásból	12
Tippek az útvonal bejárásához	12
Az útvonal részleteinek megtekintése	12
Útvonal megjelenítése a térképen	12
A ClimbPro használata	13
Emelkedési kategóriák	13
Tanfolyamválasztási lehetőségek	14
Tanfolyam átirányítása	14
Tanfolyam leállítása	14
Tanfolyam törlése	14
Térképbeállítások	14
Térkép megjelenési beállításai	14

A térkép tájolásának módosítása	15
Térkép témák	15
Útvonal beállítások	15
Tevékenység kiválasztása az útvonal kiszámításához	15

Kapcsolódó funkciók	15
A telefon párosítása	16
Bluetooth-kapcsolaton elérhető funkciók	16
Biztonsági és nyomkövetési funkciók	17
Balesetfelismerés	17
Segítség	18
Sürgősségi kapcsolattartók hozzáadása	18
A vészhelyzeti kapcsolattartók megtekintése	18
Segítség kérése	18
Az incidensérzékelés be- és kikapcsolása	18
Automatikus üzenet törlése	18
Állapotfrissítés küldése incidens után	19
LiveTrack	19
A LiveTrack bekapcsolása	19
GroupTrack-munkamenet indítása	20
Élő esemény megosztása	21
Az élő esemény megosztásának bekapcsolása	21
GroupRide	21
GroupRide-munkamenet indítása	21
Csatlakozás egy GroupRide edzéshez	23
GroupRide-üzenet küldése	23
A GroupRide térkép állapota	24
Kilépés a GroupRide munkamenetből	24
Tippek a GroupRide edzésekhez	24
Üzenetek a nézőknek	24
A nézők üzeneteinek blokkolása	25
A kerékpár riasztójának beállítása	25
Hangutasítások lejátszása a telefonon	25
Zenehallgatás	25

Edzés	25
Beltéri edzés	25
A beltéri edzőgép párosítása	26
A beltéri edzőgép használata	26

Az ellenállás beállítása	26	Az út megtekintése.....	36
A szimulált emelkedés beállítása.....	26	Az egyes edzészónákban eltöltött idő megtekintése.....	36
A cél teljesítmény beállítása.....	26	Túra törlése.....	36
Edzési cél beállítása.....	27	Az összesített adatok megtekintése.....	36
Korábbi tevékenység megismétlése.....	27	Összesített adatok törlése.....	37
Saját statisztikáim	27	Garmin Connect.....	37
Teljesítménymérő adatok	27	Garmin Connect+ előfizetés.....	38
A VO2 max becslésekről.....	27	Az útvonal elküldése a Garmin Connect szolgáltatásba	38
A VO2 Max becslésének megszerzése	28	Adatrögzítés.....	38
Tippek a kerékpározáshoz kapcsolódó VO2 Max becslésekhez.....	28	Adatkezelés.....	38
Regenerációs idő	29	A készülék csatlakoztatása a számítógéphez	38
A regenerációs idő megtekintése	29	Fájlok átvitele az eszközre.....	38
A teljesítményre vonatkozó értesítések kikapcsolása	29	Fájlok törlése.....	39
A fitneszkor megtekintése	29	Az USB-kábel leválasztása.....	39
Az intenzitási percek megtekintése	29	A készülék testreszabása.....	39
Személyes rekordok.....	29	Connect IQ letölthető funkciók.....	39
Személyes rekordok megtekintése.....	30	Connect IQ funkciók letöltése számítógéppel.....	39
Személyes adat visszaállítása.....	30	A tevékenységi profil frissítése.....	40
Személyes adat törlése.....	30	Adatképernyő hozzáadása.....	40
Edzészónák.....	30	Zenevezérlő adatképernyő hozzáadása.....	41
Felhasználói profil beállítása	30	Adatképernyő szerkesztése.....	41
Vezeték nélküli érzékelők.....	31	Adatképernyők átrendezése.....	41
A vezeték nélküli érzékelők párosítása	32	Riasztások és figyelmeztetések beállításai.....	42
A vezeték nélküli érzékelők akkumulátorának élettartama.....	32	Tartományriasztások beállítása.....	42
A pulzuszónák beállítása.....	32	Ismétlődő riasztások beállítása.....	42
A pulzuszónákról.....	32	Auto Lap@.....	43
Fitness célok	33	Körök jelölése pozíció szerint.....	43
Edzés teljesítménymérőkkel.....	33	Körök jelölése távolság szerint.....	43
Teljesítményszónák beállítása	33	Körök jelölése idő szerint.....	43
A teljesítménymérő kalibrálása.....	33	A körbanner testreszabása	44
Pedalalapú teljesítmény.....	33	Az automatikus szüneteltetés használata	44
A Rally rendszer szoftverének frissítése az Edge kerékpárkomputer segítségével.....	34	Az időmérő automatikus elindítása.....	44
Helyzetfelismerés	34	A műhold beállításának módosítása.....	44
A Varia kamera vezérlőinek használata	34	Az automatikus alvó üzemmód használata	44
A zöld fenyegetettségi szint hangjelzésének engedélyezése	35	Az automatikus görgetés használata.....	45
eBike-edzés	35	Telefonbeállítások.....	45
Az eBike érzékelő adatainak megtekintése.....	35	Vendég mód.....	45
inReach Remote.....	35	A vendégmód engedélyezése	45
Az inReach Remote használata.....	35	A vendégmód kikapcsolása.....	45
Előzmények.....	35	Rendszerbeállítások.....	46
		Kijelző beállítások.....	46
		A háttérvilágítás használata	46

A Glances testreszabása	46	A készülékem nyelvezete nem megfelelő.....	57
A widget-hurok testreszabása.....	46	A barometrikus magasságmérő kalibrálása.....	57
Adatrögzítési beállítások	46	A tengerszint feletti magasság beállítása	57
Adatátlagolás a pedálfordulatszám		Hőmérsékleti értékek.....	58
vagy a teljesítmény esetében	47	0-gyűrűk cseréje.....	58
A mértékegységek módosítása	47	További információk	58
A készülék hangjelzéseinek be- és		Függelék	58
kikapcsolása.....	47	Adatmezők.....	58
A készülék nyelvének megváltoztatása	47	VO2 Max. szabványos besorolások	60
Időzónák	47	Pulzusszint-zónák kiszámítása.....	61
Készülékadatok	48	Kerékméret és kerület.....	61
Az eszköz töltése.....	48		
Az akkumulátorról.....	48		
A standard tartó felszerelése.....	49		
Az Edge felszerelésének eltávolítása.....	49		
A rögzítőheveder felszerelése	50		
Az Edge Power Mount áttekintése.....	50		
Az Edge Power Mount felszerelése.....	51		
Szükséges kábelek.....	53		
Edge Power Mount állapotjelző LED.....	53		
Műszaki adatok.....	54		
Termékfrissítések	54		
A szoftver frissítése a Garmin			
Connect alkalmazás segítségével.....	54		
A szoftver frissítése a Garmin			
Express segítségével	54		
Az eszközadatok megtekintése	54		
A szabályozási és megfelelőségi			
információk megtekintése.....	54		
Az eszköz karbantartása	55		
A készülék tisztítása.....	55		
Edge Power Mount készülék			
karbantartása.....	55		
Az Edge Power Mount tisztítása.....	55		
Az USB-port tisztítása.....	55		
Hibaelhárítás	56		
Az Edge kerékpárkomputer visszaállítása.....	56		
Az alapértelmezett beállítások			
visszaállítása	56		
A felhasználói adatok és beállítások			
törlése.....	56		
A bemutató módból való kilépés	56		
Az akkumulátor élettartamának			
maximalizálása.....	56		
Az akkumulátor-takarékos üzemmód			
bekapcsolása.....	56		
A telefonom nem csatlakozik az			
eszközhöz.....	57		
A GPS-műholdak vételének javítása	57		

Bevezetés

FIGYELMEZTETÉS

A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és egyéb fontos információkat a termék csomagolásában található „Fontos biztonsági és termékinformációk” útmutatóban találja.

Minden edzésprogram megkezdése vagy módosítása előtt mindig konzultáljon orvosával.

A készülék áttekintése



① 	Nyomja meg a gombot az alvó üzemmódba lépéshez és a készülék felébresztéséhez. Tartsa lenyomva a készülék be- és kikapcsolásához, valamint az érintőképernyő zárolásához.
② 	Nyomja meg a gombot egy új kör jelöléséhez.
③ USB-csatlakozó (az időjárásvédő fedél alatt)	Emelje fel az időjárásvédő fedelet a készülék feltöltéséhez vagy számítógéphez való csatlakoztatásához. Helyezze vissza az időjárásvédő fedelet az USB-port károsodásának elkerülése érdekében.
④ 	Nyomja meg a gombot az aktivitásidőzítő elindításához és leállításához.
⑤ 	Válassza ki a főmenü megnyitásához.
⑥ Pillantások	Csúsztassa ujját felfelé vagy lefelé a kezdőképernyőn a pillantások megtekintéséhez. Válassza ki a pillantás vagy a menü megnyitásához.
⑦ Aktivítási profil	Csúsztasd ujjadat balra vagy jobbra a tevékenységi profil megváltoztatásához. Válaszd ki a tevékenységi profil megnyitásához.
⑧ Widgetek	Csúsztassa lefelé az ujját a képernyő tetejéről a widgetek megjelenítéséhez, majd csúsztassa balra vagy jobbra az ujját további widgetek megjelenítéséhez.
⑨ Elektromos csatlakozók	Töltse a készüléket külső tápegységgel. MEGJEGYZÉS: Nem minden modellnél elérhető.

MEGJEGYZÉS: Opcionális kiegészítőket a buy.garmin.com oldalon vásárolhat.

A kezdőképernyő áttekintése

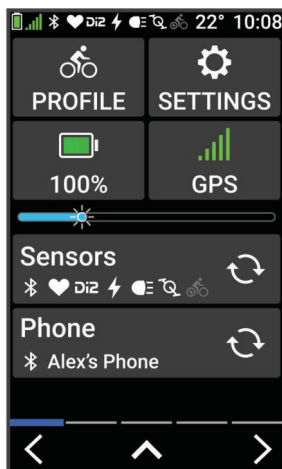
A kezdőképernyőről gyorsan elérhetők az Edge kerékpárkomputer összes funkciói.

	Az akkumulátor állapota
	GPS-jel erőssége
	Bluetooth-állapot
	Szinkronizálás folyamatban
	Válassza ki, ha kerékpározni szeretne. A nyilakkal változtathatja meg a kerékpáros profilt.
Navigáció	Válassza ki a térkép böngészéséhez, hely megjelöléséhez, helyek, látnivalók vagy címek kereséséhez.
Útvonalak	Válassza ki, ha új útvonalat szeretne létrehozni, vagy egy elmentett útvonalat szeretne megnyitni.
Előzmények	Válassza ezt a lehetőséget a korábbi útjainak és összesített adataik megtekintéséhez.
	Válassza ki a kapcsolódó funkciók, személyes rekordok, névjegyek és beállítások eléréséhez. Válassza ki a Connect IQ-alkalmazások, widgetek és adatmezők eléréséhez.

Widgetek megtekintése

A készülékre több widget is előre telepítve van, és továbbiak is elérhetők, ha a készüléket egy telefonnal vagy más kompatibilis eszközzel párosítja.

1 A kezdőképernyőn vagy útközben csúsztassa lefelé az ujját a képernyő tetejétől.



Megjelenik az állapot-widget. A villogó ikon azt jelzi, hogy a készülék jelet keres. A folyamatosan világító ikon azt jelzi, hogy megtalálta a jelet, vagy hogy az érzékelő csatlakozik. Bármelyik ikonra kattintva módosíthatja a beállításokat.

2 Csúsztassa ujját balra vagy jobbra a többi widget megtekintéséhez.

Amikor legközelebb lefelé csúsztat, hogy megtekintse a widgeteket, az utoljára megtekintett widget jelenik meg.

A Glances megtekintése

A „Glances” funkció gyors hozzáférést biztosít az egészségügyi adatokhoz, a tevékenységi információkhoz, a beépített érzékelőkhöz és még sok másához.

- A kezdőképernyőn csúsztassa ujját felfelé.



A készülék végiglapozza a Glances-eket.

- Válasszon ki egy pillantást (1), hogy további információkat tekintsen meg.
- Válassza a „✎” (Glances beállításai) menüpontot a Glances testreszabásához (A Glances testreszabása, 46. oldal).

Az érintőképernyő használata

- Amikor az időzítő fut, érintse meg a képernyőt az időzítő felületének megjelenítéséhez.
Az időzítő felület segítségével az út során visszatérhetsz a kezdőképernyőre.
- Válassza a „🏠” (Vissza a kezdőképernyőre) lehetőséget a kezdőképernyőre való visszatéréshez.
- Csúsztassa ujját, vagy válassza ki a nyilakat a görgetéshez.
- A kezdőképernyőn csúsztassa ujját felfelé a pillantások megtekintéséhez.
- A kezdőképernyőről vagy az útvonal képernyőről csúsztassa lefelé az ujját a widgetek megtekintéséhez.
- Válassza a „☰” gombot a menü megnyitásához.
- Válassza a „⬅️” gombot az előző oldalra való visszatéréshez.
- Válassza a „✅” a módosítások mentéséhez és az oldal bezárásához.
- Válassza a „❌” ki gombra az oldal bezárásához és az előző oldalra való visszatéréshez.
- Válassza a „🔍” egy helyszín közelében történő kereséshez.
- Válassza a „🗑️” az elem törléséhez.
- Válassza a „ℹ️” további információkért.

Az érintőképernyő zárolása

A képernyőt lezárhatja, hogy megakadályozza a véletlen érintéseket.

- Tartsa lenyomva a „🔒” gombot, majd válassza a „Lock Screen” lehetőséget.
- Egy tevékenység közben válassza a „🔒” menüpontot.

Műholdas jelek vétele

Előfordulhat, hogy a készüléknek szabad kilátásra van szüksége az égre a műholdas jelek vételéhez. Az idő és a dátum a GPS-pozíció alapján automatikusan beállítódik.

TIPP: A GPS-ről további információkat www.garmin.com/aboutGPS oldalon talál.

- 1 Menjen ki a szabadba, egy nyílt területre.
A készülék elülső részét az ég felé kell fordítani.
- 2 Várjon, amíg a készülék megtalálja a műholdakat.
A műholdas jelek megtalálása 30-60 másodpercet vehet igénybe.

Navigáció

A navigációs funkciók és beállítások a tanfolyamok közötti navigációra is vonatkoznak ([Tanfolyamok](#), 10. oldal).

- Helyek és helyek keresése ([Helyek](#), 6. oldal)
- Útvonal tervezése ([Útvonalak](#), 10. oldal)
- Útvonalbeállítások ([Útvonalbeállítások](#), 15. oldal)
- Térképbeállítások ([Térképbeállítások](#), 14. oldal)

Indulás

Ha vezeték nélküli érzékelőt vagy kiegészítőt használ, azt a kezdeti beállítás során párosíthatja és aktiválhatja ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása](#), 32. oldal).

- 1 Tartsa lenyomva a „” gombot a készülék bekapcsolásához.
- 2 Menjen ki a szabadba, és várjon, amíg a készülék megtalálja a műholdakat. A műholdjelző sávok zöldre váltanak, amikor a készülék készen áll.
- 3 A kezdőképernyőn válassza a „” (Kerékpározás) vagy a „” (Sétálás) lehetőséget a kerékpáros profil megváltoztatásához.
- 4 Nyomja meg a „” gombot az aktivitásidőzítő elindításához.

SPEED	AVG SPEED
21.2 ^m _h	17.8 ^m _h
DISTANCE	
26.29 ^m _i	
TIMER	
1:45:15	
CALORIES	↑ TTL ASCENT
1120	1563 ^f

MEGJEGYZÉS: A történet csak a tevékenységidőzítő futása közben kerül rögzítésre.

- 5 Csúsztassa ujját balra vagy jobbra a további adatképernyők megtekintéséhez.
Az adatképernyők tetejéről lefelé csúsztatva megtekintheti a widgeteket.
- 6 Szükség esetén érintse meg a képernyőt az állapotfelület adatainak (beleértve az akkumulátor töltöttségi szintjét is) megtekintéséhez, vagy a kezdőképernyőre való visszatéréshez.
- 7 Nyomja meg a „” gombot az aktivitásidőzítő leállításához.
- 8 Válassza a **Mentés lehetőséget**.
- 9 Válassza a „” (Tevékenység leállítása) lehetőséget.

Helyek

A készülékben rögzítheti és tárolhatja a helyszíneket.

Hely megjelölése

Mielőtt megjelölhetne egy helyet, meg kell találnia a műholdakat.

Ha meg szeretné jegyezni a nevezetes helyeket, vagy vissza szeretné térni egy bizonyos helyre, megjelölheted a helyszínt.

- 1 Induljon el egy körre.
- 2 Válassza a **Navigáció** > **Útvonaltervezés** (📍) > **Hely megjelölése (Mark Location)** > **Útvonaltervezés** (✓) menüpontot.

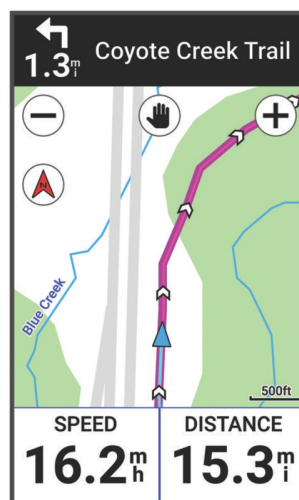
Helyek mentése a térképről

- 1 Válassza a **Navigáció** > **Térkép böngészése** menüpontot.
- 2 Keresse meg a helyet a térképen.
- 3 Válassza ki a helyet.
A helyszín adatai megjelennek a térkép tetején.
- 4 Válassza ki a helyszín adatait.
- 5 Válassza a „📍” > **„Save Location”** > **„✓”** menüpontot.

Navigálás egy helyre

TIPP: A „HELYKERESÉS” pillantás segítségével gyors keresést hajthat végre a kezdőképernyőről. Szükség esetén hozzáadhatja a pillantást a pillantásciklushoz ([A pillantások testreszabása, 46. oldal](#)).

- 1 Válassza a **Navigáció lehetőséget**.
- 2 Válasszon egy lehetőséget:
 - Válassza a **Térkép böngészése lehetőséget**, ha a térképen egy helyre szeretne navigálni.
 - Válassza az **Útvonalak lehetőséget**, ha egy elmentett útvonalat szeretne használni a navigáláshoz ([Útvonalak, 10. oldal](#)).
 - Válassza a **„Keresés” lehetőséget**, hogy eljusson egy látnivalóhoz, városhoz, címhez, kereszteződéshez vagy ismert koordinátákhoz.
TIPP: A „🔍” (Részletes keresés) lehetőséget választva konkrét keresési adatokat adhat meg.
 - Válassza a **„Mentett helyek” (Saved Locations) lehetőséget**, ha egy mentett helyre szeretne navigálni.
 - Válassza a **„Legutóbbi találatok” (Recent Finds) lehetőséget**, ha az utolsó 50 megtalált helyszín egyikéhez szeretne navigálni.
 - Válassza a „📍” > **„Searching near:”** menüpontot a keresési terület szűkítéséhez.
- 3 Válasszon ki egy helyet.
- 4 Válassza az **„Utazás” (Ride) lehetőséget**.
- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a célállomásig.



Visszatérés a kiindulási ponthoz

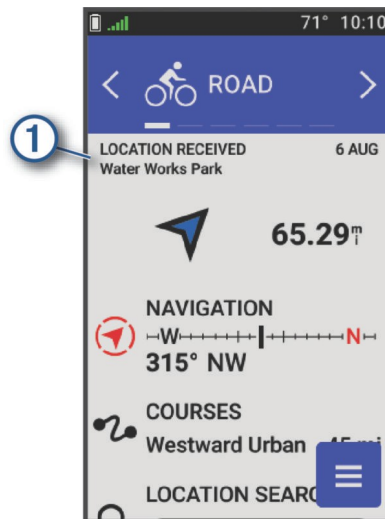
Az út során bármikor visszatérhet a kiindulási pontra.

- 1 Induljon el egy útra.
- 2 Bármikor csúsztassa lefelé az ujját a képernyő tetejéről, majd a vezérlőelemeken válassza a **„Vissza a kiindulási ponthoz”** lehetőséget.
- 3 Válassza az **„Ugyanazon az útvonalon”** vagy a **„Legközvetlenebb útvonal”** lehetőséget.
- 4 Válassza az **„Út”** lehetőséget.
A készülék visszavezeti Önt az út kiindulási pontjára.

Út megkezdése megosztott helyről

A Garmin Connect™alkalmazás segítségével megoszthat egy helyet az Apple®Maps alkalmazásból az Edge kerékpárkomputerével, és elnavigálhat ahhoz a helyhez ([Hely megosztása a térképről a Garmin Connect alkalmazás segítségével, 9. oldal](#)).

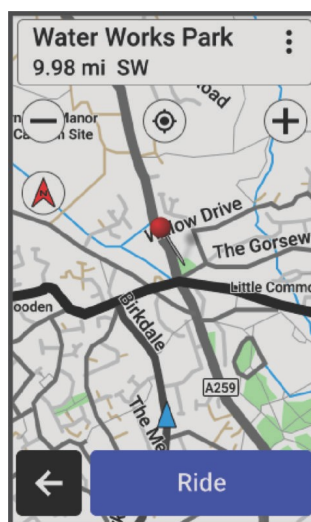
- 1 Válassza ki a megosztott helyadatokat a kezdőképernyő dinamikus területéről ① .



Az Edge kerékpárkomputer egy térképet jelenít meg, amelyen látható a megosztott hely neve és koordinátái.

TIPP: A helyszín a **Navigáció > Legutóbbi keresések** menüben kerül elmentésre.

- 2 Válassza az **„Út”** lehetőséget.



- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, hogy eljusson a célállomásra.

Navigálás egy megosztott helyre útközben

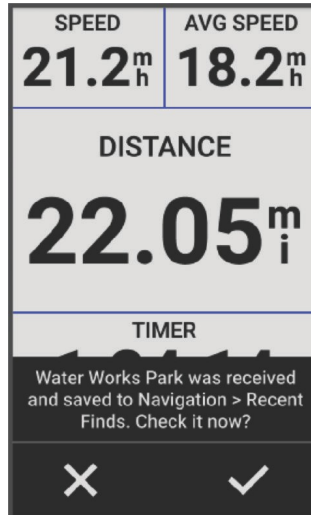
Ez a funkció GPS-t használó utazásokhoz készült. Ha olyan beltéri tevékenységi profillal utazik, amelynél a navigáció le van tiltva, válassza a „✓” (Nem érdekel) lehetőséget az értesítés elutasításához.

TIPP: A helyszín elmentésre kerül a **Navigáció > Legutóbbi találatok** menüben.

Az Edge kerékpárkomputerén megkaphatja a megosztott helyszíneket, és elnavigálhat azokhoz ([Helyszín megosztása a térképről a Garmin Connect alkalmazás segítségével](#), 9. oldal).

1 Indítson el egy túrát ([Túra indítása](#), 5. oldal).

Az Edge kerékpárkomputer egy értesítést jelenít meg, amelyen szerepel a megosztott helyszín neve.



2 Válassza a „✓” (Út a megosztott helyre) lehetőséget a megosztott helyre történő navigáláshoz.

3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, hogy eljusson a célállomásra.

A navigáció leállítása

1 Érintse meg a képernyőt.

2 Válassza a **„Stop Navigation”** (Navigáció leállítása) > „✓” (Megosztott helyek) menüpontot.

Helyek szerkesztése

1 Válassza a **Navigáció > Mentett helyek** menüpontot.

2 Válasszon ki egy helyet.

3 Válassza ki a képernyő tetején található információs sávot.

4 Válassza a „⋮” (Tulajdonságok szerkesztése) menüpontot.

5 Válasszon ki egy attribútumot.

Például válassza a **„Change Elevation”** (Magasság módosítása) lehetőséget, hogy megadja a hely ismert magasságát.

6 Adja meg az új információkat, majd válassza a „✓” (Hely módosítása) lehetőséget.

Hely törlése

1 Válassza a **„Navigation” > „Saved Locations”** menüpontot.

2 Válasszon ki egy helyet.

3 Válassza ki a hely adatait a képernyő tetején.

4 Válassza a „⋮” > **„Delete Location” > „✓”** menüpontot.

Helymegosztás a térképről a Garmin Connect alkalmazás segítségével

FIGYELMEZTETÉS

A helyadatok másokkal való megosztásakor Önnek kell körültekintően eljárnia. Mindig győződjön meg arról, hogy ismeri azt a személyt, akivel a helyadatokat megosztja, és hogy bizalmat érez iránta.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció csak akkor érhető el, ha a pályafutás-kompatibilis Garmin® készüléke Bluetooth-technológiával csatlakozik egy iPhone® készülékhez.

Az Apple Maps alkalmazásból származó helyadatokat és egyéb információkat megoszthatja a kompatibilis Garmin-készülékével.

- 1 Válasszon ki egy helyet az Apple Maps alkalmazásból.
- 2 Válassza a „” > „” menüpontot.
- 3 Szükség esetén a Garmin Connect alkalmazásban válassza ki a Garmin készüléket.

A Garmin Connect alkalmazásban megjelenik egy értesítés, amely jelzi, hogy a helyszín már elérhető a készüléken ([Túra indítása megosztott helyszínről, 7. oldal](#)).

Veszély bejelentése

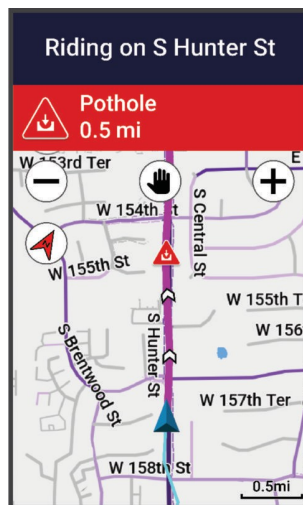
FIGYELMEZTETÉS

Ez a funkció lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy az útjuk során felmerülő potenciális veszélyekről információkat nyújtsanak be. A Garmin nem vállal felelősséget a felhasználók által benyújtott információk pontosságáért, teljességéért vagy aktualitásáért. Kérjük, figyeljen a környezetre, és tartsa be az út során kihelyezett utasításokat. A környezetre való figyelem elmulasztása anyagi károkat vagy személyi sérüléseket okozhat.

Az út során bármikor bejelenthetsz olyan veszélyt, amely a kerékpárosok számára veszélyt jelenthet, például kátyúkat, póráz nélküli kutyákat vagy kidőlt fákat. Az Edge kerékpárkomputer segítségével megerősítheted a veszélyt, vagy bejelentheted, hogy a veszély már nem áll fenn. A veszélyek egy bizonyos idő elteltével, ha nem jelentik be őket, automatikusan törölődnek.

- 1 [Induljon el kerékpározni \(Kerékpározás, 5. oldal\)](#).
- 2 Érintse meg a képernyőt az időzítő felületének megjelenítéséhez.
- 3 Válassza a „” (Veszélytípus) lehetőséget.
- 4 Válassza ki a veszély típusát.
- 5 Válassza a „Jelentés” lehetőséget.

A veszély a navigációs térképen megjelenik, és az Edge kerékpárkomputer hangjelzést ad ([Riasztások és utasítások beállításai, 42. oldal](#)).



Útvonalak

A Garmin Connect-fiókodból útvonalat küldhetsz a készülékedre. Miután az útvonal elmentésre került a készülékedre, az útvonalat a készüléken követheted. Emellett közvetlenül a készüléken is létrehozatsz és elmenthetsz egy egyéni útvonalat.

Egy mentett útvonalat egyszerűen azért is követhet, mert jó útvonal. Például elmenthet és követhet egy kerékpárbarát útvonalat a munkahelyére.

TIPP: Ha összekapcsolod a fiókjaidat, vagy egy Connect IQ-alkalmazást használsz, akkor harmadik féltől származó alkalmazásokból is elküldhetsz útvonalakat a készülékedre. A Connect IQ-alkalmazásokkal kapcsolatos további információkért látogass el [az apps.garmin.com oldalra](https://apps.garmin.com).

Útvonal tervezése és bejárása

Létrehozhat és bejárhat egy egyéni útvonalat. Az útvonal olyan útpontok vagy helyszínek sorozata, amely elvezeti Önt a végső célállomásig.

TIPP: A Garmin Connect alkalmazásban egyéni útvonalat is létrehozhat, és azt elküldheti a készülékére („[Útvonal követése a Garmin Connectből](#)”, 12. oldal).

1 Válassza az **Útvonalak** > **Útvonal-+** > **Útvonal-** menüpontot.

2 Válasszon egy lehetőséget:

- Ha a térképen szeretné kiválasztani az aktuális helyét, válassza az **Aktuális hely lehetőséget**.
- Ha egy helyet szeretne kiválasztani a térképen, válassza a **„Use Map”** (Térkép használata) lehetőséget, majd válassza ki a helyet.
- Egy elmentett hely kiválasztásához válassza a **„Mentett és legutóbbi”** > **„Mentett helyek”** menüpontot, majd válassza ki a kívánt helyet.
- Ha olyan helyet szeretne kiválasztani, amelyet nemrég keresett, válassza a **Mentett és legutóbbi** > **Legutóbbi találatok menüpontot**, majd válassza ki a helyet.
- Ha egy látnivalót szeretne keresni és kiválasztani, válassza a **Látnivalók menüpontot**, majd válassza ki a közeli látnivalót.
- Város kiválasztásához válassza a **Városok menüpontot**, majd válasszon ki egy közeli várost.
- Cím kiválasztásához válassza a **Keresési eszközök** > **Címek menüpontot**, majd írja be a címet.
- Kereszteződés kiválasztásához válassza a **Keresési eszközök** > **Kereszteződések** menüpontot, majd írja be az utcaneveket.
- Koordináták használatához válassza a **Keresési eszközök** > **Koordináták menüpontot**, majd írja be a koordinátákat.

3 Ha a rendszer kéri, válassza az **„+”** (Hely hozzáadása az útvonalhoz) lehetőséget a helyszín útvonalhoz való hozzáadásához. Megjelenik az útvonal térképe.

4 A térképen válasszon egy lehetőséget a helyek hozzáadásának folytatásához:

- Válassza az **„+”** (Új hely hozzáadása) lehetőséget, hogy a térkép segítségével újabb helyet adjon hozzá.
- Válassza ki egy másik helyszínt kereséséhez.
- Válassza a gombra az előzőleg hozzáadott helyszín visszavonásához.

5 Ismétlje meg a 2-4. lépéseket, amíg az útvonal összes helyszínét kiválasztotta.

6 Szükség esetén csúsztassa ujját felfelé a képernyő aljáról, majd válasszon egy lehetőséget:

-  -t tartson lenyomva egy helyszínen, majd húzza el, hogy átrendezze a listát.
- Csúsztassa ujját balra, majd válassza a **„****”** (Hely eltávolítása) lehetőséget a hely eltávolításához.

7 Szükség esetén válasszon egy lehetőséget:

- Ha olyan útvonalat szeretne kiszámítani, amely ugyanazon az útvonalon vezet vissza  kiindulási helyre, válassza a **„> Oda-vissza lehetőséget**.
- Ha az útvonalat úgy szeretné kiszámítani, hogy a visszaút a kiindulási helyre más útvonalon történjen, válassza a **„> Hurok a kiindulási pontig lehetőséget**.

8 Válassza a **Mentés lehetőséget**.

9 Adjon nevet az útvonalnak.

10 Válassza a **„✓”** > **„Ride”** menüpontot.

Oda-vissza útvonal létrehozása és megtétele

A készülék létrehozhat egy oda-vissza útvonalat egy megadott távolság, kiindulási hely és navigációs irány alapján.

- 1 Válassza a „Courses” > „+” > „Round-Trip Course” menüpontokat.
- 2 Válassza ki a **Távolságot**, majd adja meg az útvonal teljes távolságát.
- 3 Válassza ki a **Start Location (Indulási hely) lehetőséget**.
- 4 Válasszon egy lehetőséget:
 - Ha a jelenlegi helyét szeretné kiválasztani, válassza a **Jelenlegi hely lehetőséget**.
 - Ha a térképen szeretne helyet kiválasztani, válassza a **„Térkép használata” lehetőséget**, majd válassza ki a helyet.
 - Mentett hely kiválasztásához válassza a **„Mentett helyek” lehetőséget**, majd válassza ki a helyet.
 - Ha olyan helyet szeretne kiválasztani, amelyet nemrég keresett, válassza a **„Legutóbbi találatok” menüpontot**, majd válassza ki a helyet.
 - Ha egy látnivalót szeretne keresni és kiválasztani, válassza a **Látnivalók menüpontot**, majd válassza ki a közeli látnivalót.
 - Cím kiválasztásához válassza a **„Keresési eszközök” > „Címek” menüpontot**, majd írja be a címet.
 - Kereszteződés kiválasztásához válassza a **„Keresési eszközök” > „Kereszteződések” menüpontot**, majd írja be az utcan neveket.
 - A koordináták használatához válassza a **Keresési eszközök > Koordináták menüpontot**, majd írja be a koordinátákat.
- 5 Válassza a **„Kezdő irány” menüpontot**, majd válassza ki az irányt.
- 6 Válassza a **„Keresés” menüpontot**.

TIPP: A „↺” (Újra keresés) lehetőség kiválasztásával újra elindíthatja a keresést.
- 7 Válasszon ki egy útvonalat, hogy megtekintse azt a térképen.

TIPP: A „◀” (Útvonal megtekintése) és a „▶” (Útvonal megtekintése) gombokkal megtekintheti a többi útvonalat is.
- 8 Válassza a **„Save” > „Ride” menüpontot**.

Útvonal létrehozása egy közelmúltbeli út alapján

Az ezen az Edge-készüléken elmentett útvonalból új edzést hozhatsz létre.

- 1 Válassza a **„Előzmények” > „Túrák” menüpontot**.
- 2 Válasszon ki egy útvonalat.
- 3 Válassza a **„⋮” > „Save Ride as Course” menüpontot**.
- 4 Adjon nevet az útvonalnak, majd válassza az **„✓” menüpontot**.

Útvonal követése a Garmin Connect alkalmazásból

Mielőtt letölthetne egy útvonalat a Garmin Connectből, rendelkeznie kell egy Garmin Connect-fiókkal ([Garmin Connect, 37. oldal](#)).

- 1 Válasszon egy lehetőséget:
 - Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
 - Látogasson el a connect.garmin.com webhelyre.
- 2 Hozzon létre és mentse el egy új tanfolyamot, vagy válasszon ki egy meglévőt.
- 3 Válasszon egy lehetőséget:
 - A Garmin Connect alkalmazásban válassza a „” (Küldés eszközre) lehetőséget.
 - A Garmin Connect weboldalon válassza a „Send to Device” (Küldés eszközre) lehetőséget.
- 4 Válassza ki az Edge kerékpárkomputerét.
- 5 Válasszon egy lehetőséget:
 - Szinkronizálja készülékét a Garmin Connect alkalmazással.
 - Szinkronizálja a készülékét a Garmin Express alkalmazás segítségével.A készüléken az útvonal a kezdőképernyő dinamikus területén jelenik meg.
- 6 Válassza ki az útvonalat.
MEGJEGYZÉS: Szükség esetén a „Tanfolyamok” menüpontot választva másik tanfolyamot is kiválaszthat.
- 7 Válassza az „Útvonal” lehetőséget.

Tippek az útvonal bejárásához

- Használja a kanyarvezetést ([Útvonalbeállítások, 14. oldal](#)).
- Ha bemelegítést is beiktat, nyomja meg a „” gombot az útvonal elindításához, majd végezze el a bemelegítést a szokásos módon.
- A bemelegítés során tartsa távol magát az útvonal vonalától.
Ha készen állsz a rajtra, indulj el a pálya felé. Amint a pálya bármely szakaszára lépsz, megjelenik egy üzenet.
- Görgess a térképen, hogy megtekintsd az útvonal térképét.
Ha letérsz az útvonalról, megjelenik egy üzenet.

Az útvonal részleteinek megtekintése

- 1 Válaszd a „Pályák” menüpontot.
- 2 Válasszon ki egy útvonalat.
- 3 Válasszon egy lehetőséget:
 - Válassza ki a pályát, hogy megtekintse azt a térképen.
 - Válassza ki a mászások grafikonját, hogy megtekintse az egyes mászások részleteit és magassági ábráit.
 - Válassza az „Összefoglaló” lehetőséget a kurzus részleteinek megtekintéséhez.

Útvonal megjelenítése a térképen

Minden eszközére mentett útvonal esetében testreszabhatja, hogyan jelenjen meg a térképen. Például beállíthatja, hogy a munkába járási útvonal mindig sárga színnel jelenjen meg a térképen. Egy alternatív útvonalat pedig zöld színnel jeleníthet meg. Ez lehetővé teszi, hogy kerékpározás közben lássa az útvonalakat, de nem követi vagy navigál egy adott útvonalat.

- 1 Válasszon **kurzusokat**.
- 2 Válassza ki a kurzust.
- 3 Válassza a „” (Térkép) lehetőséget.
- 4 Válassza az „Always Display” (Mindig megjelenítés) lehetőséget, hogy a kurzus megjelenjen a térképen.
- 5 Válassza a „Szín” lehetőséget, majd válasszon ki egy színt.
- 6 Válassza az **Útvonalpontok lehetőséget**, hogy az útvonalpontok megjelenjenek a térképen. Amikor legközelebb az útvonal közelében kerékpározik, az megjelenik a térképen.

A ClimbPro használata

A ClimbPro funkció segít az útvonalon várható emelkedőkkel kapcsolatos erőfeszítéseid beosztásában. Megtekintheted az emelkedők részleteit, beleértve azok időpontját, az átlagos meredekséget és a teljes szintemelkedést. A hosszúság és a meredekség alapján meghatározott emelkedőkategóriákat színnel jelöljük (*Emelkedőkategóriák*, 13. oldal).

1 Kapcsolja be a ClimbPro funkciót az aktivitási profilban (*Az aktivitási profil frissítése*, 40. oldal).

2 Tekintse át az útvonal emelkedőit és részleteit (*Az útvonal részleteinek megtekintése*, 12. oldal).

3 Kezdje el követni a mentett útvonalat (*Útvonalak*, 10. oldal).

Egy emelkedő elején automatikusan megjelenik a ClimbPro képernyő.



Miután elmentette a túrát, megtekintheti az emelkedők szakaszadatait a túratörténetében.

Emelkedőkategóriák

Az emelkedők kategóriáit az emelkedőpontszám határozza meg, amelyet a meredekség és az emelkedő hossza szorzataként számítanak ki. Ahhoz, hogy egy emelkedőnek minősüljön, hosszának legalább 500 méternek, átlagos meredekségének pedig legalább 3 százaléknak kell lennie.

Kategória	Emelkedőpontszám	Szín
Hors Category (HC)	80 000 felett	
1. kategória	64 000 felett	
2. kategória	32 000 felett	
3. kategória	16 000-nél nagyobb	
4. kategória	8 000 felett	
Nem kategorizált	1 500 felett	

Tanfolyamok

Válassza a „Courses” > „” menüpontot.

Kanyarodási útmutatás: Engedélyezi vagy letiltja a kanyarodási utasításokat.

Útvonal elhagyása esetén figyelmeztetés: Figyelmeztet, ha letér az útvonalról.

Keresés: Lehetővé teszi a mentett útvonalak név szerinti keresését.

Rendezés: Lehetővé teszi a mentett útvonalak rendezését név, távolság vagy dátum szerint.

Törlés: Lehetővé teszi az összes vagy több mentett útvonal törlését a készülékről.

Útvonal újratervezése

Kiválaszthatod, hogy a készülék hogyan számítsa újra az útvonalat, ha letérsz az útvonalról.

Ha letér az útvonalról, válasszon egy lehetőséget:

- Ha a navigációt szüneteltetni szeretné, amíg vissza nem tér az útvonalra, válassza a **Navigáció szüneteltetése lehetőséget**.
- Ha az új útvonal-javaslatok közül szeretne választani, válassza az **Útvonal újratervezése lehetőséget**.

MEGJEGYZÉS: Az első útvonal-áttervezési lehetőség a legrövidebb út vissza az útvonalra, és 10 másodperc elteltével automatikusan elindul.

Útvonal leállítása

- 1 Görgessen a térképhez.
- 2 Csúsztassa lefelé az ujját a képernyő tetejéről, majd görgessen el a vezérlőelemek widgetjéig.
- 3 Válassza a **„Stop Course” (Tanfolyam leállítása)** > „✓” (Tanfolyam törlése) lehetőséget.

Tanfolyam törlése

- 1 Válassza a **„Navigáció”** > **„Tanfolyamok”** menüpontot.
- 2 Csúsztassa ujját balra egy tanfolyamon.
- 3 Válassza az **„”** (Útvonal törlése) lehetőséget.

Térképbeállítások

Válassza a **„”** > **„Activity Profiles”** menüpontot, válasszon ki egy profilt, majd válassza a **„Navigation”** > **„Map”** menüpontot. **Orientation:** Beállítja, hogyan jelenik meg a térkép az oldalon.

Automatikus nagyítás: automatikusan kiválasztja a térkép nagyítási szintjét. Ha a „Ki” opciót választja, akkor manuálisan kell nagyítania vagy kicsinyítenie a térképet.

Útmutató szöveg: Beállítja, mikor jelenjenek meg a lépésről lépésre történő navigációs utasítások (ehhez útvonaltervezésre alkalmas térképek szükségesek). **Megjelenés:** Testreszabja a térkép megjelenési beállításait (*Térkép megjelenési beállításai*, 14. oldal). **Térképinformációk:** Engedélyezi vagy letiltja a készülékre jelenleg betöltött térképeket.

Térkép megjelenési beállításai

Válassza a **„”** > **„Activity Profiles”** menüpontot, válasszon ki egy profilt, majd válassza a **„Navigation”** > **„Map”** > **„Appearance”** menüpontot. **Térkép-téma:** Az útvonal típusához igazítja a térkép megjelenését. (*Térkép-témák*, 15. oldal)

Népszerűségi térkép: Kiemeli az adott túratípushoz tartozó népszerű utakat vagy ösvényeket. Minél sötétebb az út vagy az ösvény, annál népszerűbb.

Térkép részletessége: Beállítja a térképen megjelenő részletességi szintet.

Az útvonal színe: Lehetővé teszi a megtett útvonal vonalának színének megváltoztatását. **Speciális**

beállítások: Lehetővé teszi a nagyítási szintek és a szövegméret beállítását, valamint az

árnyékolt domborzat és a kontúrok engedélyezését. **Térkép alapértelmezett beállításainak visszaállítása:**

Visszaállítja a térkép megjelenését az alapértelmezett beállításokra.

A térkép tájolásának módosítása

- 1 Válassza a „” > „Activity Profiles” menüpontot.
- 2 Válasszon ki egy profilt.
- 3 Válassza a **Navigáció > Térkép > Tájolás** menüpontot.
- 4 Válasszon egy lehetőséget:
 - Válassza az „Észak felül” opciót, hogy az oldal tetején észak legyen látható.
 - Válassza a „Track Up” (Útvonal felül) lehetőséget, hogy az oldal tetején az aktuális haladási irány jelenjen meg.

Térkép témák

A térkép témáját megváltoztathatja, hogy a térkép megjelenését az útjának típusához igazítsa.

Válassza a „” > „Activity Profiles” menüpontot, válasszon ki egy profilt, majd válassza a „Navigation” > „Map” > „Appearance” > „Map Theme” menüpontot. **Klasszikus:** Az Edge klasszikus térkép-színsémáját használja, további téma alkalmazása nélkül.

Erős kontraszt: A térképet úgy állítja be, hogy az adatokat nagyobb kontraszt mellett jelenítsen meg, így nehéz körülmények között is jobban láthatóak legyenek.

Hegyi kerékpározás: A térképet úgy állítja be, hogy a hegyi kerékpározás módban optimalizálja a pályaadatokat.

Útvonalbeállítások

Válassza a „” > „Activity Profiles” menüpontot, válasszon ki egy profilt, majd válassza a „Navigation” > „Routing” menüpontot.

Népszerűségi útvonaltervezés: Az útvonalakat a Garmin Connect legnépszerűbb útvonalai alapján számítja ki.

Útvonaltervezési mód: Beállítja a közlekedési módot az útvonal optimalizálása érdekében.

Számítási módszer: Beállítja az útvonal kiszámításához használt módszert.

Úthoz rögzítés: A térképen a felhasználó helyzetét jelző pozíció ikont a legközelebbi úthoz rögzíti.

Elkerülendő útvonalak beállítása: Meghatározza, hogy a navigálás során mely útvonal-típusokat kerülje el a rendszer.

Útvonal újraszámítása: Automatikusan újraszámítja az útvonalat, ha eltér az útvonaltól.

Útvonal újraszámítása: Automatikusan újraszámítja az útvonalat, ha eltér az útvonaltól.

Tevékenység kiválasztása az útvonal kiszámításához

Beállíthatja a készüléket úgy, hogy az útvonalat a tevékenység típusa alapján számítsa ki.

- 1 Válassza a „” > „Activity Profiles” menüpontot.
- 2 Válasszon ki egy profilt.
- 3 Válassza a **Navigáció > Útvonaltervezés > Útvonaltervezési mód** menüpontot.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget az útvonal kiszámításához.

Például kiválaszthatja az „Országúti kerékpározás” lehetőséget az országúti navigációhoz, vagy a „Hegyi kerékpározás” lehetőséget a terepkerékpáros navigációhoz.

Hálózati funkciók

FIGYELMEZTETÉS

Kerékpározás közben ne használja a kijelzőt adatbevitelre, üzenetek olvasására vagy megválaszolására, mert ez elvonhatja a figyelmét, ami balesetet okozhat, amely súlyos személyi sérüléssel vagy halállal járhat.

Az Edge kerékpárkomputer hálózati funkciói akkor érhetők el, ha a kerékpárkomputert Bluetooth-technológiával csatlakoztatja egy kompatibilis telefonhoz.

A telefon párosítása

Az Edge kerékpárkomputer hálózati funkcióinak használatához a készüléket közvetlenül a Garmin Connect alkalmazáson keresztül kell párosítani, nem pedig a telefon Bluetooth-beállításaiából.

- 1 Tartsa lenyomva  gombot a készülék bekapcsolásához.
- 2 Ha most kapcsolja be először a készüléket, válassza ki a készülék nyelvét. A következő képernyőn a rendszer kéri, hogy párosítsa a készüléket a telefonjával.
- 3 Olvassa be a QR-kódot a telefonjával, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítás és a beállítás befejezéséhez.
- 4 Szükség esetén a párosítási módba való kézi belépéshez csúsztassa lefelé az ujját a kezdőképernyőn az állapotwidget megjelenítéséhez, majd válassza a **Telefon > Okostelefon párosítása** menüpontot ([Widgetek megtekintése](#), 3. oldal).

MEGJEGYZÉS: Ha új telefont szeretne párosítani, válassza ki a korábban párosított telefon nevét, majd válassza a „✓” (Törlés) lehetőséget a telefon törléséhez. A „Pair Smartphone” (Okostelefon párosítása) opció akkor jelenik meg, ha törölte a korábban párosított telefont.

A sikeres párosítás után megjelenik egy üzenet, és a kerékpárkomputer automatikusan szinkronizálódik a telefonjával.

Bluetooth-kapcsolaton elérhető funkciók

Az Edge készülék számos Bluetooth-kapcsolaton keresztül elérhető funkcióval rendelkezik a kompatibilis okostelefonod számára a Garmin Connect és a Connect IQ alkalmazások használatával. További információkért látogass el www.garmin.com/apps oldalra.

Tevékenységek feltöltése a Garmin Connect szolgáltatásba: A tevékenység rögzítésének befejezése után a rendszer automatikusan elküldi azt a Garmin Connect szolgáltatásba.

Hangos utasítások: Lehetővé teszi a Garmin Connect alkalmazás számára, hogy kerékpározás közben állapotjelentéseket játsszon le a telefonon.

Kerékpárriasztó: Lehetővé teszi egy olyan riasztás bekapcsolását, amely hangjelzést ad a készüléken, és értesítést küld a telefonjára, amikor a készülék mozgást észlel.

Letölthető Connect IQ funkciók: Lehetővé teszi a Connect IQ funkciók letöltését a Connect IQ alkalmazásból.

Útvonalak letöltése a Garmin Connectből: Lehetővé teszi, hogy telefonjával útvonalakat keressen a Garmin Connecten, és azokat elküldje a készülékére.

„Find my Edge”: Megtalálja az elveszett Edge-készüléket, amely párosítva van a telefonjával, és jelenleg a hatótávolságon belül van.

Üzenetek: Lehetővé teszi, hogy egy bejövő hívásra vagy szöveges üzenetre előre beállított szöveges üzenettel válaszoljon. Ez a funkció kompatibilis Android™ telefonokon érhető el.

Zenevezérlés: Lehetővé teszi, hogy a készülékkel vezérelje a telefonon lejátszott zenét.

Értesítések: Megjeleníti a telefon értesítéseit és üzeneteit a készüléken.

Biztonsági és nyomkövetési funkciók: ([Biztonsági és nyomkövetési funkciók](#), 17. oldal)

Közösségi média interakciók: Lehetővé teszi, hogy frissítést tegyen közzé kedvenc közösségi média webhelyén, amikor tevékenységet tölt fel a Garmin Connect szolgáltatásba.

Időjárási frissítések: Valós idejű időjárási adatokat és riasztásokat küld a készülékére.

Biztonsági és nyomkövetési funkciók

FIGYELEM

A biztonsági és nyomkövetési funkciók kiegészítő jellegűek, ezért nem szabad őket elsődleges eszközként használni a segélyhívás kezdeményezéséhez. A Garmin Connect alkalmazás nem lép kapcsolatba a segélyszolgálatokkal az Ön nevében.

FIGYELMEZTETÉS

Ezen funkciók használatához az Edge Explore 2 készüléken engedélyezve kell lennie a GPS-nek, és a készüléknek Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakoznia kell a Garmin Connect alkalmazáshoz. A vészhelyzeti kapcsolattartókat a Garmin Connect-fiókjába adhatja meg.

Az Edge Explore 2 készülék olyan biztonsági és nyomkövetési funkciókkal rendelkezik, amelyeket a Garmin Connect alkalmazás segítségével kell beállítani. A biztonsági és nyomkövetési funkciókról további információkat www.garmin.com/safety oldalon talál.

Segítség: Lehetővé teszi, hogy üzenetet küldjön a vészhelyzeti kapcsolattartóinak, amely tartalmazza a nevét, a LiveTrack-linket és a GPS-helyzetét (ha rendelkezésre áll).

Balesetérzékelés: Amikor az Edge Explore 2 készülék bizonyos szabadtéri tevékenységek során balesetet észlel, automatikus üzenetet, LiveTrack-linket és GPS-helyadatokat (ha rendelkezésre állnak) küld a vészhelyzeti kapcsolattartóidnak.

LiveTrack: Lehetővé teszi barátainak és családtagjaidnak, hogy valós időben kövessék versenyeidet és edzéseidet. E-mailben vagy a közösségi médián keresztül meghívhatod követőidet, akik így egy weboldalon követhetik élő adataidat.

Események élő közvetítése: Lehetővé teszi, hogy egy esemény során üzeneteket küldj barátainak és családtagjaidnak, valós idejű frissítéseket biztosítva.

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció csak akkor érhető el, ha a készüléked egy kompatibilis Android-telefonhoz van csatlakoztatva.

GroupRide: Lehetővé teszi megosztott útvonalak létrehozását és elérését, csoportos üzenetküldést, valamint élő helyadatok megosztását más kerékpárosokkal.

GroupTrack: Lehetővé teszi, hogy a LiveTrack segítségével közvetlenül a képernyőn és valós időben kövesse nyomon kapcsolatait.

Balesetérzékelés

FIGYELEM

Az eseményfelismerés egy kiegészítő funkció, amely csak bizonyos szabadtéri tevékenységek során érhető el. Az eseményfelismerésre nem szabad elsődleges módszerként támaszkodni a sürgősségi segítség igénybevételéhez. A Garmin Connect alkalmazás nem lép kapcsolatba a mentőszolgálattal az Ön nevében.

FIGYELMEZTETÉS

Mielőtt engedélyezné az eseményfelismerést a készüléken, be kell állítania a vészhelyzeti kapcsolattartók adatait a Garmin Connect alkalmazásban. A párosított telefonjának adatcsomaggal kell rendelkeznie, és olyan hálózati lefedettségű területen kell lennie, ahol adatátvitelre van lehetőség. A vészhelyzeti kapcsolattartóknak képesnek kell lenniük SMS-ek fogadására (a szokásos SMS-díjak érvényesek lehetnek).

Ha a GPS-funkcióval ellátott Edge készüléked balesetet észlel, a Garmin Connect alkalmazás automatikus SMS-t és e-mailt küldhet a vészhelyzeti kapcsolattartóidnak, amelyben szerepel a neved és – amennyiben rendelkezésre áll – a GPS-helyzeted.

Az eszközön és a párosított telefonon megjelenik egy üzenet, amely jelzi, hogy 30 másodperc elteltével értesítik a kapcsolattartóidat. Ha nincs szükség segítségre, lemondhatod az automatikus vészüzenetet.

FIGYELEM

A segítségnyújtás kiegészítő funkció, ezért nem szabad elsődleges eszközként használni a sürgősségi segítség igénybevételéhez. A Garmin Connect alkalmazás nem lép kapcsolatba a mentőszolgálattal az Ön nevében.

FIGYELMEZTETÉS

Mielőtt engedélyezné a segítségnyújtási funkciót a készülékén, be kell állítania a vészhelyzeti kapcsolattartók adatait a Garmin Connect alkalmazásban. A párosított telefonjának adatcsomaggal kell rendelkeznie, és olyan hálózati lefedettségi területen kell lennie, ahol adatátvitelre van lehetőség. A vészhelyzeti kapcsolattartóknak képesnek kell lenniük SMS-ek fogadására (a szokásos SMS-díjak érvényesek lehetnek).

Ha a GPS-funkcióval rendelkező Edge készüléked csatlakozik a Garmin Connect alkalmazáshoz, automatikus szöveges üzenetet küldhetsz a vészhelyzeti kapcsolattartóidnak, amely tartalmazza a nevedet és – amennyiben elérhető – a GPS-helyzetedet.

A készüléken megjelenik egy üzenet, amely jelzi, hogy a visszaszámlálás letelte után értesítést kapnak a kapcsolattartói. Ha nincs szüksége segítségre, törölheti az üzenetet.

Sürgősségi kapcsolattartók hozzáadása

A vészhelyzeti kapcsolattartási telefonszámokat a biztonsági és nyomkövetési funkciókhoz használjuk.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a „•••” (Biztonság és nyomon követés) menüpontot.
- 2 Válassza a „Safety & Tracking” > „Safety Features” > „Emergency Contacts” > „Add Emergency Contacts” menüpontokat.
- 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 a kérését, akkor másik vészhelyzeti kapcsolattartót kell választania.

A vészhelyzeti kapcsolattartók megtekintése

Ahhoz, hogy a készüléken megtekintse a vészhelyzeti kapcsolattartóit, először be kell állítania a felhasználói adatait és a vészhelyzeti kapcsolattartóit a Garmin Connect alkalmazásban.

Válassza a „ ” > „Safety & Tracking” > „Emergency Contacts” menüpontot.

Megjelennek a vészhelyzeti kapcsolattartók nevei és telefonszámai.

Segítségkérés

FIGYELMEZTETÉS

Mielőtt segítséget kérhetne, engedélyeznie kell a GPS-t az Edge készülékén, és be kell állítania a vészhelyzeti kapcsolattartók adatait a Garmin Connect alkalmazásban. A párosított telefonjának adatcsomaggal kell rendelkeznie, és olyan hálózati lefedettségi területen kell lennie, ahol adatátvitelre van lehetőség. A vészhelyzeti kapcsolattartóknak képesnek kell lenniük e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására (a szokásos SMS-díjak érvényesek lehetnek).

- 1 Tartsa lenyomva az „ ” gombot öt másodpercig a segítségnyújtási funkció aktiválásához.
Az eszköz hangjelzést ad, és az öt másodperces visszaszámlálás letelte után elküldi az üzenetet.
TIPP: A visszaszámlálás befejezése előtt kiválaszthatja a „ ” (Üzenet törlése) lehetőséget az üzenet törléséhez.

- 2 Szükség esetén válassza a „Küldés” lehetőséget az üzenet azonnali elküldéséhez.

Az eseményfelismerés be- és kikapcsolása

MEGJEGYZÉS: A párosított telefonjának adatcsomaggal kell rendelkeznie, és olyan hálózati lefedettségi területen kell lennie, ahol adatátvitelre van lehetőség.

- 1 Válassza az „ ” > „Safety & Tracking” > „Incident Detection” menüpontot.
- 2 Válassza ki a tevékenységi profilt az incidensfelismerés engedélyezéséhez.

MEGJEGYZÉS: Bizonyos szabadtéri tevékenységek esetében az incidensérzékelés alapértelmezés szerint engedélyezve van. A tereptől és a kerékpározási stílusától függően téves riasztások fordulhatnak elő.

Automatikus üzenet törlése

Ha a készülék balesetet észlel, a készüléken vagy a párosított telefonon törölheti az automatikus vészüzenetet, mielőtt az elküldésre kerülne a vészhelyzeti kapcsolattartóknak.

A 30 másodperces visszaszámlálás vége előtt tartsa lenyomva a „Lemondás” gombot.

Állapotfrissítés küldése baleset után

Mielőtt állapotfrissítést küldhetne a vészhelyzeti kapcsolattartóinak, a készüléknek észlelnie kell egy vészhelyzetet, és automatikus vészhelyzeti üzenetet kell küldenie a vészhelyzeti kapcsolattartóinak.

Küldhet állapotfrissítést a vészhelyzeti kapcsolattartóinak, amelyben tájékoztatja őket arról, hogy nincs szüksége segítségre.

- 1 Csúszta a lefelé az ujját a képernyő tetejéről, majd csúszta balra vagy jobbra az ujját a vezérlőelemek widget megjelenítéséhez.
- 2 Válassza az **„Incidens észlelve”** > **„Jól vagyok”** lehetőséget.
Üzenet kerül elküldésre az összes vészhelyzeti kapcsolattartónak.

LiveTrack

FIGYELMEZTETÉS

Ön felelős azért, hogy körültekintően járjon el, amikor helyadatokat oszt meg másokkal. Mindig győződjön meg arról, hogy ismeri azt a motort, akivel megosztja a helyadatait, és hogy kényelmesen érzi magát vele.

A LiveTrack funkció segítségével megoszthatod kerékpáros tevékenységeidet a telefonodban szereplő ismerőseiddel és a közösségi média fiókjaidon keresztül. A megosztás során a nézők nyomon követhetik az aktuális tartózkodási helyedet, és valós időben megtekinthetik az élő adataidat egy weboldalon.

A funkció használatához az Edge Explore 2 készüléken engedélyezve kell lennie a GPS-nek, és a készüléknek Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakoznia kell a Garmin Connect alkalmazáshoz.

A LiveTrack bekapcsolása

Mielőtt elindítaná az első LiveTrack-munkamenetét, be kell állítania a kapcsolattartókat a Garmin Connect alkalmazásban.

- 1 Válaszd a **☰** > **„Safety & Tracking”** > **„LiveTrack”** menüpontot.
 - 2 Válasszon egy lehetőséget:
 - Válaszd az **„Auto Start” (Automatikus indítás)** lehetőséget, ha minden alkalommal el szeretnéd indítani a LiveTrack munkamenetet, amikor ilyen típusú tevékenységet kezdesz.
 - Válassza a **„LiveTrack Name”** (LiveTrack név) lehetőséget a LiveTrack-munkamenet nevének frissítéséhez. Az aktuális dátum az alapértelmezett név.
 - Válassza a **„Címzettek lehetőségei”** a címzettek megtekintéséhez.
 - Válassza a **„Tanfolyam megosztása”** lehetőséget, ha szeretné, hogy a címzettek láthassák a tanfolyamát.
 - Válassza a **„Nézői üzenetek”** lehetőséget, ha szeretné, hogy a címzettek szöveges üzeneteket küldhessenek Önnek a kerékpározás során (*Nézői üzenetek*, 24. oldal).
 - Válassza a **„LiveTrack meghosszabbítása”** lehetőséget, ha a LiveTrack-munkamenet megtekintését 24 órával meg kívánja hosszabbítani.
 - 3 Válassza a **„LiveTrack indítása”** lehetőséget.
- A címzettek a Garmin Connect nyomkövető oldalán tekinthetik meg az élő adatait.

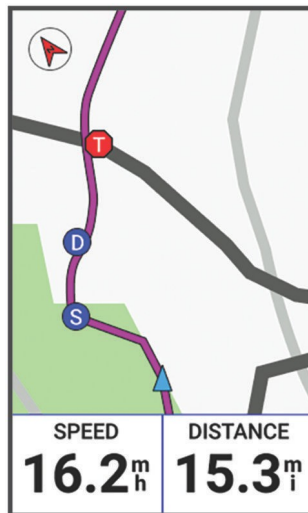
GroupTrack-munkamenet indítása

A GroupTrack-munkamenet elindításához rendelkeznie kell egy olyan telefonnal, amelyen a Garmin Connect alkalmazás fut, és amelyet párosított a készülékével (*A telefon párosítása, 16. oldal*).

MEGJEGYZÉS: Ez a funkció elengedhetetlen az Edge Explore és a korábbi kerékpárkomputerekkel végzett csoportos túrákhoz. Az Edge 1040, 840, 540 és újabb kerékpárkomputerek esetében használja a GroupRide funkciót (*GroupRide-munkamenet indítása, 21. oldal*).

Kerékpározás közben a GroupTrack-munkamenetben részt vevő kerékpárosokat láthatod a térképen.

- 1 Az Edge kerékpárkomputeren válaszd a „” > „Safety & Tracking” > „LiveTrack” > „GroupTrack” menüpontot a térképképernyőn megjelenő kapcsolatok és az üzenetértésítések engedélyezéséhez.
- 2 A Garmin Connect alkalmazásban válaszd a „” > „Safety & Tracking” > „LiveTrack” > „Settings” > „GroupTrack” > „All Connections” menüpontokat.
- 3 Válaszd a „Start LiveTrack” lehetőséget.
- 4 Az Edge kerékpárkomputeren nyomja meg a „” gombot, majd induljon el kerékpározni.
- 5 Görgessen a térképhez a kapcsolatok megtekintéséhez.



A térképen megérinthetsz egy ikont, hogy megtekintsd a GroupTrack-munkamenetben részt vevő többi kerékpáros helyét és irányát.

- 6 Görgessen a GroupTrack listához.

Kiválaszthat egy kerékpárost a listából, és az a kerékpáros a térkép közepén jelenik meg.

Tippek a GroupTrack-munkamenetekhez

A GroupTrack funkció segítségével a LiveTrack segítségével közvetlenül a képernyőn követheted nyomon a csoportod többi tagját. A csoport minden tagjának szerepelnie kell a Garmin Connect-fiókod kapcsolatai között.

- Kerékpározzon a szabadban GPS segítségével.
- Párosítsa az Edge Explore 2 kerékpárkomputerét a telefonjával Bluetooth-technológiával.
- A Garmin Connect alkalmazásban válaszd a „” > „Connections” menüpontot, majd frissítsd a GroupTrack-munkamenet kerékpárosainak listáját.
- Győződjön meg arról, hogy az összes eszköz párosodott a telefonjával, majd indítson el egy LiveTrack-munkamenetet a Garmin Connect alkalmazásban.
- Győződjön meg arról, hogy az összes kapcsolata a hatótávolságon belül van (40 km vagy 25 mérföld).
- GroupTrack-munkamenet közben görgessen a térképen, hogy megtekintse a kapcsolódó eszközöket.
- Álljon meg, mielőtt megpróbálná megtekinteni a GroupTrack-munkamenetben részt vevő többi kerékpáros helyét és irányát.

Élő eseménymegosztás

Az élő eseménymegosztás lehetővé teszi, hogy az esemény során üzeneteket küldj barátaidnak és családtagjaidnak, valós idejű frissítéseket biztosítva, beleértve az összesített időt és az utolsó kör idejét is. Az esemény előtt a Garmin Connect alkalmazásban testreszabhatod a címzettek listáját és az üzenet tartalmát.

Az élő eseménymegosztás bekapcsolása

Az élő eseménymegosztás használata előtt be kell állítania a LiveTrack funkciót a Garmin Connect alkalmazásban.

MEGJEGYZÉS: A LiveTrack funkciók akkor érhetők el, ha a készülék Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakozik a Garmin Connect alkalmazáshoz egy kompatibilis Android-telefon segítségével.

- 1 Kapcsolja be az Edge kerékpárkomputerét.
- 2 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a „•••” > „Safety & Tracking” > „Live Event Sharing” menüpontot.
- 3 Válassza az „Eszközök” menüpontot, majd válassza ki az Edge kerékpárkomputerét.
- 4 Válassza ki a kapcsolót a Live Event Sharing engedélyezéséhez.
- 5 Válassza a „Done” (Kész) lehetőséget.
- 6 Válassza a „Recipients” (Címzettek) menüpontot, hogy hozzáadjon személyeket a névjegyzékéből.
- 7 Válassza az „Üzenetbeállítások” menüpontot az üzenetküldési feltételek és beállítások testreszabásához.
- 8 Menjen ki a szabadba, és válasszon ki egy GPS-es kerékpáros profilt az Edge Explore 2 kerékpárkomputerén. Az élő eseménymegosztás 24 órán át engedélyezve van.

GroupRide

FIGYELMEZTETÉS

Kerékpározás közben mindig figyeljen a környezetére, és biztonságosan vezesse a kerékpárt. Ennek elmulasztása súlyos sérülésekhez vagy halálhoz vezethet.

MEGJEGYZÉS

A helyadatok más kerékpárosokkal való megosztásakor a saját belátásod szerint kell eljárnod. Mindig győződj meg arról, hogy ismered azokat a kerékpárosokat, akikkel megosztod a helyadataidat, és hogy kényelmesen érzed magad velük.

Az Edge kerékpárkomputer GroupRide funkciójával megoszthatod és elérheted a megosztott útvonalakat, csoportos üzenetváltást folytathatsz, valamint élő helyadatokat oszthatsz meg más, kompatibilis eszközzel rendelkező kerékpárosokkal.

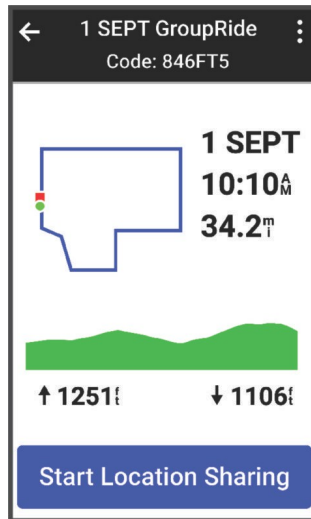
GroupRide-munkamenet indítása

Mielőtt elindítanád a GroupRide edzést, rendelkezned kell egy olyan telefonnal, amelyen a Garmin Connect alkalmazás fut, és amelyet párosítottál a készülékeddel (*A telefon párosítása*, 16. oldal).

- 1 Görgessen a **GroupRide** áttekintő képernyőhöz.
- 2 Válassza a „✓” (Csatlakozás a GroupRide-hoz) lehetőséget, hogy elfogadja élő helyzete megosztását a többi kerékpárossal.
- 3 Válassza a „Create GroupRide” (GroupRide létrehozása) lehetőséget.
- 4 Válassza a „Name” (Név), „Date” (Dátum) vagy „Start Time” (Kezdési idő) lehetőséget az adatok szerkesztéséhez (opcionális).
- 5 Válassza az „Add Course” (Útvonal hozzáadása) lehetőséget, ha meg szeretné osztani az útvonalat a többi kerékpárossal. Választhat a mentett tanfolyamok közül, vagy az „+” (*Tanfolyamok* létrehozása) lehetőséget választva új tanfolyamot hozhat létre (*Tanfolyamok*, 10. oldal).

6 Válassza a Kód generálása lehetőséget.

Az Edge kerékpárkomputer generál egy kódot, amelyet elküldhet más kerékpárosoknak.



7 Válassza az „⋮” > „Share Code” > „✓” menüpontot.

8 Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza a Kód megtekintése > Megosztás lehetőséget.

9 Válassza ki a kód más kerékpárosokkal való megosztásának módját.

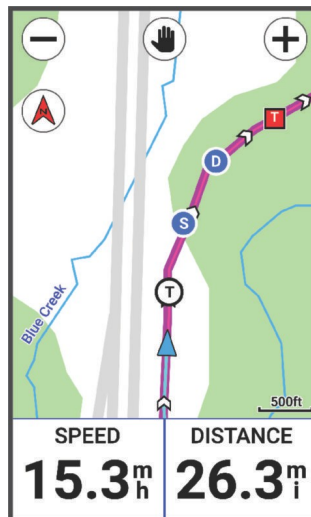
A Garmin Connect alkalmazás megosztja a GroupRide-kódot a névjegyzékben szereplő ismerőseiddel.

10 Az Edge kerékpárkomputeren válaszd a „Start Location Sharing” (Helymegosztás indítása) lehetőséget.

11 Nyomja meg a „▶” gombot, és induljon el kerékpározni.

A GroupRide adatképernyő hozzáadódik az aktív profil adatképernyőjéhez.

12 Válasszon ki egy kerékpárost a GroupRide adatképernyőről, hogy megtekintse a térképen a pozícióját, vagy görögessen a térképhez, hogy megtekintse az összes kerékpárost (GroupRide térképállapot, 24. oldal).



A GroupRide-ülés során megérintheted a térképen megjelenő ikonokat, hogy megtekintsd a többi kerékpáros helyét, irányát és állapotát.

Csatlakozás egy GroupRide-munkamenethez

Csatlakozhat egy GroupRide-munkamenethez az Edge kerékpárkomputerén, ha megkapta a GroupRide-kódot. A kódot a túra kezdete előtt adhatja meg.

1 Görgessen a **GroupRide** áttekintő képernyőhöz.

TIPP: A GroupRide-pillantást hozzáadhatja a pillantásciklushoz (*A pillantások testreszabása*, 46. oldal).

2 Válassza a **„Kód beírása”** lehetőséget.

3 Írja be a 6 számjegyű kódot, majd válassza a **„✓”** (Útvonal letöltése) lehetőséget.

Az Edge kerékpárkomputer automatikusan letölti az útvonalat.

4 A túra napján válassza a **Start Location Sharing** (Helymegosztás indítása) lehetőséget.

5 Nyomja meg a **▶** gombot, majd induljon el a túrára.

GroupRide-üzenet küldése

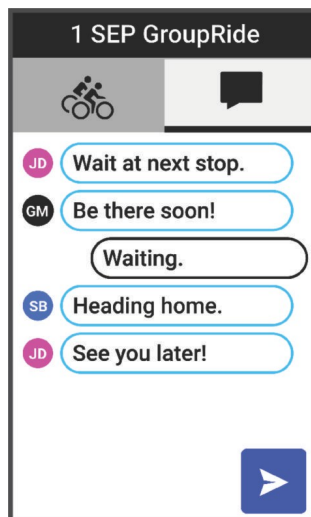
A GroupRide-munkamenet során üzenetet küldhet más kerékpárosoknak.

1 Az Edge kerékpárkomputer **GroupRide** adatképernyőjén válassza a **„☰”** > **„➤”** menüpontot.

2 Válasszon egy lehetőséget:

- Válasszon üzenetet az előre beállított szöveges válaszok listájából.
- Válassza az **Üzenet írása** lehetőséget, ha személyre szabott üzenetet szeretne küldeni.

MEGJEGYZÉS: Az előre beállított szöveges válaszokat a Garmin Connect alkalmazás eszközbeállításában testreszabhatja. A beállítások testreszabása után szinkronizálnia kell az adatait, hogy a módosítások érvénybe lépjenek az Edge kerékpárkomputerén.



MEGJEGYZÉS: Az üzenetképernyő tetejére görgetve megtekintheti a régebbi üzeneteket, beleértve azokat is, amelyeket még a GroupRide-munkamenethez való csatlakozása előtt küldtek (*Csatlakozás egy GroupRide-munkamenethez*, 23. oldal).

A GroupRide térkép állapota

A kerékpározás során a térképen láthatja a GroupRide-ülés résztvevőit.

TIPP: A térképikonokban szereplő betűk a résztvevők keresztnévének kezdőbetűit jelölik.

Ikon	Alak	Szín	Mozgás	Csatlakozás a Garmin Connect alkalmazáshoz
	Kör	Fehér	Igen	Nem
	Kör	Kék	Igen	Igen
	Négyzet	Fehér	Nem	Nem
	Négyzet	Piros	Nem	Igen
	Kör	Szürke	Ismeretlen	Ismeretlen

MEGJEGYZÉS: A térképbeállítások testreszabásához a GroupRide oldalon válassza a „” (Térképbeállítások) menüpontot.

Kilépés egy GroupRide-munkamenetből

Ahhoz, hogy az Edge kerékpárkomputer eltávolítsa Önt a többi kerékpáros térképéről és listájáról, aktív internetkapcsolatra van szükség.

A GroupRide-munkamenetből bármikor kiléphet.

Válasszon egy lehetőséget:

- A túra során csúsztasd lefelé az ujjadat a vezérlőelemek widget megjelenítéséhez, majd válaszd a **„Kilépés a GroupRide-ből”** lehetőséget.
- A **GroupRide** oldalon válaszd a **„Kilépés a GroupRide-ből”** lehetőséget.
- Nyomja meg a „ ” > „**Save**” gombokat az aktivitás időmérésének leállításához és az aktivitás befejezéséhez.

TIPP: Az Edge kerékpárkomputer automatikusan eltávolítja a GroupRide-munkamenetet, amikor az lejár ([Tipppek a GroupRide-munkamenetekhez, 24. oldal](#)).

Tippek a GroupRide-munkamenetekhez

- Kerékpározzon a szabadban GPS használatával.
- Csatlakoztasson a kompatibilis Edge kerékpárkomputered a telefonodhoz Bluetooth-technológiával.
- A csoportos kerékpárosok bármikor hozzáadhatnak egy GroupRide-edzést a készülékükhöz, majd a túra napján csatlakozhatnak az edzéshez. Az edzések a kezdési időponttól számított 24 óra elteltével lejárnak.
- A GroupRide-kód megosztásához a túra során válassza az „ ” (Kód megosztása) lehetőséget az Edge kerékpárkomputer **GroupRide** adatképernyőjén.
- Ha GroupRide-üzenetet kapsz, kiválaszthatod a „ ” (Csendes üzenet) opciót, hogy elnémítsd az adott GroupRide-munkamenethez tartozó összes üzenetjelzést.
- A résztvevők listája 15 másodpercenként frissül, és a 40 km-es (25 mérföldes) körzeten belül a 25 legközelebbi résztvevő adatait jeleníti meg. Ha a 40 km-es (25 mérföldes) körzeten kívüli további résztvevőket is meg szeretnéd tekinteni, válaszd a **„Több megjelenítése”** lehetőséget.
- Az út során csúsztasd lefelé az ujjadat a vezérlőpanel megjelenítéséhez, ahol további beállítások érhetők el.
- Álljon meg, mielőtt megpróbálná megtekinteni a GroupRide-munkamenetben részt vevő többi kerékpáros helyét és irányát ([GroupRide térképállapot, 24. oldal](#)).

Üzenetküldés nézőként

MEGJEGYZÉS: A párosított telefonjának adatcsomaggal kell rendelkeznie, és olyan hálózati lefedettségű területen kell lennie, ahol adatátvitelre van lehetőség.

A nézői üzenetküldés egy olyan funkció, amely lehetővé teszi a LiveTrack-követőid számára, hogy szöveges üzeneteket küldjenek neked a kerékpározásod során. Ezt a funkciót a Garmin Connect alkalmazás LiveTrack-beállításában állíthatod be.

A nézői üzenetek letiltása

Ha blokkolni szeretnéd a nézői üzeneteket, a Garmin azt javasolja, hogy kapcsold ki őket, mielőtt elindítanád a tevékenységet.

Válassz a „” > „Safety & Tracking” > „LiveTrack” > „Spectator Messaging” menüpontot.

A kerékpárriasztó beállítása

A kerékpárriasztót bekapcsolhatja, amikor távol van a kerékpárjától, például egy hosszú túra során, amikor megáll. A kerékpárriasztót a készülékéről vagy a Garmin Connect alkalmazás beállításából vezérelheti.

1 Válassza a „” > „Safety & Tracking” > „Bike Alarm” menüpontot.

2 Hozzon létre vagy frissítsen jelszót.

Amikor az Edge készülékéről kikapcsolja a kerékpárriasztót, a rendszer kéri a jelszó megadását.

3 Csúsztassa lefelé az ujját a képernyő tetejéről, majd a vezérlő widgeten válassza a **„Kerékpárriasztó beállítása” lehetőséget**. Ha a készülék mozgást észlel, riasztást ad ki, és értesítést küld a csatlakoztatott

telefonjára. **Hangos utasítások lejátszása a telefonon**

A hangos utasítások beállítása előtt rendelkeznie kell egy olyan telefontal, amelyen a Garmin Connect alkalmazás fut, és amelyet párosított az Edge kerékpárkomputeréhez.

Beállíthatja a Garmin Connect alkalmazást úgy, hogy kerékpározás vagy más tevékenység közben motiváló állapotjelentéseket játsszon le a telefonján. Az audiojelzések között szerepel a körszám és a köridő, a navigáció, a teljesítmény, a tempó vagy a sebesség, valamint a pulzusadatok. Az audiojelzés ideje alatt a Garmin Connect alkalmazás elnémítja a telefon fő hangját, hogy lejátszhassa a bejelentést. A hangerőszinteket a Garmin Connect alkalmazásban testreszabhatja.

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza ki a „” menüpontot.

2 Válassza a **„Garmin Devices” (Garmin-eszközök) lehetőséget**.

3 Válassza ki a készülékét.

4 Válassza az **„Audio Prompts” (Hangutasítások) menüpontot**.

Zenehallgatás

FIGYELMEZTETÉS

Ne hallgasson zenét, miközben közutakon kerékpározik, mivel ez elvonhatja a figyelmét, ami balesetet okozhat, amely személyi sérüléssel vagy halállal járhat. A felhasználó felelőssége, hogy ismerje és megértse a kerékpározás közbeni fejhallgató-használatra vonatkozó helyi törvényeket és szabályokat.

Az Edge kerékpárkomputerrel vezérelheted a telefonodon lejátszott zenét.

1 Indítson el egy dalt vagy lejátszási listát a telefonján.

2 Válasszon egy lehetőséget:

- Csúsztassa lefelé az ujját az Edge kerékpárkomputer tetejéről a widgetek megjelenítéséhez, majd csúsztassa balra vagy jobbra az ujját a zenevezérlő widget megjelenítéséhez.

MEGJEGYZÉS: Opciókat adhat hozzá a widget-hurkhoz ([A widget-hurok testreszabása](#), 46. oldal).

- Csúsztassa ujját balra vagy jobbra a zenei vezérlőadatok képernyőjének megjelenítéséhez ([Zenei vezérlőadatok képernyőjének hozzáadása](#), 41. oldal).

3 Indítsa el a zenelejátszást a párosított telefonjáról.

Az Edge kerékpárkomputerrel vezérelheti a telefonon zajló zenehallgatást.

Edzés

Beltéri edzés

A készülék tartalmaz egy beltéri edzésprofilt, amelyben a GPS ki van kapcsolva. A GPS kikapcsolt állapotában a sebesség és a megtett távolság nem jelenik meg, kivéve, ha rendelkezik olyan kompatibilis érzékelővel vagy beltéri edzőgéppel, amely sebesség- és távolságadatokat továbbít a készüléknek.

A beltéri edzőgép párosítása

- 1 Helyezze az Edge kerékpárkomputerét 3 m (10 láb) távolságra a beltéri edzőgéptől.
- 2 Válassza ki a beltéri kerékpározási profilt.
- 3 A beltéri edzőgépen kezdjen el pedálozni, vagy nyomja meg a párosítási gombot.
További információkért olvassa el a beltéri edzőgép használati útmutatóját.
- 4 Az Edge kerékpárkomputer képernyőjén megjelenik egy üzenet.

MEGJEGYZÉS: Ha nem jelenik meg üzenet, válassza a  > „Sensors” > „Add Sensor” menüpontot.

- 5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Amikor a beltéri edzőgépet ANT+ technológiával párosítod az Edge kerékpárkomputereddel, a beltéri edzőgép csatlakoztatott érzékelőként jelenik meg. Az adatmezőket úgy állíthatod be, hogy az érzékelő adatait jelenítsék meg.

Beltéri edzőgép használata

Mielőtt egy kompatibilis beltéri edzőgépet használhatna, párosítania kell azt a készülékével az ANT+ technológia segítségével (*A beltéri edzőgép párosítása*, 26. oldal).

Nem minden funkció és beállítás érhető el minden beltéri edzőgépen. További információkért olvassa el az edzőgép használati útmutatóját.

A készüléket beltéri edzőgéppel együtt használva szimulálhatja az ellenállást, miközben egy útvonalat vagy tevékenységet követ. Beltéri edzőgép használata közben a GPS automatikusan kikapcsol.

- 1 Válassza a  > „Training” > „Smart Trainer” menüpontot.
- 2 Válasszon egy lehetőséget:
 - Válassza a „Free Ride” (Szabad tekerés) lehetőséget az ellenállás szintjének kézi beállításához.
 - Válassza a „Útvonal követése” lehetőséget egy elmentett útvonal követéséhez (*„Útvonalak”*, 10. oldal).
 - Válassza a „Követés” lehetőséget egy mentett útvonal követéséhez (*Kerékpározás*, 5. oldal).
 - Ha elérhető, válassza a „Dőlésszög beállítása”, „Ellenállás beállítása” vagy „Cél teljesítmény beállítása” lehetőséget a kerékpározás testreszabásához.

MEGJEGYZÉS: A tréner ellenállása az útvonal vagy a kerékpározás adatai alapján változik.

- 3 Válasszon ki egy útvonalat vagy tevékenységet.
- 4 Válassza a „Ride” (Kerékpározás) lehetőséget.
- 5 Nyomja meg a  gombot a tevékenységidőzítő elindításához.

Az ellenállás beállítása

- 1 Válassza a  > „Training” > „Smart Trainer” > „Set Resistance” menüpontot.
- 2 Válassza  vagy a  menüpontot az edzőgép által kifejtett ellenállás beállításához.
- 3 Nyomja meg a  gombot az edzésidőzítő elindításához.
- 4 Szükség esetén válassza a „+” () vagy a „-” (Ellenállás módosítása) menüpontot az ellenállás tevékenység közbeni beállításához.

A szimulált emelkedés beállítása

- 1 Válassza a  > „Training” > „Smart Trainer” > „Set Grade” menüpontot.
- 2 Válassza  vagy a  (Edzés > Smart Trainer) menüpontot a tréner által alkalmazott szimulált emelkedés beállításához.
- 3 Nyomja meg a  gombot a tevékenységi időzítő elindításához.
- 4 Szükség esetén válassza a „+” (Szint beállítása) vagy a „-” (Szint módosítása) menüpontot a szimulált emelkedés beállításához az edzés során.

A célteljesítmény beállítása

- 1 Válassza a  > „Training” > „Smart Trainer” > „Set Target Power” menüpontot.
- 2 Állítsa be a cél teljesítmény értékét.
- 3 Nyomja meg a  gombot az aktivitásidőzítő elindításához.
A tréner által kifejtett ellenállási erő úgy van beállítva, hogy a sebességed alapján állandó teljesítményt biztosítson.
- 4 Szükség esetén válassza a „+” (Edzés > Edzés > Smart Trainer) vagy a „-” (Edzés > Edzés > Smart Trainer) menüpontot a célteljesítmény edzés közbeni beállításához.

Edzési cél beállítása

- 1 Válassza az **Edzés > Cél beállítása** menüpontot.
- 2 Válasszon egy lehetőséget:
 - Válassza a **„Csak távolság”** lehetőséget egy előre beállított távolság kiválasztásához, vagy adjon meg egy egyéni távolságot.
 - Válassza a **„Távolság és idő”** lehetőséget, ha távolsági és időbeli célt szeretne kiválasztani.
 - Válassza a **„Távolság és sebesség”** lehetőséget, ha távolsági és sebességi célt szeretne kiválasztani.Megjelenik az edzéscél képernyő, amelyen látható a becsült befejezési idő. A becsült befejezési idő az aktuális teljesítményén és a hátralévő időn alapul.
- 3 Válassza a  gombot.
- 4 Nyomja a  gombot az aktivitásidőzítő elindításához.
- 5 Miután befejezte a tevékenységét, nyomja meg a  gombot, majd válassza a **„Save”** lehetőséget.

Korábbi tevékenység végigfutása

Versenyezhet egy korábban rögzített tevékenységgel vagy egy elmentett útvonalon.

- 1 Válassza a **„≡”** > **„Training”** > **„Race an Activity”** menüpontot.
- 2 Válasszon egy lehetőséget:
 - Válassza a **„Ride History”** (Túraelőzmények) menüpontot.
 - Válassza a **„Saved Courses”** (Mentett útvonalak) menüpontot.
- 3 Válassza ki a tevékenységet vagy az útvonalat.
- 4 Válassza a **„Ride”** (Túra) menüpontot.
- 5 Nyomja a  gombot a tevékenységidőzítő a meg elindításához.

Saját statisztikák

Az Edge Explore 2 kerékpárkomputer nyomon követi a személyes adatait, és kiszámítja a teljesítménymutatókat. A teljesítménymutatók méréséhez kompatibilis pulzusrő, teljesítménymérő vagy intelligens edzőgép szükséges.

Teljesítménymutatók

Ezek a teljesítménymutatók becslések, amelyek segítenek nyomon követni és megérteni az edzéstevékenységeit és a versenyen elért eredményeit. A mérésekhez néhány olyan tevékenységre van szükség, amely során csuklón viselhető pulzusrő vagy kompatibilis mellkasi pulzusrőt használ. A kerékpáros teljesítménymutatókhoz pulzusrőre és teljesítménymérőre van szükség.

Ezeket a becsléseket a Firstbeat Analytics™ biztosítja és támogatja. További információért látogasson el www.garmin.com/performance-data oldalra.

MEGJEGYZÉS: A becslések eleinte pontatlannak tűnhetnek. A készüléknek néhány tevékenységet el kell végeznie ahhoz, hogy megismerje a teljesítményedet.

VO2 max.: A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben kifejezve), amelyet maximális teljesítmény mellett percenként testsúly-kilogrammonként felvehet. A készülék hőmérséklet- és magasságkorrigált VO2 max. értékeket jelenít meg, amikor magas hőmérsékletű környezethez vagy nagy magassághoz szokik hozzá.

Pihenési idő: A pihenési idő azt mutatja, mennyi idő van hátra, amíg teljesen felépülsz, és készen állsz a következő intenzív edzésre.

A VO2 max becslésekről

A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben kifejezve), amelyet maximális teljesítmény mellett percenként testsúly-kilogrammonként fel tudsz venni. Egyszerűen fogalmazva: a VO2 max. az atlétikai teljesítmény mutatója, és az edzettségi szint javulásával együtt növekednie kell. A VO2 max. becsléseket a Firstbeat biztosítja és támasztja alá. A Garmin készülékedet egy kompatibilis pulzusrővel és teljesítménymérővel párosítva használhatod a kerékpározáshoz tartozó VO2 max. becslés megjelenítéséhez.

A VO2 max becslésének lekérése

Mielőtt megtekinthetné a VO2 max. becslését, fel kell vennie a pulzuszámológót, felszerelnie kell a teljesítménymérőt, és párosítania kell őket a készülékével (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 32. oldal). A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását (*Felhasználói profil beállítása*, 30. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámát (*Pulzusszám-zónák beállítása*, 32. oldal).

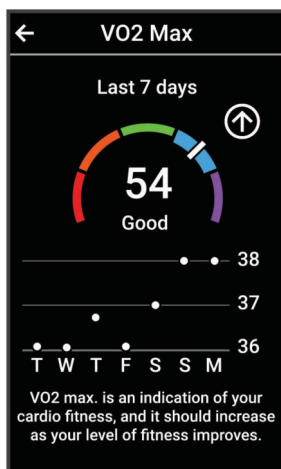
MEGJEGYZÉS: A becslés eleinte pontatlannak tűnhet. A készüléknek néhány kerékpározásra van szüksége ahhoz, hogy megismerje a kerékpározási teljesítményedet.

1 Legalább 20 percig tekerj egyenletes, magas intenzitással.

2 A kerékpározás után válaszd a **Mentés lehetőséget**.

3 Válassza a „” > „My Stats” > „VO2 Max” menüpontot.

A VO2 max becslése számként és a színes mérőskálán elfoglalt pozícióként jelenik meg.



 Lila	Kiváló
 Kék	Kiváló
 Zöld	Jó
 Narancssárga	Közepes
 Piros	Gyenge

A VO₂ max. adatok és elemzések a The Cooper Institute[®] engedélyével kerülnek közzétételre. További információért lásd a függelékben (*VO₂ max. standard értékelések*, 60. oldal), illetve látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

Tippek a kerékpározás során a VO2 max. becsléséhez

A VO2 max. számításának sikeressége és pontossága javul, ha a kerékpározás tartós és közepesen intenzív erőfeszítést jelent, és ha a pulzusszám és a teljesítmény nem ingadozik jelentősen.

- A kerékpározás megkezdése előtt ellenőrizd, hogy a készüléked, a pulzuszámológód és a teljesítménymérőd megfelelően működnek-e, párosítva vannak-e, és elegendő-e az akkumulátoruk töltöttségi szintje.
- A 20 perces edzés során tartsa pulzusát a maximális pulzusérték 70%-ánál magasabb szinten.
- A 20 perces edzés során tartsa meglehetősen állandó szinten a teljesítményét.
- Kerülje a dombos terepet.
- Kerülje az olyan csoportos kerékpározást, ahol sok a szélárnyékban haladás.

Pihenőidő

A Garmin készülékét csuklón viselhető pulzuszámolóval vagy kompatibilis mellkasi pulzuszámolóval használva megtekintheti, mennyi idő van hátra, amíg teljesen felépül, és készen áll a következő intenzív edzésre.

MEGJEGYZÉS: A javasolt regenerációs idő a becsült VO2 max érték alapján kerül kiszámításra, és eleinte pontatlannak tűnhet. A készüléknek néhány tevékenységet el kell végeznie, hogy megismerje a teljesítményét.

A regenerációs idő közvetlenül egy tevékenység után jelenik meg. Az idő visszaszámlálódik addig, amíg el nem éri azt a pontot, amikor optimális lesz számodra egy újabb intenzív edzés megkezdése. A készülék a nap folyamán folyamatosan frissíti a regenerációs időt az alvás, a stressz, a pihenés és a fizikai aktivitás változásai alapján.

A regenerációs idő megtekintése

A regenerációs idő funkció használatához rendelkeznie kell egy csuklón viselhető pulzuszámolóval ellátott Garmin készülékkel, vagy egy kompatibilis, a készülékéhez párosított mellkasi pulzuszámolóval ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 32. oldal](#)). Ha a készülékhez pulzuszámoló tartozott, akkor a készülék és az érzékelő már párosítva van. A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását ([A felhasználói profil beállítása, 30. oldal](#)), és állítsa be a maximális pulzusszámát ([A pulzusszám-zónák beállítása, 32. oldal](#)).

1 Válassz ki a  > „My Stats” > „Recovery” >  > „Enable” menüpontokat.

2 Induljon el egy túrára.

3 A kerékpározás után válassza a „Save” (Mentés) lehetőséget.

Megjelenik a regenerációs idő. A maximális idő 4 nap, a minimális pedig 6 óra.

A teljesítményre vonatkozó értesítések kikapcsolása

A teljesítményértesítések alapértelmezés szerint be vannak kapcsolva. Egyes teljesítményértesítések olyan figyelmeztetések, amelyek a tevékenység befejezése után jelennek meg. Más teljesítményértesítések a tevékenység során vagy akkor jelennek meg, amikor új teljesítménymérést ér el, például új VO2 max. becslést.

1 Válassza a  > „My Stats” > „Performance Notifications” menüpontot.

2 Válasszon egy lehetőséget.

A fitneszkor megtekintése

Mielőtt a készülék pontosan kiszámíthatná a fitneszkort, be kell fejeznie a felhasználói profil beállítását a Garmin Connect alkalmazásban.

A fitneszskorod képet ad arról, hogy fizikai állapotod hogyan viszonyul az azonos nemű emberekéhez. A készülék olyan adatokat használ fel, mint az életkorod, a testtömeg-index (BMI), a nyugalmi pulzusadatok és az intenzív fizikai aktivitás előzményei, hogy kiszámítsa a fitneszskorodat. Ha Index-mérleget van, a készülék a BMI helyett a testzsírszázalékot veszi alapul a fitneszskorod meghatározásához. A testmozgás és az életmódbeli változások hatással lehetnek a fitneszskorodra.

Válassza a  > „My Stats” > „Fitness Age” menüpontot.

Az intenzitási percek megtekintése

Mielőtt a készülék kiszámíthatná az intenzitási perceket, párosítania kell a készüléket, és el kell mennie egy kerékpározásra egy kompatibilis pulzuszámolóval ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 32. oldal](#)).

Az egészség javítása érdekében olyan szervezetek, mint az Egészségügyi Világszervezet (WHO), hetente legalább 150 perc közepes intenzitású vagy 75 perc magas intenzitású testmozgást javasolnak. Az Edge kerékpárkomputer pulzuszámolóval párosítva nyomon követi a közepes és magas intenzitású tevékenységekkel töltött időt, a heti intenzitási perc célértéket, valamint a cél elérésében elért haladást.

Válassza a  > „My Stats” > „Intensity Minutes” menüpontot.

Személyes rekordok

Amikor befejezel egy túrát, a készülék megjeleníti az adott túra során elért új személyes rekordjaidat. A személyes rekordok közé tartozik a standard távon elért leggyorsabb idő, a leghosszabb túra és a túra során megmászott legnagyobb szintemelkedés. Kompatibilis teljesítményszámolóval párosítva a készülék megjeleníti a 20 perces időszak alatt rögzített maximális teljesítményértéket.

Személyes rekordok megtekintése

Válaszd a „” > „My Stats” > „Personal Records” menüpontot.

Személyes rekord visszaállítása

Minden egyes személyes rekordot visszaállíthat a korábban rögzített értékre.

- 1 Válassza a „” > „My Stats” > „Personal Records” menüpontot.
- 2 Válassza ki a visszaállítani kívánt rekordot.
- 3 Válassza a „Previous Record” > „” menüpontot.

MEGJEGYZÉS: Ez nem törli a mentett tevékenységeket.

Személyes rekord törlése

- 1 Válassza a „” > „My Stats” > „Personal Records” menüpontot.
- 2 Válasszon ki egy személyes rekordot.
- 3 Válassza a „” > „” menüpontot.

Edzészónák

- Pulzuszónák ([A pulzuszónák beállítása, 32. oldal](#))
- Teljesítményzónák ([A teljesítményzónák beállítása, 33. oldal](#))

Felhasználói profil beállítása

Frissítheti a nem, az életkor, a testsúly és a testmagasság beállításait. A készülék ezeket az információkat használja a pontos edzésadatok kiszámításához.

- 1 Válassza a „” > „My Stats” > „User Profile” menüpontot.
- 2 Válasszon egy lehetőséget.

Vezeték nélküli érzékelők

Az Edge kerékpárkomputerét párosíthatja és használhatja vezeték nélküli érzékelőkkel az ANT+ vagy a Bluetooth technológia segítségével (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása*, 32. oldal). A készülékek párosítása után testreszabhatja az opcionális adatmezőket (*Adatképernyő hozzáadása*, 40. oldal). Ha a készülékhez érzékelő is tartozott a csomagban, azok már párosítva vannak.

Ha konkrét Garmin-érzékelők kompatibilitásáról, megvásárlásáról szeretne tájékozódni, vagy meg szeretné tekinteni a használati útmutatót, keresse fel a buy.garmin.com weboldalt az adott érzékelőhöz.

Érzékelő típusa	Leírás
eBike	A készüléket az eBike-jával együtt használhatja, és kerékpározás közben megtekintheti a kerékpár adatait, például az akkumulátor és a sebességváltó állapotát (<i>Az eBike-érzékelő részleteinek megtekintése</i> , 35. oldal).
Edge távirányító	Az Edge távirányítóval vezérelheti az Edge kerékpárkomputerét, beleértve az aktivitásidőzítő elindítását, a körök jelölését és az adatképernyők közötti lapozást.
Pulzus	Külső érzékelőt, például az HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ vagy HRM-Pro™ sorozatú pulzusmérőt használhat a pulzusadatok megtekintéséhez a tevékenységek során.
inReach Remote	Az inReach® távirányító funkcióval az Edge kerékpárkomputer segítségével vezérelheti az inReach műholdas kommunikátorát (<i>Az inReach Remote használata</i> , 35. oldal).
Világítás	A Varia™ intelligens kerékpárlámpák segítségével javíthatja a helyzetfelismerést. A Varia fényszóróba épített kamerával kerékpározás közben fényképeket is készíthet és videókat is rögzíthet (<i>lásd: A Varia kamera vezérlése</i> , 34. oldal).
Tápellátás	A Rally™ vagy a Vector™ teljesítménymérővel ellátott kerékpárpedálok segítségével megtekintheti a teljesítményadatokat a készülékén. A teljesítményszónakát a céljaihoz és képességeihez igazíthatja (<i>A teljesítményszónák beállítása</i> , 33. oldal), vagy használhat tartományriasztásokat, amelyek értesítik Önt, amikor eléri a megadott teljesítményszónát (<i>A tartományriasztások beállítása</i> , 42. oldal).
Radar	A Varia hátsó kerékpáros radar segítségével javíthatja a helyzetfelismerést, és figyelmeztetéseket kaphat a közeledő járművekről. A Varia radaros hátsó lámpával kerékpározás közben fényképeket is készíthet és videókat is rögzíthet (<i>a Varia kamera vezérlőgombjainak használata</i> , 34. oldal).
Shimano e-bike	A kerékpárkomputerét a Shimano® eBike rendszerével együtt használhatja, és kerékpározás közben megtekintheti a kerékpár adatait, például az akkumulátor és a sebességváltó állapotát (<i>Az eBike-érzékelő adatainak megtekintése</i> , 35. oldal).
Intelligens edzőgép	A kerékpárkomputeredet beltéri kerékpáros edzőgéppel együtt használhatod az ellenállás szimulálására, miközben egy útvonalat vagy túrát követel (<i>Beltéri edzőgép használata</i> , 26. oldal).
Sebesség/pedálfordulat szám	Sebesség- vagy pedálfordulatszám-érzékelőket csatlakoztathat a kerékpárjához, és a kerékpárkomputerén megtekintheti az adatokat a kerékpározás közben. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét (<i>Kerékméret és kerület</i> , 61. oldal).
Hőmérséklet	A temper™ hőmérséklet-érzékelőt egy biztonságos pánnon vagy hurkon rögzítheti úgy, hogy a környezeti levegőnek legyen kitéve, így folyamatosan pontos hőmérsékleti adatokat szolgáltat.
VIRB	A VIRB® távvezérlő funkcióval a kerékpárkomputer segítségével vezérelheti a VIRB akciókameráját.

A vezeték nélküli érzékelők párosítása

Amikor először csatlakoztat egy vezeték nélküli érzékelőt a készülékéhez ANT+ vagy Bluetooth technológiával, párosítania kell a készüléket és az érzékelőt. A párosítás után az Edge kerékpárkomputer automatikusan csatlakozik az érzékelőhöz, amikor tevékenységet indít, és az érzékelő aktív állapotban van, valamint a hatótávolságon belül található. A csatlakozási típusokkal kapcsolatos további információkért látogasson el www.garmin.com/hrm_connection_types oldalra.

MEGJEGYZÉS: Ha a készülékhez érzékelő is tartozik, akkor azok már párosítva vannak.

- 1 Vegye fel a pulzusról, helyezze fel az érzékelőt, vagy nyomja meg a gombot az érzékelő aktiválásához.

MEGJEGYZÉS: A párosítással kapcsolatos információkat a vezeték nélküli érzékelő használati útmutatójában találja.

- 2 Helyezze a készüléket 3 m (10 láb) távolságon belül az érzékelőhöz.

MEGJEGYZÉS: A párosítás során tartson 10 m (33 ft.) távolságot a többi kerékpáros érzékelőtől.

- 3 Válassza a  > „Sensors” > „Add Sensor” menüpontot.

- 4 Válasszon egy lehetőséget:

- Válasszon ki egy érzékelőtípust.
- Válassza az „Összes keresése” lehetőséget a közelben lévő összes érzékelő kereséséhez. Megjelenik az elérhető érzékelők listája.

- 5 Válasszon ki egy vagy több érzékelőt, amelyet párosítani szeretne a készülékével.

- 6 Válassza az „Add” (Hozzáadás) lehetőséget.

Amikor az érzékelő párosítva van a készülékével, az érzékelő állapota „Csatlakoztatva” lesz. Testreszabhat egy adatmezőt az érzékelő adatainak megjelenítéséhez.

A vezeték nélküli érzékelő akkumulátorának élettartama

A kerékpározás után megjelennek azoknak a vezeték nélküli érzékelőknek az akkumulátor-töltöttségi szintjei, amelyek a tevékenység során csatlakoztatva voltak. A lista az akkumulátor-töltöttségi szint szerint van rendezve.

A pulzuszónák beállítása

A készülék az első beállítás során megadott felhasználói profiladatok alapján határozza meg a pulzusszám-zónákat. A pulzusszám-zónákat a fitneszcéljaidnak megfelelően manuálisan is beállíthatod ([Fitneszcélok](#), 33. oldal). Ahhoz, hogy a tevékenység során a lehető legpontosabb kalóriaadatokat kapd, be kell állítanod a maximális pulzusszámot, a nyugalmi pulzusszámot és a pulzusszám-zónákat.

- 1 Válassza a  > „My Stats” > „Training Zones” > „Heart Rate Zones” menüpontot.

- 2 Adja meg a maximális és a nyugalmi pulzusértékeket.

A zónaértékek automatikusan frissülnek, de az egyes értékeket manuálisan is szerkesztheti.

- 3 Válassza ki a „Alapján:” lehetőséget.

- 4 Válasszon egy lehetőséget:

- Válassza a „BPM” lehetőséget a zónák percenkénti ütésszámban történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
- Válassza a „Max. %” lehetőséget, ha a zónákat a maximális pulzusszám százalékában szeretné megtekinteni és szerkeszteni.
- Válassza a „% HRR” lehetőséget, ha a zónákat a pulzus tartalék (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusszám) százalékában szeretné megtekinteni és szerkeszteni.

A pulzuszónákról

Sok sportoló használja a pulzusszám-zónákat a kardiovaszkuláris állóképességük mérésére és növelésére, valamint az általános fizikai állapotuk javítására. A pulzusszám-zóna a percenkénti szívverések meghatározott tartománya. Az öt általánosan elfogadott pulzusszám-zónát az intenzitás növekedése szerint 1-től 5-ig számozzák. Általában a pulzusszám-zónákat a maximális pulzusszám százalékos aránya alapján számítják ki.

Fitness célok

A pulzuszonák ismerete segíthet a fizikai állapotod felmérésében és javításában, ha megérted és alkalmazod ezeket az alapelveket.

- A pulzusod jó mérőszám a testmozgás intenzitásának meghatározásához.
- Az egyes pulzusszám-zónákban végzett edzés segíthet a kardiovaszkuláris kapacitás és az erő javításában.

Ha ismeri a maximális pulzusát, a táblázat ([Pulzuszonák kiszámítása, 61. oldal](#)) segítségével meghatározhatja a fitnesscéljaihoz legmegfelelőbb pulzuszonát.

Ha nem ismered a maximális pulzusodat, használd az interneten elérhető kalkulátorok egyikét. Egyes edzőtermek és egészségközpontok olyan tesztet kínálnak, amellyel meg lehet mérni a maximális pulzusodat. Az alapértelmezett maximális pulzus a 220-ból levonva a korodat.

Edzés teljesítménymérőkkel

- [Azwww.garmin.com/cycling](http://www.garmin.com/cycling) oldalon megtalálja az Edge kerékpárkomputerével kompatibilis teljesítménymérők listáját (például a Rally és a Vector rendszereket).
- További információkért olvassa el a teljesítménymérő használati útmutatóját.
- Állítsa be a teljesítményszónáit a céljaihoz és képességeihez igazodva ([A teljesítményszónák beállítása, 33. oldal](#)).
- Használja a teljesítménytartomány-riasztásokat, hogy értesítést kapjon, amikor eléri a megadott teljesítménytartományt ([Teljesítménytartomány-riasztások beállítása, 42. oldal](#)).
- Testreszabhatja az erőadat-mezőket ([Adatképernyő hozzáadása, 40. oldal](#)).

Teljesítményszónák beállítása

A zónákra vonatkozó értékek alapértelmezett értékek, és előfordulhat, hogy nem felelnek meg az Ön személyes képességeinek. A zónákat manuálisan beállíthatja a készüléken vagy a Garmin Connect segítségével. Ha ismeri a funkcionális küszöbtejesítményét (FTP), megadhatja azt, és a szoftver automatikusan kiszámítja az erőteljesítményszónáit.

- 1 Válassza a  > „My Stats” > „Training Zones” > „Power Zones” menüpontot.
- 2 Adja meg az FTP-értékét.
- 3 Válassza a „Based On:” (Alapján:) lehetőséget.
- 4 Válasszon egy lehetőséget:
 - Válassza ki a „watt” lehetőséget, ha a zónákat wattban szeretné megtekinteni és szerkeszteni.
 - Válassza az „% FTP” lehetőséget a zónák funkcionális küszöbértékhez viszonyított százalékos arányban történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
 - Válassza a „Konfiguráció” lehetőséget a teljesítményszónák számának szerkesztéséhez.

A teljesítménymérő kalibrálása

Mielőtt kalibrálná a teljesítménymérőt, telepítenie kell azt, párosítania kell a készülékével, és meg kell győződnie arról, hogy a teljesítménymérő aktívan továbbítja az adatokat.

A teljesítménymérőre vonatkozó kalibrálási utasításokat a gyártó útmutatójában találja meg.

- 1 Válassza a  > „Sensors” menüpontot.
- 2 Válassza ki a teljesítménymérőjét.
- 3 Válassza a „Calibrate” (Kalibrálás) menüpontot.
TIPP: Tartsa bekapcsolva a teljesítménymérőt, amíg meg nem jelenik az üzenet.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Pedálapú teljesítmény

A Rally a pedálapú teljesítményt méri.

A Rally másodpercenként több száz alkalommal méri az általad kifejtett erőt. A Rally emellett méri a pedálfordulatszámot, azaz a pedálozás forgási sebességét is. Az erő, az erő iránya, a hajtókar forgása és az idő mérésével a Rally képes meghatározni a teljesítményt (wattban). Mivel a Rally függetlenül méri a bal és a jobb láb teljesítményét, jelzi a bal-jobb teljesítményegyensúlyt is.

MEGJEGYZÉS: Az egyérezkelős Rally rendszer nem jelzi a bal-jobb teljesítményegyensúlyt.

A Rally rendszer szoftverének frissítése az Edge kerékpárkomputer segítségével

A szoftver frissítése előtt párosítania kell az Edge kerékpárkomputerét a Rally rendszerrel.

- 1 Küldje el a túraadatait a Garmin Connect-fiókjába ([A túra elküldése a Garmin Connect-be](#), 38. oldal). A Garmin Connect automatikusan megkeresi a szoftverfrissítéseket, és elküldi azokat az Edge kerékpárkomputerére.
- 2 Helyezze az Edge kerékpárkomputerét a teljesítménymérők hatótávolságába (3 m).
- 3 Forgassa el a hajtókarot néhány alkalommal. Az Edge kerékpárkomputer felszólítja Önt, hogy telepítse az összes függőben lévő szoftverfrissítést.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Helyzetfelismerés

FIGYELMEZTETÉS

A Varia kerékpáros figyelemfelkeltő termékcsalád javíthatja a helyzetfelismerést. Ezek nem helyettesítik a kerékpáros éberségét és jó ítélőképességét. Mindig figyeljen a környezetre, és biztonságosan vezesse a kerékpárt. Ennek elmulasztása súlyos sérülésekhez vagy halálhoz vezethet.

Az Edge kerékpárkomputer a Varia kerékpáros biztonsági termékcsaláddal ([vezeték nélküli érzékelők](#), 31. oldal) együtt használható. További információkért olvassa el a kiegészítő használati útmutatóját.

A Varia kamera vezérlőgombjainak használata

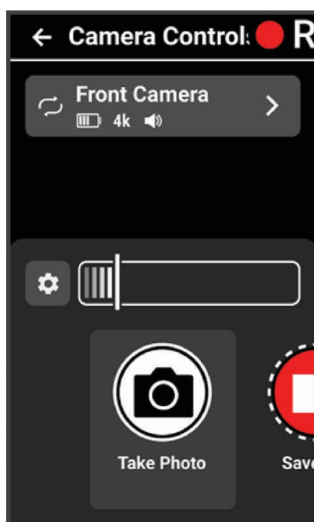
FIGYELMEZTETÉS

Egyes joghatóságok tiltják vagy szabályozzák a videó-, hang- vagy fényképfelvételek készítését, illetve előírhatják, hogy minden érintett félnek tudomása legyen a felvételtől, és ahhoz hozzájárulását adja. Az Ön felelőssége, hogy ismerje és betartsa az összes törvényt, rendeletet és egyéb korlátozást azokban a joghatóságokban, ahol a készüléket használni kívánja.

A Varia kamera vezérlőinek használata előtt párosítania kell a kiegészítőt a kerékpárkomputerével ([„Vezeték nélküli érzékelők párosítása”](#), 32. oldal).

- 1 Érintse meg a képernyőt az időzítő felületének megjelenítéséhez, majd válassza a „>” (Varia vezérlés) lehetőséget.
TIPP: A kamerát az időzítő felületén található gyorsműveleti gombokkal is vezérelheti.

A kerékpárkomputeren megjelennek a kamerák vezérlőelemei, valamint az összes csatlakoztatott kamera felvételi módja, akkumulátorállapota, videófelbontása és hangállapota.



- 2 Válasszon egy lehetőséget:
 - Válassza a „**Headlight Camera**” (Fényszóró-kamera) vagy a „**Radar Camera**” (Radar-kamera) lehetőséget a kamera beállításainak testreszabásához.
 - Válassza a „” (Időzítő felület) lehetőséget az időzítő felületén megjelenő gyorsműveleti gombok testreszabásához.
 - Válassza a „**Take Photo**” (Fénykép készítése), „**Save Clip**” (Klip mentése) vagy „**Film Ride**” (Út rögzítése) lehetőséget.

A zöld veszélyszint-hangjelzés engedélyezése

Mielőtt bekapcsolhatná a zöld veszélyszinthez tartozó hangjelzést, párosítania kell a készüléket egy kompatibilis Varia hátsó radarberendezéssel, és engedélyeznie kell a hangjelzéseket.

Beállíthat egy hangjelzést, amely akkor szólal meg, amikor a radar a zöld veszélyszintre vált.

- 1 Válassza a  > „Sensors” menüpontot.
- 2 Válassza ki a radarberendezését.
- 3 Válassza az **Érzékelő részletei** > **Riasztási beállítások** menüpontot.
- 4 Válassza ki a **„Zöld veszélyszint hangjelzés”** kapcsolót.

eBike-képzés

Mielőtt használni tudná egy kompatibilis eBike-ot, például egy Shimano eBike rendszert, párosítania kell azt az Edge készülékével (*„Vezeték nélküli érzékelők párosítása”, 32. oldal*). Az opcionális eBike adatképernyőt és az adatmezőket testreszabhatja (*„Adatképernyő hozzáadása”, 40. oldal*).

Az eBike-érzékelők részleteinek megtekintése

- 1 Válassza a  > „Sensors” menüpontot.
- 2 Válassza ki az eBike-ját.
- 3 Válasszon egy lehetőséget:
 - Az eBike adatait – például a kilométerórát vagy a megtett távolságot – az **„Érzékelő adatok”** > **„eBike adatok”** menüpont kiválasztásával tekintheti meg.
 - Az eBike hibaüzeneteinek megtekintéséhez válassza a  „ ” menüpontot.További információkért olvassa el az eBike használati útmutatóját.

inReach Remote

Az inReach Remote funkcióval az Edge kerékpárkomputer segítségével vezérelheti az inReach műholdas kommunikátorát. A kompatibilis eszközökről további információkat a buy.garmin.com oldalon talál.

Az inReach Remote használata

- 1 Kapcsolja be az inReach műholdas kommunikátort.
- 2 Az Edge kerékpárkomputerén válassza az  > „Sensors” > „Add Sensor” > „inReach” menüpontokat.
- 3 Válassza ki az inReach műholdas kommunikátorát, majd válassza az **Add (Hozzáadás)** lehetőséget.
- 4 A kezdőképernyőn csúsztassa lefelé az ujját, majd balra vagy jobbra, hogy megtekintse az inReach távoli widgetet.
- 5 Válasszon egy lehetőséget:
 - Előre beállított üzenet elküldéséhez válassza a  > **Előre beállított üzenet küldése** menüpontot, majd válasszon ki egy üzenetet a listából. 
 - SMS-üzenet küldéséhez válassza a  > **Beszélgetés indítása** menüpontot, válassza ki az üzenet címzettjeit, majd írja be az üzenet szövegét, vagy válasszon egy gyorsüzenet-opciót.
 - A nyomkövetési munkamenet során eltelt idő és a megtett távolság megtekintéséhez válassza a  > **„Start Tracking”** menüpontot.
 - SOS-üzenet küldéséhez válassza az **SOS** lehetőséget.**MEGJEGYZÉS:** Az SOS funkciót csak valódi vész helyzetben szabad használni.

Előzmények

Az Edge Explore 2 kerékpárkomputer történeti áttekintése tartalmazza az időt, a távolságot, a kalóriákat, a sebességet, a köradatokat, a magasságadatokat, valamint az ANT+ technológiát használó érzékelőkről származó opcionális információkat.

MEGJEGYZÉS: Az előzmények nem kerülnek rögzítésre, amíg az aktivitásidőzítő le van állítva vagy szünetel.

Amikor a készülék memóriája megtelik, egy üzenet jelenik meg. A készülék nem törli és nem írja felül automatikusan a történetedet. Töltsd fel rendszeresen a történetedet a Garmin Connect-fiókba, hogy nyomon követhesd az összes kerékpáros adatodat.

A túra megtekintése

- 1 A kezdőképernyőn csúsztassa ujját felfelé vagy lefelé a történet áttekintésének megjelenítéséhez.
MEGJEGYZÉS: Előfordulhat, hogy hozzá kell adnia az áttekintést a kezdőképernyőhöz ([Az áttekintések testreszabása, 46. oldal](#)).
- 2 Válassza ki a „Történet áttekintése” menüpontot.
- 3 Válassza az **„Utak”** menüpontot.
- 4 Válasszon ki egy utat.
- 5 Válasszon ki egy opciót.

Az egyes edzészónákban eltöltött idő megtekintése

Mielőtt megtekinthetné az egyes edzészónákban eltöltött időt, párosítania kell a készüléket egy kompatibilis pulzusmérővel vagy teljesítménymérővel, el kell végeznie egy tevékenységet, majd el kell mentenie azt.

Ha nyomon követed, mennyi időt töltöttél az egyes pulzus- és teljesítményszónákban, az segíthet az edzésintenzitás beállításában. A teljesítményszónákat ([A teljesítményszónák beállítása, 33. oldal](#)) és a pulzuszónákat ([A pulzuszónák beállítása, 32. oldal](#)) a céljaidhoz és képességeidhez igazíthatod. Beállíthatsz egy adatmezőt, amely az edzés során megjeleníti, mennyi időt töltöttél az egyes edzészónákban ([Adatkijelző hozzáadása, 40. oldal](#)).

- 1 A kezdőképernyőn csúsztassa ujját felfelé vagy lefelé a történet-áttekintés megjelenítéséhez.
MEGJEGYZÉS: Előfordulhat, hogy hozzá kell adnia a pillantást a kezdőképernyőhöz ([A pillantások testreszabása, 46. oldal](#)).
- 2 Válassza ki az előzmények áttekintését.
- 3 Válaszd az **„Utak”** menüpontot.
- 4 Válasszon ki egy utat.
- 5 Válassza az **„Összefoglaló”** menüpontot.
- 6 Válasszon egy opciót:
 - Válassza ki a **„HR zónák”** menüpontot.
 - Válassza ki a **teljesítményszónákat**.

Edzés törlése

- 1 A kezdőképernyőn csúsztassa ujját felfelé vagy lefelé a történet áttekintésének megjelenítéséhez.
MEGJEGYZÉS: Előfordulhat, hogy hozzá kell adnia a pillantást a kezdőképernyőhöz ([A pillantások testreszabása, 46. oldal](#)).
- 2 Válaszd ki a „Történet” pillantást.
- 3 Válaszd az **„Utkak”** elemet.
- 4 Csúsztassa balra az egyik utat, majd válassza az **„ ”** (Adatösszesítések megtekintése) lehetőséget.

Az adatok összesítéseinek megtekintése

Megtekintheti a készülékre mentett összesített adatokat, beleértve az utazások számát, az időt, a távolságot és az elégetett kalóriákat.

- 1 A kezdőképernyőn csúsztassa ujját felfelé vagy lefelé az előzmények áttekintésének megjelenítéséhez.
MEGJEGYZÉS: Előfordulhat, hogy hozzá kell adnia a pillantást a kezdőképernyőhöz ([A pillantások testreszabása, 46. oldal](#)).
- 2 Válassza ki a „Előzmények” pillantást.
- 3 Válassza az **Összegek** lehetőséget.

Az adatösszegek törlése

1 A kezdőképernyőn csúsztassa ujját felfelé vagy lefelé az előzmények pillantás megtekintéséhez.

MEGJEGYZÉS: Előfordulhat, hogy hozzá kell adnia a pillantást a kezdőképernyőhöz ([A pillantások testreszabása](#), 46. oldal).

2 Válassza ki az előzmények áttekintését.

3 Válassza az **Összegek lehetőséget**.

4 Válasszon egy lehetőséget:

- Válassza a „” (Történet törlése) lehetőséget az összes adatösszeg törléséhez a történetből.
- Válasszon ki egy tevékenységi profilt, ha egy adott profilra vonatkozó összesített adatokat szeretné törölni.

MEGJEGYZÉS: Ez nem törli a mentett tevékenységeket.

5 Válassza a „” (Történet törlése) lehetőséget.

Garmin Connect

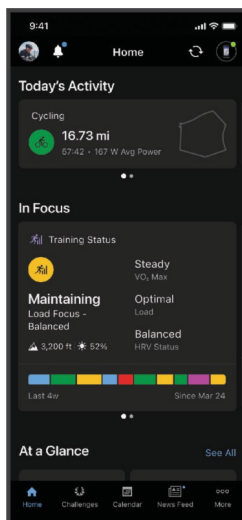
A Garmin Connect segítségével kapcsolatba léphet barátaival. A Garmin Connect olyan eszközöket kínál, amelyekkel nyomon követhetik, elemezhetik, megoszthatják eredményeiket, és ösztönözhetik egymást. Rögzítse aktív életmódjához kapcsolódó eseményeit, beleértve a kerékpározást, futást, sétát, úszást, túrázást, triatlont és egyebeket.

Ingyenes Garmin Connect-fiókot hozhat létre, amikor a Garmin Connect alkalmazás segítségével párosítja a készülékét a telefonjával, vagy felkeresheti a connect.garmin.com weboldalt.

Tevékenységeinek tárolása: Miután befejezte és elmentette a tevékenységet a készülékén, feltöltheti azt a Garmin Connect szolgáltatásba, és ott tetszőleges ideig megőrizheti.

Adatainak elemzése: Részletesebb információkat tekinthet meg a tevékenységéről, beleértve az időt, a távolságot, a magasságváltozást, a pulzusszámot, az elégetett kalóriákat, a lépésfrekvenciát, a madártávlati térképnézetet, az ütem- és sebességsdiagramokat, valamint a testreszabható jelentéseket.

MEGJEGYZÉS: Bizonyos adatokhoz opcionális kiegészítőre van szükség, például pulzusmérőre.



Tevékenységeinek megosztása: Kapcsolatba léphet barátaival, hogy kövessék egymás tevékenységeit, vagy megoszthassa tevékenységeire mutató linkeket.

Beállítások kezelése: A Garmin Connect-fiókodban testreszabhatod a kerékpárkomputer és a felhasználói beállításokat.

Garmin Connect+ előfizetés

A Garmin Connect+ előfizetéssel bővítheti a Garmin Connect-fiókjában elérhető adatokat, kapcsolatokat és edzéslehetőségeket. A regisztrációhoz töltse le a Garmin Connect alkalmazást a telefonja alkalmazásboltjából, vagy látogasson el [a connect.garmin.com weboldalra](https://connect.garmin.com).

Aktív intelligencia (AI): Kapjon AI-alapú elemzéseket az adatairól és tevékenységeiről.

LiveTrack+: LiveTrack-szöveges üzenetek küldése, személyre szabott profiloldal megtekintése és a korábbi LiveTrack-edzések megtekintése.

Teljesítmény-irányítópult: Tekintse meg edzésadatait a saját igényeinek megfelelően, testreszabott táblázatok és grafikonok segítségével.

Közösségi funkciók: Hozzáférés exkluzív jelvényekhez, jelvényes kihívásokhoz és dupla pontokhoz a kihívások teljesítéséért. Profilavatarját testreszabható keretekkel frissítheti.

A túra elküldése a Garmin Connect szolgáltatásba

- Szinkronizálja Edge kerékpárkomputerét a telefonján lévő Garmin Connect alkalmazással.
- Használja az Edge kerékpárkomputerhez mellékelt USB-kábelt, hogy a kerékpározási adatokat elküldje a számítógépén található Garmin Connect-fiókjába.

Adatrögzítés

A készülék másodpercenként rögzíti a pontokat. A másodpercenkénti pontrögzítés rendkívül részletes útvonalat eredményez, és több rendelkezésre álló memóriát igényel.

A pedálfordulatszám és a teljesítmény adatainak átlagolásáról [a Pedálfordulatszám vagy teljesítmény adatainak átlagolása című részben](#), a 47. oldalon talál további információkat.

Adatkezelés

A készülék csatlakoztatása a számítógéphez

FIGYELMEZTETÉS

A korrózió elkerülése érdekében a töltés vagy a számítógéphez való csatlakoztatás előtt alaposan szárítsa meg az USB-portot, a védőfedelelet és a környező területet.

- 1 Húzza le az időjárásvédő kupakot az USB-portról.
- 2 Dugja be a kábel egyik végét a készülék USB-portjába.
- 3 A kábel másik végét csatlakoztassa a számítógép USB-portjához.
A készülék Windows®számítógépeken a „Sajátgép” alatt cserélhető meghajtóként, Mac®számítógépeken pedig elérhető lemezként jelenik meg.

Fájlok átvitele a készülékre

- 1 Csatlakoztassa a készüléket a számítógépéhez.
A számítógép operációs rendszerétől függően a készülék hordozható eszközként, cserélhető meghajtóként vagy cserélhető kötetként jelenik meg.
MEGJEGYZÉS: A Mac operációs rendszerek alapértelmezés szerint nem ismerik fel a készüléket. A készüléken található fájlok kezeléséhez a Garmin Express szoftvert kell használnia.
- 2 Nyissa meg a fájlböngészőt a számítógépén.
- 3 Válasszon ki egy fájlt.
- 4 Válassza a **Szerkesztés > Másolás** menüpontot.
- 5 Nyissa meg a hordozható eszközt, a meghajtót vagy az eszköz kötetét.
- 6 Keresse meg a kívánt mappát.
MEGJEGYZÉS: A legtöbb fájltypusnak van egy saját nevű mappája a Garmin mappán belül.
- 7 Válassza a **Szerkesztés > Beillesztés** menüpontot.
A fájl megjelenik az eszköz memóriájában található fájlok listájában.

Fájlok törlése

FIGYELMEZTETÉS

Ha nem ismeri a fájl rendeltetését, ne törölje azt. A készülék memóriája fontos rendszerfájlokat tartalmaz, amelyeket nem szabad törölni.

- 1 Nyissa meg a **Garmin** meghajtót vagy kötetet.
- 2 Szükség esetén nyissa meg egy mappát vagy kötetet.
- 3 Válasszon ki egy fájlt.
- 4 Nyomja meg a billentyűzeten a **Delete** gombot.

MEGJEGYZÉS: Ha Apple számítógépet használ, a fájlok teljes eltávolításához ki kell írítania a Kuka mappát.

Az USB-kábel leválasztása

Ha az eszköz cserélhető meghajtóként vagy kötetként van csatlakoztatva a számítógéphez, az adatvesztés elkerülése érdekében biztonságosan le kell választania az eszközt a számítógépről. Ha az eszköz hordozható eszközként van csatlakoztatva a Windows-alapú számítógéphez, nem szükséges biztonságosan leválasztani az eszközt.

- 1 Végezze el a következő műveletet:
 - Windows-számítógépek esetén válassza ki a tálcán található „**Hardver biztonságos eltávolítása**” ikont, majd válassza ki a készülékét.
 - Apple számítógépek esetén válassza ki az eszközt, majd válassza a **Fájl > Kivétel menüpontot**.
- 2 Húzza ki a kábelt a számítógépből.

Az eszköz testreszabása

Connect IQ letölthető funkciók

A Connect IQ alkalmazás segítségével hozzáadhatja a Garmin és más szolgáltatók Connect IQ funkcióit az eszközéhez.

Adatmezők: Lehetővé teszik új adatmezők letöltését, amelyek új módon jelenítik meg az érzékelő-, tevékenység- és előzményadatokat.

A beépített funkciókhoz és oldalakhoz Connect IQ adatmezőket adhat hozzá.

Widgetek: Egy pillantásra áttekinthető információkat nyújtanak, beleértve az érzékelőadatokat és az értesítéseket is.

Alkalmazások: Interaktív funkciókat adhat hozzá készülékéhez, például új szabadtéri és fitnesz tevékenységtípusokat.

Connect IQ funkciók letöltése számítógéppel

- 1 Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez USB-kábellel.
- 2 Látogasson el az apps.garmin.com webhelyre, és jelentkezzen be.
- 3 Válasszon ki egy Connect IQ funkciót, majd töltsse le.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Tevékenységi profil frissítése

Három tevékenységi profilt állíthat be. Beállíthatja a beállításokat és az adatmezőket egy adott tevékenységhez vagy túrához.

TIPP: A tevékenységi profilokat a Garmin Connect alkalmazás eszközbeállításaiából is testreszabhatja.

- 1 Válassza a „” > „Activity Profiles” menüpontot.
- 2 Válasszon ki egy profilt.
- 3 Szükség esetén válassza a „” (További beállítások) menüpontot a profil nevének és színének szerkesztéséhez.
- 4 Válasszon egy lehetőséget:
 - Válassza az „Adatképernyők” menüpontot az adatképernyők és az adatmezők testreszabásához („Adatképernyő hozzáadása”, 40. oldal).
 - Válassza a „Mászások” > „ClimbPro” menüpontot a ClimbPro funkció engedélyezéséhez (A ClimbPro használata, 13. oldal).
 - Válassza a „Climbs” > „Climb Detection” menüpontot, hogy testreszabja, milyen típusú emelkedéseket észleljen a készülék.
 - Válassza a Riasztások és figyelmeztetések menüpontot a tevékenységi riasztások testreszabásához (Riasztások és figyelmeztetések beállításai, 42. oldal).
 - Válassza a „Figyelmeztetések és utasítások” > „Éles kanyarokra vonatkozó figyelmeztetések” menüpontot a nehéz kanyarokra vonatkozó navigációs figyelmeztető üzenetek engedélyezéséhez.
 - Válassza a „Figyelmeztetések és utasítások” > „Forró forgalmú utak figyelmeztetései” menüpontot a forró forgalmú utakra vonatkozó navigációs figyelmeztető üzenetek engedélyezéséhez.
 - Válassza a Figyelmeztetések és utasítások > Kör menüpontot a körök indításának beállításához (Körök jelölése pozíció szerint, 43. oldal).
 - Válassza az Időzítő > Automatikus szünet menüpontot, hogy beállítsa, mikor álljon meg automatikusan az aktivitásidőzítő (Az automatikus szünet használata, 44. oldal).
 - Válassza az Időzítő > Időzítő indítási mód menüpontot, hogy beállítsa, hogyan érzékeli a készülék az út kezdetét, és automatikusan elindítsa a tevékenységi időzítőt (Az időzítő automatikus elindítása, 44. oldal).
 - Válassza a Navigáció > Térkép menüpontot a térképbeállítások testreszabásához (Térképbeállítások, 14. oldal).
 - Válassza a Navigáció > Útvonaltervezés menüpontot az útvonaltervezési beállítások testreszabásához (Útvonalbeállítások, 15. oldal).
 - Válassza a Navigáció > Navigációs utasítások menüpontot, hogy a lépésről lépésre szóló navigációs utasításokat szöveggént vagy a térképen jelenítsen meg.
 - Válassza a Műholdas rendszerek menüpontot a GPS kikapcsolásához (Beltéri edzés, 25. oldal) vagy a műholdas beállítások módosításához (A műholdas beállítások módosítása, 44. oldal).
 - Válassza az Automatikus alvó üzemmód lehetőséget, hogy az eszköz öt perc inaktivitás után automatikusan alvó üzemmódba váltson (Az automatikus alvó üzemmód használata, 44. oldal).

Minden módosítás elmentésre kerül a tevékenységi profilba.

Adatképernyő hozzáadása

- 1 Válassza a „” > „Activity Profiles” menüpontot.
- 2 Válasszon ki egy profilt.
- 3 Válassza az Adatképernyők > Új hozzáadása > Adatképernyő menüpontot.
- 4 Válasszon ki egy kategóriát, majd egy vagy több adatmezőt.

TIPP: Az összes elérhető adatmező listájához lásd: Adatmezők, 58. oldal.
- 5 Válassza a „” menüpontot.
- 6 Válasszon egy lehetőséget:
 - Válasszon egy másik kategóriát további adatmezők kiválasztásához.
 - Válassza .
- 7 Válassza a  vagy gombot az elrendezés módosításához.
- 8 Válassza .
- 9 Válasszon egy lehetőséget:
 - Érintse meg az egyik adatmezőt, majd egy másikat, hogy átrendezze őket.
 - Kattintson kétszer egy adatmezőre annak módosításához.

10 Válassza a „✓” (Adatkezelő) lehetőséget.

Zenevezérlő adatképernyő hozzáadása

Testreszabhat egy adatképernyőt úgy, hogy az zeneszabályozókat és valós idejű adatokat, például a köridőt vagy a teljes emelkedést jelenítsen meg ([Zenehallgatás, 25. oldal](#)).

- 1 Válassza a  > „Activity Profiles” menüpontot.
- 2 Válasszon ki egy profilt.
- 3 Válassza **az Adatképernyők > Új hozzáadása > Zenevezérlők menüpontot.**
- 4 Tartsa lenyomva  és húzza az adatképernyőt felfelé vagy lefelé, hogy megváltoztassa az adatképernyő helyét a hurokban (opcionális).
- 5 Válassza > **Zenevezérlők > Elrendezés és adatmezők menüpontot.**
- 6 Válasszon egy lehetőséget:
 - Érintse meg az egyik adatmezőt, majd egy másikat, hogy átrendezze őket.
 - Kattintson duplán egy adatmezőre annak módosításához.
- 7 Válassza a  (Adatmezők hozzáadása) lehetőséget.

A hozzáadott zenei adatképernyő megjelenik a profil adatképernyőinek listájában ([Adatképernyők átrendezése, 41. oldal](#)).

Adatképernyő szerkesztése

- 1 Válassza a  > „Activity Profiles” menüpontot.
- 2 Válasszon ki egy profilt.
- 3 Válassza **az Adatképernyők menüpontot.**
- 4 Válasszon ki egy adatképernyőt.
- 5 Válassza **az Elrendezés és adatmezők menüpontot.**
- 6 Válassza a  (Több felület) vagy a  (Egyetlen felület) lehetőséget az elrendezés módosításához.
- 7 Válassza .
- 8 Válasszon egy lehetőséget:
 - Érintse meg az egyik adatmezőt, majd egy másikat, hogy átrendezze őket.
 - Kattintson kétszer egy adatmezőre annak módosításához.
- 9 Válassza a  (Adatok átcsoportosítása) lehetőséget.

Adatképernyők átrendezése

- 1 Válassza a  > „Activity Profiles” menüpontot.
- 2 Válasszon ki egy profilt.
- 3 Válassza **az Adatképernyők > Adatprofilok > Átszervezés menüpontot.**
- 4 Tartsa lenyomva  az adatképernyőn, és húzza át egy új helyre.
- 5 Válassza  „ (Riasztások és figyelmeztetések) menüpontot.

Riasztások és figyelmeztetések beállításai

A figyelmeztetések segítségével edzhet konkrét idő-, távolság-, kalória-, pulzus-, lépésfrekvencia- és teljesítménycélok elérése érdekében. Beállíthat navigációs figyelmeztetéseket is. A figyelmeztetési beállítások az aktivitási profiljával együtt kerülnek mentésre.

Válassza a  > „Activity Profiles” menüpontot, válasszon ki egy profilt, majd

válassza az „Alerts and Prompts” menüpontot. **Éles kanyarokra vonatkozó figyelmeztetések:**

Engedélyezi a nehéz kanyarokra vonatkozó figyelmeztetéseket.

Figyelmeztetések forgalmas utakra: Engedélyezi a forgalmas területekre vonatkozó figyelmeztetéseket.

Útveszély-feljelölések: Engedélyezi az útveszélyekre, például kátyúkra vagy akadályokra

vonatkozó figyelmeztetéseket. **Nem aszfaltozott utakra vonatkozó figyelmeztetések:** Engedélyezi a nem

aszfaltozott utakra, például föld- vagy kavicsutakra vonatkozó figyelmeztetéseket. **Kör:**

Beállítja a körök indításának módját (*Körök jelölése pozíció szerint*, 43. oldal).

Időalart: Riasztást állít be egy megadott időpontra (*Ismétlődő riasztások beállítása*, 42.

oldal). **Távolságalart:** Riasztást állít be egy megadott távolságra (*Ismétlődő riasztások*

beállítása, 42. oldal). **Kalórialart:** Riasztást állít be, amikor a felhasználó egy megadott

számú kalóriát égetett el.

Pulzusriasztás: Beállítja a készüléket úgy, hogy riasztást adjon, ha a pulzusszám a célzónán felül vagy alatt van (*Tartományriasztások beállítása*, 42. oldal).

Lépésszám-riasztás: Beállítja a készüléket úgy, hogy figyelmeztessen, ha a lépésszám meghaladja vagy alulmúlja a percenkénti ismétlésekre vonatkozó, egyénileg beállított tartományt (*Tartományriasztások beállítása*, 42. oldal).

Teljesítmény-riasztás: Beállítja a készüléket úgy, hogy riasztást adjon, ha a teljesítményküszöbértéke a célzónán felül vagy alatt van (*Tartományriasztások beállítása*, 42. oldal).

Visszafordulási riasztás: Beállít egy riasztást, amely jelzi, mikor kell visszafordulnia a túra során.

Étkezési figyelmeztetés: Figyelmeztetést állít be, amely egy megadott időpontban vagy

távolság elérésekor jelzi, hogy ideje enni. **Italfeljelölés:** Figyelmeztetést állít

be, amely egy megadott időpontban vagy távolság elérésekor jelzi, hogy ideje inni.

Connect IQ-feljelölések: Engedélyezi a Connect IQ-alkalmazásokban beállított

figyelmeztetéseket. **Távolsági figyelmeztetések beállítása**

Ha rendelkezik opcionális pulzusról, pedálfordulatszám-érzékelővel vagy teljesítményérzékelővel, beállíthat tartományriasztásokat. A tartományriasztás értesíti Önt, ha a készülék által mért érték egy megadott értéktartomány felett vagy alatt van. Például beállíthatja a készüléket úgy, hogy riasztást kapjon, ha a pedálfordulatszáma 40 RPM alatt vagy 90 RPM felett van. A tartományriasztáshoz edzészónát is használhat (*Edzészónák*, 30. oldal).

1 Válassza a  > „Activity Profiles” menüpontot.

2 Válasszon ki egy profilt.

3 Válassza a **Riasztások és figyelmeztetések** menüpontot.

4 Válassza a **„Heart Rate Alert”** (Pulzusriasztás), **„Cadence Alert”** (Lépésszám-riasztás) vagy **„Power Alert”** (Teljesítményriasztás) lehetőséget.

5 Válassza ki a minimális és maximális értékeket, vagy válassza ki a zónákat.

Minden alkalommal, amikor túllépi vagy alulmúlja a megadott tartományt, megjelenik egy üzenet. A készülék hangjelzést is ad, ha a hangjelzések be vannak kapcsolva (*A készülék hangjelzéseinek be- és kikapcsolása*, 47. oldal).

Ismétlődő riasztások beállítása

Az ismétlődő riasztás minden alkalommal értesít, amikor a készülék egy megadott értéket vagy időközöt rögzít. Például beállíthatja, hogy a készülék 30 percenként riasztást küldjön.

1 Válassza a  > „Activity Profiles” menüpontot.

2 Válasszon ki egy profilt.

3 Válassza a **Riasztások és figyelmeztetések** menüpontot.

4 Válasszon ki egy riasztástípust.

5 Kapcsolja be a riasztást.

6 Adjon meg egy értéket.

7 Válassza a  (Riasztás beállítása) lehetőséget.

Minden alkalommal, amikor eléri a riasztási értéket, megjelenik egy üzenet. A készülék hangjelzést is ad, ha a hangjelzések be vannak kapcsolva (*A készülék hangjelzéseinek be- és kikapcsolása*, 47. oldal).

Auto Lap®

Körök jelölése pozíció alapján

Az „Auto Lap” funkcióval automatikusan megjelölheted a kört egy adott pozícióban. Ez a funkció hasznos lehet a teljesítményed összehasonlításához a túra különböző szakaszaiban (például egy hosszú emelkedőn vagy edzéssprint-ek során). Pályák esetén a „By Position” opcióval a pályába mentett összes körpozícióban elindíthatod a köröket.

- 1 Válassza a  > „Activity Profiles” menüpontot.
- 2 Válasszon ki egy profilt.
- 3 Válassza a **Riasztások és figyelmeztetések > Kör** menüpontot.
- 4 Kapcsolja be az „Auto Lap” figyelmeztetést.
- 5 Válassza az **„Automatikus körindító” > „Pozíció alapján”** menüpontot.
- 6 Válassza a **Lap At** lehetőséget.
- 7 Válasszon egy opciót:
 - Válassza a **„Lap Press Only” (Csak gombnyomásra)** lehetőséget, hogy a körszámláló minden alkalommal elinduljon, amikor megnyomja a  gombot, és minden alkalommal, amikor újra elhalad az említett helyek bármelyike mellett.
 - Válassza a **„Start and Lap” (Indítás és kör)** lehetőséget, hogy a körszámláló azokon a GPS- és bármely helyen helyeken induljon el, ahol a  gombot megnyomja a futás során.
 - Válassza a **„Mark and Lap” (Jelölés és kör)** lehetőséget, hogy a körszámláló egy, az út megkezdése előtt megjelölt konkrét GPS-koordinátán, valamint az út során bármely olyan helyen elinduljon, ahol megnyomja a  gombot.
- 8 Szükség esetén testreszabhatja a köradatokat mezőit ([Adatkijelző hozzáadása](#), 40. oldal).

Körök megjelölése távolság alapján

Az „Auto Lap” funkcióval automatikusan megjelölhet egy kört egy adott távolságnál. Ez a funkció hasznos lehet a teljesítmény összehasonlításához az út különböző szakaszaiban (például 10 mérföldenként vagy 40 kilométerenként).

- 1 Válassza a  > „Activity Profiles” menüpontot.
- 2 Válasszon ki egy profilt.
- 3 Válassza a **Riasztások és figyelmeztetések > Kör** menüpontot.
- 4 Kapcsolja be az „Auto Lap” riasztást.
- 5 Válassza az **„Auto Lap Trigger” > „By Distance”** menüpontot.
- 6 Válassza a **Lap At (Kör a...)** menüpontot.
- 7 Adjon meg egy értéket.
- 8 Válassza az  (Kör a... után) lehetőséget.
- 9 Szükség esetén testreszabhatja a köradatokat mezőit ([Adatképernyő hozzáadása](#), 40. oldal).

Körök idő szerinti jelölése

Az Auto Lap funkcióval automatikusan megjelölheti a kört egy adott időpontban. Ez a funkció hasznos a teljesítmény összehasonlításához a túra különböző szakaszaiban (például 20 percenként).

- 1 Válassza az  > „Activity Profiles” menüpontot.
- 2 Válasszon ki egy profilt.
- 3 Válassza a **Riasztások és figyelmeztetések > Kör** menüpontot.
- 4 Kapcsolja be az „Auto Lap” riasztást.
- 5 Válassza az **„Auto Lap Trigger” > „By Time”** lehetőséget.
- 6 Válassza ki a **Lap At (Kör időpontja)** lehetőséget.
- 7 Válassza ki az órák, percek vagy másodpercek értékét.
- 8 Válassza  vagy az  (Érték megadása) lehetőséget az érték megadásához.
- 9 Válassza .
- 10 Szükség esetén testreszabhatja a köradatokat mezőit ([Adatképernyő hozzáadása](#), 40. oldal).

A körsáv testreszabása

Testreszabhatja a körsávban megjelenő adatmezőket.

- 1 Válassza a  > „Activity Profiles” menüpontot.
- 2 Válasszon ki egy profilt.
- 3 Válassza a **Riasztások és figyelmeztetések > Kör** menüpontot.
- 4 Kapcsolja be az „Auto Lap” figyelmeztetést.
- 5 Válassza az **Egyéni körjelzőt**.
- 6 Válasszon ki egy adatmezőt a módosításhoz.

Az automatikus szüneteltetés használata

Az Auto Pause*funkcióval automatikusan szüneteltetheti az időmérőt, amikor megáll, vagy amikor a sebessége egy megadott érték alá csökken. Ez a funkció akkor hasznos, ha az útvonalon közlekedési lámpák vagy más olyan helyek vannak, ahol lassítania vagy megállnia kell.

MEGJEGYZÉS: Az aktivitásidőzítő leállítása vagy szüneteltetése alatt a történet nem kerül rögzítésre.

- 1 Válassza az  > „Activity Profiles” menüpontot.
- 2 Válasszon ki egy profilt.
- 3 Válassza az **Időzítő > Automatikus szünet** menüpontot.
- 4 Válasszon egy opciót:
 - Válassza a **„Megálláskor”** lehetőséget, hogy az időzítő automatikusan szüneteljen, amikor abbahagyja a mozgást.
 - Válassza az **„Egyéni”** lehetőséget, hogy az időzítő automatikusan szüneteljen, amikor a sebessége egy megadott érték alá csökken.
- 5 Szükség esetén testreszabhatja az opcionális időadat-mezőket ([Adatkijelző hozzáadása](#), 40. oldal).

Az időzítő automatikus elindítása

Ez a funkció automatikusan felismeri, ha a készülék kapcsolatba lépett a műholdakkal és mozgásban van. Elindítja a tevékenységidőzítőt, vagy emlékeztet arra, hogy indítsd el a tevékenységidőzítőt, így rögzítheted a kerékpározási adataidat.

- 1 Válassza a  > „Activity Profiles” menüpontot.
- 2 Válasszon ki egy profilt.
- 3 Válassza az **Időzítő > Időzítő indítási mód** menüpontot.
- 4 Válasszon egy opciót:
 - Válaszd a **Kézi lehetőséget**, majd az  (Kezds kérésére) lehetőséget az aktivitásidőzítő elindításához.
 - Válassza a **„Prompted” (Figyelmeztetés)** lehetőséget, hogy vizuális emlékeztető jelenjen meg, amikor eléri a kezdési figyelmeztető sebességet.
 - Válassza az **„Auto”** lehetőséget, hogy a tevékenységi időzítő automatikusan elinduljon, amint eléri a kezdő sebességet.

A műholdas beállítások módosítása

A nehéz körülmények között történő jobb teljesítmény és a gyorsabb GPS-pozíciómeghatározás érdekében engedélyezheti a Multi-GNSS funkciót. A GPS és egy másik műhold együttes használata gyorsabban meríti le az akkumulátort, mint a kizárólagos GPS-használat.

- 1 Válassza az  > „Activity Profiles” menüpontot.
- 2 Válasszon ki egy profilt.
- 3 Válassza a **„Satellite Systems” (Műholdrendszerek)** menüpontot.
- 4 Válasszon egy opciót.

Az automatikus alvó üzemmód használata

Az „Auto Sleep” funkcióval beállíthatja, hogy a készülék 5 perc inaktivitás után automatikusan alvó üzemmódba váltson. Alvó üzemmódban a képernyő kikapcsol, és az érzékelők, a Bluetooth-technológia, valamint a GPS is le van tiltva.

- 1 Válassza az  > „Activity Profiles” menüpontot.
- 2 Válasszon ki egy profilt.
- 3 Válassza az **„Auto Sleep” (Automatikus alvó üzemmód)** lehetőséget.

Az „Auto Scroll” (Automatikus görgetés) funkció használata

Az „Auto Scroll” funkcióval az időzítő futása közben automatikusan végiglapozhatja az összes edzésadat-képernyőt.

- 1 Válassza a „ ” > „Activity Profiles” menüpontot.
- 2 Válasszon ki egy profilt.
- 3 Válassza az **Adatképernyők** > **Automatikus görgetés** menüpontot.
- 4 Válasszon ki egy megjelenítési sebességet.

Telefonbeállítások

Válassza a „ ” >

„Phone” menüpontot.

Engedélyezés: Engedélyezi a Bluetooth-ot.

MEGJEGYZÉS: Az egyéb Bluetooth-beállítások csak akkor jelennek meg, ha engedélyezi a Bluetooth technológiát.

Barátnév: Lehetővé teszi egy barátnév megadását, amely azonosítja az eszközöket a Bluetooth-on keresztül.

Okostelefon párosítása: Összekapcsolja az eszközt egy kompatibilis, Bluetooth-kompatibilis telefonnal. Ez a beállítás lehetővé teszi a Bluetooth-kapcsolaton keresztül elérhető funkciók használatát, beleértve a LiveTrack szolgáltatást és a tevékenységek feltöltését a Garmin Connect szolgáltatásba.

Azonnali szinkronizálás: Lehetővé teszi a készülék szinkronizálását a kompatibilis telefonjával.

Intelligens értesítések: Lehetővé teszi a kompatibilis telefonról érkező értesítések engedélyezését.

Lemaradt értesítések: Megjeleníti a kompatibilis telefonról érkező, elmulasztott értesítéseket.

Szöveges válasz aláírás: Engedélyezi az aláírások használatát a szöveges üzenetekre adott válaszokban. Ez a funkció kompatibilis Android-telefonokkal érhető el.

Vendégmód

A vendégmód funkció segítségével korlátozhatja a rendelkezésre álló funkciókat és beállításokat, mielőtt a készüléket egy vendégfelhasználóval megosztaná.

A vendégmód engedélyezése

- 1 Válassza a „ ” > „Vendégmód” > „Engedélyezés” menüpontot.
- 2 Válasszon egy lehetőséget:
 - A vendégmód engedélyezéséhez és a kikapcsoláshoz szükséges kód beállításához válassza a „ ” menüpontot, írjon be egy 4 számjegyű kódot, majd válassza a „ ” lehetőséget.
 - Ha kód megadása nélkül szeretné engedélyezni a vendég módot, válassza a „ ” menüpontot. A készülék korlátozza a testreszabáshoz rendelkezésre álló beállításokat.

A vendégmód letiltása

- 1 Válassza a „ ” > „Guest Mode” > „Enable” menüpontot.
- 2 Szükség esetén írja be a 4 számjegyű kódot, majd válassza a „ ” menüpontot.

MEGJEGYZÉS: Három hibás kísérlet után a rendszer kéri az univerzális feloldókód megadását: Garmin.
- 3 Válasszon egy lehetőséget:
 - Válassza  a vendégmód engedélyezése előtt használt készülékbeállítások visszaállításához.
 - Válassza  a , ha meg kívánja tartani a vendég üzemmód engedélyezése alatt használt készülékbeállításokat.

Rendszerbeállítások

Válassza a  " > „Rendszer” menüpontot.

- Kijelzőbeállítások ([Kijelzőbeállítások, 46. oldal](#))
- Widget-beállítások ([A widget-hurok testreszabása, 46. oldal](#))
- Adatrögzítési beállítások ([Adatrögzítési beállítások, 46. oldal](#))
- Mértékegység-beállítások ([A mértékegységek módosítása, 47. oldal](#))
- Hangbeállítások ([A készülék hangjainak be- és kikapcsolása, 47. oldal](#))
- Nyelvi beállítások ([A készülék nyelvének módosítása, 47. oldal](#))

Kijelző beállítások

Válassza a  " > „System” >

„Display” menüpontot. **Fényerő:** Beállítja a háttérvilágítás fényerejét.

Háttérvilágítás időkorlátja: Beállítja azt az időtartamot, amely után a háttérvilágítás kikapcsol.

Szín mód: Beállítja, hogy a készülék nappali vagy éjszakai színeket jelenítse meg. Az „Auto” opció kiválasztásával a készülék a napszaknak megfelelően automatikusan állítja be a nappali vagy éjszakai színeket.

Képernyőmentés: Lehetővé teszi a készülék képernyőjén megjelenő kép mentését, amikor megnyomja a  " gombot.

A háttérvilágítás használata

Az érintőképernyőre koppintva bekapcsolhatja a háttérvilágítást.

MEGJEGYZÉS: Beállíthatja a háttérvilágítás kikapcsolási időtartamát ([Kijelző beállítások, 46. oldal](#)).

- 1 A kezdőképernyőről vagy egy adatképernyőről csúsztassa lefelé az ujját a képernyő tetejétől.
- 2 Válassza a  " (Fényerő) menüpontot, majd a csúszkával állítsa be kézzel a fényerőt.

A Glances testreszabása

- 1 Görgessen a kezdőképernyő aljára.
- 2 Válassza a  " (Glances) menüpontot.
- 3 Válasszon egy lehetőséget:
 - Válassza  ki gombra, hogy hozzáadjon egy pillantást a pillantásciklushoz.
 - Válassza  ki húzza a pillantást felfelé vagy lefelé, hogy megváltoztassa a pillantás helyét a pillantáshurkon belül.
 - Csúsztassa ujját balra egy pillantáson, majd válassza a  " (Eltávolítás a pillantáshurokból) lehetőséget a pillantás eltávolításához a pillantáshurokból.

A widget-hurok testreszabása

Megváltoztathatja a widgetek sorrendjét a widget-hurkon belül, eltávolíthat widgeteket, és új widgeteket adhat hozzá.

- 1 Válassza a  " > „System” > „Widgets” menüpontot.
- 2 Válasszon egy lehetőséget:
 - Válassza  , hogy hozzáadjon egy widgetet a widget-hurkhoz.
 - Válassza  a , hogy a widgetet felfelé vagy lefelé húzza, és így megváltoztassa a widget helyét a widget-hurkon belül.
 - Csúsztassa ujját balra a widgeten, majd válassza a  " (Widget eltávolítása) lehetőséget a widget eltávolításához a widget-hurkból.

Adatrögzítési beállítások

Válassza a  " > „System” > „Data Recording” menüpontot.

Lépésszám-átlagolás: Beállítja, hogy a készülék figyelembe veszi-e azokat a nulla értékeket a lépésszám-adatokban, amelyek akkor keletkeznek, amikor nem pedálozol ([Adatátlagolás a lépésszám vagy a teljes ítmény esetében, 47. oldal](#)).

Teljesítményátlagolás: Beállítja, hogy a készülék figyelembe veszi-e a pedálozás nélküli időszakokban felmerülő nulla teljesítményértékeket ([Adatátlagolás a pedálfordulatszám vagy a teljes ítmény esetében, 47. oldal](#)).

HRV rögzítése: Beállítja a készüléket úgy, hogy rögzítse a pulzusváltozékonyságot egy tevékenység során.

Adatátlagolás a kadenciára vagy a teljesítményre vonatkozóan

A nullától eltérő adatátlagolási beállítás akkor érhető el, ha opcionális pedálfordulatszám-érzékelővel vagy teljesítménymérővel végzi az edzést. Az alapértelmezett beállítás kizárja azokat a nulla értékeket, amelyek akkor jelentkeznek, amikor nem pedálozik.

Ezt a beállítást módosíthatja ([Adatrögzítési beállítások](#), 46. oldal).

A mértékegységek módosítása

Testreszabhatja a távolság és a sebesség, a magasság, a hőmérséklet, a súly, a pozícióformátum és az időformátum mértékegységeit.

- 1 Válassza a „ ” > „System” > „Units” menüpontot.
- 2 Válasszon ki egy mérési típust.
- 3 Válassza ki a beállítás mértékegységét.

Az eszköz hangjainak be- és kikapcsolása

Válassza a „ ” > „System” > „Tones” menüpontot.

A készülék nyelvének módosítása

Válassza a „ ” > „System” > „Language” menüpontot.

Időzónák

Minden alkalommal, amikor bekapcsolja a készüléket, és megkeresi a műholdakat, vagy szinkronizálja a telefonjával, a készülék automatikusan felismeri az időzónáját és az aktuális napszakot.

Készülékinformációk

A készülék töltése

KÖZLEMÉNY

A korrózió elkerülése érdekében a töltés vagy a számítógéphez való csatlakoztatás előtt alaposan szárítsa meg az USB-portot, a védőfedelelet és a környező területet.

A készülék beépített lítium-ion akkumulátorról működik, amelyet szabványos fali aljzatról vagy a számítógép USB-portján keresztül tölthet fel.

MEGJEGYZÉS: A készülék nem töltődik, ha a hőmérséklet a megengedett tartományon kívül esik (*Műszaki adatok*, 54. oldal).

1 Húzza fel az időjárásvédő sapkát **1** az USB-portról **2**.



2 Csatlakoztassa az USB-kábel keskenyebb végét a készülék USB-portjához.

3 Csatlakoztassa az USB-kábel nagyobbik végét egy hálózati adapterhez vagy egy számítógép USB-portjához.

4 Csatlakoztassa a hálózati adaptert egy szabványos fali aljzathoz.

Amikor a készüléket áramforráshoz csatlakoztatja, a készülék bekapcsol.

5 Töltse fel teljesen a készüléket.

A készülék feltöltése után csukja be az időjárásvédő fedelet.

Az akkumulátorról

FIGYELMEZTETÉS

Ez a készülék lítium-ion akkumulátort tartalmaz. A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és egyéb fontos információkat a termék csomagolásában található „Fontos biztonsági és termékinformációk” című útmutatóban találja.

A standard tartó felszerelése

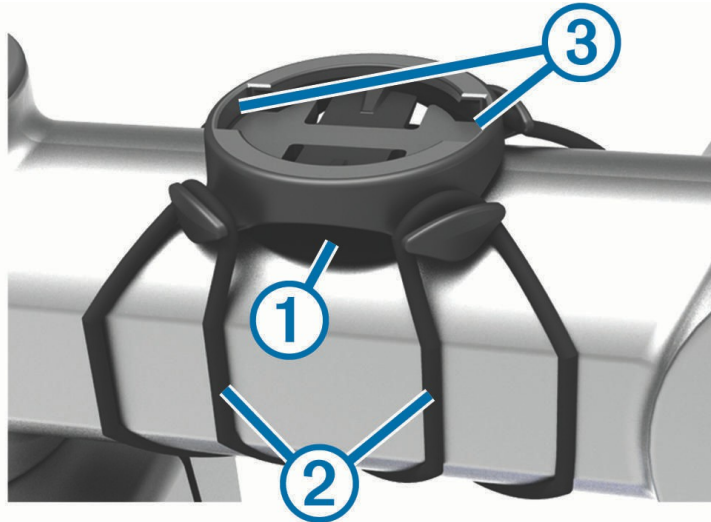
A legjobb GPS-vétel és a képernyő legjobb láthatósága érdekében úgy helyezze el a kerékpár-tartót, hogy a készülék vízszintesen álljon a talajhoz képest, és a készülék eleje az ég felé nézzen. A kerékpár-tartót a kormányszárra vagy a kormányra szerelheti fel.

MEGJEGYZÉS: Ha nincs ilyen rögzítője, akkor ezt a lépést kihagyhatja.

1 Válasszon ki egy biztonságos helyet a készülék felszereléséhez, ahol az nem zavarja a kerékpár biztonságos használatát.

2 Helyezze a gumitárcsát **1** a kerékpár-tartó hátuljára.

A csomagban két gumitárcsa található, amelyek közül kiválaszthatja a kerékpárjához legjobban illőt. A gumifülek illeszkednek a kerékpártartó hátuljához, így az a helyén marad.



3 Helyezze a kerékpártartót a kerékpár kormányszárára.

4 Rögzítse szilárdan a kerékpártartót a két rögzítőszalaggal **2**.

5 Igazítsa a készülék hátulján található füleket a kerékpártartó bevágásaihoz **3**.

6 Nyomja meg kissé, majd forgassa el a készüléket az óramutató járásával megegyező irányba, amíg a helyére nem kattán.



Az Edge kinyitása

1 Forgassa az Edge-et az óramutató járásával megegyező irányba a készülék rögzítésének feloldásához.

2 Emelje le az Edge-et a tartóról.

A rögzítőszíj felszerelése

Az opcionális rögzítőpánt segítségével az Edge készüléket a kerékpár kormányához rögzítheti.

1 Húzza fel az USB-porton lévő időjárásvédő kupakot.

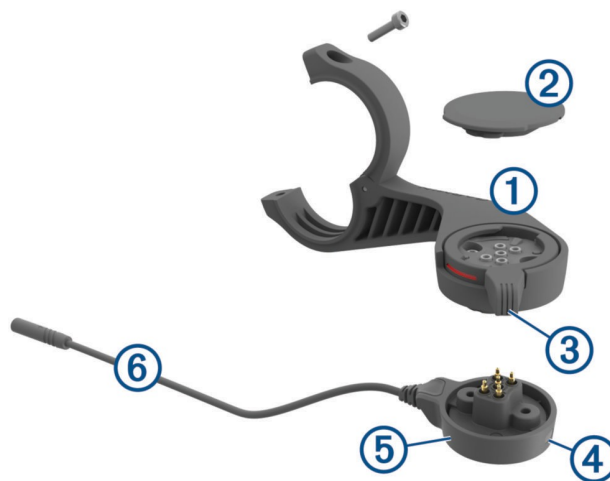
2 Kezdje a készülék hátuljánál: vezesse át a rögzítőszinór **1** hurkát a készülék nyílásán.



3 Fűzze át a rögzítőszalag **2** másik végét a hurkon, majd húzza meg erősen.

4 Csukja be az időjárásvédő kupakot, ügyelve arra, hogy a rögzítőszalag egy vonalba essen a bevágással.

Az Edge Power Mount áttekintése



①	Első rögzítés
②	Védőfedél
③	Rögzítőgyűrű
④	Állapotjelző LED
⑤	Tápegység
⑥	Tápegység kábel

Az Edge Power Mount felszerelése

Az Edge készülék felszereléséhez és az eBike-hoz való csatlakoztatásához használhatja a tápellátásos tartót. A Garmin azt javasolja, hogy a kábelt az eBike-hoz való csatlakoztatása előtt állítsa be a tartót az Edge megfelelő látószögének megfelelően.

MEGJEGYZÉS: Ha nem rendelkezik ezzel a tartóval, kihagyhatja ezt a lépést.

- 1 Válasszon ki egy biztonságos helyet az Edge készülék felszereléséhez, ahol az nem zavarja az eBike biztonságos működését.
- 2 A 2,5 mm-es imbuszkulccsal csavarja ki a ① csavart a kormánycsatlakozóból ②.

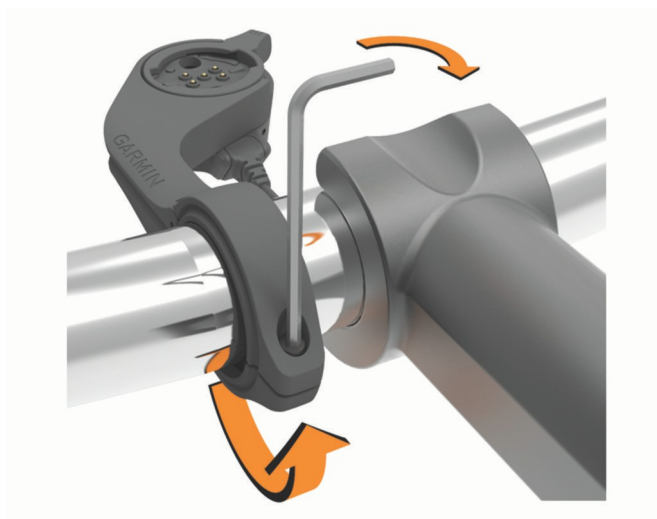


- 3 Helyezzen egy gumialátétet a kormány köré:
 - Ha a kormány átmérője 25,4 mm, használja a vastagabb alátétet.
 - Ha a kormány átmérője 31,8 mm, használja a vékonyabb alátétet.
 - Ha a kormány átmérője 35 mm, ne használjon gumialátétet.

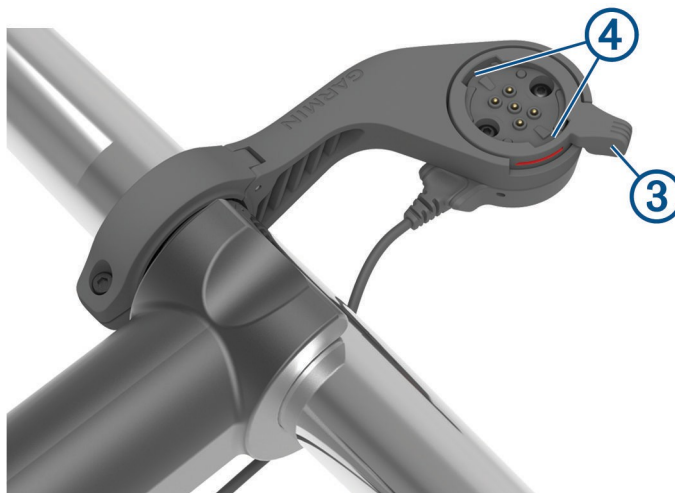
- 4 Helyezze a kormánycsatlakozót a gumialátét köré.

MEGJEGYZÉS: A gumialátét kontúrjait a kormánycsatlakozó belső oldalán található hornyokkal kell egy vonalba hozni.

- 5** Helyezze vissza a csavart, majd a 2,5 mm-es imbuszkulccsal húzza meg a csavart, amíg a tartó szilárdan rögzül.
MEGJEGYZÉS: Rendszeresen ellenőrizze a csavar meghúzotttságát.



- 6** Nyissa ki a rögzítőgyűrűt **3** .
MEGJEGYZÉS: A rögzítőgyűrű nyitott helyzetben van, ha a tartó oldalán látható a piros vonal.



- 7** Igazítsa az Edge készülék hátulján található fűleket az eBike tartó bevágásaihoz **4** .

- 8 Nyomja le kissé, majd csukja be a kart, hogy az Edge készüléket rögzítse a tartóba.
- 9 Csatlakoztassa a Power Pod kábelt ^⑤ az eBike kompatibilis tápkábeléhez (*Szükséges kábelek*, 53. oldal).



Szükséges kábelek

A telepítés befejezéséhez meg kell vásárolnia az alábbi kompatibilis kábelek egyikét:

- Bosch® Power Mount kiegészítő kábel
- Shimano Power Mount kiegészítő kábel

MEGJEGYZÉS: A Garmin azt javasolja, hogy a kompatibilis Shimano kábelt egy kerékpárszerelő vágja le a megfelelő hosszúságúra.

A vezeték színe	A vezeték funkciója
Piros	Tápellátás
Sárga	Tápfeszültség
Kék	Föld
Fekete	Föld

- USB-A tápellátású tartó kiegészítő kábel

MEGJEGYZÉS: Ha problémája van a tartó felszerelésével és bekötésével, a Garmin azt javasolja, hogy keressen fel egy kerékpárszervizt segítségért.

Edge Power Mount állapotjelző LED

LED-aktivitás	Állapot
Folyamatos zöld	A tápegység csatlakoztatva van az áramellátáshoz, de nincs csatlakoztatva Edge eszközhez.
Villogó zöld	A tápegység csatlakozik az Edge eszközhez, és töltés folyamatban van.
Piros villogás	Hiba történt. Húzza ki a tápegységet a konnektorból, és vegye ki az Edge eszközt. Dugja vissza a tápegységet a konnektorba, és helyezze vissza az Edge eszközt. Ha a piros villogás továbbra is fennáll, vegye fel a kapcsolatot a termék-támogatással.

Műszaki adatok

Akkumulátor típusa	Újratölthető, beépített lítium-ion akkumulátor
Akkumulátor élettartama	Akár 16 óra.
Üzemi hőmérsékleti tartomány	-20 °C és 60 °C között (-4 °F és 140 °F között) MEGJEGYZÉS: Az akkumulátor élettartama csökkenhet, ha a készüléket -20° és 0°C közötti hőmérsékleten használja.
Töltési hőmérséklet-tartomány	0 °C és 45 °C között (32 °F és 113 °F között)
Vezeték nélküli frekvencia	2,4 GHz, legfeljebb 20 dBm
Vízállósági besorolás	IEC 60529 IPX7 ¹

Termékfrissítések

A készülék automatikusan ellenőrzi a frissítéseket, ha Bluetooth-kapcsolaton keresztül párosítva van egy telefontal. A frissítéseket manuálisan is ellenőrizheti a rendszerbeállításokból ([Rendszerbeállítások, 46. oldal](#)). Telepítse a Garmin Connect alkalmazást a telefonjára.

Ezzel könnyen hozzáférhet a Garmin készülékekhez tartozó alábbi szolgáltatásokhoz:

- Szoftverfrissítések
- Térképfrissítések
MEGJEGYZÉS: A térképfrissítések a Garmin Expressen keresztül érhetők el.
- Adatfeltöltés a Garmin Connect szolgáltatásba
- Termékrejestráció

A szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével

Mielőtt a Garmin Connect alkalmazás segítségével frissítené a készülék szoftverét, rendelkeznie kell egy Garmin Connect-fiókkal, és párosítania kell a készüléket egy kompatibilis okostelefonnal ([„A telefon párosítása”, 16. oldal](#)).

Szinkronizálja a készüléket a Garmin Connect alkalmazással.

Ha új szoftver érhető el, a Garmin Connect alkalmazás automatikusan elküldi a frissítést a készülékére.

A szoftver frissítése a Garmin Express segítségével

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

- 1 Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez az USB-kábellel.
Ha új szoftver érhető el, a Garmin Express elküldi azt a készülékére.
- 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 3 A frissítés során ne válassza le a készüléket a számítógépről.

A készülékadatok megtekintése

Megtekintheti az eszköz adatait, például az eszköz azonosítóját, a szoftver verzióját és a licencszerződést.

Válassza a  > „System” > „About” > „Copyright Info” menüpontot.

Szabályozási és megfelelőségi információk megtekintése

Az eszköz címkéje elektronikus formában kerül megadásra. Az e-címke tartalmazhat szabályozási információkat, például az FCC által kiadott azonosító számokat vagy regionális megfelelőségi jelöléseket, valamint a vonatkozó termék- és licencinformációkat.

- 1 Válassza a  menüpontot.
- 2 Válassza a **System > Regulatory Info** menüpontot.

¹ A készülék legfeljebb 1 méter mélységű vízben legfeljebb 30 percig tartó véletlen vízhatásnak ellenáll. További információért látogasson el www.garmin.com/waterrating oldalra.

A készülék ápolása

FIGYELMEZTETÉS

Ne tárolja a készüléket olyan helyen, ahol hosszabb ideig szélsőséges hőmérsékleti hatásoknak lehet kitéve, mert ez maradandó károsodást okozhat.

Soha ne használjon kemény vagy éles tárgyakat az érintőképernyő működtetéséhez, mert az károsodást okozhat.

Kerülje a műanyag alkatrészeket és felületeket károsítható vegyi tisztítószeret, oldószereket, napvédő krémeket és rovarriasztókat.

Rögzítse szorosan az időjárásálló kupakot, hogy megakadályozza az USB-port károsodását.

Kerülje az erős ütések és a durva kezelést, mert azok rontják a termék élettartamát.

A készülék tisztítása

FIGYELMEZTETÉS

Már kis mennyiségű izzadság vagy nedvesség is korróziót okozhat az elektromos érintkezőkön, ha a készüléket töltőhöz csatlakoztatják. A korrózió megakadályozhatja a töltést és az adatátvitelt.

1 Törölje le a készüléket egy enyhe tisztítószerrel megnedvesített ruhával.

2 Törölje szárazra.

A tisztítás után hagyja a készüléket teljesen megszáradni.

Edge Power Mount készülék ápolása

FIGYELMEZTETÉS

Rögzítse szorosan az időjárásálló védőfedeleket, hogy elkerülje a szabadon álló érintkezők károsodását. Tartsa az alkatrészeket tisztán és szennyeződésektől mentesen.

Ne tárolja a készüléket olyan helyen, ahol hosszabb ideig szélsőséges hőmérsékleti hatásoknak lehet kitéve, mert ez maradandó károsodást okozhat.

Kerülje a műanyag alkatrészeket és felületeket károsító vegyi tisztítószeret, oldószereket, napvédő krémeket és rovarriasztókat.

Kerülje a szélsőséges ütések és a durva kezelést, mivel ezek rontják a termék élettartamát.

Az alkatrészeket kizárólag Garmin alkatrészekkel cserélje ki. Forduljon a Garmin

forgalmazójához vagy keresse fel a Garmin weboldalát.

A tápegység-tartó ártalmatlanításához vegye fel a kapcsolatot a helyi hulladékgazdálkodási hatósággal, és tartsa be az érvényes helyi törvényeket és előírásokat.

Az Edge tápegység-tartó tisztítása

- Távolítsa el a sarat és a szennyeződéseket az időjárásálló fedél környékéről és a szabadon álló érintkezőkről.
- Amíg az időjárásvédő sapka fel van szerelve, tartsa a készüléket folyó víz alá. A tisztítás után hagyja a készüléket teljesen megszáradni.

Az USB-port tisztítása

1 Kapcsolja ki a készüléket, és válassza le az áramellátásról.

2 Tisztítsa meg az USB-portot egy puha, tiszta, szőszmentes ruhával vagy vattacsomóval.

MEGJEGYZÉS: Szükség esetén a ruhát vagy a vattacsomót enyhén megnedvesítheti izopropil-alkohollal.

3 Hagyja az eszközt teljesen megszáradni, mielőtt csatlakoztatná az áramellátáshoz.

Hibaelhárítás

Az Edge kerékpárkomputer visszaállítása

Ha a kerékpárkomputer nem reagál, előfordulhat, hogy vissza kell állítania. Ez nem törli az adatait vagy beállításait.

Tartsa lenyomva  gombot 12 másodpercig.

A kerékpárkomputer visszaáll, majd bekapcsol.

Az alapértelmezett beállítások visszaállítása

Visszaállíthatja az alapértelmezett konfigurációs beállításokat és a tevékenységi profilokat. Ez nem törli a történetét vagy a tevékenységi adatait, például az útvonalakat és a túrákat.

Válassza a „ ” > „System” > „Device Reset” > „Reset Default Settings” > „ ” menüpontokat.

Felhasználói adatok és beállítások törlése

Törölheti az összes felhasználói adatot, és visszaállíthatja a készüléket az eredeti beállításokra. Ezzel eltávolítja a előzményeket és az adatokat - például az útvonalakat és a túrákat -, valamint visszaállítja a készülék beállításait és a tevékenységi profilokat. Ez nem távolítja el a számítógépről azokat a fájlokat, amelyeket Ön a készülékre másolt.

Válassza a „ ” > „System” > „Device Reset” > „Delete Data and Reset Settings” > „ ” menüpontokat.

A bemutató módból való kilépés

A bemutató mód az Edge kerékpárkomputer funkcióinak előnézetét jeleníti meg.

1 Nyomja meg nyolcszor a „ ” gombot.

2 Válassza a „ ” menüpontot.

Az akkumulátor élettartamának maximalizálása

- Kapcsolja be az **akkumulátor-takarékos üzemmódot** ([Az akkumulátor-takarékos üzemmód bekapcsolása](#), 56. oldal).
- Csökkentse a háttérvilágítás fényerejét ([A háttérvilágítás használata](#), 46. oldal), vagy rövidítse a háttérvilágítás időkorlátját ([Kijelzőbeállítások](#), 46. oldal).
- Kapcsolja be az **automatikus alvó üzemmódot** ([Az automatikus alvó üzemmód használata](#), 44. oldal).
- Kapcsolja ki a **Telefon** vezeték nélküli funkcióját ([Telefonbeállítások](#), 45. oldal).
- Válassza ki a GPS-beállítást ([A műholdas beállítások módosítása](#), 44. oldal).
- Távolítsa el a már nem használt vezeték nélküli érzékelőket.

Az akkumulátorkímélő mód bekapcsolása

Az akkumulátorkímélő mód lehetővé teszi a beállítások módosítását, hogy hosszabb utazások során is meghosszabbítsa az akkumulátor élettartamát.

1 Válassza a „ ” > „Battery Saver” > „Enable” menüpontot.

2 Válasszon egy lehetőséget:

- Válassza a „**Háttérvilágítás csökkentése**” lehetőséget a háttérvilágítás fényerejének csökkentéséhez.
- Válassza a „**Hide Map**” (Térkép elrejtése) lehetőséget a térképképernyő elrejtéséhez.
MEGJEGYZÉS: Ha ez az opció engedélyezve van, a navigációs irányjelzések továbbra is megjelennek.
- Válassza a „**Műholdas rendszerek**” menüpontot a műholdas beállítások módosításához.

A becsült fennmaradó akkumulátor-élettartam a képernyő tetején jelenik meg.

Az út befejezése után töltsse fel a készüléket, és kapcsolja ki az akkumulátorkímélő módot, hogy a készülék összes funkcióját használhassa.

A telefonom nem csatlakozik a készülékhez

Ha a telefonja nem csatlakozik a készülékhez, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Kapcsolja ki a telefonját és az eszközt, majd kapcsolja be őket újra.
- Kapcsolja be a Bluetooth funkciót a telefonján.
- Frissítse a Garmin Connect alkalmazást a legújabb verzióra.
- Távolítsa el a készüléket a Garmin Connect alkalmazásból és a telefon Bluetooth-beállításából, majd próbálja meg újra a párosítást.
- Ha új telefont vásárolt, távolítsa el a készüléket a Garmin Connect alkalmazásból azon a telefonon, amelyet többé nem kíván használni.
- Helyezze a telefonját 10 m (33 ft.) távolságon belülre az eszköztől.
- Nyissa meg a telefonján a Garmin Connect alkalmazást, válassza a „●●●” (Fizikai tevékenységek) menüpontot, majd a „Garmin Devices” (Garmin-eszközök) > „Add Device” (Eszköz hozzáadása) menüpontot a párosítási módba lépéshez.
- Csúsztassa lefelé az ujját a kezdőképernyőn az állapotwidget megjelenítéséhez, majd válassza a „Telefon” > „Okostelefon párosítása” menüpontot a párosítási mód kézi elindításához.

A GPS-műholdak vételének javítása

- Gyakran szinkronizálja a készüléket a Garmin-fiókjával:
 - Csatlakoztassa a készüléket a számítógéphez az USB-kábellel és a Garmin Express alkalmazás segítségével.
 - Szinkronizálja a készüléket a Garmin Connect alkalmazással a Bluetooth-kompatibilis telefonja segítségével.Amíg a készülék a Garmin-fiókjához van csatlakoztatva, több napnyi műholdas adatot tölt le, ami lehetővé teszi a műholdas jelek gyors megtalálását.
- Vigye ki a készüléket egy nyílt területre, magas épületektől és fáktól távol.
- Maradjon mozdulatlanul néhány percre.

A készülékemen nem a megfelelő nyelv van beállítva

- 1 Válassza a „≡” (Beállítások > Nyelv és írás) menüpontot.
- 2 Görgessen le a lista utolsó előtti eleméig, és válassza ki azt.
- 3 Görgessen le a lista nyolcadik eleméig, majd válassza ki azt.
- 4 Válassza ki a kívánt nyelvet.

A barometrikus magasságmérő kalibrálása

A készüléket már gyárilag kalibrálták, és alapértelmezés szerint a készülék a GPS-kezdőpontjánál automatikus kalibrálást végez. A barometrikus magasságmérőt manuálisan is kalibrálhatja, ha ismeri a pontos tengerszint feletti magasságot.

- 1 Válassza a „≡” > „System” > „Altimeter” menüpontot.
- 2 Válasszon egy lehetőséget:
 - A GPS-kiindulási pont alapján történő automatikus kalibráláshoz válassza az **Auto Cal.** lehetőséget.
 - Az aktuális magasság kézi megadásához válassza a „Calibrate” > „Enter Manually” menüpontot.
 - A digitális magassági modellből (DEM) származó aktuális magasság megadásához válassza a **Kalibrálás > DEM használata** menüpontot.
 - Ha az aktuális magasságot a GPS-kiindulási pontból szeretné megadni, válassza a **Kalibrálás > GPS használata** menüpontot.

A magasság beállítása

Ha pontos magassági adatokkal rendelkezik a jelenlegi tartózkodási helyéről, kézzel kalibrálhatja a készülék magasságmérőjét.

- 1 Válassza a „Navigation” > „⋮” > „Set Elevation” menüpontot.
- 2 Adja meg a magasságot, majd válassza a „✓” (További beállítások) menüpontot.

Hőmérsékleti értékek

Előfordulhat, hogy a készülék a tényleges levegőhőmérsékletnél magasabb értéket jelenít meg, ha közvetlen napfénynek van kitéve, a kezében tartja, vagy külső akkumulátorral töltődik. Ezenkívül a készüléknek egy kis időre van szüksége ahhoz, hogy alkalmazkodjon a jelentős hőmérséklet-változásokhoz.

Csere O-gyűrűk

A tartókhöz pótgűrűk (O-gyűrűk) kaphatók.

MEGJEGYZÉS: Kizárólag etilén-propilén-dién-monomer (EPDM) pótpántokat használjon. Látogasson el a <http://buy.garmin.com> weboldalra, vagy vegye fel a kapcsolatot a Garmin-kereskedőjével.

További információk

- További kézikönyvek, cikkek és szoftverfrissítésekért látogasson el a support.garmin.com weboldalra.
- Látogasson el a buy.garmin.com weboldalra, vagy vegye fel a kapcsolatot a Garmin forgalmazójával az opcionális kiegészítőkkel és pótalkatrészekkel kapcsolatos információkért.

Függelék

Adatmezők

Egyes adatmezők az adatok megjelenítéséhez ANT+ vagy Bluetooth-kiegészítőket igényelnek. Egyes adatmezők a készüléken több kategóriában is megjelennek.

TIPP: Az adatmezőket a Garmin Connect alkalmazás készülékbeállításaiiban is testreszabhatja.

Maximális pulzusszám %: A maximális pulzusszám százalékos aránya.

24 óras maximális hőmérséklet: A kompatibilis hőmérséklet-érzékelő által az elmúlt 24 órában rögzített maximális hőmérséklet.

24 óras minimumhőmérséklet: A kompatibilis hőmérséklet-érzékelő által az elmúlt 24 órában rögzített legalacsonyabb hőmérséklet.

3 másodperces teljesítmény: A teljesítmény 3 másodperces mozgóátlaga.

Emelkedés a következő pályapontig: A pálya következő pontjáig hátralévő emelkedés.

Fennmaradó emelkedés: Útvonal közben a fennmaradó emelkedés, ha magassági célt használ.

Támogatási mód: Az eBike aktuális támogatási módja.

Átlagos pedálfordulatszám: Kerékpározás. Az aktuális tevékenység átlagos pedálfordulatszáma.

Átlagos pulzusszám: Az aktuális tevékenység átlagos pulzusszáma.

Átlagos köridő: Az aktuális tevékenység átlagos körideje. **Átlagos teljesítmény:** Az aktuális tevékenység átlagos teljesítménye. **Átlagos**

sebesség: Az aktuális tevékenység átlagos sebessége.

Akkumulátor töltöttségi szint: A fennmaradó akkumulátor-töltöttség.

Akkumulátor állapota: A kerékpárlámpa kiegészítő fennmaradó akkumulátor-kapacitása.

Fényszög állapota: A fényszóró fényszóró-módja.

Pedálfordulatszám: Kerékpározás. A hajtókar fordulatszáma. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, a készüléknek csatlakoznia kell egy pedálfordulatszám-mérő kiegészítőhöz.

Pedálfordulatszám-grafikon: A jelenlegi tevékenység során mért kerékpáros pedálfordulatszám-értékeket ábrázoló vonaldiagram.

Kalória: Az összesen elégetett kalóriák mennyisége.

Útvonal pont távolsága: A pálya következő pontjáig hátralévő távolság.

Célhely: A végső célpont helyzete.

Távolság a pontig: A következő pontig hátralévő távolság.

Távolság: Az aktuális útvonalon vagy tevékenység során megtett távolság.

Távolság a célpontig: A végső célpontig hátralévő távolság. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.

Távolság a következőig: Az útvonal következő útpontjáig hátralévő távolság. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.

eBike akkumulátor: Az eBike fennmaradó akkumulátor-töltöttségi szintje.

Elapsed Time (Elmúlt idő): A rögzített teljes idő. Például, ha elindítod az aktivitásidőzítőt, és 10 percig tekersz, majd 5 percig leállítod az időzítőt, végül újra elindítod, és 20 percig tekersz, akkor az elmúlt idő 35 perc.

Magasság: Az aktuális helyszín tengerszint feletti vagy alatti magassága.

Magasságdiagram: Egy vonaldiagram, amely az aktuális tevékenység során elért jelenlegi magasságot, a teljes emelkedést és a teljes lejtést mutatja.

Becsült érkezési idő a célállomáson: Az a becsült időpont, amikor eléri a végső célállomást (a célállomás helyi idejéhez igazítva). Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.

Becsült érkezési idő a következő úti ponton: Az a becsült időpont, amikor várhatóan eléri az útvonal következő úti pontját (az úti pont helyi idejéhez igazítva). Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.

GPS-jel erőssége: A GPS-műholdas jel erőssége.

Mérőszám: A magasságnövekedés (emelkedés) és a megtett távolság arányának kiszámítása. Például, ha minden 3 m (10 ft.) magasságnövekedés mellett 60 m (200 ft.) távolságot tesz meg, akkor a mérőszám 5%.

Irány: A mozgás iránya.

Pulzusszám: A pulzusszám percenkénti ütésszámban (bpm). A készüléknek kompatibilis pulzusmérőhöz kell csatlakoznia.

Pulzusdiagram: Egy vonaldiagram, amely az aktuális tevékenység során mért jelenlegi, átlagos és maximális pulzusértékeket mutatja.

Pulzuszónák: Az aktuális pulzusszám-tartomány (1-5). Az alapértelmezett zónák a felhasználói profilon és a maximális pulzusszámon (220 mínusz az életkor) alapulnak.

Kilojoule: Az elvégzett munka (teljesítmény) összege kilojoule-ban kifejezve.

Kör emelkedése: Az aktuális körben megtett függőleges emelkedés

távolsága. **Kör pedálfordulatszáma:** Kerékpározás. Az aktuális kör

átlagos pedálfordulatszáma. **Kör lejtése:** Az aktuális körben megtett

függőleges lejtés távolsága. **Kör távolsága:** Az aktuális körben megtett távolság.

Kör pulzusszám: Az aktuális kör átlagos pulzusszáma. **Kör**

teljesítmény: Az aktuális kör átlagos teljesítménye. **Körök:** Az

aktuális tevékenység során teljesített körök száma. **Kör sebesség:**

Az aktuális kör átlagos sebessége.

Kör idő: Az aktuális kör stopperidője. **Világítási mód:** A

világítási hálózat konfigurációs módja. **Csatlakoztatott**

lámpák: A csatlakoztatott lámpák száma.

Max. teljesítmény: Az aktuális tevékenység maximális teljesítménye.

Max. sebesség: Az aktuális tevékenység legnagyobb sebessége.

Következő útpont: Az útvonal következő pontja. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.

Távmérő: Az összes út során megtett távolság folyamatos összesítése. Ez az összeg nem törlődik az útdatok visszaállításakor.

Teljesítmény: Az aktuális teljesítmény wattban kifejezve.

Teljesítménygrafikon: Egy vonaldiagram, amely az aktuális tevékenység során elért pillanatnyi, átlagos és maximális teljesítményértékeket mutatja.

Teljesítményzóna: Az aktuális teljesítménytartomány (1-7) az FTP-érték vagy az egyéni beállítások alapján.

Váltási tanács: Az aktuális erőfeszítés alapján adott ajánlás a fel- vagy leváltásra. Az eBike-nak kézi váltási módban kell lennie.

Intelligens hatótávolság: Az eBike által nyújtott támogatás becsült fennmaradó távolsága, figyelembe véve a helyi terepviszonyokat.

Sebesség: Az aktuális haladási sebesség.

Sebességgrafikon: A jelenlegi tevékenység során mért sebességet ábrázoló vonaldiagram.

Napkelte: A GPS-pozíció alapján számított napkelte ideje.

Napnyugta: A napnyugta ideje a GPS-pozíció alapján.

Hőmérséklet: A levegő hőmérséklete. A testhőmérséklet befolyásolja a hőmérséklet-érzékelőt.

Napszak: A napszak az aktuális helyszín és az időbeállítások (formátum, időzóna, nyári időszámítás) alapján.

Időmérő: Az aktuális tevékenységhez tartozó stopperidő.

Idő a célpontig: A célpont eléréséig becsült hátralévő idő. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.

Idő a következőig: A következő útvonalbeli útpont eléréséig hátralévő becsült idő. Ahhoz, hogy ez az adat megjelenjen, navigálnia kell.

A pontig hátralévő idő: A következő pontig hátralévő idő.

Összes emelkedés: Az utolsó visszaállítás óta megtett teljes magassági távolság.

Teljes lejtő: Az utolsó visszaállítás óta megtett teljes lejtő távolság.

Edzőgép vezérlése: Edzés közben a beltéri edzőgép által kifejtett ellenállási erő.

Megtett távolság: A jelenlegi eBike-beállítások és a fennmaradó akkumulátor-kapacitás alapján becsült megtett távolság.

VO2 max. szabványos besorolások

Ezek a táblázatok a VO2 max. becslésekre vonatkozó, életkor és nem szerinti szabványos osztályozásokat tartalmazzák.

Férfiak	Percentilis	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Kiváló	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
Közepes	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Gyenge	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Nők	Percentilis	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Kiváló	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
Közepes	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Gyenge	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Az adatok a The Cooper Institute engedélyével kerültek közzétételre. További információkért látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

Pulzusszint-zónák kiszámítása

Zóna	A maximális pulzusszám %-a	Érzékelt erőfeszítés	Előnyök
1	50–60%	Nyugodt, könnyed tempó, ritmikus légzés	Kezdő szintű aerob edzés, csökkenti a stresszt
2	60–70%	Kényelmes tempó, kissé mélyebb légzés, beszélgetés lehetséges	Alapvető kardiovaszkuláris edzés, jó regenerációs tempó
3	70–80%	Közepes tempó, nehezebb beszélgetni	Javult aerob kapacitás, optimális kardiovaszkuláris edzés
4	80–90%	Gyors tempó, kissé kényelmetlen, erőteljes légzés	Javult az anaerob kapacitás és a küszöbérték, javult a sebesség
5	90–100%	Sprinttempó, amely hosszú ideig nem tartható fenn, nehézkes légzés	Anaerob és izomállóképesség, megnövekedett erő

Kerék mérete és kerület

Kerékpározás közben a sebességérzékelő automatikusan felismeri a kerék méretét. Szükség esetén a sebességérzékelő beállításában manuálisan is megadhatja a kerék kerületét.

A kerékpáros gumibroncs mérete az abroncs mindkét oldalán fel van tüntetve. Megmérheted a kerék kerületét, vagy használhatod az interneten elérhető számítógépek egyikét.

