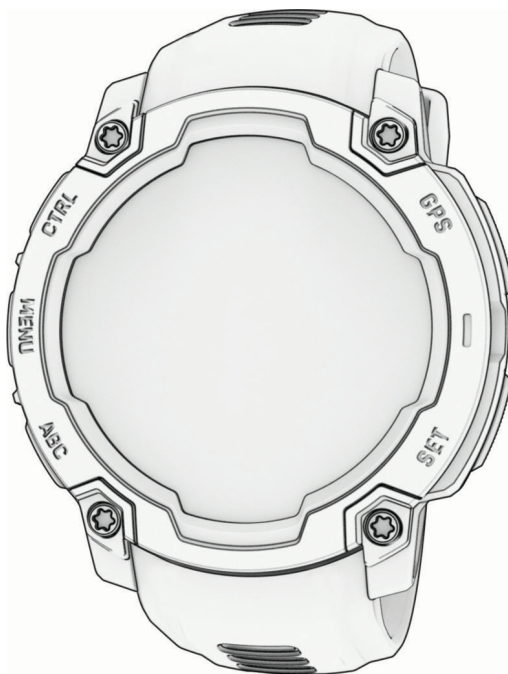


GARMIN®



INSTINCT® E

Felhasználói kézikönyv

© 2025 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

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

Garmin®, a Garmin logó, Instinct®, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner®, és a Xero® a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak védjegyei az Egyesült Államokban és más országokban. A Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Messenger™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, tempe™, Varia™, és a a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak védjegye. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

Az Android™ a Google LLC. bejegyzett védjegye. Az iPhone® az Apple Inc. bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. A BLUETOOTH® szóvédjegy és emblémák a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonai, amelyek használatára a Garmin engedéllyel rendelkezik. A The Cooper Institute® minden kapcsolódó védjeggyel egyetemben a The Cooper Institute tulajdonát képezi. Az iOS® a Cisco Systems bejegyzett védjegye, melyet az Apple inc. Licence alapján használ. Az Iridium® az Iridium Satellite LLC. Bejegyzett védjegye. A(z) A(z) Az USB-C® az USB Implementers Forum bejegyzett védjegye. A Wi-Fi® a Wi-Fi Alliance Corporation bejegyzett védjegye. A Zwift™ a Zwift, Inc. védjegye. A további védjegyek és kereskedelmi nevek a vonatkozó tulajdonosok védjegyei és kereskedelmi nevei.

M/N: A04880, A04881

Tartalomjegyzék

Bevezetés..... 1

Első lépések.....	1
Gombok.....	1
Számlap testreszabása.....	2

Tevékenységek és alkalmazások..... 2

Tevékenységek és alkalmazások listája.....	3
Tevékenység megkezdése.....	3
Tippek a tevékenységek rögzítéséhez.....	4
Tevékenység befejezése.....	4
Szabadtéri tevékenységek.....	4
Expedíció indítása.....	4
Nyomvonalpont manuális rögzítése.....	4
Nyomvonalpontok megjelenítése.....	5
Horgászat.....	5
Vadászat.....	5
Futás.....	6
Futás pályán.....	6
Tippek pályán való futás rögzítéséhez.....	6
Virtuális futás.....	6
A futópádon megtett távolság kalibrálása.....	7
Úszás.....	7
Úszással kapcsolatos kifejezések.....	7
Csapástípusok.....	7
Tippek úszási tevékenységekhez.....	8
Automatikus pihenés és manuális pihenés.....	8
Edzés a Gyakorlatnaplóval.....	8
Edzőtermi tevékenységek.....	9
Erősítőedzés-tevékenység rögzítése.....	9
HIIT tevékenység rögzítése.....	10
Téli sportok.....	10
A sielési menetek megtekintése.....	10
Más tevékenységek és alkalmazások.....	10
Ejtőernyős ugrás.....	10
Ugrástípusok.....	11
Ugrásadatok bevitele.....	11

Széladatok bevitele HAHO és HALO ugrásokhoz.....	11
Széladatok visszaállítása.....	12
Széladatok bevitele statikus ugráshoz.....	12
Állandó beállítások.....	12
Edzések.....	12
Az edzés megkezdése.....	13
Edzés követése a Garmin Connecten keresztül.....	13
Javasolt napi edzés követése.....	13
Intervallumedzés elkezdése.....	14
Intervallumedzés létrehozása.....	14
Az Virtual Partner® használata.....	14
Tréning cél beállítása.....	15
Versenyzés egy korábbi tevékenységgel.....	15
Edzésnaplár.....	15
Adaptive Training Plan edzésterv.....	15
A mentett alkalmazás használata.....	16
Egy terület méretének kiszámítása.....	16
Árapály információk megtekintése.....	17
Árapályriasztás beállítása.....	17
Tevékenységek és alkalmazások testreszabása.....	17
Kedvenc tevékenység hozzáadása vagy eltávolítása.....	18
A tevékenységek sorrendjének módosítása az alkalmazáslistában.....	18
Az adatképernyők testreszabása.....	18
Térkép hozzáadása egy tevékenységhez.....	18
Egyéni tevékenység létrehozása.....	19
Tevékenységek és alkalmazásbeállítások.....	19
Tevékenységrisztások.....	21
Riasztás beállítása.....	22
Az automatikus emelkedés engedélyezése.....	22
Műholdbeállítások.....	23

Órák..... 23

Riasztás beállítása.....	23
Riasztás szerkesztése.....	23
Visszaszámláló időzítő használata.....	24

Intervallum figyelmeztetés hozzáadása egy visszaszámláló időzítőhöz.....	24	Időjárási helyek hozzáadása.....	35
Visszaszámláló időzítő törlése.....	25	Vezérlők.....	36
A stopper használata.....	25	A vezérlőmenü testreszabása.....	39
Idő szinkronizálása GPS használatával.....	25	A zseblámpa képernyőjének használata.....	39
Változó időzónák hozzáadása.....	26	Reggeli jelentés.....	39
Másik időzóna szerkesztése.....	26	A reggeli jelentés testreszabása.....	39
Időriasztások beállítása.....	26	Érzékelők és tartozékok.....	39
naplók.....	26	Csuklón mért pulzus.....	39
Az előzmények használata.....	27	Az óra viselése.....	40
Előzmények törlése.....	27	Tippek rendellenes pulzusadatok esetére.....	40
Személyes rekordok.....	27	Csuklón viselhető pulzusmérő beállítások.....	41
A személyes rekordjai megtekintése.....	27	Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása.....	41
Személyes rekord visszaállítása.....	27	Pulzusadatok továbbítása.....	41
Személyes rekordok törlése.....	28	Pulzoximéter.....	42
Adatok összesítésének megtekintése.....	28	A pulzoximéter leolvasása.....	42
A kilométer-számláló használata.....	28	A pulzoximéter módjának beállítása.....	42
Értesítések és riasztások beállításai.....	28	Tippek rendellenes véroxigénszint- mérő adatok esetére.....	42
Megjelenés.....	28	Iránytű.....	43
Összefoglalók.....	29	Iránytű beállítása.....	43
Összefoglalók megtekintése.....	32	Az iránytű manuális kalibrálása....	43
Az összefoglaló-készlet testre szabása.....	32	Északi irány beállítása.....	43
Összefoglaló mappák létrehozása.....	33	Magasságmérő és barométer.....	43
Body Battery.....	33	A magasságmérő beállításai.....	44
Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez.....	33	A barométeres magasságmérő kalibrálása.....	44
Teljesítményre vonatkozó mérőszámok.....	33	A barométer beállításai.....	44
A VO2 max. becsült értékekről.....	34	A barométer kalibrálása.....	45
A VO2 max. becsült értékének megtekintése futásnál.....	34	Viharriasztás beállítása.....	45
A VO2 max. becsült értékének megtekintése kerékpározásnál.....	34	Vezeték nélküli érzékelők.....	46
A versenyidő-előrejelzés megtekintése.....	34	Vezeték nélküli érzékelők párosítása.....	47
Szívfrekvencia-variabilitás állapota.....	35	Pulzusmérő tartozék – futási tempó és távolság.....	47
		Tippek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez.....	47
		Futási dinamika.....	48
		Tippek a hiányzó futásdinamikai adatokhoz.....	48
		inReach távirányító.....	48
		inReach távirányító használata.....	49
		VIRB Távirányító.....	49

VIRB akciókamera vezérlése	49	Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással	58
VIRB akciókamera vezérlése tevékenység során	50	Felhasználói profil.....	58
Xero lézeres helymeghatározási beállítások	50	A felhasználói profil beállítása	59
Térkép.....	50	Nemi beállítások	59
A térkép pásztázása és nagyítása	51	Fitness életkor megtekintése	59
Térképbeállítások	51	A pulzustartományok ismertetése	59
Telefoncsatlakoztatási funkciók.....	51	Fitnesscélok	59
A telefon párosítása	51	A pulzuszónák beállítása	60
Bluetooth értesítések engedélyezése ..	52	A pulzuszónák óra által történő automatikus beállítása	60
Értesítések megtekintése	52	Pulzustartomány-számítások	61
Bejövő telefonhívás fogadása	52	Teljesítménymérések automatikus észlelése	61
Szöveges üzenet megválaszolása ...	52	Biztonsági és nyomon követési funkciók.....	61
Értesítések kezelése	53	A baleset esetén értesítendő személyek megadása	62
A telefoncsatlakozási riasztások be- és kikapcsolása	53	Névjegyek hozzáadása	62
A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása	53	A balesetészlelés be-, illetve kikapcsolása	62
Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások	53	Segítségkérés	63
Garmin Connect	54	Egészség és wellness beállítások... 	63
Garmin Connect+ Előfizetés	54	Cél automatikus beállítása	63
A Garmin Connect alkalmazás használata	55	A mozgásriasztás használata	63
Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével	55	Intenzív percek	64
Egységesített edzési állapot.....	55	Intenzív percek szerzésének módja	64
A Garmin Connect használata a számítógépen	55	Alváskövetés	64
Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével	56	Az automatikus alváskövetés használata	64
Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect segítségével	56	Légzésváltozások	64
Connect IQ funkciók	56	Navigáció.....	65
Connect IQ funkciók letöltése	56	Mentett helyek megtekintése és szerkesztése	65
Connect IQ funkciók letöltése a számítógéppel	56	Kettős rács helyének mentése	65
Garmin Explore™	56	Referenciapont beállítása	65
A Garmin Messenger alkalmazás	57	Navigáció a célhoz	65
A Messenger funkció használata	57	Navigálás a kezdőpontra egy tevékenység során	66
Garmin Share	58	Navigálás a Mutat és megy funkció használatával	66
Adatok megosztása a Garmin Share alkalmazással	58		

Navigáció rögzítése és megkezdése egy Ember a vízben helyre..... 66 Navigáció leállítása..... 66 Útvonalak..... 67 Pálya létrehozása és követése a készüléken..... 67 Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban..... 67 Pálya küldése a készülékére..... 67 Pályaadatok megtekintése vagy szerkesztése..... 68 Útvonalpont tervezése..... 68 Navigációs beállítások..... 68 A navigációs adatképernyők testreszabása..... 68 Iránybeállítások..... 69 Navigációs riasztások beállítása..... 69 Energiagazdálkodási beállítások..... 69 Az Energiatakarékos funkció testreszabása..... 70 Az üzemmód módosítása..... 70 Teljesítmény üzemmódok testreszabása..... 70 Üzemmód visszaállítása..... 71 Rendszerbeállítások..... 71 Az óra jelszavának beállítása..... 72 Az óra jelszavának módosítása..... 72 Időbeállítások..... 72 A képernyőbeállítások megváltoztatása..... 73 Alvó üzemmód testreszabása..... 73 A gyorsbillentyűk testreszabása..... 73 A mértékegységek módosítása..... 73 Eszközadatok megtekintése..... 74 Az e-címkékkel kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése..... 74 "Eszközadatok"..... 74 Az óra töltése..... 74 Specifikációk..... 75 Az akkumulátor üzemidejével kapcsolatos információk..... 75 Készülék karbantartása..... 75 Az óra tisztítása..... 76 A rugósfül szíjainak cseréje..... 77	Hibaelhárítás..... 78 Termékfrissítések..... 78 További információk beszerzése..... 78 Nem megfelelő a nyelv az eszközön... 78 Kompatibilis a telefonom az órámmal?..... 78 A telefonom nem csatlakozik az órához..... 78 Az óra nem a pontos időt jeleníti meg..... 79 Használhatom az Bluetooth érzékelőt az órámmal?..... 79 Az óra újraindítása..... 79 Minden beállítás alaphelyzetbe állítása..... 79 Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához..... 80 Műholdas jelek keresése..... 80 A GPS-műholdvétele javítása..... 80 A tevékenység mért hőmérséklete nem pontos..... 80 Tevékenységek követés..... 81 Nem jelenik meg a napi lépésszámom..... 81 Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos..... 81 Az órán és a Garmin Connect-fiókban látható lépésszám nem egyezik..... 81 A megmászott emeletek összege nem tűnik pontosnak..... 81 Függelék..... 82 Adatmezők..... 82 Színmérce és futási dinamika adatok..... 93 Talajérítési idő egyensúlyadatai..... 94 Függőleges kilengés és függőleges arány adatai..... 94 A VO2 Max. szabványosított értékelései..... 95 Kerékméret és kerület..... 95 Szimbólumok jelentése..... 95
---	--

Bevezetés

FIGYELMEZTETÉS!

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

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

Első lépések

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

- 1 Tartsa lenyomva a **aCTRL** elemet az óra bekapcsolásához ([Gombok, 1. oldal](#)).
- 2 A képernyőn megjelenő utasítások végrehajtásával fejezze be az első beállítást.
Az első beállítás során párosíthatja telefonját órájával, hogy értesítéseket kapjon, szinkronizálja tevékenységeit stb. ([A telefon párosítása, 51. oldal](#)).
- 3 Töltse fel az órát ([Az óra töltése, 74. oldal](#)).
- 4 Szoftverfrissítés keresése ([Rendszerbeállítások, 71. oldal](#)).
A legjobb élmény érdekében tartsa az óra szoftverét naprakészen. A szoftverfrissítésekkel javul az adatvédelem, biztonság és új funkciók is elérhetőek.
- 5 Kezdjen el egy tevékenységet ([Tevékenység megkezdése, 3. oldal](#)).

Gombok



① LIGHT CTRL	- Nyomja meg a készülék bekapcsolásához. - Nyomja meg a képernyő megvilágításához. - A zseblámpa be- vagy kikapcsolásához kétszer gyorsan nyomja meg (<i>A zseblámpa képernyőjének használata, 39. oldal</i>). - Tartsa nyomva két másodpercig a vezérlő menüjének megtekintéséhez (<i>Vezérlők, 36. oldal</i>). - Tartsa nyomva öt másodpercig a segítségkéréshez (<i>Segítségkérés, 63. oldal</i>).
② UP MENU	- Nyomja meg a widget-készletben és a menükben történő görgetéshez. - A számlapon nyomja meg a főmenü megtekintéséhez. - Tartsa nyomva a kontextusfüggő menü eléréséhez, amennyiben az elérhető a felhasználói felületen.
③ DOWN ABC	- Nyomja meg az összefoglaló-készletben és a menükben történő görgetéshez. (<i>Összefoglalók megtekintése, 32. oldal</i>). - Tartsa lenyomva a magasságmérő, barométer és iránytű (ABC) képernyő megtekintéséhez.
④ GPS	- Nyomja meg egy menüpont kiválasztásához. - Az óra számlapján nyomja meg az alkalmazások és a tevékenységi menü megnyitásához (<i>Tevékenységek és alkalmazások, 2. oldal</i>). - Nyomja meg a tevékenységlista megtekintéséhez, valamint egy tevékenység elindításához és leállításához (<i>Tevékenységek megkezdése, 3. oldal</i>). - Tartsa lenyomva a GPS-koordináták megtekintéséhez és a hely mentéséhez.
⑤ BACK SET	- Nyomja meg az előző képernyőre való visszatéréshez. - Tevékenység közben nyomja meg a kör rögzítéséhez, pihenéshez vagy az edzés következő lépésére való ugráshoz. - Tartsa lenyomva az óra menü megjelenítéséhez (<i>Órák, 23. oldal</i>).

Számlap testreszabása

Testre szabhatja a számlap adatait és megjelenését, vagy aktiválhat egy telepített Connect IQ™ számlapot (*Connect IQ funkciók, 56. oldal*).

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Számlap** elemet.
- 3 A számlap beállításainak megtekintéséhez nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot.
- 4 Válassza az **Hozzáadás** lehetőséget egy egyéni óraszámplap létrehozásához.
- 5 Menjen az óraszámplapra és nyomja meg a **GPS** lehetőséget.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A számlap aktiválásához válassza az **Alkalmazás** lehetőséget.
 - A számlapon megjelenő adatok személyre szabásához válassza az **Adatok** lehetőséget.
 - Ahhoz, hogy személyre szabja az óraszámplap háttérének színét, nyomja meg a **Szín** lehetőséget.

Tevékenységek és alkalmazások

Az óra beltéri, kültéri, atlétikai és fitnesztevékenységekhez használható. Ha elkezd egy tevékenységet, az óra megjeleníti és rögzíti az érzékelt adatokat. Az alapértelmezett tevékenységek alapján egyéni vagy új tevékenységeket is létrehozhat (*Egyéni tevékenység létrehozása, 19. oldal*). Ha befejezte tevékenységeit, elmentheti és megoszthatja őket a Garmin Connect™ közösséggel.

Emellett Connect IQ tevékenységeket és alkalmazásokat is hozzáadhat az órához a Connect IQ alkalmazás használatával (*Connect IQ funkciók, 56. oldal*).

A tevékenységkövetés és az edzettségi mérőszámok pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Tevékenységek és alkalmazások listája

Az óra számlapon nyomja meg a GPS lehetőséget, majd a DOWN gombot a tevékenységek és alkalmazások listájában való görgetéshez. Kedvenc tevékenységeinek listája a lista tetején jelenik meg ([Tevékenységek és alkalmazások testreszabása, 17. oldal](#)).

MEGJEGYZÉS: egyes tevékenységek több kategóriában is megjelenhetnek.

kategória	Tevékenységek
Kültéri	Lóháton, Mászás, Expedíció, Halászat, Túrázás, Lóháton, Vadászat, Séta
Futás	Fedett pálya, Futás, Futás pályán, Terepfutás, Futás futópadon, Virtuális futás
Kerékpározás	Kerékpározás, Kerékpáros ingázás, Szobakerékpár, Kerékpártúra, BMX, Terep, eBike, eMTB, Gravel kerékpár, MTB, Országúti kerékpár
Úszás	Úszás nyílt vízben, Úszás medencében
Edzőterem	Kardió, Elliptikus, Emeletmászás, HIIT, Pilates, Evezőpad, Lépcsőzés, Súlyozás, Jóga
Téli sportok	Jégkorcsolyázás, Síelés, Snowboardozás, Hójárás, Klasszikus sífutás, Korcsolyázó sífutás
Vízi sportok	Hajó, Kajak, Evezés, SUP, Vadvízi evezés
Csapat sportok	Amerikai futball, Baseball, Kosárlabda, Krikett, Gyeplabda, Jégkorong, Lacrosse, Rögbi, Futball, Softball, Röplabda, Ultimate
Ütővel játszott sportok	Tollaslabda, Padel tenisz, Pickleball, Platformtenisz, Raketball, Squash, Asztalitenisz, Tenisz
Egyéb	Légzőgyakorlat, Navigálás, Egyéb, Taktikai, Kövess engem
Alkalmazások	ABC, Terület kiszám., HR továbbbítése, Naptár, Garmin Share, Health Snapshot™, Előzmény, Messenger, Holdfázis, Zenevezérlők, Értesítések, Útvonalpont projekció, Pulzoximéter, Referenciapont, Elmentve, Beállítások, NAPKELTE&NAPNYUGTA, Árapály, Időjárás, Edzések

Tevékenység megkezdése

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

- 1 A számlapon nyomja meg a **GPS** gombot.
- 2 Ha ez az első alkalom, hogy elkezd egy tevékenységet, jelölje be azon tevékenységek mellett jelölőnégyzeteket, amelyeket szeretne felvenni a kedvencek közé, majd válassza a **Kész** ikont.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válasszon egy tevékenységet a kedvencek közül.
 - Válassza ki a  ikont, majd válasszon egy tevékenységet a tevékenységek kibővített listájáról.
- 4 Amennyiben a tevékenységhez GPS-jel szükséges, menjen ki a szabadba, ahonnan szabad rálátása nyílik az égre, és várjon, amíg az óra készen nem áll a használatra.

Ha az óra megmérte a pulzust, azonosította a GPS-jelet (ha szükséges), és csatlakozott a vezeték nélküli érzékelőkhöz (ha szükséges), megkezdheti a tevékenységet.
- 5 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a **GPS** gombot.

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

Tippek a tevékenységek rögzítéséhez

- A tevékenység megkezdése előtt tölts fel az órát ([Az óra töltése, 74. oldal](#)).
- Nyomja meg a **SET** elemet a körök rögzítéséhez, egy új sorozat vagy póz, illetve a következő edzésszakasz megkezdéséhez.
- A további adatképernyők megtekintéséhez nyomja meg a **UP** és a **DOWN** gombokat.
- Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Energiaüzemmód** lehetőséget, ha a teljesítmény üzemmódot kívánja használni az akkumulátor élettartamának meghosszabbításához ([Teljesítmény üzemmódok testreszabása, 70. oldal](#)).

Tevékenység befejezése

- 1 Nyomja meg a **GPS** gombot.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A tevékenység folytatásához válassza a **Folytatás** lehetőséget.
 - A tevékenység mentéséhez és a részletes adatok megtekintéséhez válassza a **Mentés** lehetőséget, nyomja meg a **GPS** gombot, majd válasszon egy opciót.
 - A tevékenység felfüggesztéséhez és későbbi folytatásához válassza a **Folytatás később** lehetőséget.
 - Egy kör megjelöléséhez válassza a **Kör** lehetőséget.
A  lehetőséggel visszavonhatja bizonyos tevékenységek köreit.
 - Ha a megtett út mentén szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza a **Vissza a kezdéshez > TracBack** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.
 - Ha a legközvetlenebb útvonalon szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza a **Vissza a kezdéshez > Egyenes vonal** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.
 - A tevékenység végi pulzusszám és a két perccel későbbi pulzusszám közötti különbség méréséhez válassza a **Regen. HR-szám** lehetőséget, és várja meg, hogy az időzítő visszaszámoljon.
 - A tevékenység elvetéséhez válassza ki az **Elvetés** ikont.**MEGJEGYZÉS:** a tevékenység leállítása után a karóra 30 perc után automatikusan menti azt.

Szabadtéri tevékenységek

Expedíció indítása

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

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

Nyomvonalpont manuális rögzítése

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

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

Nyomvonalpontok megjelenítése

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

Horgászat

- 1 A számlapon nyomja le a **GPS** gombot.
- 2 Válassza a **Halászat** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a **GPS > Halászás indítása**.
- 4 Nyomja meg a **GPS** gombot, majd válasszon az alábbi lehetőségek közül:
 - Egy kapás hozzáadásához és a hely mentéséhez válassza a **Fogás naplózása** lehetőséget.
 - Az aktuális hely elmentéséhez válassza a **Hely mentése** lehetőséget.
 - Egy tevékenységidőzítő, befejezési időpont vagy a befejezési időpont emlékeztető beállításához válassza a **Halászási időzítők** lehetőséget.
 - Ha szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza ki a **Vissza a kezdéshez** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget.
 - A mentett helyek megtekintéséhez válassza a **Mentett helyek** lehetőséget.
 - Egy úti célhoz való navigáláshoz válassza a **Navigáció** elemet, majd válasszon ki egy lehetőséget.
 - A tevékenységbeállítások szerkesztéséhez válassza ki a **Beállítások** elemet, majd válasszon ki egy lehetőséget (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 19. oldal*).
- 5 A tevékenység befejezésekor nyomja meg a **GPS** gombot, és válassza a **Fogás befejezése** lehetőséget.

Vadászat

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

- 1 A számlapon nyomja le a **GPS** gombot.
- 2 Válassza ki az alábbi lehetőségeket: **Vadászat**.
- 3 Nyomja meg a **GPS**, majd pedig a **Vadászat indítása** lehetőséget.
- 4 Nyomja meg a **GPS** gombot, majd válasszon az alábbi lehetőségek közül:
 - Ha szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza ki a **Vissza a kezdéshez** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget.
 - Az aktuális hely elmentéséhez válassza a **Hely mentése** lehetőséget.
 - A vadászat során mentett helyek megtekintéséhez válassza a **Vadász helyszínek** lehetőséget.
 - Az összes korábban mentett hely megtekintéséhez válassza a **Mentett helyek** lehetőséget.
 - Egy úti célhoz való navigáláshoz válassza a **Navigáció** elemet, majd válasszon ki egy lehetőséget.
 - A tevékenységbeállítások szerkesztéséhez válassza ki a **Beállítások** elemet, majd válasszon ki egy lehetőséget (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 19. oldal*).
- 5 A vadászat befejezésekor nyomja meg a **GPS** gombot, és válassza a **Vadászat befejez.** lehetőséget.

Futás

Futás pályán

Mielőtt elkezdené futni, győződjön meg róla, hogy normál alakú, 400 m-es pályán fut.

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

- 1 Álljon a szabadtéri pályára.
- 2 A számlapon nyomja meg a **GPS** gombot.
- 3 Válassza ki a **Futás pályán** lehetőséget.
- 4 Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 5 Ha az 1-es sávban halad, ugorjon a 11. lépésre.
- 6 Nyomja meg az **MENU** gombot.
- 7 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 8 Válassza ki a **Sáv száma** lehetőséget.
- 9 Válasszon ki egy sávszámot.
- 10 Nyomja meg kétszer a **BACK** gombot a tevékenységidőzítőhöz való visszatéréshez.
- 11 Nyomja meg a **GPS** gombot.
- 12 Fusson a pályán.
- 13 A tevékenység befejezésekor nyomja meg a **GPS** gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Tippek pályán való futás rögzítéséhez

- A pályán való futás elindítása előtt várja meg, amíg az óra érzékeli a műholdas jeleket.
- Ismeretlen pályán való első futás során fusson négy kört a nyomvonaltáv kalibrálásához.
A kör befejezéséhez kissé túl kell futnia a kiindulóponton.
- Minden kört ugyanabban a sávban fusssa le.
MEGJEGYZÉS: az alapértelmezett Auto Lap® távolság 1600 m vagy négy kör a nyomvonal körül.
- Ha az 1-es sávtól eltérő sávban fut, a tevékenységbeállításokban állítsa be a sávszámot.

Virtuális futás

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

- 1 A számlapon nyomja le a **GPS** gombot.
- 2 Válassza a **Virtuális futás** lehetőséget.
- 3 Nyissa meg táblagépen, laptopján vagy telefonján a Zwift™ alkalmazást vagy egy másik virtuális edzőalkalmazást.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat futási tevékenység elindításához és a készülékek párosításához.
- 5 Nyomja meg a **GPS** gombot a tevékenység időzítőjének elindításához.
- 6 A tevékenység befejezésekor nyomja meg a **GPS** gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

A futópádon megtett távolság kalibrálása

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

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

Úszás

ÉRTESÍTÉS

Az eszköz felszíni úszáshoz használható. Ha a készüléket búvárkodáshoz használja, károsíthatja a terméket, és érvényteleníti a garanciát.

MEGJEGYZÉS: az óra csuklóalapú pulzusmérési funkciója úszási tevékenységekhez is használható.

Úszással kapcsolatos kifejezések

Hossz: a medence egyszeri átúszása.

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

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

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

Csapástípusok

A csapástípus-azonosítás csak medencében történő úszás esetén áll rendelkezésre. A csapástípust egy hossz végén azonosítja be a rendszer. A csapástípusok az úszási előzményekben és a Garmin Connect fiókban jelennek meg. A csapástípust egyéni adatmezőként is kiválaszthatja ([Az adatképernyők testreszabása](#), 18. oldal).

Gyors	Szabad stílus
Hát	Hátúszás
Mell	Mellúszás
Pillangó	Pillangó
Vegyes	Egynél több csapástípus egyazon intervallumban
Gyakorlat	Gyakorlatnaplózással használható (Edzés a Gyakorlatnaplóval , 8. oldal)

Tippek úszási tevékenységekhez

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

Az óra a befejezett medencehosszak szerint méri és rögzíti a távolságot. A medence méretének helyesnek kell lennie a pontos távolság megjelenítéséhez. A következő medencés úszási tevékenység megkezdésekor az óra ezt a medenceméretet használja. Tartsa lenyomva az **MENU** gombot, válassza ki a tevékenységbeállításokat, majd a méret módosításához válassza a **Medence mérete** lehetőséget.
- A pontos eredmények érdekében ússza végig a medence teljes hosszát, és egyetlen csapástípust alkalmazzon a teljes hossz során. Pihenéskor szüneteltesse a tevékenységidőzítőt.
- Nyomja meg a **SET** gombot, ha medencés úszás közben pihenőidőt szeretne rögzíteni (*Automatikus pihenés és manuális pihenés, 8. oldal*).

Az óra automatikusan rögzíti a medencés úszási időközöket és hosszokat.
- Annak érdekében, hogy az óra számolni tudja a leúszott hosszokat, erősen rugja el magát a faltól, és az első csapás előtt végezzen siklást a vízben.
- A gyakorlatok végzésekor szüneteltetni kell a tevékenységidőzítőt, vagy a gyakorlatnapló funkciót kell használni (*Edzés a Gyakorlatnaplóval, 8. oldal*).

Automatikus pihenés és manuális pihenés

MEGJEGYZÉS: az úszási adatok pihenés közben nem kerülnek rögzítésre. Más adatképernyők megtekintéséhez nyomja meg a UP vagy DOWN gombot.

Az automatikus pihenés funkció csak medencés úszáshoz áll rendelkezésre. Az óra automatikusan érzékeli a nyugalmi állapotot, és megjelenik a pihenőképernyő. Ha 15 másodpercnél hosszabb ideig pihen, az óra automatikusan létrehoz egy pihenési intervallumot. Amikor folytatja az úszást, az óra automatikusan új úszási intervallumot kezd. Az automatikus pihenés funkciót a tevékenység beállításainál kapcsolhatja be (*Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 19. oldal*).

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

Medencés vagy nyílt vízi úszás közben a SET ikon megnyomásával manuálisan megjelölhet egy pihenési intervallumot.

Edzés a Gyakorlatnaplóval

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

- 1 A medencés úszási tevékenység közben nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a gyakorlatnapló képernyőjének megtekintéséhez.
- 2 A gyakorlatidőzítő elindításához nyomja meg a **SET** gombot.
- 3 A gyakorlatintervallum teljesítése után nyomja meg a **SET** gombot.

A gyakorlatidőzítő leáll, de a tevékenységidőzítő továbbra is rögzíti a teljes úszásedzést.
- 4 Válasszon egy távolságot az elvégzett gyakorlathoz.

A távolság léptékei a tevékenységi profilhoz kiválasztott medenceméreten alapulnak.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Másik gyakorlatintervallum indításához nyomja meg a **SET** gombot.
 - Úszási intervallum indításához nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot, hogy visszatérjen az úszásedzés képernyőjéhez.

Edzőtermi tevékenységek

Az óra alkalmas beltéri edzéshez, például fedett pályán végzett futáshoz, valamint szobabicikli vagy más beltéri edzőeszköz használatához. A beltéri tevékenységek esetén a GPS funkció ki van kapcsolva ([Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 19. oldal](#)).

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

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

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

Erősítőedzés-tevékenység rögzítése

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

- 1 A számlapon nyomja le a **GPS** gombot.
- 2 Válassza az **Súlyzózás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy edzést ([Edzés követése a Garmin Connecten keresztül, 13. oldal](#)).
- 4 Válassza a **Részletek** lehetőséget az edzésszakaszok listájának megtekintéséhez (opcionális).
- 5 Válassza a  lehetőséget.
- 6 Nyomja meg a **GPS** gombot, és válassza az **Edzés megkezdése** lehetőséget a sorozatidőzítő elindításához.
- 7 Kezdje el az első sorozatot.

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

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

- 8 Nyomja meg a **SET** gombot a sorozat befejezéséhez, és a következő gyakorlatra lépéshez, ha van.
Az óra megjeleníti a sorozat teljes ismétlésszámát. Néhány másodperc múlva megjelenik a pihenésidőzítő.
- 9 Szükség esetén nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot, és módosítsa az ismétlésszámot.
TIPP: lehetősége van a sorozat során használt súly szerkesztésére is.
- 10 A pihenőidő végén nyomja meg a **SET** gombot a következő sorozat elindításához.
- 11 Ismétlje meg minden sorozathoz, amíg tevékenysége be nem fejeződik.
- 12 Az utolsó sorozat után nyomja meg a **GPS** gombot, majd válassza ki az **Edzés leállítása** lehetőséget a sorozatstopper leállításához.
- 13 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

HIIT tevékenység rögzítése

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

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

Téli sportok

A sielési menetek megtekintése

Az óra az automatikus futás funkció segítségével rögzíti a lesiklási vagy snowboardozási menetek adatait. A rendszer lesiklás vagy snowboardozás észlelése esetén automatikusan bekapcsolja ezt a funkciót. Automatikusan rögzít új sielési menetet, amikor lejtőn indul el.

- 1 Kezdjen meg egy sielési vagy snowboard-aktivitást.
- 2 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 3 Válassza a **Lesiklások megtek.** lehetőséget.
- 4 A legutóbbi, az aktuális, illetve az összes menet adatait az **UP** és a **DOWN** gombok megnyomásával tekintheti meg.

A menetek képernyőjén megjelenik az idő, a megtett távolság, a maximális sebesség, az átlagos sebesség, valamint a lejtőn lefelé megtett távolság.

Más tevékenységek és alkalmazások

Ejtőernyős ugrás

FIGYELMEZTETÉS!

Az ejtőernyős ugrás funkciót csak tapasztalt ejtőernyősök használják. Az ejtőernyős ugrás funkció nem használható elsődleges ejtőernyős magasságmérőként. Ha nem adja meg az ugrással kapcsolatos megfelelő információkat, az súlyos személyi sérüléshez vagy halálhoz vezethet.

Az ejtőernyős ugrás funkció a nagy magasságban lévő kioldási pont (HARP) kiszámítására vonatkozó katonai irányelveket követi. A készülék automatikusan érzékeli, amikor az ugrás megtörtént, majd a barométerrel és az elektronikus iránytűvel a kívánt leérkezési pont (DIP) felé kezd navigálni.

Ugrástípusok

Az ejtőernyős ugrás funkció esetében három típus közül választhat: HAHO, HALO és statikus. A kiválasztott ugrástípus határozza meg, hogy milyen további beállítási adatokra van szükség. Minden ugrástípus esetében az ugrási és nyitási magasságokat a talajszinttől mérve (AGL) lábban kell megadni.

HAHO: nagy magasság, nagy magasságú nyitás. Az ejtőernyős nagyon nagy magasságból ugrik, és nagy magasságban nyitja ki az ejtőernyőt. A DIP-et és az ugrási magasságot legalább 1000 lábra kell beállítani. Az ugrási magasság megegyezik a nyitási magassággal. Az ugrási magasság a talajtól mérve általában 12 000 és 24 000 láb között szokott lenni.

HALO: nagy magasság, alacsony magasságú nyitás. Az ejtőernyős nagyon nagy magasságból ugrik, és alacsony magasságban nyitja ki az ejtőernyőt. Ez esetben ugyanazokra az adatokra van szükség, mint a HAHO esetében, valamint a nyitási magasságra. A nyitási magasság nem lehet magasabb, mint az ugrási magasság. A nyitási magasság a talajtól mérve általában 2000 és 6000 láb között szokott lenni.

Statikus: a szélesebbség és a szélirány az ugrás idejére állandónak tekinthető. Az ugrási magasságnak legalább 1000 lábnak kell lennie.

Ugrásadatok bevitele

- 1 Nyomja meg a **GPS** gombot.
- 2 Válassza ki a **Ejtőernyős ugrás** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az ugrás típusát ([Ugrástípusok, 11. oldal](#)).
- 4 Végezzen el egy vagy több műveletet az ugrásadatok megadásához:
 - Válassza ki a **DIP** lehetőséget a kívánt földet érési helyhez tartozó útvonalpont beállításához.
 - Válassza ki az **Esési mag.** lehetőséget annak a tengerszint feletti ugrási magasságnak a beállításához (lábban), amikor az ejtőernyős kilép a repülőgépből.
 - Válassza a **Nyitó mag.** lehetőséget annak a tengerszint feletti nyitási magasságnak a beállításához (lábban), amikor az ejtőernyős kinyitja az ejtőernyőt.
 - Válassza az **Előredobás** lehetőséget a (méterben) megtett vízszintes távolságnak a repülőgép sebességéhez igazodó beállításához.
 - Válassza a **Pálya ide: HARP** lehetőséget a (fokban) megtett iránynak a repülőgép sebességéhez igazodó beállításához.
 - Válassza a **Szél** lehetőséget a szélesebbség (csomóban történő) és az irány (fokban történő) beállításához.
 - Válassza az **Állandó** lehetőséget a tervezett ugrásra vonatkozó egyes információk finomhangolásához. Az ugrás típusától függően az alábbiakat választhatja ki: **Százalék: max., Biztonsági tényező, K-nyitott, K-szabadesés** vagy **K-statikus**, majd további adatokat adhat meg ([Állandó beállítások, 12. oldal](#)).
 - Válassza az **Auto. a DIP-hez** lehetőséget, hogy lehetővé tegye a DIP-hez történő automatikus navigálást az ugrást követően.
 - Válassza ki az **Ugrás ide: HARP** lehetőséget a HARP-hoz való navigálás megkezdéséhez.

Széladatok bevitele HAHO és HALO ugrásokhoz

- 1 Nyomja meg a **GPS** gombot.
- 2 Válassza a **Ejtőernyős ugrás** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az ugrás típusát ([Ugrástípusok, 11. oldal](#)).
- 4 Válassza a **Szél > Hozzáadás** lehetőséget.
- 5 Válasszon magasságot.
- 6 Adja meg a szélesebbséget csomóban, és válassza a **Kész** lehetőséget.
- 7 Adja meg a szélirányt fokban, majd válassza a **Kész** lehetőséget.

A szél értéke megjelenik a listában. A számításokhoz csak a listában szereplő szélértékeket használja a rendszer.
- 8 Ismétlje meg az 5–7. lépést minden elérhető magasságnál.

Széladatok visszaállítása

- 1 Nyomja meg a **GPS** gombot.
- 2 Válassza ki a **Ejtőernyős ugrás**lehetőséget.
- 3 Válassza a **HAHO** vagy a **HALO** lehetőséget.
- 4 Válassza a **Szél > Visszaállítás** lehetőséget.

Minden szélérték törlődik a listáról.

Széladatok bevitele statikus ugráshoz

- 1 Nyomja meg a **GPS** gombot.
- 2 Válassza a **Ejtőernyős ugrás > Statikus > Szél** lehetőséget.
- 3 Adja meg a szélesebséget csomóban, és válassza a **Kész** lehetőséget.
- 4 Adja meg a szélirányt fokban, majd válassza a **Kész** lehetőséget.

Állandó beállítások

Válassza az Ejtőernyős ugrás lehetőséget, válasszon egy ugrástípust, majd az Állandó lehetőséget.

Százalék: max.: az ugrási tartomány beállítása minden ugrástípushoz. A 100%-nál kisebb érték csökkenti a DIP-hez viszonyított elsodródási távolságot, a 100%-nál nagyobb érték pedig növeli azt. A tapasztaltabb ejtőernyősök kisebb számokat szeretnek használni, a kevésbé tapasztaltak nagyobbakat.

Biztonsági tényező: ugrás hibahatárának beállítása (csak HAHO). A biztonsági tényezők értéke általában kettő vagy annál nagyobb egész szám, amelyeket az ugrásra vonatkozó specifikációk alapján az ejtőernyős határoz meg.

K-szabadesés: az ejtőernyő besorolása alapján beállítja az ejtőernyő szabadesés közbeni légellenállási értékét (csak HALO). A K-érték minden ejtőernyőn megtalálható.

K-nyitott: az ejtőernyő besorolása alapján beállítja a nyitott ejtőernyő légellenállási értékét (HAHO és HALO). A K-érték minden ejtőernyőn megtalálható.

K-statikus: az ejtőernyő besorolása alapján beállítja az ejtőernyő statikus ugrás közbeni légellenállási értékét (csak Statikus). A K-érték minden ejtőernyőn megtalálható.

Edzések

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

Az órán: a tevékenységlistából megnyithatja az Edzések alkalmazást, hogy az megjelenítse az órájára aktuálisan letöltött összes edzést ([Tevékenységek és alkalmazások, 2. oldal](#)).

Megtekintheti az edzéselőzményeket is.

Az alkalmazásban: létrehozhat edzéseket, további edzésekre kereshet rá, vagy kiválaszthat egy olyan edzéstervet, amely beépített edzésekkel rendelkezik, és továbbíthatja azokat órájára ([Edzés követése a Garmin Connecten keresztül, 13. oldal](#)).

Edzéseket ütemezhet.

Frissítheti és szerkesztheti aktuális edzéseit.

Az edzés megkezdése

Egy edzés elindítása előtt le kell töltenie a tervet a Garmin Connect fiókjából.

- 1 A számlapon válassza ki a **GPS** gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** ikont.
- 4 Válassza ki az **Tréning > Edzések** lehetőséget.
- 5 Válasszon egy edzést.

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

- 6 Válassza a **Nézet** lehetőséget az edzésszakaszok listájának megtekintéséhez (opcionális).
- 7 Válassza ki az **Edzés indítása** lehetőséget.
- 8 A tevékenységidőzítő elindításához válassza ki a **GPS** gombot.

Az edzés megkezdése után a készülék megjeleníti az edzés egyes szakaszait, a szakaszokkal kapcsolatos megjegyzéseket (opcionális), a célt (opcionális) és az aktuális edzésadatokat.

Edzés követése a Garmin Connecten keresztül

Ahhoz, hogy letölthessen egy edzést a Garmin Connect alkalmazásból, rendelkeznie kell egy Garmin Connect-fiókkal ([Garmin Connect](#), 54. oldal).

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

Javasolt napi edzés követése

Ahhoz, hogy az óra javaslatot tegyen a napi edzésre, Önnek rendelkeznie kell edzési állapottal és VO2 max. becsült értékkel.

- 1 A számlapon nyomja meg a **GPS** gombot.
- 2 Válassza ki a **Futás** vagy a **Kerékpározás** elemet.
Megjelenik a javasolt napi edzés.
- 3 Válassza ki a **GPS** elemet, és válasszon ki egy opciót:
 - Az edzéshez válassza az **Edzés indítása** opciót.
 - Az edzés elvetéséhez válassza az **Bezárás** opciót.
 - Az edzés lépéseinek előnézetéhez válassza ki a **Lépések** opciót.
 - Az edzés célbeállításának frissítéséhez válassza ki a **Céltípus** opciót.
 - Az edzéssel kapcsolatos jövőbeli értesítések kikapcsolásához válassza ki a **Felugró üzenet letiltása** opciót.

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

Intervallumedzés elkezdése

- 1 A számlapon nyomja le a **GPS** gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza az **Tréning > Időközök > Edzés indítása** lehetőséget.
- 5 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a **GPS** gombot.
- 6 Ha az intervallumedzés bemelegítést is tartalmaz, az első intervallum megkezdéséhez nyomja meg a **SET** gombot.
- 7 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Az összes intervallum befejezése után egy üzenet jelenik meg.

Intervallumedzés létrehozása

- 1 A számlapon nyomja le a **GPS** gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza az **Tréning > Időközök > Szerkeszt. > Időköz > Típus** lehetőséget.
- 5 Válassza a **Távolság, Idő** vagy **Szabad** lehetőséget.
TIPP: egy nyitott végű intervallumot a Szabad lehetőség kiválasztásával hozhat létre.
- 6 Szükség esetén válassza ki az **Tartam** lehetőséget, adjon meg egy távolságot vagy időintervallumot az edzéshez, majd válassza a  lehetőséget.
- 7 Nyomja meg a **BACK** gombot.
- 8 Válassza a **Pihenés > Típus** lehetőséget.
- 9 Válassza a **Távolság, Idő** vagy **Szabad** lehetőséget.
- 10 Szükség esetén adjon meg egy távolságot vagy időintervallumot a pihenési intervallumhoz, és válassza a  lehetőséget.
- 11 Nyomja meg a **BACK** gombot.
- 12 Válasszon ki egy vagy több lehetőséget:
 - Az ismétlések számának beállításához válassza az **Ismétlés** lehetőséget.
 - Ha szeretne hozzáadni egy bemelegítést, amely fokozatosan átmegy edzésbe, válassza a **Bemelegítés > Be.** lehetőséget.
 - Ha szeretne hozzáadni egy levezetést az edzés végéhez, válassza a **Levezetés > Be.** lehetőséget.

Az Virtual Partner® használata

A Virtual Partner egy olyan edzési eszköz, amelyet arra terveztek, hogy segítségével elérje a céljait. Beállíthat egy tempót a Virtual Partnerhez, és versenyezhet ellene.

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

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Tevékeny. és alkalm.** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 5 Válassza a következőket: **Adatképernyők > Hozzáadás > Virtual Partner.**
- 6 Adjon meg egy tempó- vagy sebességértéket.
- 7 A Virtual Partner képernyő helyének módosításához (opcionális) nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot.
- 8 Kezdje meg a tevékenységet (*Tevékenység megkezdése, 3. oldal*).
- 9 Nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot, hogy a Virtual Partner képernyőhöz görgessen, és megnézze, ki vezet.

Tréning cél beállítása

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

- 1 A számlapon nyomja le a **GPS** gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza ki az **Tréning > Cél beállítása** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Csak táv** lehetőséget egy előre beállított távolság kiválasztásához vagy egy egyéni távolság megadásához.
 - Válassza a **Táv és idő** lehetőséget egy távolság- és időcél kiválasztásához.
 - Válassza a **Táv és tempó** vagy **Távolság és sebesség** lehetőséget egy távolság- és egy tempó- vagy sebességcél kiválasztásához.

Megjelenik az edzési cél képernyője, és megjeleníti a befejezés becsült idejét. A befejezés becsült ideje az aktuális teljesítményen és a hátralévő időn alapul.
- 6 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a **GPS** gombot.

TIPP: a MENU gomb nyomva tartásával és a **Cél törlése > ✓** lehetőség kiválasztásával törölheti az edzési célt.

Versenyzés egy korábbi tevékenységgel

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

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

- 1 A számlapon nyomja le a **GPS** gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza az **Tréning > Verseny egy tev.-ben** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Előzményekből** lehetőséget, és válasszon ki egy korábban rögzített tevékenységet a készülékről.
 - Válassza a **Letöltve** lehetőséget egy, a Garmin Connect fiókjából letöltött tevékenység kiválasztásához.
- 6 Válassza ki a tevékenységet.

Megjelenik a becsült befejezési időt jelző Virtual Partner képernyő.
- 7 A tevékenységidőzítő elindításához nyomja meg a **GPS** gombot.
- 8 A tevékenység befejezésekor nyomja meg a **GPS** gombot, és válassza a **Mentés** lehetőséget.

Edzésnapár

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

Adaptive Training Plan edzéstervek

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

A mentett alkalmazás használata

A mentett alkalmazással megtekintheti a mentett helyeket, tevékenységek helyeit és útvonalakat.

- 1 A számlapon nyomja le a **GPS** gombot.
- 2 Válassza ki az **Elementve** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy mentett elemet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A kívánt helyre navigáláshoz válassza az **Menj!** lehetőséget.
 - A útvonalon való navigáláshoz válassza az **Pálya indítása** lehetőséget.
 - Ha a másik végéről szeretné elindítani az útvonalat, válassza az **Pálya elvégzése fordítva** lehetőséget.
 - A tevékenység kezdetéhez való navigáláshoz válassza a **Vissza a kezdéshez** lehetőséget.
 - A helyadatok megtekintéséhez válassza a **Részletek** lehetőséget.
 - Egy helyszín vagy útvonal nevének szerkesztéséhez válassza az **Név** lehetőséget.
 - A helyszín ikonjának szerkesztéséhez válassza az **Ikon** lehetőséget.
 - A helyszín koordinátáinak szerkesztéséhez válassza a **Pozíció** lehetőséget.
 - A helyszín emelkedésének szerkesztéséhez válassza az **Magasság** lehetőséget.
 - Az emelkedés mértékét mutató grafikon megtekintéséhez válassza az **Magasságprofil** lehetőséget.
 - Az útvonal szerkesztéséhez válassza a **Szerkesz.** elemet.
 - Ha az útvonalat vagy a tevékenység helyét akkor is meg szeretné jeleníteni a térképen, amikor éppen nem navigál, válassza a **Térkép** lehetőséget.
 - A helyszín vagy az útvonal törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

Egy terület méretének kiszámítása

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **GPS** gombot.
- 2 Válassza a **Terület kiszám.** lehetőséget.
- 3 Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 4 Sétálja körül a területet.

TIPP: tartsa lenyomva a MENU gombot, majd válassza a Nagyítás lehetőséget a térkép beállításához ([A térkép pásztázása és nagyítása, 51. oldal](#)).
- 5 Nyomja meg a **GPS** gombot a terület kiszámításához.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha mentés nélkül szeretné elvetni, válassza a **Kész** lehetőséget.
 - Ha a terület méreteit egy másik mértékegységre szeretné átváltani, válassza a **Egység módosít.** lehetőséget.
 - A mentéshez válassza a **Tev. mentése** lehetőséget.

Árapály információk megtekintése

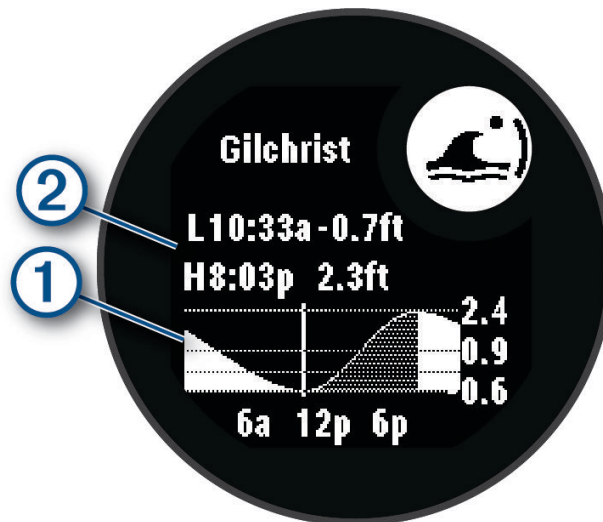
⚠ FIGYELMEZTETÉS!

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

Amikor karóráját egy kompatibilis telefonnal párosítja, megtekintheti egy adott árapályjelző állomás adatait, beleértve az árapály magasságát, valamint azt, hogy mikor következik be a következő apály és dagály.

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **GPS** gombot.
- 2 Válassza az **Árapály** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a kedvenc vagy nemrég használt árapályt jelző állomását.
 - Ha egy árapályjelző állomás közelében kívánja használni az aktuális hely funkciót, válassza a **Hozzáadás > Jelenlegi pozíció** lehetőséget.
 - Egy mentett hely kiválasztásához válassza a **Hozzáadás > Elementve** lehetőséget.
 - Egy hely koordinátáinak megadásához válassza a **Hozzáadás > Koordináták** lehetőséget.

Egy 24 órás árapálytérkép jelenik meg az aktuális dátumra vonatkozóan, az aktuális árapály magasságával ① és a következő árapály adataival ②.



- 4 A következő napokra vonatkozó árapályadatok megtekintéséhez nyomja meg a **DOWN** gombot.
- 5 Nyomja meg a **GPS** gombot, majd válassza a **Beállítás kedvencként** lehetőséget, hogy ezt a helyet állítsa be kedvenc árapályt jelző állomásaként.

Kedvenc árapályt jelző állomása a lista tetején jelenik meg az alkalmazásban és az összefoglalóban.

Árapályriasztás beállítása

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

Tevékenységek és alkalmazások testreszabása

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

Kedvenc tevékenység hozzáadása vagy eltávolítása

Ha a számlapon megnyomja a **GPS** gombot, megjelenik a kedvenc tevékenységek listája, ahonnan gyorsan elérheti a leggyakrabban használt tevékenységeket. Amikor először nyomja meg a **GPS** gombot egy tevékenység indításához, az óra felszólítja, hogy válassza ki kedvenc tevékenységeit. Kedvenc tevékenységeit bármikor hozzáadhatja és eltávolíthatja.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Tevékeny. és alkalm.** lehetőséget.
Kedvenc tevékenységei a lista tetején jelennek meg.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Kedvenc tevékenység hozzáadásához válasszon egy tevékenységet, majd válassza a **Beállítás kedvencként** lehetőséget.
 - Kedvenc tevékenység eltávolításához válasszon egy tevékenységet, majd válassza az **Eltávolítás a kedvencekből** lehetőséget.

A tevékenységek sorrendjének módosítása az alkalmazáslistában

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Tevékeny. és alkalm.** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Válassza az **Átrendezés** lehetőséget.
- 5 A **UP** vagy **DOWN** gomb megnyomásával állítsa a tevékenységet a kívánt helyre az alkalmazáslistában.

Az adatképernyők testreszabása

Megjelenítheti, elrejtetheti és módosíthatja az egyes tevékenységekhez tartozó adatképernyők elrendezését és tartalmát.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékeny. és alkalm.** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a testre szabni kívánt tevékenységet.
- 4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 5 Válassza ki az **Adatképernyők** lehetőséget.
- 6 Válassza ki a módosítani kívánt adatképernyőt.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Elrendezés** lehetőséget az adatképernyőn lévő adatmezők számának beállításához.
 - Válasszon ki egy mezőt a megjelenő adatok módosításához.
 - Az adatképernyő helyének módosításához válassza az **Átrendezés** lehetőséget.
 - Az adatképernyőt az **Eltávolítás** lehetőség kiválasztásával távolíthatja el a widget-készletből.
- 8 Ha szükséges, válassza az **Hozzáadás** lehetőséget, hogy egy adatképernyőt adjon a készlethez.
Hozzáadhat egy egyéni adatképernyőt, vagy kiválaszthat egyet az előre beállított adatképernyők közül.

Térkép hozzáadása egy tevékenységhez

Lehetősége van arra, hogy a térképet hozzáadja egy tevékenység adatképernyő-folyamához.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékeny. és alkalm.** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a testre szabni kívánt tevékenységet.
- 4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 5 Válassza ki az **Adatképernyők > Hozzáadás > Térkép** lehetőséget.

Egyéni tevékenység létrehozása

- 1 A számlapon nyomja le a **GPS** gombot.
- 2 Válassza a **Hozzáadás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Tevékenység másolása** lehetőséget, hogy valamelyik elmentett tevékenysége alapján létrehozzon egy egyéni tevékenységet.
 - Egy új egyéni tevékenység létrehozásához válassza az **Egyéb > Egyéb** lehetőséget.
- 4 Szükség esetén válasszon ki egy tevékenységtípust.
- 5 Válasszon ki egy nevet vagy adjon meg egy egyéni nevet.
A duplán szereplő tevékenységneveket egy szám különbözteti meg, például: Kerékpár (2).
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válasszon ki egy lehetőséget az adott tevékenység beállításainak testreszabásához. Például testreszabhatja az adatképernyőket vagy az automatikus funkciókat.
 - A mentéshez és az egyéni tevékenység használatához válassza a **Kész** lehetőséget.
- 7 Válassza az  lehetőséget a tevékenység Kedvencek listájához történő hozzáadásához.

Tevékenységek és alkalmazásbeállítások

Ezek a beállítások lehetővé teszik az egyes tevékenységekhez kapcsolódó, előre feltöltött alkalmazások testreszabását az Ön edzési igényei alapján. Például egyénileg beállíthatja az adatképernyőket, és riasztásokat, illetve edzésfunkciókat engedélyezhet. Nem minden tevékenységtípushoz érhető el az összes beállítás.

Az óra számlapján tartsa lenyomva a **MENU** gombot, válassza a **Tevékeny. és alkalm.** lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, majd válassza a tevékenységbeállítások lehetőséget.

3D-s távolság: a magasságváltozás, valamint a vízszintes talajmozgás segítségével kiszámítja a megtett távolságot.

3D-s sebesség: a magasságváltozás, valamint a vízszintes talajmozgás segítségével kiszámítja a sebességet.

Riasztások: itt állíthatja be a tevékenységhez tartozó tréning vagy navigációs riasztásokat ([Tevékenységriasztások, 21. oldal](#)).

Automatikus mászás: észleli a magasság változásait a beépített magasságmérő segítségével és automatikusan kijelzi az aktuális mászási adatokat ([Az automatikus emelkedés engedélyezése, 22. oldal](#)).

Auto Lap: itt állíthatja be az Auto Lap funkcióra vonatkozó lehetőségeket a körök automatikus megjelöléséhez. Az Auto távolság lehetőség egy adott távolságnál jelöli meg a köröket. Az Automatikus pozíció lehetőség a köröket egy olyan helyen jelöli meg, ahol korábban megnyomta a SET gombot. A kör befejezésekor egy testre szabható körriasztási üzenet jelenik meg. Ez a funkció hasznos, ha össze kívánja vetni, hogy a tevékenység különböző részein milyen teljesítményt nyújtott.

Auto Pause: itt állíthatja be az Auto Pause® funkció azon lehetőségeit, amelyek segítségével leállíthatja az adatok rögzítését megálláskor, illetve ha a sebessége egy meghatározott érték alá esik. Ez a funkció akkor hasznos, ha menet közben a jelzőlámpák vagy egyéb okok miatt meg kell állnia.

Automatikus pihenés: automatikusan létrehoz egy pihenési intervallumot, ha Ön az uszodai úszási tevékenység közben abbahagyja a mozgást ([Automatikus pihenés és manuális pihenés, 8. oldal](#)).

Automatikus lesiklás: a beépített gyorsulásmérővel automatikusan érzékeli a sípályákat. A széllovaslási tevékenységekhez beállíthatja a sebesség- és távolság-küszöbértékeket a lesiklás automatikus elindításához.

Automatikus sorozat: automatikusan elindítja és leállítja a gyakorlatsorozatokat erősítőedzés-tevékenységek során.

Auto görgetés: automatikusan végiggörget az összes tevékenységiadat-képernyőn, miközben a tevékenységidőzítő fut.

Háttérszín: itt állíthatja be az egyes tevékenységek háttérszínét feketére vagy fehérre.

HR továbbítása: automatikusan továbbítja a pulzusadatokat, amikor megkezd a tevékenységet ([Pulzusadatok továbbítása, 41. oldal](#)).

Visszaszámlálás indítása: bekapcsol egy visszaszámláló időzítőt a medencés úszóintervallumokhoz.

Adatképernyők: testre szabja az adatképernyőket, és új adatképernyőket ad hozzá a tevékenységhez ([Az adatképernyők testreszabása, 18. oldal](#)).

Súlymódosítás: kéri az erősítő vagy kardiotréning során elvégzett gyakorlatsorokhoz használt súly megadását.

Sáv száma: beállítja a sáv számát a pályán való futáshoz.

Kör gomb: engedélyezi, hogy a SET gombbal a tevékenységek közben megtett köröket, szetteket vagy pihenőket rögzítse.

Metronóm: egyenletes ritmusú hanglejátszással vagy rezgéssel segíti abban, hogy gyorsabb, lassabb vagy konzisztensebb lépésütemmel végzett edzéssel javíthassa teljesítményét. Beállíthatja a fenntartani kívánt lépésütem ütés/perc (bpm) értékét, az ütésfrekvenciát és a hangbeállításokat.

Medence mérete: itt állíthatja be a medence hosszát a medencés úszáshoz.

Energiaüzemmód: itt állíthatja be a tevékenység alapértelmezett teljesítmény üzemmódját.

Energiatakarékos időkorlát: beállítja azt az időkorlátot, ameddig az óra tevékenység módban marad, amíg vár arra, hogy Ön elindítsa a tevékenységet, például amikor egy verseny kezdetére vár. A Normál beállítás 5 perc inaktivitás után alacsony energiafogyasztású óra üzemmódba állítja az órát. A Bővített beállítás 25 perc inaktivitás után alacsony energiafogyasztású óra üzemmódba állítja az órát. A meghosszabbított üzemmód két töltés között rövidebb akkumulátor-élettartamot eredményezhet.

Rögzítés napnyugta után: itt állíthatja be, hogy az óra napnyugta után is rögzítse a nyomvonalpontokat a felfedezés során.

Hőmérséklet rögzítése: rögzíti az óra körüli környezeti hőmérsékletet bizonyos tevékenységek során.

VO2 max. rögzítése: lehetővé teszi a VO2 max. rögzítését terepfutási tevékenységekhez.

Rögzítési időköz: itt állíthatja be, hogy az óra milyen gyakorisággal rögzítse a nyomvonalpontokat a felfedezés során. Alapértelmezés szerint a GPS-nyomvonalpontok óránként egyszer kerülnek rögzítésre, napnyugta után pedig nem kerülnek rögzítésre. A nyomvonalpontok ritkábban történő rögzítése maximalizálja az akkumulátor élettartamát.

Átnevezés: itt állíthatja be a tevékenység nevét.

Ismétlések számlálása: engedélyezi az ismétlések számolását edzés közben. A Csak edzések opció csak az irányított edzések során engedélyezi az ismétlések számlálását.

Alapbeállítások visszaállítása: visszaállítja a tevékenység beállításait.

Műholdak: itt állíthatja be a tevékenységhez használandó műholdas rendszert ([Műholdbeállítások, 23. oldal](#)).

Csapásérzékelés: automatikusan felismeri az úszásnemet az uszodai úszás esetén.

Rezgő figyelmeztetések: belégzésre vagy kilégzésre figyelmezteti Önt légzésgyakorlatok során.

Tevékenységriasztások

Mindegyik tevékenységhez beállíthat figyelmeztetéseket, amelyek segítségével konkrét célok elérése érdekében edzhet, jobban tudatában lehet környezetének, és elnavigálhat az úti célhoz. Egyes riasztások csak bizonyos tevékenységek esetében érhetők el. Három különböző riasztás van: eseményriasztások, tartományriasztások és ismétlődő riasztások.

Eseményriasztás: egy eseményriasztás egyszer értesíti Önt. Az esemény egy meghatározott érték. Beállíthatja például, hogy az óra értesítse, amikor elégetett egy meghatározott mennyiségű kalóriát.

Tartományriasztás: a tartományriasztás arról értesíti, amikor az óra az értékek egy meghatározott tartománya felett vagy alatt van. Beállíthatja például, hogy riasszon az óra, amikor pulzusa 60 alá süllyed vagy 210 fölé emelkedik.

Ismétlődő riasztás: az ismétlődő riasztások minden egyes alkalommal értesítik, ha az óra egy meghatározott értéket vagy intervallumot rögzít. Beállíthatja például, hogy a készülék 30 percenként értesítse.

Riasztásnév	Riasztástípus	Leírás
Lépésütem	Tartomány	Beállíthatja a pedálütem minimum és maximum értékeit.
Kalóriaszám	Esemény, ismétlődő	Beállíthatja a kalóriák számát.
Távolság	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy távolságintervallumot.
Magasság	Tartomány	Beállíthatja a magasság minimum és maximum értékeit.
Pulzusszám	Tartomány	Beállíthatja a minimum és maximum pulzusértékeket, vagy módosíthatja a pulzustartományt. Lásd: A pulzustartományok ismertetése, 59. oldal és Pulzustartomány-számítások, 61. oldal .
Tempó	Tartomány	Beállíthatja a tempó minimum és maximum értékeit.
Közelség	Esemény	Sugarat hozhat létre egy mentett helyből indulva.
Futás/séta	Ismétlődő	Beállíthat rendszeres időközönként ismétlődő sétaszüneteket.
Sebesség	Tartomány	Beállíthatja a sebesség minimum és maximum értékeit.
Csapássebesség	Tartomány	Beállíthat alacsony vagy magas percenkénti csapásértéket.
Idő	Esemény, ismétlődő	Beállíthat egy időintervallumot.
Pályaidőzítő	Ismétlődő	Beállíthat egy másodperc pontosságú pályaidő-intervallumot.

Riasztás beállítása

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékeny. és alkalm.** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
MEGJEGYZÉS: ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.
- 4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 5 Válassza ki a **Riasztások** lehetőséget.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az **Új hozzáadása** lehetőség kiválasztásával új riasztást adhat hozzá a tevékenységhez.
 - Egy meglévő riasztás szerkesztéséhez válassza ki az adott riasztás nevét.
- 7 Ha szükséges, válassza ki a riasztás típusát.
- 8 Válasszon ki egy zónát, adja meg a minimum és maximum értékeket, vagy adjon meg egyedi értéket a riasztáshoz.
- 9 Ha szükséges, kapcsolja be a riasztást.

Az eseményriasztások és ismétlődő riasztások esetén minden alkalommal megjelenik egy üzenet, amikor eléri a riasztási értéket. A tartományriasztások esetén minden alkalommal megjelenik egy üzenet, amikor túllépi a megadott tartomány felett/alatt teljesít (minimum és maximum értékek).

Az automatikus emelkedés engedélyezése

Az automatikus emelkedés funkcióval automatikusan észlelheti a magasságváltozásokat. Használhatja hegymászás, túrázás, futás vagy kerékpározás közben is.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Tevékeny. és alkalm.** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
MEGJEGYZÉS: ez a funkció nem minden tevékenység esetében érhető el.
- 4 Válassza ki a tevékenységbeállításokat.
- 5 Válassza ki az **Automatikus mászás > Állapot** lehetőséget.
- 6 Válassza a **Mindig** vagy **Ha nem navigál** lehetőséget.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza **Futás képernyő** lehetőséget annak azonosításához, hogy futás közben melyik adatképernyő jelenik meg.
 - Válassza az **Mászás képernyő** lehetőséget annak azonosításához, hogy az emelkedés közben melyik adatképernyő jelenik meg.
 - Válassza az **Inverz színek** lehetőséget a kijelző színeinek üzemmódváltáskor történő felcseréléséhez.
 - Válassza a **Függőleges sebesség** lehetőséget az idővel történő emelkedés sebességének beállításához.
 - A **Módváltás** kiválasztásával beállíthatja, hogy a készülék milyen gyorsan váltson üzemmódot.**MEGJEGYZÉS:** az Aktuális képernyő opció lehetővé teszi, hogy automatikusan átválthasson arra a képernyőre, amelyet közvetlenül az automatikus emelkedési átmenet előtt tekintett meg.

Műholdbeállítások

Az egyes tevékenységekhez használt műholdrendszerek testreszabásához módosíthatja a műholdas beállításokat. A műholdrendszerekkel kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/aboutGPS weboldalra.

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, válassza a **Tevékeny. és alkalm.** lehetőséget, válasszon ki egy tevékenységet, válassza a tevékenységbeállításokat, majd válassza a **Műholdak** lehetőséget.

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

Kikapcsolás: a műholdrendszerek letiltása a tevékenységhez.

Alapértelmezett: lehetővé teszi, hogy az óra a műholdak alapértelmezett rendszerbeállításait használja (*Rendszerbeállítások, 71. oldal*).

Csak GPS: engedélyezi a GPS műholdrendszer használatát.

Minden rendszer: engedélyezi több műholdrendszer használatát. Több műholdrendszer egyidejű használata gyorsabb helymeghatározást, illetve jobb teljesítményt tesz lehetővé a kihívást jelentő környezeti feltételek között, mintha csak a GPS funkciót használná. Több műholdrendszer együttes használatával azonban gyorsabban csökkenhet az akkumulátor üzemideje, mintha csak a GPS funkciót használná.

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

Órák

Riasztás beállítása

Több riasztást is beállíthat. Megadhatja, hogy egy adott riasztás egyszer szólaljon meg, vagy rendszeresen ismétlődjön.

- 1 Bármelyik képernyőn tartsa lenyomva a **SET** gombot.
- 2 Válassza a **Riasztások** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Riasztás első alkalommal történő beállításához és mentéséhez adjon meg egy riasztási időt.
 - További riasztások beállításához és mentéséhez válassza a **Riasztás hozzáadása** lehetőséget, és adjon meg egy riasztási időt.

Riasztás szerkesztése

- 1 Bármelyik képernyőn tartsa lenyomva a **SET** gombot.
- 2 Válassza ki a **Riasztások > Szerkesz.** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy riasztást.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A riasztás kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
 - A riasztás idejének módosításához válassza az **Idő** lehetőséget.
 - A riasztás rendszeres ismétlésének beállításához válassza az **Ismétlés** lehetőséget, majd válassza ki, hogy mikor ismétlődjön a riasztás.
 - A riasztási értesítés típusának kiválasztásához válassza a **Hang és rezgés** lehetőséget.
 - A háttérvilágítás be- vagy kikapcsolásához a riasztással együtt válassza a **Háttérvilágítás** lehetőséget.
 - A riasztás leírásának kiválasztásához válassza a **Címke** lehetőséget.
 - A riasztás törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

Visszaszámláló időzítő használata

- 1 Bármelyik képernyőn tartsa lenyomva a **SET** gombot.
- 2 Válassza az **Időzítők** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Egy visszaszámláló időzítő első alkalommal történő beállításához adja meg az időt a **UP** és **DOWN** gombok segítségével.
 - Eltárolt visszaszámláló időzítő beállításához válassza ki az eltárolt időzítőt.
 - Ha mentés nélkül szeretne új visszaszámláló időzítőt beállítani, válassza a **Gyorsidőzítő** lehetőséget, majd adja meg az időt.
 - Új visszaszámláló időzítő beállításához és eltárolásához válassza az **Visszaszámláló hozzáadása** lehetőséget, és adja meg az időt.
- 4 Szükség esetén nyomja meg a **MENU** gombot, és válasszon egy lehetőséget:
 - Az időzítő mentéséhez válassza a **Mentés** lehetőséget.
 - Az időzítő automatikus újraindításához annak lejáta után válassza az **Automatikus újraindítás** lehetőséget.
 - Az időzítővel kapcsolatos értesítés testreszabásához válassza a **Hang és rezgés** lehetőséget.
 - Az intervallumok figyelmeztetéseinek testreszabásához válassza az **Intervallumok figyelmeztetési** lehetőséget.
- 5 Az időzítő elindításához nyomja meg a **GPS** gombot.
- 6 Szükség esetén válasszon az opciók közül:
 - Az időzítő leállításához nyomja meg a **GPS** lehetőséget.
 - Az időzítő újraindításához nyomja meg az **ABC** lehetőséget.

Intervallum figyelmeztetés hozzáadása egy visszaszámláló időzítőhöz

A lövészsportok során intervallum figyelmeztetéseket adhat a szakasz időzítő edzéshez.

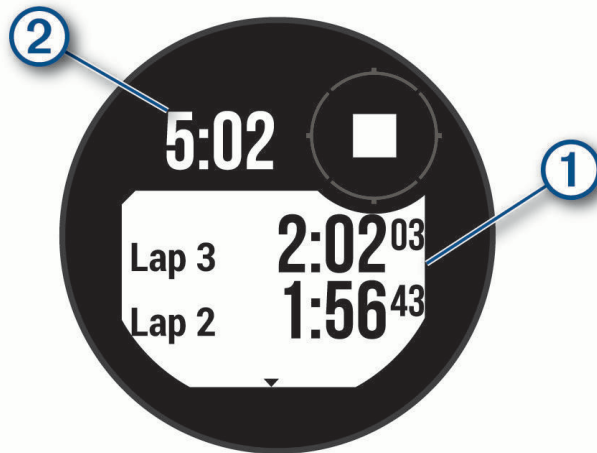
- 1 Bármelyik képernyőn tartsa lenyomva a **SET** gombot.
- 2 Válassza az **Időzítők** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Egy visszaszámláló időzítő első alkalommal történő beállításához adja meg az időt a **UP** és **DOWN** gombok segítségével, majd nyomja meg a **MENU** gombot.
 - Egy intervallum figyelmeztetés új visszaszámláló időzítőhöz történő hozzáadásához válassza az **Visszaszámláló hozzáadása** lehetőséget, adja meg az időt, majd nyomja meg a **MENU** gombot.
 - Egy intervallum figyelmeztetés meglévő visszaszámláló időzítőhöz történő hozzáadásához válassza az **Visszaszámláló szerkesztése** lehetőséget, majd válassza ki az időzítőt.
- 4 Válassza az **Intervallumok figyelmeztetési** lehetőséget.
- 5 Ha szükséges, válassza a **Visszaszámlálás** lehetőséget, hogy az időzítő lejáta előtt a megadott másodpercig másodpercenként figyelmeztesse.
- 6 Válassza a **Riasztás hozzáadása** lehetőséget.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Intervallum típusa** lehetőséget az intervallum figyelmeztetés gyakoriságának beállításához egy meghatározott idő vagy a teljes idő százalékos aránya alapján.
 - Válassza a **Riasztástípus vál.** lehetőséget a figyelmeztetés gyakoriságának beállításához.
 - A figyelmeztetés eltávolításához válassza a **Törlés** lehetőséget.
- 8 Nyomja meg a **BACK** gombot.
- 9 Szükség esetén ismétlje meg a 6. és 7. lépést.
- 10 Ha szükséges, válassza a **Figyelmeztetés szerkesztése** lehetőséget bármelyik intervallum figyelmeztetés módosításához.

Visszaszámláló időzítő törlése

- 1 Bármelyik képernyőn tartsa lenyomva a **SET** gombot.
- 2 Válassza az **Időzítők** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy időzítőt.
- 4 Nyomja meg a **MENU** lehetőséget.
- 5 Válassza ki a **Törlés** lehetőséget.

A stopper használata

- 1 Bármelyik képernyőn tartsa lenyomva a **SET** gombot.
- 2 Válassza ki a **Stopper** elemet.
- 3 Az időzítő elindításához nyomja meg a **GPS** gombot.
- 4 A köridőzítő ① újraindításához nyomja meg a **SET** gombot.



A stopper által mért összi idő ② továbbra is fut.

- 5 Nyomja meg a **GPS** gombot mindkét időzítő leállításához.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Mindkét időzítő nullázásához nyomja meg a **DOWN** gombot.
 - A stopper által mért idő tevékenységként való elmentéséhez nyomja meg a **MENU** gombot, és válassza ki a **Tev. mentése** lehetőséget.
 - Az időzítők nullázásához és a stopperből való kilépéshez nyomja meg a **MENU** gombot, majd válassza ki a **Kész** elemet.
 - A köridőzítők áttekintéséhez nyomja meg a **MENU** gombot, és válassza ki az **Megtekintés** elemet.
MEGJEGYZÉS: az **Megtekintés** opció csak akkor jelenik meg, ha több kört futott le.
 - Ha az időzítők nullázása nélkül szeretne visszatérni az óra számlapjához, nyomja meg a **MENU** gombot, majd válassza az **Ugrás a számlaphoz** elemet.
 - A körök rögzítésének be- vagy kikapcsolásához nyomja meg a **MENU** gombot, majd válassza ki a **Kör gomb** elemet.

Idő szinkronizálása GPS használatával

Minden egyes alkalommal, amikor bekapcsolja a készüléket és műholdas jelet vesz, a készülék automatikusan észleli az időzónát és a pontos időt. Az időt emellett manuálisan is szinkronizálhatja a GPS használatával ha változik az időzónája, valamint frissítheti a téli/nyári időszámításra is.

- 1 Bármelyik képernyőn tartsa lenyomva a **SET** gombot.
- 2 Válassza az **Idő szinkroniz.** lehetőséget.
- 3 Várjon, amíg a készülék megtalálja a műholdakat (*Műholdas jelek keresése, 80. oldal*).

Változó időzónák hozzáadása

Megjelenítheti a további időzónák pontos idejét. Legfeljebb három különböző időzónát állíthat be. Más időzónákat is megtekinthet az összefoglaló-listában ([Az összefoglaló-készlet testre szabása, 32. oldal](#)).

- 1 Bármelyik képernyőn tartsa lenyomva a **SET** gombot.
- 2 Válassza a **Más időzónák > Időzóna hozzáadása** lehetőséget.
- 3 A régió kiemeléséhez nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot, majd a kiválasztásához nyomja meg a **GPS** gombot.
- 4 Válasszon egy időzónát!

Másik időzóna szerkesztése

- 1 Bármelyik képernyőn tartsa lenyomva a **SET** gombot.
TIPP: más időzónákat is megtekinthet az összefoglaló-listában ([Az összefoglaló-készlet testre szabása, 32. oldal](#)).
- 2 Válassza a **Más időzónák > Szerkesz.** lehetőséget.
- 3 Válasszon egy időzónát!
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha egyedi nevet szeretne adni az időzónának, válassza az **Zóna átnevezése** lehetőséget.
 - Az időzóna módosításához válassza a **Zóna váltása** lehetőséget.
 - Az időzóna törléséhez válassza a lehetőséget.

Időriasztások beállítása

- 1 Bármelyik képernyőn tartsa lenyomva a **SET** gombot.
- 2 Válassza a **Riasztások** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha olyan riasztást szeretne beállítani, amely a tényleges naplemente időpontja előtt egy adott számú perccel vagy órával szólal meg, válassza a **Naplementéig > Állapot > Be.** lehetőséget, válassza ki az **Idő** elemet, majd adja meg az időt.
 - Ha olyan riasztást szeretne beállítani, amely a tényleges napfelkelte időpontja előtt egy adott számú perccel vagy órával szólal meg, válassza a **Napkeltéig > Állapot > Be.** lehetőséget, válassza ki az **Idő** elemet, majd adja meg az időt.
 - Ha óránkénti riasztást szeretne beállítani, válassza az **Óránként > Be.** lehetőséget.

naplók

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

MEGJEGYZÉS: amikor a memória megtelt, a készülék felülírja a legrégebbi adatokat.

Az előzmények használata

Az előzmények mentett tevékenységi adatokat, rekordokat és összesítéseket tartalmaznak.

Az órán az előzmények összefoglaló gyors hozzáférést biztosít a tevékenységadatokhoz ([Összefoglalók, 29. oldal](#)).

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Előzmény** elemet.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A tevékenységelőzmények megtekintéséhez nyomja meg a **Tevékenységek** gombot, és válasszon ki egy tevékenységet.
 - A személyes adatok sport szerinti megtekintéséhez válassza a **Rekordok** lehetőséget ([Személyes rekordok, 27. oldal](#)).
 - Heti vagy havi összesítések megtekintéséhez válassza az **Összesítések** ([Adatok összesítésének megtekintése, 28. oldal](#)) lehetőséget
 - A mentett adatok törléséhez válassza a **Opciók** ([Előzmények törlése, 27. oldal](#)) elemet.

Előzmények törlése

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a következőket: **Előzmény > Opciók**
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki az **Összes tevékeny. törlése** elemet az összes tevékenység törléséhez az előzményekből.
 - Az összes távolság és idő összesítés nullázásához válassza ki az **Összesítések visszaállítása** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

Személyes rekordok

Amikor befejez egy tevékenységet, az óra megjeleníti az adott tevékenység alatt esetlegesen elért új személyes rekordokat. A személyes rekordok közé tartozik a néhány tipikus versenytávon elért legjobb idő, a főbb mozgások legnagyobb erő kifejtéssel járó tevékenységeihez tartozó súlyok, valamint a leghosszabb futás, kerékpározás vagy úszás.

A személyes rekordjai megtekintése

- 1 A számlapon tartsa lenyomva az **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Előzmény > Rekordok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy sportágat.
- 4 Válasszon ki egy rekordot.
- 5 Válassza a **Rekord megtekintése** opciót.

Személyes rekord visszaállítása

Minden egyes személyes rekord visszaállíthat a korábban rögzített rekordra.

- 1 A számlapon tartsa lenyomva az **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Előzmény > Rekordok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy sportágat.
- 4 Válasszon ki egy visszaállítani kívánt rekordot.
- 5 Válassza a **Előző > ✓** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

Személyes rekordok törlése

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Előzmény > Rekordok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy sportágat.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Egy rekord törléséhez válasszon ki egy rekordot, majd válassza a **Rekord törlése > ✓** lehetőséget.
 - A sporthoz tartozó összes rekord törléséhez válassza az **Összes rekord törlése > ✓** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ezzel nem törli a mentett tevékenységeket.

Adatok összesítésének megtekintése

Megtekintheti a karórára mentett összesített távolság- és időadatokat.

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki az **Előzmény > Összesítések** lehetőséget.
- 3 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget a heti vagy havi összesítések megtekintéséhez.

A kilométer-számláló használata

A kilométer-számláló automatikusan rögzíti a tevékenységek során összesen megtett távolságot, elért magasságot és az időt.

- 1 A számlapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki az **Előzmény > Összesítések > Km-számláló** lehetőséget.
- 3 A kilométer-számláló összesítéseinek megtekintéséhez nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot.

Értesítések és riasztások beállításai

Az óra számlapján tartsa nyomva a **MENU** lehetőséget, és válassza az Értesítés/riasztás elemet.

Intelligens értesítések: testreszabja az óráján megjelenő intelligens értesítéseket (*Bluetooth értesítések engedélyezése, 52. oldal*).

Rendszerfigyelmeztet.: beállítja az időt (*Időriasztások beállítása, 26. oldal*), a barométert (*Viharriasztás beállítása, 45. oldal*), a telefonos kapcsolatot (*A telefoncsatlakozási riasztások be- és kikapcsolása, 53. oldal*), az egészség- és fitneszbeállításokat (*Egészség és wellness beállítások, 63. oldal*), az abnormális pulzusszámot (*Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása, 41. oldal*), és az akkumulátor figyelmeztetéseit (*Az Energiatakarékos funkció testreszabása, 70. oldal*).

Megjelenés

Az összefoglaló-készletben és a vezérlőmenüben testre szabhatja a számlap és a gyors hozzáférést biztosító funkciók megjelenését.

Összefoglalók

A karórán előre beállított összefoglalók találhatók, amelyek gyors tájékoztatást nyújtanak ([Összefoglalók megtekintése, 32. oldal](#)). Egyes összefoglalók esetében egy kompatibilis telefonhoz való Bluetooth® csatlakozás szükséges.

Bizonyos összefoglalók alapértelmezésként nem láthatók. Az összefoglalóhoz manuálisan is hozzáadhatja őket ([Az összefoglaló-készlet testre szabása, 32. oldal](#)).

Név	Leírás
ABC	Egyszerre mutatja a magasságmérő, barométer és iránytű adatait.
Időzónák váltása	Megjeleníti az aktuális időt más időzónákban (Változó időzónák hozzáadása, 26. oldal).
Magassághoz való akklimatizálódás	800 m (2625 láb) feletti magasság esetén grafikonokat jelenít meg, amelyek az átlagos pulzoximéter-adatok, légzésszám és nyugalmi pulzusszám magasságkorrigált értékét mutatják az elmúlt hét napra vonatkozóan.
Magasságmérő	Megjeleníti a hozzávetőleges magasságot a nyomásváltozások alapján.
Barométer	Megjeleníti a környezetinyomás-adatokat a tengerszint feletti magasság alapján.
Body Battery™	Az egész napos viselés esetén megjeleníti a Body Battery aktuális szintjét, illetve egy grafikont az elmúlt néhány óra szintjéről (Body Battery, 33. oldal).
Naptár	Mutatja a telefon naptárában szereplő közelgő eseményeket.
Kalóriaszám	Mutatja az adott nap kalóriaadatait.
Íránytű	Elektronikus iránytűt jelenít meg.
Kutyanyomkövetés	Megjeleníti a kutyája helyére vonatkozó adatokat Instinct E készüléke kompatibilis kutya-nyomkövető-készülékkel való párosítása esetén.
Megmászott emeletek száma	Nyomon követi a megmászott emeletek számát, valamint a cél elérése irányában tett előrehaladást.
Garmin Edző	Megjeleníti a beütemezett edzéseket, amikor kiválaszt egy Garmin edző edzéstervet Garmin Connect fiókjában. Az edzésterv alkalmazkodik jelenlegi edzettségi szintjéhez, az edzéssel és az ütemtervvel kapcsolatos beállításokhoz, valamint a verseny időpontjához is.
Health Snapshot	Elindít egy Health Snapshot munkamenetet az órán, amely rögzít néhány főbb egészségügyi mérőszámot, miközben Ön két percen át nyugalmi állapotban van. Áttekintést ad az általános kardiovaszkuláris állapotáról. Az óra olyan mérőszámokat rögzít, mint az átlagos pulzusszám, a stressz-szint és a légzésszám. Megjeleníti a mentett Health Snapshot munkamenetek összefoglalóit.
Egészségügyi adatok	Dinamikusan jeleníti meg az aktuális egészségügyi adatok összefoglalóját. Ezek közé tartozik többek között a pulzus, a Body Battery-szint, a stressz és még sok más.
Pulzusszám	Megjeleníti az aktuális percenkénti pulzusszámot (bpm) és az átlagos nyugalmi pulzusszám (RHR) grafikonját.
Előzmények	Megjeleníti a tevékenységelőzményeket és a rögzített tevékenységek grafikonját.
HRV állapot	Az éjszakai pulzusszám-változékonyság hétnapos átlagának megjelenítése (Szívfrekvencia-variabilitás állapota, 35. oldal).
Intenzív percek	Nyomon követi a mérsékelt és intenzív testmozgással töltött idő mennyiségét, a heti intenzív percek kitűzött értékét és a cél irányában tett előrehaladást.
inReach® vezérlők	Lehetővé teszi üzenetek küldését a párosított inReach eszközön (inReach távirányító használata, 49. oldal).
Legutóbbi tevékenység	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját.
Utolsó út Utolsó futás	Megjeleníti a legutóbb rögzített tevékenység rövid összefoglalóját, valamint az adott sportággal kapcsolatos előzményeket.

Név	Leírás
Utolsó úszás	
Messenger	Megjeleníti a Garmin Messenger™ alkalmazásban lévő beszélgetéseket, és használatával válaszolhat az üzenetekre az óráról (A Garmin Messenger alkalmazás, 57. oldal).
Holdfázis	A GPS pozíció alapján megjeleníti a holdkelte és holdlemente időpontját, valamint a holdfázist.
Zene	Vezérlőgombokat szolgáltat a telefon zenelejátszójához.
Szundikálások	Megjeleníti a teljes sziesztaidőt és a Body Battery-szintemelkedéseket. Lehetősége van a sziesztaidőzítő elindítására, illetve egy riasztás beállítására a felébresztéshez (Alvó üzemmód testreszabása, 73. oldal).
Értesítések	Felhívja a figyelmét a hívásokra, szöveges üzenetekre, közösségi hálókön történetekre és egyéb, a telefon értesítési beállításaiiban (Bluetooth értesítések engedélyezése, 52. oldal) megjelölt eseményekre.
Teljesítmény	Megjeleníti a teljesítményre vonatkozó mérőszámokat, amelyek segíthetnek a tréning tevékenységek és a versenyek során nyújtott teljesítmény nyomon követésében és értelmezésében (Teljesítményre vonatkozó mérőszámok, 33. oldal).
Pulzoximéter	Lehetővé teszi a véroxigénszint manuális mérését (A pulzoximéter leolvasása, 42. oldal). Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a véroxigénszint-mérő eredményeit, a mérések nem kerülnek rögzítésre.
Légzés	Az aktuális légzésszám légzés/perc értékben megadva, valamint a hétnapos átlagérték. Elvégezhet egy légzőgyakorlatot, amely segít Önnek ellazulni.
Alvási pontszám	Megjeleníti a teljes alvásidőt, az alvási pontszámot és az alvási szakaszokkal kapcsolatos adatokat az előző éjszakára vonatkozóan.
Lépések	Nyomon követi a napi lépésszámot, a kitűzött lépéscélt és az elmúlt napokra vonatkozó adatokat.
Stressz	Megjeleníti az aktuális stressz-szintet, valamint az Ön stressz-szintjét szemléltető grafikont. Elvégezhet egy légzőgyakorlatot, amely segít Önnek ellazulni. Ha túl aktív ahhoz, hogy az óra meg tudja határozni a stressz-szintet, a stresszmérések nem kerülnek rögzítésre.
Napkelte és napnyugta	Megjeleníti a napkelte, napnyugta és a szürkület idejét.
Hőmérséklet	Megjeleníti a belső hőmérséklet-érzékelő hőmérsékleti adatait.
Dagály	Információkat jelenít meg egy árapály-megfigyelő állomásról, például az árapály magasságáról, valamint arról, hogy mikor következik be a következő dagály és apály (Árapály információk megtekintése, 17. oldal).
VIRB® vezérlők	Kameravezérlési lehetőséget biztosít, ha VIRB készüléke párosítva van Instinct E órájával (VIRB Távirányító, 49. oldal).
Időjárás	Mutatja az aktuális hőmérsékletet és az időjárás-előrejelzést.
Xero® eszköz	Amennyiben Instinct E órájához kompatibilis Xero készüléket párosít, megjeleníti a lézer helyzetével kapcsolatos adatokat (Xero lézeres helymeghatározási beállítások, 50. oldal).

Összefoglalók megtekintése

Az összefoglalók gyors hozzáférést biztosítanak az egészségügyi adatokhoz, a tevékenységi információkhoz, a beépített érzékelőkhöz és számos egyébhez. Az óra párosításakor megtekintheti a telefonon lévő adatokat, például az egészségügyi adatokat, az időjárást és a naptáreseményeket.

1 A számlapon nyomja meg a **UP** gombot vagy a **DOWN** gombot az összefoglalók készletének görgetéséhez.



2 Nyomja meg a **GPS** gombot a további információk megtekintéséhez.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Nyomja meg a **DOWN** gombot az összefoglaló részleteinek megtekintéséhez.
- Nyomja meg a **GPS** gombot az összefoglaló további lehetőségeinek és funkcióinak megtekintéséhez.

Az összefoglaló-készlet testre szabása

1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

2 Válassza ki a **Megjelenés > Áttekintések** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha meg szeretné változtatni egy összefoglaló helyét a készletben, válassza ki az összefoglalót, és nyomja meg az **UP** vagy a **DOWN** gombot.
- Ha el szeretné távolítani az összefoglalót a készletből, válassza ki az összefoglalót, majd a  lehetőséget.
- Ha hozzá szeretne adni egy összefoglalót a készlethez, válassza a **Hozzáadás** lehetőséget, majd válasszon egy összefoglalót.

TIPP: ha több összefoglalót tartalmazó mappát szeretne létrehozni, válassza a **Mappa létrehozása** lehetőséget ([Összefoglaló mappák létrehozása, 33. oldal](#)).

Összefoglaló mappák létrehozása

A kapcsolódó összefoglalókhoz mappákat hozhat létre az összefoglaló-készlet testreszabásával.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Megjelenés > Áttekintések > Hozzáadás > Mappa létrehozása** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a mappába felvenni kívánt összefoglalókat, majd válassza a **Készlehetőséget**.
MEGJEGYZÉS: ha az összefoglaló már szerepel az összefoglaló-készletben, áthelyezheti vagy átmásolhatja őket a mappába.
- 4 Válassza ki vagy adja meg a mappa nevét.
- 5 Válasszon egy ikont a mappához.
- 6 Szükség esetén válasszon az opciók közül:
 - A mappa szerkesztéséhez görgessen a mappára az összefoglaló-készletben, és tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
 - A mappában lévő összefoglalók szerkesztéséhez nyissa meg a mappát, és válassza a **Szerkesz.** lehetőséget (*Az összefoglaló-készlet testre szabása, 32. oldal*).

Body Battery

Órája a pulzusszám-változás, a stressz-szint, az alvás minősége és a tevékenységadatok alapján állapítja meg az Ön általános Body Battery-szintjét. Az autók üzemanyagmérőjéhez hasonlóan jelzi az elérhető energiatartalék mértékét. A Body Battery-szint skálája 5 és 100 között mozog – 5–25-ig nagyon alacsony, 26–50-ig alacsony, 51–75-ig közepes, 76–100-ig pedig magas energiatartalékról beszélünk.

Szinkronizálja óráját Garmin Connect-fiókjával a legfrissebb Body Battery-szint, a hosszú távú trendek és további részletek megtekintéséhez (*Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez, 33. oldal*).

Tippek a Body Battery adatok rögzítéséhez

- A pontosabb eredmények érdekében alvás közben is viselje az órát.
- A pihentető alvás közben töltődik a Body Battery.
- A nagy igénybevételt jelentő tevékenységek és a fokozott stressz miatt gyorsabban merül a Body Battery.
- Az elfogyasztott ételek, valamint a stimulánsok (például a koffein) nem befolyásolja a Body Battery szintjét.

Teljesítményre vonatkozó mérőszámok

Ezek a teljesítményre vonatkozó mérőszámok olyan becsült értékek, amelyek segíthetnek a tréning tevékenységek és a versenyek során nyújtott teljesítmény nyomon követésében és értelmezésében. A mérésekhez csuklón vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérő szükséges.

Ezeket a becsléseket a Firstbeat Analytics™ biztosítja. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running weboldalra.

MEGJEGYZÉS: a becslések kezdetben pontatlannak tűnhetnek. Néhány tevékenységet kell végeznie ahhoz, hogy az óra megismerje a teljesítményét.

VO2 max.: a VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliliterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni maximális teljesítményleadás mellett (*A VO2 max. becsült értékekről, 34. oldal*).

Előrejelzett versenyidők: a karóra a VO2 max. becsült értékből és az Ön tréning előzményeiből indul ki, hogy meghatározzon egy olyan célversenyidőt, amely az Ön aktuális edzettségi állapotán alapszik (*A versenyidő-előrejelzés megtekintése, 34. oldal*).

HRV állapota: a karóra alvás közben elemzi a csuklón mért pulzusértékeket, hogy meghatározza a pulzusszám-változás (HRV) állapotát a személyes, hosszú távú HRV átlagok alapján (*Szívfrekvencia-variabilitás állapota, 35. oldal*).

A VO2 max. becsült értékekről

A VO2 max. az a maximális oxigénmennyiség (milliméterben), amelyet testsúlykilogrammonként és percenként fel tud használni az ember maximális teljesítményleadás mellett. Egyszerűbben fogalmazva, a VO2 max. a kardiovaszkuláris erőnlét egyik mércéje, és az állóképesség növekedésével emelkednie kell. Ahhoz, hogy az Instinct E óra megjelenítse a VO2 max. becsült értékét, csuklón mért pulzusadatokra, illetve egy kompatibilis mellkasi szívritmusmonitorra van szükség.

A VO2 max. becsült értéke számmal és leírással jelenik meg óráján. Garmin Connect fiókjában további adatokat is megtekinthet becsült VO2 max. értékével kapcsolatban.

A VO2 max. adatokat a Firstbeat Analytics biztosítja. A VO2 max. elemzés szolgáltatása a The Cooper Institute® engedélyével történik. További információkért tekintse meg a függelék (A VO2 Max. szabványosított értékelései, 95. oldal), és látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

A VO2 max. becsült értékének megtekintése futásnál

Ehhez a funkcióhoz csuklón viselhető vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérő szükséges. Ha mellkasi pulzusmérőt használ, fel kell vennie, és párosítania kell az órával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása](#), 47. oldal).

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását ([A felhasználói profil beállítása](#), 59. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot ([A pulzuszónák beállítása](#), 60. oldal). A becslés kezdetben pontatlannak tűnhet. Néhány futás szükséges ahhoz, hogy az óra megismerje a futási teljesítményét. A VO2 max. rögzítését letilthatja az ultrafutás és a terepfutás tevékenységek esetében, ha nem szeretné, hogy ezek a futási típusok befolyásolják a VO2 max. becsült értékét ([Tevékenységek és alkalmazásbeállítások](#), 19. oldal).

- 1 Kezdje el a futási tevékenységet.
- 2 Közepes vagy magas intenzitással fusson kültéren, hogy a maximum pulzusszámának 70%-át elérje.
- 3 Legalább 10 perc elteltével válassz a **Mentés** lehetőséget.
- 4 A teljesítményre vonatkozó mérőszámok között a **UP** vagy **DOWN** gombokkal válthat.

A VO2 max. becsült értékének megtekintése kerékpározásnál

Ehhez a funkcióhoz teljesítménymérő és csuklón viselhető vagy mellkason viselhető kompatibilis pulzusmérő szükséges. A teljesítménymérőt párosítania kell órájával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása](#), 47. oldal). Ha mellkasi pulzusmérőt használ, fel kell vennie, és párosítania kell az órával.

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását ([A felhasználói profil beállítása](#), 59. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot ([A pulzuszónák beállítása](#), 60. oldal). A becslés kezdetben pontatlannak tűnhet. Néhány kerékpározás szükséges ahhoz, hogy az óra megismerje a kerékpározási teljesítményét.

- 1 Indítson el egy kerékpáros tevékenységet.
- 2 Tekerjen legalább 20 percig egyenletesen, nagy intenzitással.
- 3 A kerékpározás befejeztével válassza ki a **Mentés** ikont.
- 4 Nyomja meg a **UP** ikont vagy a **DOWN** gombot a teljesítményre vonatkozó mérőszámok megtekintéséhez.

A versenydő-előrejelzés megtekintése

A legpontosabb becslés érdekében végezze el a felhasználói profil beállítását ([A felhasználói profil beállítása](#), 59. oldal), és állítsa be a maximális pulzusszámot ([A pulzuszónák beállítása](#), 60. oldal).

Órája a VO2 max. becsült értékét és az edzéselőzményeket használja, hogy meghatározzon egy célversenydőt ([A VO2 max. becsült értékekről](#), 34. oldal). Az óra több héten keresztül elemzi az edzésadatokat, hogy finomítsa a versenydőre vonatkozó becsléseket.

- 1 A számlapon nyomja meg a **UP** gombot vagy a **DOWN** gombot a teljesítmény-összefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a **GPS** gombot.
- 3 Nyomja meg a **UP** gombot vagy a **DOWN** gombot az előrejelzett versenydő megtekintéséhez.
- 4 Nyomja meg a **GPS** gombot a további távok előrejelzéseinek megtekintéséhez.

MEGJEGYZÉS: az előrejelzések kezdetben pontatlannak tűnhetnek. Néhány futás szükséges ahhoz, hogy az óra megismerje a futási teljesítményét.

Szívfrekvencia-variabilitás állapota

A karóra alvás közben elemzi a csuklón mért pulzusszámot, és meghatározza a pulzusszám változékonyságát (HRV). Az edzés, a testmozgás, az alvás, a táplálkozás és az egészséges szokások mind befolyásolják a pulzusszám változékonyságát. A HRV-értékek nagyban eltérhetnek attól függően, hogy ki milyen nemű, hány éves és milyen a fittségi állapota. A kiegyensúlyozott HRV-állapot olyan egészséges jellemzőket jelezhetnek, mint például a jó edzés és a regenerálódási egyensúly, a szív- és érrendszeri szempontból jobb fittség és a stresszel szembeni nagyobb ellenálló képesség. A kiegyensúlyozatlan vagy gyenge állapot a fáradtság, a nagyobb regenerálódási igények vagy a megnövekedett stressz jele lehet. A legjobb eredmény érdekében viselje az órát alvás közben is. Az órának három hét folyamatos alvásadatra van szüksége a pulzusszám-változás állapotának megjelenítéséhez.

Állapot	Leírás
Közepes	A hétnapos átlagos HRV a normál tartományon belül van.
Kiegyensúlyozatlan	A hétnapos átlagos HRV a normál tartomány felett vagy alatt van.
Alacsony	A hétnapos átlagos HRV jóval a normál tartomány alatt van.
Gyenge Nincs állapot	A HRV-értékek átlaga jóval a korának megfelelő normál tartomány alatt van. A „nincs állapot” azt jelenti, hogy nem áll rendelkezésre elegendő adat a hétnapos átlag kiszámításához.

Szinkronizálja karóját Garmin Connectfiókjával, és tekintse meg a pulzusszám aktuális változékonyságának állapotát, trendjeit és oktatási célú visszajelzéseit.

Időjárési helyek hozzáadása

- 1 Nyomja meg a számlapon a **UP** vagy a **DOWN** az időjárési összefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a **GPS** lehetőséget.
- 3 Nyomja meg a **GPS** az elsődleges képernyőn.
- 4 Válassza a **Hely hozzáadása** lehetőséget, és keressen egy helyet.
- 5 Ha szükséges, ismételje meg a 3. és a 4. lépést további helyek hozzáadásához.
- 6 Nyomja meg a **GPS** lehetőséget, és válasszon egy helyet az adott hely időjárásának megjelenítéséhez.

Vezérlők

A vezérlőmenü segítségével gyorsan hozzáférhet az óra funkcióihoz és opcióihoz. A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel, törölheti az aktuális opciókat, illetve módosíthatja azok sorrendjét ([A vezérlőmenü testreszabása, 39. oldal](#)).

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



Ikon	Név	Leírás
	ABC	Válassza ki a magasságmérő, barométer és iránytű alkalmazás megnyitásához.
	Ébresztőóra	Válassza ki egy ébresztés hozzáadásához vagy szerkesztéséhez (Riasztás beállítása, 23. oldal).
	Magasságmérő	Válassza ki a magasságmérő képernyő megnyitásához.
	Más időzónák	Válassza ki, ha meg kívánja tekinteni a pillanatnyi időt az adott napon a további időzónákban (Változó időzónák hozzáadása, 26. oldal).
	Segítségkérés	Válassza ki segítségkérés küldéséhez (Segítségkérés, 63. oldal).
	Barométer	Válassza ki a barométer képernyő megnyitásához.
	Energiatakarékos	Válassza ki az energiatakarékos üzemmód bekapcsolásához (Az Energiatakarékos funkció testreszabása, 70. oldal).
	Háttérvilágítás	Válassza ki a képernyő fényerejének beállításához (A képernyőbeállítások megváltoztatása, 73. oldal).
	HR továbbítása	Válassza ki a pulzusadatok párosított eszközökre való küldésének bekapcsolásához (Pulzusadatok továbbítása, 41. oldal).
	Naptár	Válassza ki a telefon naptárában szereplő közelgő események megtekintéséhez.
	Órák	Válassza ki az Órák alkalmazás megnyitásához, ahol beállíthatja az ébresztést, az időzítőt, a stopperórát, vagy másik időzónákat tekinthet meg (Órák, 23. oldal).
	Iránytű	Válassza ki az iránytű képernyő megnyitásához.
	Ne zavarj	Ennek segítségével engedélyezheti a Ne zavarjanak üzemmódot a képernyő fényerejének tompításához, valamint a figyelmeztetések és értesítések letiltásához. Az üzemmód használatát például filmnézés közben javasoljuk.
	Telefonkeresés	Válassza ki a párosított telefon hangriasztásának lejátszásához, ha a Bluetooth hatótávolságán belül van. A Bluetooth jelerősség megjelenik az Instinct óra képernyőjén, és növekszik, ahogy közeledik a telefonhoz.
	Elemlámpa	Válassza ki a képernyő bekapcsolásához, hogy az órát zseblámpaként tudja használni (A zseblámpa képernyőjének használata, 39. oldal).
	Garmin Share	Válassza ki a Garmin Share alkalmazás megnyitásához (Garmin Share, 58. oldal).
	Előzmény	Válassza ki a tevékenységelőzmények, rekordok és összesítések megtekintéséhez.
	Billentyűk lezárása	Válassza ki a gombok lezárásához, hogy elkerülje a gombok véletlen lenyomását.
	Messenger	Válassza a Messenger alkalmazás megnyitásához (A Messenger funkció használata, 57. oldal).

Ikon	Név	Leírás
	Holdfázis	Válassza ki ahhoz, hogy a GPS pozíció alapján megjelenítse a holdkelte és holdlemete időpontját, valamint a holdfázist.
	Zenevezérlők	Válassza ki a zenelejátszás vezérlését telefonján.
	Értesítések	Válassza ki a hívások, szöveges üzenetek, közösségi hálókön történtek és egyéb, a telefon értesítési beállításában megjelölt események megtekintéséhez (Bluetooth értesítések engedélyezése, 52. oldal).
	Telefon	Válassza ki a Bluetooth technológia és a párosított telefonhoz való csatlakozás letiltásához.
	Kikapcsolás	Válassza ki az óra kikapcsolásához.
	Pulzoximéter	Válassza ki a pulzoximéter alkalmazás megnyitásához (Pulzoximéter, 42. oldal).
	Referenciapont	Válassza ki a navigációs referenciapont beállításához (Referenciapont beállítása, 65. oldal).
	Hely mentése	Válassza ki az aktuális hely mentéséhez, ha később vissza kíván navigálni oda (A mentett alkalmazás használata, 16. oldal).
	Beállítások	Válassza ki a beállítások menüjének megnyitásához.
	Alvó üzemmód	Válassza ki az Alvó üzemmód bekapcsolásához vagy kikapcsolásához (Alvó üzemmód testreszabása, 73. oldal).
	Stopper	Válassza ki a stopperóra elindításához (A stopper használata, 25. oldal).
	NAPKELTE&NAPNYUGTA	Válassza ki a napkelte, naplemente és szürkületi idők megtekintéséhez.
	Szinkronizálás	Válassza ki az óra és a párosított telefon szinkronizálásához.
	Idő szinkroniz.	Válassza ki az óra, valamint a telefon vagy a műholdak által biztosított idő szinkronizálásához.
	Időzítők	Válassza ki a visszaszámláló időzítő beállításához (Visszaszámláló időzítő használata, 24. oldal).
	Időjárás	Válassza ki az aktuális időjárás-előrejelzés és az aktuális körülmények megtekintéséhez.

A vezérlőmenü testreszabása

A vezérlőmenüben új elemeket vehet fel a gyorsmenübe, törölheti az aktuálisan ott szereplő elemeket, illetve módosíthatja azok sorrendjét ([Vezérlők, 36. oldal](#)).

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Megjelenés > Vezérlők** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a módosítani kívánt parancsikont.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A parancsikont vezérlőmenüben való helyének módosításához válassza az **Átrendezés** lehetőséget.
 - A parancsikont az **Eltávolítás** lehetőség kiválasztásával távolíthatja el a vezérlőmenüből.
- 5 Szükség esetén válassza az **Új hozzáadása** lehetőséget, ha további parancsikonokat szeretne hozzáadni a vezérlőmenühöz.

A zseblámpa képernyőjének használata

A zseblámpa használata csökkentheti az akkumulátor üzemidejét.

- 1 Tartsa lenyomva a **CTRL** gombot.
- 2 Válassza a  lehetőséget.

Reggeli jelentés

Az óra a szokásos ébredési idő alapján jeleníti meg a reggeli jelentést. Nyomja meg a **DOWN** gombot a jelentés megtekintéséhez, amely az időjárás, az alvási adatokat, az éjszakai pulzusszámváltozás állapotát és még számos más információt tartalmaz ([A reggeli jelentés testreszabása, 39. oldal](#)).

A reggeli jelentés testreszabása

MEGJEGYZÉS: ezeket a beállításokat a karórán vagy Garmin Connect-fiókjában szabhatja testre.

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

Érzékelők és tartozékok

Az Instinct E karóra több belső érzékelővel is rendelkezik, emellett további vezeték nélküli érzékelőket párosíthat a tevékenységeihez.

Csuklón mért pulzus

Órája csuklón viselhető pulzusmérővel rendelkezik, a pulzusadatokat pedig a pulzusszám-összefoglalóban tekintheti meg ([Összefoglalók megtekintése, 32. oldal](#)).

Az óra a mellkason viselhető pulzusmérővel is kompatibilis. Ha egy tevékenység megkezdésekor csuklóalapú és mellkasi pulzusadatokat is elérhetőek, az óra a mellkasi pulzusadatokat fogja használni.

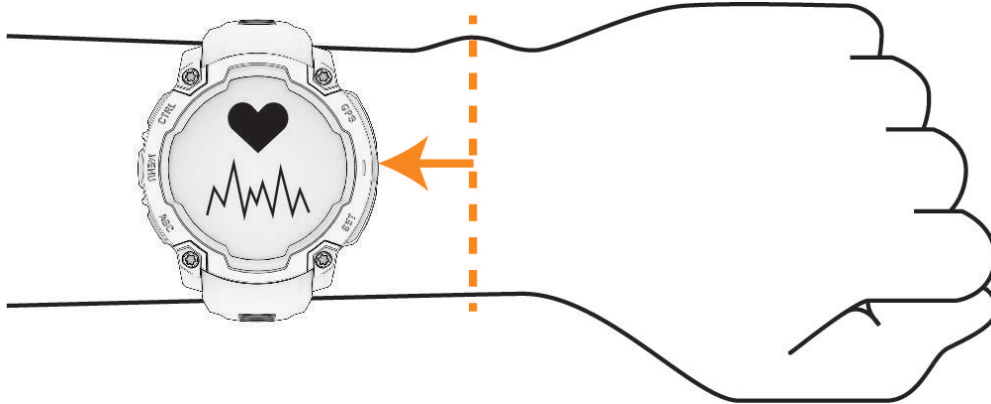
Az óra viselése

⚠ VIGYÁZAT!

Az óra hosszan tartó használata esetén egyes felhasználók bőrirritációt tapasztalhatnak, különösen abban az esetben, ha érzékeny bőrének vagy allergiától szenvednek. Amennyiben bármiféle bőrirritációt tapasztal, távolítsa el a karórát, és adjon bőrének időt a gyógyulásra. A bőrirritáció elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy az óra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl szorosra a csuklóján. További információkért látogasson el a garmin.com/fitandcare weboldalra.

- Viselje az órát a csuklósont fölött.

MEGJEGYZÉS: az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen. A pontosabb pulzusszám-eredmények érdekében az órának futás vagy edzés közben nem szabad elmozdulnia. A véroxigénszint-méréshez Önnek mozdulatlanoknak kell lennie.



MEGJEGYZÉS: az optikai érzékelő az óra hátoldalán található.

- A csuklóalapú pulzusmérővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a [Tippek rendellenes pulzusadatok esetére, 40. oldal](#) című részt.
- A véroxigénszint-érzékelővel kapcsolatos további információkért tekintse meg a [Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére, 42. oldal](#) című részt.
- A pontosságra vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.
- Az óra viselésével és karbantartásával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/fitandcare weboldalra.

Tippek rendellenes pulzusadatok esetére

Rendellenes pulzusadatok megjelenése, illetve a pulzusadatok megjelenésének elmaradása esetén próbálkozzon az alábbi megoldásokkal.

- Tisztítsa és szárítsa meg karját az óra felhelyezése előtt.
- Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az óra alatt.
- Ne karcolja meg az óra hátoldalán lévő pulzusérzékelőt.
- Viselje az órát a csuklósont fölött. Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- A tevékenység megkezdése előtt várja meg, amíg a ♥ ikon folyamatosan világít.
- A tevékenység megkezdése előtt melegítsen be 5–10 percre, és kérjen pulzusszámmérést.

MEGJEGYZÉS: ha odakint hideg van, beltéren melegítsen be.

- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az órát.

Csuklón viselhető pulzusmérő beállítások

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza ki az **Érzékelő és tartozék > Csuklón mért pulzus** menüpontot.

Állapot: a csuklón viselhető pulzusmérő be- és kikapcsolása. Az alapértelmezett érték az Automatikus, amely automatikusan a csuklón viselhető pulzusmérőt használja, kivéve, ha Ön külső pulzusmérőt párosít.

MEGJEGYZÉS: a csuklón viselhető pulzusmérő kikapcsolásával a csuklón viselhető véroxigénszint-érzékelő is kikapcsol. A véroxigénszint-mérő összefoglalójának megtekintésével manuálisan is elkezdhet egy véroxigénszint-mérést.

Úszás közben: a csuklón viselhető pulzusmérő engedélyezése vagy letiltása úszási tevékenységek közben.

Rendell. pulzussz. riaszt.: beállíthatja óráját, hogy figyelmeztesse, ha pulzusa egy bizonyos célérték fölé vagy alá megy ([Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása, 41. oldal](#)).

HR továbbítása: lehetővé teszi a pulzusadatok párosított eszközre történő továbbítását ([Pulzusadatok továbbítása, 41. oldal](#)).

Rendellenes pulzusszám riasztás beállítása

VIGYÁZAT!

Ez a funkció csak akkor küld riasztást, ha a pulzusszám egy adott ideig tartó inaktivitás a felhasználó által megadott percenkénti ütésszám alá vagy fölé megy. Ez a funkció nem értesíti, ha a pulzusszáma a Garmin Connect alkalmazásban beállított alvási ablak alatt a kiválasztott küszöbérték alá esik. Ez a funkció nem értesíti semmilyen lehetséges szívbetegségről, és nem célja semmilyen orvosi állapot vagy betegség kezelése vagy diagnosztizálása. Szívproblémáival kapcsolatban mindig kezelőorvosa utasításait kövesse.

Lehetősége van a pulzusszám küszöbértékének beállítására.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki az **Érzékelő és tartozék > Csuklón mért pulzus > Rendell. pulzussz. riaszt.** lehetőséget.
- 3 Válassza ki a **Magas riasztás** vagy **Alacsony riasztás** lehetőséget.
- 4 Állítsa be a pulzusszám küszöbértékét.

Minden alkalommal, amikor a pulzusszám a küszöbérték alá vagy fölé megy, az óra rezegni kezd, és megjelenít egy üzenetet.

Pulzusadatok továbbítása

Pulzusadatait elküldheti az órájáról, majd megtekintheti a párosított készülékeken. A pulzusadatok küldése csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

TIPP: a tevékenységbeállítások testreszabásával lehetősége van a pulzusadatok automatikus továbbítására egy tevékenység megkezdésekor ([Tevékenységek és alkalmazásbeállítások, 19. oldal](#)). Például elküldheti pulzusadatait kerékpározás közben egy Edge® készülékre.

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza ki az **Érzékelő és tartozék > Csuklón mért pulzus > HR továbbítása** lehetőséget.
 - Tartsa lenyomva a **CTRL** gombot a vezérlőmenü megnyitásához, és válassza ki a  lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: opciókat adhat a vezérlőmenühöz ([A vezérlőmenü testreszabása, 39. oldal](#)).

- 2 Nyomja meg a **GPS** gombot.
Az óra megkezdí a pulzusadatok továbbítását.

- 3 Párosítsa óráját a kompatibilis készülékével.

MEGJEGYZÉS: a párosítási útmutató lépései eltérnek az egyes Garmin kompatibilis eszközöknél. Lásd a felhasználói kézikönyvet.

- 4 Nyomja meg a **GPS** gombot a pulzusadatok továbbításának leállításához.

Pulzoximéter

A Instinct E óra egy csuklóra rögzíthető pulzoximéterrel rendelkezik, amely a vér oxigénszaturációjának mérésére szolgál. Az oxigénszaturáció ismerete értékes információ lehet az általános egészség felmérésében és annak meghatározásában, hogy teste hogyan alkalmazkodik a magassághoz. Órája úgy határozza meg a véroxigénszintet, hogy fénysugarakat bocsát a bőrbe, majd leméri, hogy a bőr mennyi fényt nyelt el. Az oxigénszaturációt az SpO₂ érték jelöli.

Az órán a pulzoximéter által leolvasott SpO₂ értékek százalékértékként jelennek meg. Garmin Connect fiókjában további részleteket olvashat a pulzoximéter által leolvasott adatokról, így pl. az elmúlt néhány nap tendenciáiról is ([A pulzoximéter módjának beállítása, 42. oldal](#)). A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy oldalra.

A pulzoximéter leolvasása

A pulzoximéter widget megtekintésével manuálisan is elkezdhet egy véroxigénszint-mérést. A widget a legutóbbi véroxigén-szaturáció százalékos értékét jeleníti meg.

- 1 Ülő vagy mozdulatlan helyzetben nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot a pulzoximéter widget megtekintéséhez.
- 2 Várjon, amíg a karóra elkezdi mérni a véroxigénszintet.
- 3 Maradjon mozdulatlan 30 másodpercig.

MEGJEGYZÉS: amennyiben túl aktív ahhoz, hogy az óra képes legyen meghatározni a véroxigénszintjét, a százalékos érték helyett egy üzenet jelenik meg. Néhány percnyi inaktivitás után újra megpróbálhatja a mérést. A legpontosabb eredmény érdekében tartsa az órát viselő kezét a szíve magasságában, míg az óra megméri a véroxigén-szaturációját.

A pulzoximéter módjának beállítása

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Érzékelő és tartozék > Pulzoximéter > Véroxigénszint mód** menüpontot.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az automatikus mérések kikapcsolásához válassza a **Manuális ellenőrzés** lehetőséget.
 - Ha azt szeretné, hogy a készülék folyamatos mérést végezzen, amíg Ön alszik, válassza az **Alvás közben** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: a szokatlan alvászpozíciók abnormálisan alacsony alvásidőhöz és SpO₂ értékekhez vezethetnek.
 - Ha azt szeretné, hogy a készülék az inaktív időszakokban is végezzen mérést, válassza az **Egész nap** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: az **Egész nap** mód bekapcsolása csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére

Rendellenes véroxigénszint-mérő adatok megjelenése, illetve az adatok megjelenésének elmaradása esetén próbálkozzon az alábbi megoldásokkal.

- Maradjon mozdulatlan, amíg az óra megméri a vér oxigénszaturációjának értékét.
- Viselje az órát a csuklócsont fölött. Az órának szorosan kell illeszkednie, de úgy, hogy kényelmes legyen.
- Tartsa azt a kezét a szíve magasságában, amelyen az órát hordja, míg az óra leolvassa a vér oxigénszaturációjának értékét.
- Szilikon vagy nejlon pántot használjon.
- Tisztítsa és szárítsa meg karját az óra felhelyezése előtt.
- Ne viseljen naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az óra alatt.
- Ne karcolja meg az óra hátoldalán lévő optikai érzékelőt.
- Minden edzés után tiszta vízzel öblítse el az órát.

Iránytű

Az órán automatikus kalibrációval rendelkező 3 tengelyű iránytű van. Az iránytű funkciói és a megjelenése függ az Ön tevékenységétől, attól, hogy engedélyezve van-e a GPS, és hogy éppen egy célállomásra navigál-e. Az iránytű beállításait manuálisan is módosíthatja ([Iránytű beállítása, 43. oldal](#)).

Iránytű beállítása

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza ki a következőket: **Érzékelő és tartozék > Iránytű**

Kalibrálás: lehetővé teszi az iránytű érzékelőjének manuális kalibrálását ([Az iránytű manuális kalibrálása, 43. oldal](#)).

Kijelző: beállítja az iránytűn, hogy az irányok betűkkel, fokokkal vagy milliradiánokkal jelenjenek meg.

Északi referencia: beállítja az északi irányt az iránytűn ([Északi irány beállítása, 43. oldal](#)).

Mód: beállítja, hogy az iránytű milyen adatokat használjon: csak elektronikus érzékelőkből származó adatokat (Be.), GPS-adatok és elektronikus érzékelőkből származó adatok kombinációját mozgás közben (Automatikus), vagy csak GPS-adatokat (Kikapcsolás).

Az iránytű manuális kalibrálása

ÉRTESÍTÉS

Az elektronikus iránytűt szabadban kalibrálja. A tájolási pontosság javítása érdekében ne álljon olyan tárgyak közelébe, amelyek hatással vannak a mágneses mezőkre, mint például járművek, épületek, és elektromos légvezetékek.

Az óra kalibrálása a gyárban megtörtént, és az óra alapértelmezés szerint az automatikus kalibrálást használja. Ha az iránytű rendellenes működését tapasztalja, például nagy távolságok megtétele vagy szélsőséges hőmérsékletváltozások után, manuálisan is kalibrálhatja az iránytűt.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Érzékelő és tartozék > Iránytű > Kalibrálás > Indítás** elemet.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

TIPP: csuklójával írjon le kis nyolcasokat addig, amíg meg nem jelenik egy üzenet.

Északi irány beállítása

Beállíthatja az irányinformációk kiszámításához használt irányjelző hivatkozást.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a következőket: **Érzékelő és tartozék > Iránytű > Északi referencia**
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A földrajzi észak irányhivatkozásként történő beállításához válassza ki a **Igaz** elemet.
 - A mágneses deklináció az Ön tartózkodási helyén történő automatikus beállításához válassza ki a **Mágneses** elemet.
 - A hálózati észak (000°) irányhivatkozásként történő beállításához válassza ki a **Térképhálózat** elemet.
 - A mágneses eltérés értékének manuális beállításához válassza ki a **Egyéni > Mág. eltérés** lehetőséget, adja meg a mágneses eltérést, majd válassza a **Kész** lehetőséget.

Magasságmérő és barométer

A karóra egy belső magasságmérőt és barométert is tartalmaz. A karóra folyamatosan gyűjti a magassági és nyomásadatokat, még alacsony energiafelhasználású üzemmódban is. A magasságmérő a nyomásváltozások alapján jeleníti meg a hozzávetőleges magasságot. A barométer környezeti nyomásadatokat jelenít meg azon rögzített magasság alapján, ahol a magasságmérő legutóbb kalibrálva volt ([A magasságmérő beállításai, 44. oldal](#)).

A magasságmérő beállításai

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza ki az **Érzékelő és tartozék > Magasságmérő** lehetőséget.

Kalibrálás: lehetővé teszi a magasságmérő érzékelőjének manuális kalibrálását.

Automatikus kalibráció: lehetővé teszi a magasságmérő számára, hogy valahányszor műholdas rendszert használ, saját kalibrálást végezzen.

Érzékelő üzemmód: itt állíthatja be az érzékelő üzemmódját. Az Automatikus lehetőség a mozgás alapján a magasságmérőt és a barométert is használja. A Csak magasság lehetőség akkor használható, ha a tevékenység magasságváltozást is magában foglal, a Csak barométer lehetőség pedig akkor, ha a tevékenység nem foglal magában magasságváltozást.

Magasság: beállítja a magasság mértékegységét.

A barométeres magasságmérő kalibrálása

Az óra kalibrálása a gyárban megtörtént, és az óra alapértelmezés szerint a GPS-kezdőpont alapján történő automatikus kalibrálást használja. A barométeres magasságmérőt manuálisan kalibrálhatja, ha tudja a helyes magasságot.

1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

2 Válassza ki a **Érzékelő és tartozék > Magasságmérő** lehetőséget.

3 Válasszon ki egy lehetőséget:

- A GPS kezdőpontjából történő automatikus kalibráláshoz válassza az **Automatikus kalibráció** lehetőséget.
- Az aktuális magasság kézi beviteléhez válassza ki a **Kalibrálás > Manuális megadás** lehetőséget.
- A digitális magassági modell aktuális magasságának megadásához válassza ki a **Kalibrálás > DEM használata** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: egyes órák esetében telefonkapcsolatra van szükség a DEM kalibráláshoz való használatához.

- GPS pozíciója aktuális magasságának megadásához válassza ki a **Kalibrálás > GPS használata** lehetőséget.

A barométer beállításai

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza ki az **Érzékelő és tartozék > Barométer** lehetőséget.

Kalibrálás: lehetővé teszi a barométerérzékelő manuális kalibrálását.

Rajz: itt állíthatja be a barométer-összefoglalóban szereplő táblázat időskáláját.

Viharriasztás: itt állíthatja be a viharriasztást kiváltó légköri nyomásváltozási sebességet.

Érzékelő üzemmód: itt állíthatja be az érzékelő üzemmódját. Az Automatikus lehetőség a mozgás alapján a magasságmérőt és a barométert is használja. A Csak magasság lehetőség akkor használható, ha a tevékenység magasságváltozást is magában foglal, a Csak barométer lehetőség pedig akkor, ha a tevékenység nem foglal magában magasságváltozást.

Nyomás: a nyomásra vonatkozó adatok megjelenítési módjának beállítására szolgál.

A barométer kalibrálása

Az óra kalibrálása a gyárban megtörtént, és az óra alapértelmezés szerint a GPS-kezdőpont alapján történő automatikus kalibrálást használja. A barométeres magasságmérőt manuálisan kalibrálhatja, ha tudja a helyes tengerszint feletti magasságot vagy légköri nyomást.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Érzékelő és tartozék > Barométer > Kalibrálás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Az aktuális tengerszint feletti magasság és a légköri nyomás (opcionális) megadásához válassza a **Manuális megadás** lehetőséget.
 - A digitális magasságmérő modell automatikus kalibrálásához válassza a **DEM használata** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: egyes órák esetében telefonkapcsolatra van szükség a DEM kalibráláshoz való használatához.
 - A GPS kezdőpontjából történő automatikus kalibráláshoz válassza a **GPS használata** lehetőséget.

Viharriasztás beállítása

FIGYELMEZTETÉS!

Ez a riasztás csak tájékoztató jellegű, és nem alkalmas az időjárási változások elsődleges forrásként való nyomon követésére. Az Ön felelőssége áttekinteni az időjárás-jelentéseket és időjárási körülményeket, figyelni a környezetére, és a józan ítélőképességére hagyatkozni, különösen szélsőséges időjárási körülmények között. A figyelmeztetés figyelmen kívül hagyása súlyos személyi sérülést vagy halált okozhat.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Értesítés/riasztás > Rendszerfigyelmeztet. > Barométer > Viharriasztás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A riasztás be- és kikapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
 - Válassza a **Sebesség** lehetőséget a viharriasztást kiváltó légköri nyomás változásának frissítéséhez.

Vezeték nélküli érzékelők

Órája ANT+® vagy Bluetooth technológiát használó vezeték nélküli érzékelőkkel párosítható ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 47. oldal](#)). A készülékek párosítását követően testre szabhatja az opcionális adatmezőket ([Az adatképernyők testreszabása, 18. oldal](#)). Ha az órát érzékelővel együtt csomagban vásárolta, akkor azok már párosítva vannak.

Az egyes Garmin érzékelők kompatibilitásával és a vásárlással kapcsolatos információk, illetve a felhasználói kézikönyv megtekintéséhez látogasson el a buy.garmin.com adott érzékelőről szóló oldalára.

Érzékelő típusa	Leírás
DogTrack	Lehetővé teszi adatok fogadását egy kompatibilis kézi kutanyomkövető eszközről.
Külső pulzusmérő	Használhat külső érzékelőt, például HRM-Pro™ sorozatú vagy HRM-Fit™ szívritmusmonitort, hogy megtekinthesse a szívritmusadatokat a tevékenységek során.
Lépésszámláló	A lépésszámláló segítségével a GPS használata helyett rögzítheti a tempót és távolságot, amikor beltéren edz, vagy a gyenge a GPS-jel.
inReach	Az inReach távirányító funkció lehetővé teszi inReach műholdas kommunikációs készülékének vezérlését Instinct órájával.
Lámpák	A helyzetérzékelés javítása érdekében használhat Varia™ okos kerékpárvilágítást.
Radar	A(z) Varia hátsó kerékpárradar használatával javíthatja a helyzetérzékelést, és riasztásokat kaphat a közeledő járművekről.
Seb./pedálütem	Sebességérzékelőket vagy lépésütem-érzékelőket csatlakoztathat kerékpárjához, és megtekintheti az adatokat kerékpározás közben. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét (Kerékméret és kerület, 95. oldal).
Tempe	A tempe™ hőmérséklet-érzékelő rögzíthető egy biztonságos szíjra vagy hurokra, ahol így környezeti hőmérsékletnek van kitéve, ezáltal pontos hőmérsékletadatok megbízható forrásaként tud szolgálni.
VIRB	A(z) VIRB távirányító funkció segítségével órájáról is vezérelheti VIRB akciókameráját (VIRB Távirányító, 49. oldal).
XERO lézerhelyzetek	Megtekintheti és megoszthatja a(z) Xero készülék lézeres helyadatait (Xero lézeres helymeghatározási beállítások, 50. oldal).

Vezeték nélküli érzékelők párosítása

Az első alkalommal, amikor csatlakoztat egy vezeték nélküli érzékelőt az ANT+ vagy Bluetooth technológia használatával, párosítania kell az órát és az érzékelőt. A párosítást követően az óra automatikusan csatlakoztatja az érzékelőt, amikor valamilyen tevékenységbe kezd, illetve az érzékelő aktív és hatókörön belül van. A csatlakozási típusokról bővebb információt itt talál: garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Vegye fel a szívritmusmonitort, telepítse az érzékelőt vagy nyomja meg a gombot az érzékelő bekapcsolásához.

MEGJEGYZÉS: a párosítással kapcsolatos információkat a vezeték nélküli érzékelő felhasználói kézikönyvében találja.

- 2 Helyezze az órát az érzékelő 3 m-es (10 láb) körzetébe.

MEGJEGYZÉS: párosítás közben a többi érzékelőtől legalább 10 m-re (33 láb) legyen.

- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.

- 4 Válassza az **Érzékelő és tartozék > Új hozzáadása** lehetőséget.

- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Válassza a **Keresés az összes között** lehetőséget.
- Válassza ki az érzékelője típusát.

Az érzékelő és az óra párosítását követően az érzékelő állapota Keresés Csatlak. állapotba vált. Az érzékelőadatok az adatképernyőn vagy egyéni adatmezőn jelennek meg. Az opcionális adatmezőket testre szabhatja (*Az adatképernyők testreszabása, 18. oldal*).

Pulzusmérő tartozék – futási tempó és távolság

A HRM 600, HRM-Fit és HRM-Pro sorozatok tartozékai a felhasználói profil és az érzékelő által minden egyes lépésnél mért mozgás alapján kiszámítják a futási tempót és a távolságot. A pulzusmérő akkor adja meg a futási tempót és a távolságot, ha a GPS nem érhető el, például futópadon végzett futás közben. A ANT+ technológia vagy a biztonságos Bluetooth technológia segítségével csatlakoztatott kompatibilis Instinct E óráján megtekintheti a futási tempót és a távolságot. Ezeket a harmadik felektől származó kompatibilis alkalmazásokban is megtekintheti.

A tempó és a távolság pontossága a kalibrálással javul.

Automatikus kalibrálás: a karóra alapértelmezett beállítása az **Automatikus kalibrálás**. A pulzusmérő tartozék minden alkalommal kalibrációt végez, amikor a szabadban fut, és csatlakoztatva van kompatibilis Instinct E órájához.

MEGJEGYZÉS: az automatikus kalibrálás nem működik beltéri, terep vagy ultrafutás tevékenységeknél (*Típek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez, 47. oldal*).

Manuális kalibrálás: kiválaszthatja a **Kalibrálás és Mentés** lehetőséget, miután futópadon futott a csatlakoztatott pulzusmérő tartozékával (*A futópadon megtett távolság kalibrálása, 7. oldal*).

Típek a futás tempójának és távolságának rögzítéséhez

- Frissítse a Instinct E karóra szoftverét (*Termékfrissítések, 78. oldal*).
- Teljesítsen több kültéri futást a GPS és a csatlakoztatott HRM 600, HRM-Fit, vagy HRM-Pro sorozatú kiegészítővel. Fontos, hogy a szabadtéri tempó egyezzen a futópadon elért tempóval.
- Ha homokon vagy mély hóban fut, lépjen az érzékelőbeállításokba, és kapcsolja ki az **Automatikus kalibrálás** funkciót.
- Ha korábban már csatlakoztatott egy kompatibilis lépésszámlálót ANT+ kapcsolaton keresztül, állítsa a lépésszámláló állapotát **Kikapcsolás** értékre, vagy távolítsa el a csatlakoztatott érzékelők listájából.
- Fusson a futópadon manuális kalibrálással (*A futópadon megtett távolság kalibrálása, 7. oldal*).
- Ha nem látszik pontosnak az automatikus és a manuális kalibrálás, lépjen az érzékelőbeállításokba, és válassza a **HRM tempó és távolság > Kalib. adatok visszaállítása** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: megpróbálhatja kikapcsolni az **Automatikus kalibrálás** funkciót, és manuálisan újra elvégezni a kalibrálást (*A futópadon megtett távolság kalibrálása, 7. oldal*).

Futási dinamika

A futási dinamika valós idejű visszajelzést ad a futási stílusáról. A Instinct E óra gyorsulásmérővel rendelkezik, amely öt futási mérőszámot számol ki. Mind a hat futási mérőszámához párosítania kell Instinct E óráját HRM-Fit, HRM-Pro sorozatú tartozékával vagy más, a törzs mozgását mérő futásdinamikai tartozékkal. További információkért látogasson el a garmin.com/performance-data/running weboldalra.

Metrikus	Érzékelő típusa	Leírás
Lépésütem	Óra vagy kompatibilis tartozék	A lépésszám a lépések száma percenként. A teljes lépésszámot jeleníti meg (bal és jobb összesen).
Függőleges oszcilláció	Óra vagy kompatibilis tartozék	A függőleges oszcilláció azt mutatja meg, hogy futás közben mennyire lendül ki függőleges irányban. A felsőtest függőleges mozgását jeleníti meg centiméterekben.
Talajérintési idő	Óra vagy kompatibilis tartozék	A talajérintési idő az az idő, ameddig egy lépés során futás közben érinti a talajt. Mértékegysége az ezredmásodperc. MEGJEGYZÉS: a talajérintési idő és egyensúly gyaloglás közben nem áll rendelkezésre.
Talajérintési időegyensúly	Csak kompatibilis tartozékok	A talajérintési időegyensúly a futás közbeni talajérintési idő bal és jobb oldal közti egyensúlyát mutatja. Ez egy százalékos érték. Például 53,2 százalék, jobbra vagy balra mutató nyíllal.
Lépéshossz	Óra vagy kompatibilis tartozék	A lépéshossz az egyik talajérintéstől a másikig tartó a lépés hossza. Mérése méterben történik.
Függőleges arány	Óra vagy kompatibilis tartozék	A függőleges arány a lépéshossz függőleges kilengésének arányát határozza meg. Ez egy százalékos érték. Az alacsonyabb érték rendszerint jobb futási stílust jelez.

Tippek a hiányzó futásdinamikai adatokhoz

Ez a témakör a kompatibilis futásdinamikai tartozék használatával kapcsolatos tippeket tartalmazza. Ha a tartozék nem csatlakozik az órához, az óra automatikusan csuklóalapú futási dinamikára vált át.

- Ellenőrizze, hogy rendelkezik-e futásdinamikai tartozékkal, mint amilyen a HRM-Fit vagy HRM-Pro sorozatú tartozék.
- Párosítsa újra a futási dinamika tartozékot az órával az utasításoknak megfelelően.
- Ha HRM-Fit vagy HRM-Pro sorozatú tartozékot használ, párosítsa órájával az ANT+ technológia használatával (és ne a Bluetooth technológia használatával).
- Ha a futási dinamika adatkijelzője csak nullákat mutat, ellenőrizze, hogy a tartozékot a megfelelő oldalon viseli-e.

MEGJEGYZÉS: a talajérintési idő és az egyensúly csak futás közben jelenik meg. Séta közben nem számítja ki a rendszer.

NE FELEDJE: a talajérintési idő egyensúly nem a csuklóalapú futási dinamika alapján kerül kiszámításra.

inReach távirányító

Az inReach távirányító funkció lehetővé teszi inReach műholdas kommunikációs készülékének vezérlését Instinct órájával. A kompatibilis eszközökkel kapcsolatos további információkért látogasson el a buy.garmin.com weboldalra.

inReach távirányító használata

Az inReach távirányító funkció használata előtt hozzá kell adnia az inReach összefoglalót az összefoglaló-készlethez ([Az összefoglaló-készlet testre szabása, 32. oldal](#)).

- 1 Kapcsolja be az inReach műholdas kommunikációs készüléket.
- 2 Az Instinct óra számlapján nyomja meg a **UP** gombot vagy a **DOWN** gombot az inReach-összefoglaló megtekintéséhez.
- 3 Nyomja meg a **GPS** gombot az inReach műholdas kommunikációs készülék kereséséhez.
- 4 Nyomja meg a **GPS** gombot az inReach műholdas kommunikációs készülék párosításához.
- 5 Nyomja meg a **GPS** gombot, és válasszon egy lehetőséget:
 - SOS-üzenet küldéséhez válassza az **SOS kezdeményezése** lehetőséget.
MEGJEGYZÉS: az SOS funkciót csak valós vészhelyzet esetén használja.
 - Szöveges üzenet küldéséhez válassza az **Üzenetek > Új üzenet** lehetőséget, válassza ki az üzenet névjegyeit, írja be az üzenet szövegét, vagy válasszon egy gyors szöveges üzenet opciót.
 - Előre beállított üzenet küldéséhez válassza az **Előre beállított üzenet elküldése** lehetőséget, majd válassza ki az üzenetet a listából.
 - Az időzítő és a tevékenység közben megtett távolság megtekintéséhez válassza a **Követés** lehetőséget.

VIRB Távirányító

A VIRB távirányító funkció segítségével eszközéről is vezérelheti VIRB akciókameráját.

VIRB akciókamera vezérlése

A VIRB távoli funkció használatához engedélyezni kell a távoli beállítást a VIRB kamerán. További információkért lásd a *VIRB sorozat felhasználói kézikönyvét*.

- 1 Kapcsolja be a VIRB kamerát.
- 2 Párosítsa VIRB kameráját Instinct az órával ([Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 47. oldal](#)).
A VIRB widget bekerül a widget-készletbe.
- 3 A VIRB widget megtekintéséhez a számlapon nyomja meg a **UP** or **DOWN** gombot.
- 4 Szükség esetén várja meg, amíg az óra csatlakozik a kamerához.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Videó rögzítéséhez válassza a **Rögzítés indítása** lehetőséget.
Az Instinct képernyőjén megjelenik a videoszámláló.
 - Ha videofelvétel közben szeretne fényképet készíteni, nyomja meg a **DOWN** gombot.
 - A videofelvétel leállításához nyomja meg a **GPS** gombot.
 - Fénykép készítéséhez válassza a **Fénykép készítése** lehetőséget.
 - Fényképsorozat készítéséhez válassza a **Sorozatfelvétel készítése** lehetőséget.
 - A kamera alvó üzemmódba kapcsolásához válassza a **Kamera alvó módba** lehetőséget.
 - A kamera alvó üzemmódból való felébresztéséhez válassza a **Kamera ébresztése** lehetőséget.
 - A video- és fényképbeállítások módosításához válassza a **Beállítások** lehetőséget.

VIRB akciókamera vezérlése tevékenység során

A VIRB távoli funkció használatához engedélyezni kell a távoli beállítást a VIRB kamerán. További információkért lásd a *VIRB sorozat felhasználói kézikönyvét*.

- 1 Kapcsolja be a VIRB kamerát.
- 2 Párosítsa VIRB kameráját Instinct karórájával (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 47. oldal*).
A kamera párosításakor a rendszer egy VIRB adatképernyőt ad hozzá a tevékenységekhez.
- 3 Tevékenység során nyomja meg az **UP** vagy **DOWN** gombot a VIRB adatképernyő megtekintéséhez.
- 4 Szükség esetén várja meg, amíg karórája csatlakozik a kamerához.
- 5 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 6 Válassza a **VIRB** lehetőséget.
- 7 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A kamera tevékenységidőzítőn keresztüli vezérléséhez válassza a következőket: **Beállítások > Rögzítési mód > Időzítő indít/leáll**.
MEGJEGYZÉS: a videofelvétel automatikusan elindul, illetve leáll, amikor Ön elkezd vagy befejez egy tevékenységet.
 - A kamera menüopciókon keresztüli vezérléséhez válassza a következőket: **Beállítások > Rögzítési mód > Kézi**.
 - A videofelvétel manuális rögzítéséhez válassza a **Rögzítés indítása** lehetőséget.
A Instinct képernyőjén megjelenik a videoszámláló.
 - Ha videofelvétel közben szeretne fényképet készíteni, nyomja meg a **DOWN** gombot.
 - A videofelvétel manuális leállításához nyomja meg a **GPS** gombot.
 - Több fénykép sorozatfelvétel üzemmódban történő készítéséhez válassza a **Sorozatfelvétel készítése** lehetőséget.
 - A kamera alvó üzemmódba kapcsolásához válassza a **Kamera alvó módba** lehetőséget.
 - A kamera alvó üzemmódból való felébresztéséhez válassza a **Kamera ébresztése** lehetőséget.

Xero lézeres helymeghatározási beállítások

A lézeres helymeghatározás beállításainak testreszabása előtt párosítania kell egy kompatibilis Xero eszközt (*Vezeték nélküli érzékelők párosítása, 47. oldal*).

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza az **Érzékelő és tartozék > XERO lézerhelyzetek > Lézerhelyzetek** lehetőséget.

Tevékenység közben: lehetővé teszi egy kompatibilis, párosított Xero eszköz lézeres helyadatainak megjelenítését egy tevékenység során.

Megosztás mód: lehetővé teszi a lézeres helyadatok nyilvános megosztását vagy privát továbbítását.

Térkép

▲ mutatja az Ön helyzetét a térképen. A térképen megjelennek a helyek nevei és szimbólumai. Amikor egy úti cél felé navigál, útvonalát egy vonal jelzi a térképen.

- Térképnavigáció (*A térkép pásztázása és nagyítása, 51. oldal*)
- Térképbeállítások (*Térképbeállítások, 51. oldal*)

A térkép pásztázása és nagyítása

- 1 Navigálás közben nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot a térkép megtekintéséhez.
- 2 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 3 Válassza ki a **Nagyítás** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A **GPS**megnyomásával válthat a felfelé és lefelé pásztázás, a balra és jobbra pásztázás, valamint a nagyítás/kicsinyítés között.
 - A térkép pásztázásához vagy nagyításához nyomja meg a **UP** és **DOWN** gombokat.
 - A kilépéshez nyomja meg a **BACK** gombot.

Térképbeállítások

Testre szabhatja, hogyan jelenjen meg a térkép a térkép alkalmazásban és az adatképernyőkön.

A számlapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Térkép** lehetőséget.

Tájéolás: a térkép tájéolását állítja be. Az Észak felül a kijelző felső részén jeleníti meg az északi irányt. A Menetirányba a kijelző felső része irányába jeleníti meg az aktuális útírányt.

Felhasználói helyszínek: a mentett helyeket mutatja meg a térképen.

Települések: a városneveket mutatja meg a térképen.

Térképhálózatok: a térképhálózatokat mutatja meg a térképen.

Automatikus nagyítás: a nagyítási szint automatikus kiválasztása a térkép optimális használhatósága érdekében. Ha a funkció ki van kapcsolva, akkor kézzel kell nagyítania/kicsinyítenie a térképen.

Telefoncsatlakoztatási funkciók

A telefoncsatlakoztatási funkciók akkor érhetők el a Instinct órájához, amikor a Garmin Connect alkalmazással párosítja azt ([A telefon párosítása, 51. oldal](#)).

- A Garmin Connect, a Connect IQ és további alkalmazások alkalmazásfunkciói ([Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások, 53. oldal](#))
- Widgetek ([Összefoglalók, 29. oldal](#))
- Vezérlőmenü funkciói ([Vezérlők, 36. oldal](#))
- Biztonsági és nyomkövetési funkciók ([Biztonsági és nyomon követési funkciók, 61. oldal](#))
- Telefonos interakciók, például értesítések ([Bluetooth értesítések engedélyezése, 52. oldal](#))

A telefon párosítása

Az óra kapcsolt funkcióinak használatához az órát közvetlenül a Garmin Connect alkalmazáson keresztül párosítsa, és ne a telefon Bluetooth beállításain keresztül.

- 1 A kezdeti beállítás során az órán válassza a  ikont, amikor a rendszer arra kéri, hogy párosítsa telefonját.
MEGJEGYZÉS: ha korábban kihagyta a párosítási folyamatot, tartsa lenyomva a **MENU** lehetőséget, és válassza ki a **Csatlakozás > Telefon > Telefon párosítása** lehetőséget.
- 2 Olvassa be a QR-kódot telefonjával, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a párosítási és beállítási folyamat elvégzéséhez.

Bluetooth értesítések engedélyezése

Az értesítések engedélyezése előtt párosítania kell az órát egy kompatibilis telefonnal ([A telefon párosítása](#), 51. oldal).

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Csatlakozás > Telefon > Intelligens értesítések > Állapot > Be.** lehetőséget.
- 3 Válassza az **Általános használat** vagy a **Tevékenység közben** lehetőséget.
- 4 Válassza ki az értesítés típusát.
- 5 Válassza ki az állapot-, hang- és rezgésbeállításokat.
- 6 Nyomja meg a **BACK** gombot.
- 7 Válassza ki az adatvédelem és időtűllépés beállításokat.
- 8 Nyomja meg a **BACK** gombot.
- 9 Válassza az **Aláírás** lehetőséget, ha aláírást szeretne hozzáadni a szöveges válaszüzenetekhez.

Értesítések megtekintése

- 1 A számlapon nyomja meg az **UP** vagy a **DOWN** gombot az értesítési összefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Nyomja meg a **GPS** gombot.
- 3 Válasszon ki egy értesítést.
- 4 További opciókért nyomja meg a **GPS** gombot.
- 5 Az előző képernyőre való visszatéréshez nyomja meg a **BACK** gombot.

Bejövő telefonhívás fogadása

Amikor telefonhívás érkezik a csatlakoztatott telefonra, a Instinct óra megjeleníti a hívó fél telefonszámát.

- A hívás fogadásához válassza a **Elfogadás** ikont.
MEGJEGYZÉS: a hívó féllel csatlakoztatott telefonja használatával beszélhet.
- A hívás elutasításához válassza a **Elutasítás** ikont.
- A hívás elutasításához és szöveges üzenet küldéséhez válassza a **Válasz** elemet, majd válasszon egy üzenetet a listából.
MEGJEGYZÉS: szöveges üzenet küldéséhez Android™ technológiával rendelkező kompatibilis Bluetooth telefonhoz kell csatlakoznia.

Szöveges üzenet megválaszolása

MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak kompatibilis Android telefonokhoz érhető el.

Amikor szöveges üzenetben kap értesítést karórájára, egy üzenetlistából gyors választ küldhet. Az üzenetek testreszabását a Garmin Connect alkalmazásban végezheti el.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció a telefon használatával küldi el a szöveges üzeneteket. Ezekre a szöveges üzenetekre szokásos korlátozások, illetve a szolgáltatótól és az előfizetéstől függően díjak vonatkozhatnak. A szöveges üzenetekre vonatkozó korlátozásokkal és díjakkal kapcsolatos további információért vegye fel a kapcsolatot szolgáltatójával.

- 1 A számlapon nyomja meg a **UP** gombot vagy a **DOWN** gombot az értesítési összefoglaló megtekintéséhez.
- 2 Válasszon ki egy szöveges üzenetre vonatkozó értesítést.
- 3 Nyomja meg a **GPS** gombot.
- 4 Válassza a **Válasz** lehetőséget.
- 5 Válasszon egy üzenetet a listából.
A telefon SMS-üzenetként küldi el a kiválasztott üzenetet.

Értesítések kezelése

Kompatibilis telefonjával kezelheti a(z) Instinct E órán megjelenő értesítéseket.

Válasszon ki egy lehetőséget:

- Ha iPhone® eszközt használ, menjen az iOS® eszköz értesítési beállításába, és válassza ki az értesítéseket a telefonon és az órán való megjelenítéshez.

MEGJEGYZÉS: minden, a(z) iPhone eszközön engedélyezett értesítés az órán is megjelenik.

- Ha Android telefont használ, a(z) Garmin Connect alkalmazásból válassza ki a **••• > Beállítások > Értesítések > Alkalmazások értesítései** lehetőséget, majd pedig az órán megjeleníteni kívánt értesítéseket.

A telefoncsatlakozási riasztások be- és kikapcsolása

Beállíthatja, hogy a(z) Instinct E óra riasztást küldjön, amikor a párosított telefonnal Bluetooth technológián keresztül a kapcsolat létrejön vagy bontásra kerül.

MEGJEGYZÉS: a telefonos csatlakozásra vonatkozó figyelmeztetések alapértelmezés szerint ki vannak kapcsolva.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Csatlakozás > Telefon > Riasztások** lehetőséget.

A Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolása

A Bluetooth telefonkapcsolatot a vezérlőmenüben kapcsolhatja ki.

MEGJEGYZÉS: opciókat adhat a vezérlőmenühöz ([A vezérlőmenü testreszabása, 39. oldal](#)).

- 1 Tartsa lenyomva az **CTRL** ikont a vezérlőmenü megnyitásához.
- 2 Válassza ki a  ikont a(z) Bluetooth telefonkapcsolat kikapcsolásához Instinct óráján.
A telefon Bluetooth technológiájának kikapcsolásához tekintse át a telefon használati útmutatóját.

Telefonos alkalmazások és számítógépes alkalmazások

A karórát ugyanazon Garmin fiók használatával több telefonos Garmin alkalmazáshoz és számítógépes alkalmazáshoz is csatlakoztathatja.

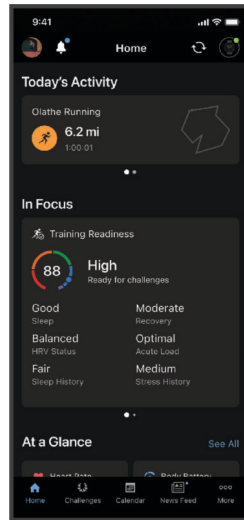
Garmin Connect

A Garmin Connect alkalmazáson keresztül barátaival is kapcsolatba léphet. A Garmin Connect számos nyomonkövetési, elemzési és megosztási funkciója révén ösztönzést nyújthatnak egymásnak. Rögzítse aktív életstílusának különböző eseményeit: futásait, sétáit, kerékpártúráit, úszásait, gyalogtúráit, triatlonsorozatait stb. Az ingyenes fiók létrehozásához töltse le az alkalmazást a telefonja alkalmazás-áruházából (garmin.com/connectapp), vagy látogasson el a connect.garmin.com weboldalra.

Tárolja tevékenységeit: miután befejezett és mentett egy tevékenységet a karóráján, feltöltheti azt Garmin Connect fiókjába, ahol azok bármikor tárolhatók.

Elemesse adatait: a tevékenységről részletes információkat tekinthet meg, például az időt, a távolságot, a magasságot, a pulzusszámot, az elégetett kalóriákat, a lépésszámot, a futási dinamikát, felülnézeti térképet, tempó- és sebességtáblázatokat, valamint egyedi jelentéseket.

MEGJEGYZÉS: bizonyos adatok eléréséhez opcionális kiegészítők (pl. pulzusszámmérő) szükségesek.



Tervezze meg az edzést: kiválaszthat egy fitnesscél, és betöltheti az egyik napi edzéstervet.

Kövesse nyomon fejlődését: nyomon követheti az adott napon megtett lépéseket, baráti versenyt indíthat ismerőseivel, és elérheti kitűzött céljait.

Ossza meg tevékenységeit: kapcsolatba léphet barátaival, hogy követni tudják egymás tevékenységeit, illetve hivatkozásokat oszthat meg a tevékenységeihez.

Kezelje beállításait: a karóráját és a felhasználói beállításait Garmin Connect fiókjában tudja testre szabni.

Garmin Connect+ Előfizetés

Finomhangolhatja a rendelkezésre álló adatokat, kapcsolatokat és tréningeket a Garmin Connect fiókjában a Garmin Connect+ előfizetésével. A feliratkozáshoz töltse le az Garmin Connect alkalmazást a telefonja alkalmazás-áruházából, vagy látogasson el a connect.garmin.com weboldalra.

Aktív intelligencia (AI): kapjon AI-elemzéseket adatairól és tevékenységeiről.

LiveTrack+: küldjön LiveTrack szöveges üzeneteket, kapjon személyre szabott profiloldalt, és tekintse meg a korábbi LiveTrack eseményeit.

Garmin Trails követése: tekintse meg a Garmin adatbázisok, illetve az egyéb Garmin felhasználók által javasolt, képeket, értékeléseket, utazási jelentéseket és egyéb információkat tartalmazó kültéri ösvényeket és útvonalakat.

Beltéri tevékenységek nyomonkövetése: tekintse meg valós időben a beltéri aktivitási és edzésadatait, ami lehetővé teszi, hogy teljesítményét a tevékenység során módosítsa.

Edzési segédlet: kapjon exkluzív szakértői segítséget a Garmin Edző edzéstervekhez.

Teljesítmény-értékek: tekintse meg az edzési adatokat ahogy Önnek tetszik, testreszabott grafikonokkal és diagramokkal.

Közösségi funkciók: szerezzen hozzáférést exkluzív jelvényekhez, jelvényes kihívásokhoz és a kihívásokért járó dupla pontokhoz. Profilja avatárját testreszabható keretekkel frissítheti.

A Garmin Connect alkalmazás használata

A telefon és az óra párosítását követően ([A telefon párosítása, 51. oldal](#)) a Garmin Connect alkalmazás segítségével feltöltheti tevékenységadatait Garmin Connect-fiókjába.

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

2 Helyezze az órát a telefon 10 m-es (30 ft.) körzetébe.

Az óra automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással, valamint a Garmin Connect-fiókkal.

Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével

Az óra szoftverének Garmin Connect alkalmazással történő frissítéséhez rendelkeznie kell Garmin Connect fiókkal, illetve el kell végeznie az óra és egy kompatibilis telefon párosítását ([A telefon párosítása, 51. oldal](#)).

Szinkronizálja óráját a Garmin Connect alkalmazással ([A Garmin Connect alkalmazás használata, 55. oldal](#)).

Ha van elérhető új szoftver, akkor a Garmin Connect alkalmazás automatikusan elküldi a frissítést az órának.

A frissítés akkor lép érvénybe, amikor Ön nem használja aktívan az órát. A frissítés befejeztével az óra újraindul.

Egységesített edzési állapot

Ha egyenél több Garmin készüléket használ Garmin Connect-fiókjával, kiválaszthatja, melyik készülék legyen az elsődleges adatforrás a mindennapi használatához, illetve edzéshez.

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

Elsődleges edzőkészülék: itt állíthatja be az edzés mérőszámainak elsődleges adatforrását, például az edzési állapotot és a terhelés fókuszát.

Elsődleges viselhető készülék: itt állíthatja be a napi egészségügyi adatok, például a lépésszám és az alvás elsődleges adatforrását. Ez az az óra kellene legyen, amit a leggyakrabban visel.

TIPP: a Garmin a legpontosabb eredmény érdekében azt javasolja, hogy szinkronizálja gyakran Garmin Connect-fiókját.

Tevékenységek és teljesítménymérések szinkronizálása

A más Garmin készülékekről származó tevékenységeket és teljesítményméréseket szinkronizálhatja Instinct E órájával Garmin Connect-fiókján keresztül. Ezáltal órája pontosabb képet ad edzéseiről és erőnlétéről.

Rögzítheti például kerékpárútját egy Edge kerékpár-számitógép segítségével, és megtekintheti a tevékenység részleteit és a regenerálódáshoz szükséges időt Instinct E óráján.

Szinkronizálja Instinct E óráját és egyéb Garmin eszközeit Garmin Connect-fiókjával.

TIPP: a Garmin Connect alkalmazásban beállíthatja elsődleges edzőkészülékét és elsődleges viselhető készülékét ([Egységesített edzési állapot, 55. oldal](#)).

A legutóbbi tevékenységek és a többi Garmin eszköz teljesítménymérései megjelennek Instinct E óráján.

A Garmin Connect használata a számítógépen

A Garmin Express™ alkalmazás számítógépe segítségével összekapcsolja óráját Garmin Connect fiókjával.

A Garmin Express alkalmazással feltöltheti tevékenységadatait Garmin Connect fiókjába, illetve adatokat (például edzéseket és edzésterveket) küldhet a Garmin Connect webhelyről az órára. Ezenfelül telepítheti a szoftverfrissítéseket, valamint kezelheti Connect IQ alkalmazásait.

1 Csatlakoztassa az órát a számítógéphez az USB-kábel használatával.

2 Tekintse meg a garmin.com/express weboldalt.

3 Töltse le, majd telepítse a Garmin Express alkalmazást.

4 Nyissa meg a Garmin Express alkalmazást, majd válassza az **Készülék hozzáadása** lehetőséget.

5 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Szoftver frissítése a Garmin Express segítségével

Az eszköz szoftverének frissítéséhez Garmin Connect fiókkal kell rendelkeznie, illetve le kell töltenie a Garmin Express alkalmazást.

- 1 Csatlakoztassa az eszközt a mellékelt USB-kábelrel a számítógéphez.
Ha új szoftver jelenik meg, a Garmin Express elküldi azt az eszközre.
- 2 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 3 A frissítési folyamat során ne válassza le az eszközt a számítógépről.

Az adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect segítségével

MEGJEGYZÉS: opciókat adhat a vezérlőmenühöz ([A vezérlőmenü testreszabása, 39. oldal](#)).

- 1 Tartsa lenyomva a **CTRL** gombot a vezérlőmenü megtekintéséhez.
- 2 Válassza a **Szinkronizálás** lehetőséget.

Connect IQ funkciók

Hozzáadhat Connect IQ alkalmazásokat, adatmezőket, összefoglalókat és számlapokat órájához a Connect IQ áruházból óráján vagy telefonján (garmin.com/connectiqapp).

Számlapok: lehetővé teszik az óra megjelenésének testre szabását.

Eszközalkalmazások: interaktív funkciókkal bővíti az óráját, például összefoglalókkal, valamint új szabadtéri vagy fitness tevékenységtípusokkal.

Adatmezők: lehetővé teszik új adatmezők letöltését, amelyek más módon mutatják be az érzékelők, tevékenységek adatait és a korábbi adatokat. A beépített funkciók és lapok mellé felvehet új Connect IQ adatmezőket.

Connect IQ funkciók letöltése

Mielőtt funkciókat tölthetne le a Connect IQ alkalmazásból, párosítania kell Instinct E óráját telefonjával ([A telefon párosítása, 51. oldal](#)).

- 1 Telefonja alkalmazás-áruházából telepítse, majd nyissa meg a Connect IQ alkalmazást.
- 2 Ha szükséges, válassza ki óráját.
- 3 Válasszon ki egy Connect IQ funkciót.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Connect IQ funkciók letöltése a számítógéppel

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

Garmin Explore™

A Garmin Explore weboldal és alkalmazás lehetővé teszi, hogy útvonalakat, útvonalpontokat és gyűjteményeket hozzon létre, útvonalakat tervezzen és felhőalapú tárhelyet használjon. Ezek online és offline üzemmódban is fejlett tervezési lehetőségeket kínálnak, emellett lehetővé teszik az adatok megosztását és szinkronizálását kompatibilis Garmin készülékével. Az alkalmazás segítségével offline elérhető térképeket tölthet le, és mobiladat-forgalom használata nélkül navigálhat el bárhová.

A Garmin Explore alkalmazást telefonja alkalmazás-áruházából (garmin.com/exploreapp) töltheti le, vagy az explore.garmin.com weboldáról is beszerezheti.

A Garmin Messenger alkalmazás

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

A inReach alkalmazás Garmin Messenger funkciói – beleértve az SOS, a nyomon követés és az inReach™ időjárás funkciót – nem érhetők el csatlakoztatott inReach műholdas kommunikációs készülék és aktív műholdas előfizetés nélkül. Mindig tesztelje az alkalmazást kültéren, mielőtt útközben használná.

⚠ VIGYÁZAT!

A Garmin Messenger alkalmazás nem műholdas üzenetküldési funkcióira nem szabad önmagukban elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni.

ÉRTESÍTÉS

Az alkalmazás internetkapcsolattal (a telefon vezeték nélküli vagy mobiladat-kapcsolatának használatával) és a Iridium® műholdas hálózattal egyaránt működik. Mobiladat-kapcsolat használata esetén párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. Ha hálózati lefedettségű területen tartózkodik, aktív műholdas előfizetéssel kell rendelkeznie a inReach műholdas készüléken a Iridium műholdas hálózat használatához.

Az alkalmazással üzenhet a Garmin Messenger alkalmazás többi felhasználójának, a Garmin készülékkel nem rendelkező barátait és családtagjait is beleértve. Bárki letöltheti az alkalmazást, és csatlakoztathatja a telefonját, így az interneten keresztül kommunikálhat az alkalmazás többi felhasználójával (nincs szükség bejelentkezésre). Az alkalmazásfelhasználók emellett csoportos üzenetküldési listákat is létrehozhatnak SMS-telefonszámok hozzáadásával. A csoportos üzenetküldési listához hozzáadott új tagok az alkalmazás letöltése esetén tekinthetik meg a többi résztvevő üzeneteit.

A telefon vezeték nélküli vagy mobiladat-kapcsolatának használatával küldött üzenetek nem vonnak maguk után adathasználati díjakat vagy egyéb további díjakat a műholdas előfizetése keretein belül. A beérkezett üzenetek díjakat vonhatnak maguk után, ha a rendszer Iridium műholdas hálózaton és internetkapcsolaton keresztül is megkísérli fogadni az üzenetet. A mobiladat-kapcsolati csomagjának standard szövegesüzenet-díjai érvényesek.

A Garmin Messenger alkalmazást telefonja alkalmazás-áruházából töltheti le (garmin.com/messengerapp).

A Messenger funkció használata

⚠ VIGYÁZAT!

A Garmin Messenger alkalmazás nem műholdas üzenetküldési funkcióira nem szabad önmagukban elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni.

ÉRTESÍTÉS

A Messenger funkció használatához a Instinct E órának Garmin Messenger technológia segítségével csatlakoznia kell egy kompatibilis telefonon futó Bluetooth alkalmazáshoz.

Az óra Messenger funkciójával megtekintheti és szerkesztheti a Garmin Messenger telefonos alkalmazásban lévő üzeneteket, és válaszolhat azokra.

1 Az óralapon nyomja meg a **UP** vagy a **DOWN** valamelyikét a **Messenger** összefoglalójának megtekintéséhez.

TIPP: a Messenger funkció az órán elérhető összefoglalóként, alkalmazásként vagy a vezérlőmenü opciójaként is.

2 Nyomja meg a **GPS** lehetőséget az összefoglaló megnyitásához.

3 Ha először használja a **Messenger** funkciót, olvassa be a QR-kódot a telefonjával, és a kijelzőn megjelenő utasításokat követve végezze el a párosítási és beállítási folyamatot.

4 Az órán válasszon egy lehetőséget:

- Új üzenet írásához válassza ki az **Új üzenet** lehetőséget, válasszon egy címzettet, majd válasszon egy előre megadott üzenetet, vagy írjon egy sajátot.
- Egy beszélgetés megtekintéséhez nyomja meg a **UP** vagy a **DOWN** valamelyikét, és válasszon ki egy beszélgetést.
- Üzenet megválaszolásához válasszon egy beszélgetést, válassza ki a **Válasz** lehetőséget, majd válasszon egy előre megadott üzenetet, vagy írjon egy sajátot.

ÉRTESÍTÉS

Az Ön felelőssége, hogy körültekintően járjon el, amikor adatokat oszt meg másokkal. Mindig pontosan legyen tisztában azzal, hogy kikkel osztja meg adatait, és hogy nyugodtan megoszthat-e információkat az adott személyekkel.

A Garmin Share funkció lehetővé teszi, hogy a Bluetooth technológia használatával vezeték nélkül oszthassa meg adatait más kompatibilis Garmin eszközökkel. Ha a Garmin Share funkció engedélyezve van, és a kompatibilis Garmin eszközök egymás hatósugarán belül vannak, kiválaszthat mentett helyeket, útvonalakat és edzéseket, és azokat közvetlen, biztonságos, eszközök közötti kapcsolaton keresztül, telefon vagy Wi-Fi®-kapcsolat használata nélkül továbbíthatja egy másik eszközre.

Adatok megosztása a Garmin Share alkalmazással

A funkció használata előtt engedélyeznie kell a Bluetooth technológiát mindkét kompatibilis eszközön, amelyeknek 3 méter (10 láb) távolságon belül kell lenniük egymástól. Amikor a rendszer kéri, hozzá kell járulnia adatainak az egyéb Garmin eszközökkel való megosztásához is a Garmin Share alkalmazáson keresztül.

Instinct eszköze adatokat tud küldeni és fogadni, ha egy másik kompatibilis Garmin eszközhöz van csatlakoztatva ([Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással, 58. oldal](#)). Arra is lehetősége van, hogy különböző eszközök között továbbítsa adatait. Megoszthat például egy kedvenc útvonalat Edge kerékpárkomputeréről a kompatibilis Garmin órájával.

- 1 A számlapon nyomja le a **GPS** gombot.
- 2 Válassza ki a következőt: **Garmin Share > Megosztás**.
- 3 Válasszon kategóriát és azon belül is egy lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a **Megosztás** lehetőséget.
 - Válassza ki a **Tov. hozzáadása > Megosztás** lehetőséget egynél több elem megosztásához.
- 5 Várjon, amíg az eszköz megtalálja a kompatibilis eszközöket.
- 6 Válasszon ki egy eszközt.
- 7 Ellenőrizze, hogy a hatjegyű PIN-kód megegyezik-e mindkét eszközön, és válassza ki a  ikont.
- 8 Várjon, amíg az eszközök továbbítják az adatokat.
- 9 Válassza a **Megosztás megint** lehetőséget, ha ugyanazokat az elemeket egy másik felhasználóval is meg szeretné osztani (nem kötelező).
- 10 Válassza a **Kész** lehetőséget.

Adatok fogadása a Garmin Share alkalmazással

A funkció használata előtt engedélyeznie kell a Bluetooth technológiát mindkét kompatibilis eszközön, amelyeknek 3 méter (10 láb) távolságon belül kell lenniük egymástól. Amikor a rendszer kéri, hozzá kell járulnia adatainak az egyéb Garmin eszközökkel való megosztásához is a Garmin Share alkalmazáson keresztül.

- 1 A számlapon nyomja le a **GPS** gombot.
- 2 Válassza ki a **Garmin Share** lehetőséget.
- 3 Várjon, amíg az eszköz megtalálja a hatósugarán belüli kompatibilis eszközöket.
- 4 Válassza ki a  ikont.
- 5 Ellenőrizze, hogy a hatjegyű PIN-kód megegyezik-e mindkét eszközön, és válassza ki a  ikont.
- 6 Várjon, amíg az eszközök továbbítják az adatokat.
- 7 Válassza a **Kész** lehetőséget.

Felhasználói profil

A felhasználói profilt az órán vagy a Garmin Connect alkalmazásban frissítheti.

A felhasználói profil beállítása

Frissítheti nemét, születési évét, magasságát, testsúlyát, csuklóját, pulzusszám-tartományát és a teljesítményzónát. Az óra ezeket az információkat a pontos edzésadatok kiszámításához használja.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Felhasználói profil** elemet.
- 3 Válasszon beállítást.

Nemi beállítások

Az óra első beállításakor ki kell választania egy nemet. A legtöbb fitness- és edzési algoritmus bináris. A legpontosabb eredmények érdekében a Garmin azt ajánlja, hogy válassza a születésekor meghatározott nemét. A kezdeti beállítást követően testreszabhatja a profilbeállításokat Garmin Connect-fiókjában.

Profil és adatvédelem: lehetővé teszi a nyilvános profilján található adatok testreszabását.

Felhasználói beállítások: beállíthatja a nemét. Ha a Nincs megadva lehetőséget választja, a bináris bemenetet igénylő algoritmusok az óra első beállításakor megadott nemet fogják használni.

Fitness életkor megtekintése

Fitness életkorának ismeretében képet kaphat arról, hogyan viszonyul edzettsége egy azonos nemű személyéhez. Fitness életkorának meghatározásához órája felhasznál bizonyos adatokat, például az Ön életkorát, testtömegindexét (BMI), nyugalmi pulzusszámát és intenzív tevékenységi előzményeit. Ha rendelkezik Index™ mérleggel, órája a BMI helyett a testzsírszázalék mérőszámot használja fitness életkorának meghatározásához. Mozgással és életmódváltással befolyásolni lehet a fitness életkort.

MEGJEGYZÉS: a fitness életkor legpontosabb meghatározásához töltse ki teljesen a felhasználói profilt ([A felhasználói profil beállítása, 59. oldal](#)).

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Felhasználói profil** > **Fitness-kor** lehetőséget.

A pulzustartományok ismertetése

Számos sportoló a pulzustartományok segítségével méri és javítja szív- és érrendszerének erősségét és edzettségi szintjét. A pulzustartomány két szívverés/perc érték közé eső tartomány. A rendszerben az öt általánosan elfogadott pulzustartomány 1-től 5-ig számozva (intenzitás szerint növekvő) szerepelnek. A pulzustartományokat általában a maximális pulzusszám különböző százalékos arányai segítségével számítják ki.

Fitnesscélok

A pulzustartományok ismerete segít az edzettségi állapot mérésében és javításában. Ehhez fontos, hogy megértse és alkalmazza az alábbi elveket:

- A pulzusszám jól mutatja a testedzés intenzitását.
- Bizonyos pulzustartományokban való edzéssel növelheti a szív- és érrendszer kapacitását és erejét.

Ha tisztában van maximális pulzusszámával, a fejezetben található táblázat ([Pulzustartomány-számítások, 61. oldal](#)) segítségével megállapíthatja, hogy mely tartományban érdemes a leginkább edzenie fitnesscéljai elérése érdekében.

Ha nincs tisztában maximális pulzusszámával, vegye igénybe az interneten elérhető számolóalkalmazások egyikét. Bizonyos edzőtermekben és egészségközpontokban elérhető egy, a maximális pulzusszám mérésére szolgáló teszt. A maximális pulzusszám alapvető számítása: 220 mínusz az Ön kora.

A pulzuszónák beállítása

Az óra a kezdeti beállítás során megadott felhasználói profil adatait használja az alapértelmezett pulzuszónák meghatározásához. Külön pulzusszámzónákat állíthat be a sportprofilokhoz, például a futáshoz, kerékpározáshoz és úszáshoz. A tevékenység legpontosabb kalóriaadataiért állítsa be a maximális pulzusszámát. Manuálisan is beállíthat minden egyes pulzuszónát, és megadhatja a nyugalmi pulzusát is. Garmin Connect-fiókjával manuálisan módosíthatja az óráján lévő zónákat.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki az **Felhasználói profil > Pulzussz.- és teljesít.zónák > Pulzusszám-tartományok** lehetőséget.
- 3 Válassza a **Maximális pulzus** lehetőséget, majd adja meg a maximális pulzusértékét.
Az Automatikus észlelés funkció segítségével automatikusan rögzítheti a maximális pulzusszámot egy tevékenység közben (*Teljesítménymérések automatikus észlelése, 61. oldal*).
- 4 Válassza a **Nyugalmi pulzus > Egyedi beállítása** lehetőséget, majd adja meg a nyugalmi pulzusértékét.
Használhatja az óra által mért átlagos nyugalmi pulzusszámot vagy beállíthat egyedi nyugalmi pulzusszámot.
- 5 Válassza a **Tartományok > Ez alapján:** lehetőséget.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Ütés/perc** elemet a zónák ütés/percben történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
 - Válassza a **Max pulzus%** lehetőséget a zónáknak a maximális pulzus százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez.
 - Válassza a **%HRR** elemet a zónáknak a pulzustartalék százalékában történő megtekintéséhez és szerkesztéséhez (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
- 7 Válasszon ki egy zónát, és adja meg az egyes zónákhoz tartozó értéket.
- 8 Válassza a **Sport pulzusszám** lehetőséget, majd válasszon ki egy sportprofilt, amelyhez külön pulzusszám-tartományokat szeretne hozzáadni (opcionális).
- 9 Ismételje meg a lépéseket a sport-pulzuszónák hozzáadásához (opcionális).

A pulzuszónák óra által történő automatikus beállítása

Az alapértelmezett beállítások lehetővé teszik az óra számára a maximális pulzusszám meghatározását és a pulzuszónáknak a maximális pulzusszám százalékaként történő beállítását.

- Ellenőrizze, hogy pontosak-e a felhasználói profiljában lévő beállítások (*A felhasználói profil beállítása, 59. oldal*).
- Fusson gyakran a csuklóra vagy mellkasra helyezett pulzusmonitorral.
- Próbáljon ki pár pulzustréningtervet, melyek a Garmin Connect fiókján keresztül érhetőek el.
- Garmin Connect fiókját használva tekintse meg a pulzustrendjeit és az egyes zónákban eltöltött időt.

Pulzustartomány-számítások

Tartomány	% / max. pulzusszám	Vonatkozó megerőltetési szint	Előnyök
1	50–60%	Nyugodt, könnyed tempó, ritmikus légzés	Kezdő szintű állóképességi edzés, csökkenti a stresszt
2	60–70%	Kényelmes tempó, némileg mélyebb légzés, beszélgetés még lehetséges	Alapvető szív- és érrendszeri edzés, levezetéshez megfelelő tempó
3	70–80%	Közepes tempó, nehezebb közben beszélgetni	Javítja az aerob kapacitást, optimális szív- és érrendszeri edzéshez
4	80–90%	Gyors tempó, némileg kényelmetlen, erőltetett légzés	Javítja az anaerob kapacitást és küszöböt, illetve a sebességet
5	90–100%	Gyors futás, hosszú ideig nem tartható fenn, ziháló légzés	Javítja az anaerob és izom-állóképességet, növeli a teljesítményt

Teljesítménymérések automatikus észlelése

Az Automatikus észlelés funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva. A karóra automatikusan érzékeli a maximális pulzusszámot és a tejsavküszöböt az adott tevékenység során.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Felhasználói profil > Automatikus észlelés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy beállítást.

Biztonsági és nyomon követési funkciók

⚠ VIGYÁZAT!

A biztonsági és nyomonkövetési funkciók kiegészítő funkciók, amelyekre nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat az Ön nevében.

ÉRTESÍTÉS

A biztonsági és nyomon követési funkciók használatához csatlakoztatnia kell az Instinct E órát a Garmin Connect alkalmazáshoz Bluetooth technológia használatával. Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeket Garmin Connect fiókjában adhatja meg.

A biztonsági és nyomonkövetési funkciókkal kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/safety weboldalra.

Segítségkérés: használatával elküldhet egy, a nevét, LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) tartalmazó üzenetet a baleset esetén értesítendő személyeknek.

Balesetészlelés: ha a Instinct E óra bizonyos kültéri tevékenységek során balesetet észlel, elküld egy automatizált üzenetet, valamint az Ön LiveTrack hivatkozását és GPS-koordinátáit (ha rendelkezésre állnak) a baleset esetén értesítendő személyeknek.

LiveTrack: lehetővé teszi a barátok és a családtagok számára, hogy valós időben kövessék a versenyait és edzéseit. Követőket is meghívhat e-mailben és közösségi oldalakon, így megtekinthetik elő adatait egy weboldalon.

Live Event Sharing: lehetővé teszi, hogy egy esemény során üzeneteket küldhessen barátainak és családtagjainak, akik ezáltal valós időben értesülhetnek az Ön helyzetéről.

MEGJEGYZÉS: ez a funkció csak akkor áll rendelkezésre, ha az óra csatlakoztatva van egy kompatibilis Android okostelefonhoz.

A baleset esetén értesítendő személyek megadása

A baleset esetén értesítendő személyek telefonszámain a biztonsági és nyomonkövetési funkciókhoz használjuk.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ●●● ikont.
- 2 Válassza ki a **Biztonság és követés > Biztonsági funkciók > Baleset esetén értesítendő személyek > Adj meg a baleset esetén értesítendő személyeket** lehetőséget.
- 3 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A baleset esetén értesítendő személyek értesítést kapnak, amikor hozzáadja őket baleset esetén értesítendő személyekként, és elfogadhatják vagy elutasíthatják a kérését. Ha egy partner elutasítja, másik baleset esetén értesítendő személyt kell választania.

Névjegyek hozzáadása

Legfeljebb 50 névjegyet adhat hozzá a Garmin Connect alkalmazásban. A névjegyekhez tartozó e-mail-címek a LiveTrack funkcióval is használhatók. A névjegyek közül hármat baleset esetén értesítendő személyként adhat meg ([A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 62. oldal](#)).

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

A névjegyek hozzáadását követően az adatok szinkronizálása szükséges a Instinct E készüléken végrehajtott módosítások alkalmazásához ([A Garmin Connect alkalmazás használata, 55. oldal](#)).

A balesetészlelés be-, illetve kikapcsolása

VIGYÁZAT!

A balesetészlelés kiegészítő funkció, és csak bizonyos kültéri tevékenységek esetén áll rendelkezésre. A Balesetészlelés funkcióra nem szabad elsődleges segítségkérési módszerként hagyatkozni. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat az Ön nevében.

ÉRTESÍTÉS

Mielőtt bekapcsolhatná a balesetészlelést óráján, baleset esetén értesítendő személyeket kell megadnia a Garmin Connect alkalmazásban ([A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 62. oldal](#)). Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Biztonság > Balesetészlelés** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy GPS-tevékenységet.

MEGJEGYZÉS: a balesetészlelés csak bizonyos kültéri tevékenységek esetén áll rendelkezésre.

Ha Instinct E órája balesetet észlel, és a telefonja csatlakoztatva van, a Garmin Connect alkalmazás az Ön nevét és GPS-pozícióját (ha elérhető) tartalmazó automatikus szöveges üzenetet és e-mailt küld a baleset esetén értesítendő személyeknek. Egy üzenet jelenik meg a készüléken és a párosított telefonon, amely jelzi, hogy a kapcsolattartók 15 másodperc elteltével értesítést kapnak. Ha nincs szükség segítségre, visszavonhatja az automatikus vészhelyzeti üzenetet.

Segítségkérés

⚠ VIGYÁZAT!

A Segítségkérés egy kiegészítő funkció, és nem javasolt a segítségkérés elsődleges módszereként hagyatkozni rá. A Garmin Connect alkalmazás nem értesíti a segélyhívó szolgálatokat az Ön nevében.

ÉRTESÍTÉS

Mielőtt segítséget kérhetne, be kell állítania a baleset esetén értesítendő személyeket a Garmin Connect alkalmazásban (*A baleset esetén értesítendő személyek megadása, 62. oldal*). Párosított telefonjának mobiladat-forgalommal kell rendelkeznie, és olyan hálózati területen kell lennie, ahol van elérhető adatkapcsolat. A baleset esetén értesítendő személyeknek e-mailek vagy szöveges üzenetek fogadására alkalmas készülékkel kell rendelkezniük (szöveges üzenetekre vonatkozó normál díj kerülhet felszámításra).

1 Tartsa lenyomva a **CTRL** gombot.

2 Amikor három rezgést érez, engedje el a gombot a segítségkérés funkció aktiválásához.

Megjelenik a visszaszámlálási képernyő.

TIPP: az üzenet visszavonásához válassza ki a **Mégse** lehetőséget, mielőtt a visszaszámlálás befejeződné.

Egészség és wellness beállítások

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, majd válassza a **Egészség és jólét** lehetőséget.

Pulzusszám: lehetővé teszi a csuklón viselhető pulzusmérő beállításainak módosítását (*Csuklón viselhető pulzusmérő beállítások, 41. oldal*).

Véroxigénszint mód: lehetővé teszi a pulzoximéter mód kiválasztását (*A pulzoximéter módjának beállítása, 42. oldal*).

Napi összesítés: bekapcsolja a Body Battery napi összesítését, amely néhány órával az alvási időszak kezdete előtt jelenik meg. A napi összefoglaló megmutatja, hogyan befolyásolta a napi stressz és a tevékenységi előzmények a Body Battery értékét (*Body Battery, 33. oldal*).

Stresszriasztások: értesítést küld, ha a stresszes időszakok csökkentették a Body Battery-értéket.

Pihenési riasztások: értesíti Önt a pihentető időszakot követően és annak a Body Battery-értékre gyakorolt hatásáról.

Mozgásriasztás: engedélyezi vagy letiltja a Mozgásriasztás funkciót (*A mozgásriasztás használata, 63. oldal*).

Célriasztások: ezzel a funkcióval kapcsolhatja be és ki a célriasztásokat, illetve beállíthatja, hogy azok a tevékenységek során ne jelenjenek meg. A célriasztások a napi lépéscéloknaál, a napi megmászottemelet-céloknaál, valamint a heti intenzívperc-céloknaál jelennek meg.

Move IQ: a Move IQ® események be- és kikapcsolására szolgál. Amikor mozgása ismerős testmozgási mintázatoknak feleltethető meg, a Move IQ funkció automatikusan érzékeli a tevékenységet, és megjeleníti az idővonalon. A Move IQ események megjelenítik a tevékenység típusát és időtartamát, de nem jelennek meg a tevékenységlistában és a hírfolyamban. A több részlet és nagyobb pontosság érdekében rögzítsen eszközzel időzített tevékenységet.

Cél automatikus beállítása

A készülék a korábbi tevékenységi szintek alapján automatikusan létrehoz egy napi lépéscélt. A napi testmozgás közben a készülék kijelzi a napi cél elérése irányában tett előrehaladást.

Ha nem kívánja használni az automatikus célbeállítási funkciót, a Garmin Connect fiókban is beállíthat személyes lépéscélt.

A mozgásriasztás használata

A hosszú ideig tartó ülés nem kívánt változásokat idézhet elő az anyagcserében. A mozgásriasztás arra figyelmezteti, hogy maradjon mozgásban. Egy mozgás nélkül töltött óra után megjelenik a Mozgás! felszólítás, majd a mozgássáv. Minden további mozgás nélkül töltött 15 percben újabb szakasz jelenik meg. Ha be van kapcsolva a hangjelzés, a készülék emellett sípoló hangot ad ki és rezeg (*Rendszerbeállítások, 71. oldal*).

A mozgásriasztás visszaállításához tegyen egy rövid (legalább néhány perces) sétát.

Intenzív percek

Egészsége javítása érdekében számos szervezet, például az Egészségügyi Világszervezet, legalább heti 150 perc közepes intenzitású testmozgást (pl. gyorsabb séta) vagy heti 75 perc intenzív testmozgást (pl. futás) javasol.

Az óra méri a tevékenységek intenzitását, és rögzíti, hogy Ön hány percet tölt közepes-intenzív testmozgással (pulzusadatok szükségesek hozzá). Az óra összeadja a közepes intenzitású tevékenység perceit a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percekkel. A nagy intenzitású tevékenységgel töltött perceinek teljes összege az összeadáskor megduplázódik.

Intenzív percek szerzésének módja

Instinct E órája úgy számolja ki az intenzív perceket, hogy összehasonlítja a tevékenység közbeni pulzusát az átlagos nyugalmi pulzusával. Ha a pulzus ki van kapcsolva, az óra a percenként megtett lépések elemzése által számolja ki az intenzív percek közepes értékét.

- Az intenzív percek legpontosabb kiszámolásához kezdjen el egy stopperrel mért tevékenységet.
- A nyugalmi pulzusszám lehető legpontosabb értékének érdekében viselje az órát éjjel-nappal.

Alváskövetés

Alvás közben az óra automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött óráit a Garmin Connect alkalmazásban vagy az órabeállításokban állíthatja be (*Alvó üzemmód testreszabása, 73. oldal*). Az alvási statisztikák között szerepel az alvás összideje, az alvási szakaszok, az alvás közbeni mozgás mértéke és az alvás pontszáma. A rendszer hozzáadja sziesztáit az alvással kapcsolatos statisztikákhoz, és hatással lehet a regenerálódására is. Részletes alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.

MEGJEGYZÉS: A Ne zavarj üzemmóddal kikapcsolhatja az értesítéseket és a riasztásokat, de az ébresztések aktívak maradnak (*Vezérlők, 36. oldal*).

Az automatikus alváskövetés használata

- 1 Viselje óráját alvás közben.
- 2 Töltse fel alváskövetési adatait a Garmin Connect-fiókjába (*A Garmin Connect alkalmazás használata, 55. oldal*).
Alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókban tekintheti meg.
Megtekintheti az alvási információkat, például a szundításokat a Instinct E óráján (*Összefoglalók, 29. oldal*).

Légzésváltozások

FIGYELMEZTETÉS!

Az Ön Instinct E készüléke nem orvosi készülék, és nem szolgál orvosi állapot diagnosztizálására vagy monitorozására. A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy oldalra.

A(z) Instinct E eszköz optikai pulzusszám-érzékelője olyan pulzoximéter-funkcióval rendelkezik, amely képes az éjszakai légzési változások mérésére. A légzési változások mutatója az alvási környezetre való odafigyelés növelését és az általános jóllétet szolgálja. Az eseti vagy gyakori légzésváltozások az egyéni életvitelének tényezői vagy az alvási környezet eredménye lehet. Konzultáljon orvosával vagy egészségügyi szolgáltatójával, ha aggódik a légzésváltozás miatt.

MEGJEGYZÉS: a légzési változások észleléséhez be kell kapcsolnia a pulzoximetriás alváskövetést (*A pulzoximéter módjának beállítása, 42. oldal*).

Az alvási pontszámok összefoglalója a légzési változásokra vonatkozó aktuális adatait jeleníti meg.

MEGJEGYZÉS: az összefoglalót felveheti az összefoglalók listájára (*Az összefoglaló-készlet testre szabása, 32. oldal*).

Garmin Connect fiókjában további részleteket tekinthet meg a légzési változásokról, így pl. az elmúlt néhány nap tendenciáiról is.

Navigáció

Mentett helyek megtekintése és szerkesztése

TIPP: a helyeket a vezérlőmenüből mentheti el ([Vezérlők, 36. oldal](#)).

- 1 A számlapon nyomja le a **GPS** gombot.
- 2 Válassza ki a **Navigálás > Mentett helyek** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy mentett helyet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget a hely adatainak megtekintéséhez vagy szerkesztéséhez.

Kettős rács helyének mentése

Lehetősége van az aktuális hely kettős rácskoordináták segítségével történő elmentésére, hogy később is visszanavigálhasson ugyanarra a helyre.

- 1 Végezze el a gyorsbillentyű testreszabását a **Kettős rács** funkcióhoz ([A gyorsbillentyűk testreszabása, 73. oldal](#)).
- 2 Tartsa lenyomva a testre szabott gombot vagy gombkombinációt.
- 3 Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 4 Nyomja meg a **GPS** gombot a hely elmentéséhez.
- 5 Szükség esetén nyomja meg a **DOWN** gombot a hely adatainak szerkesztéséhez.

Referenciapont beállítása

Beállíthat egy referenciapontot, amely megadja a haladási irányt és a távolságot egy adott helyhez vagy irányhoz.

- 1 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Tartsa lenyomva a **CTRL** gombot.

TIPP: beállíthat referenciapontot egy tevékenység rögzítése közben.

 - A számlapon nyomja meg a **GPS** gombot.
- 2 Válassza a **Referenciapont** lehetőséget.
- 3 Várja meg, hogy az óra megtalálja a műholdakat.
- 4 Nyomja meg a **GPS** gombot, majd válassza a **Pont hozzáadása** lehetőséget.
- 5 Válasszon ki egy helyet vagy irányt a navigáció referenciapontjaként.

Megjelenik az iránytű nyíl és az úti célig hátralévő távolság.
- 6 Állítsa az óra tetejét a haladási irányba.

Ha eltér a beállított iránytól, az iránytű megjeleníti az iránytól való eltérést és az eltérés fokát.
- 7 Ha szükséges, nyomja meg a **GPS** gombot, és válassza **Fordulópont** lehetőséget egy másik referenciapont beállításához.

Navigáció a célhoz

Az óra segítségével elnavigálhat egy úti célhoz vagy követhet egy útvonalat.

- 1 A számlapon nyomja le a **GPS** gombot.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a **Navigálás** lehetőséget.
 - Válasszon ki egy tevékenységet, tartsa lenyomva a **MENU** lehetőséget, és válassza ki a **Navigáció** lehetőséget.
- 3 Válasszon kategóriát.
- 4 Válaszoljon a képernyőn megjelenő üzenetekre az úti cél kiválasztásához.
- 5 Válassza az **Menj!** lehetőséget.
- 6 A navigáció elindításához nyomja meg a **GPS** gombot.

Navigálás a kezdőpontra egy tevékenység során

Az aktuális tevékenység kezdőpontjához egyenes vonalban vagy a megtett út mentén is visszanavigálhat. Ez a funkció csak GPS-t használó tevékenységeknél érhető el.

- 1 Tevékenység közben nyomja meg a **GPS** gombot.
- 2 Válassza ki a **Vissza a kezdéshez** elemet, és válasszon ki egy lehetőséget:
 - Ha a megtett út mentén szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza a **TracBack** lehetőséget.
 - Ha egyenes vonalban szeretne visszatérni a tevékenység kezdőpontjához, válassza az **Egyenes vonal** lehetőséget.

Az aktuális hely, a követendő nyomvonal, és az úti cél megjelenik a térképen.

Navigálás a Mutat és megy funkció használatával

A készüléket egy távolban lévő objektum, például egy víztorony felé irányíthatja, rögzítheti az irányt és az adott objektumhoz navigálhat.

- 1 A számlapon nyomja le a **GPS** gombot.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Navigálás > Mutat és megy** lehetőséget.
 - Válasszon ki egy tevékenységet, nyomja meg és tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza ki a **Navigáció > Mutat és megy** lehetőséget.
- 3 Irányítsa az óra tetejét egy objektumra, majd nyomja meg a **GPS** gombot.
Megjelennek a navigációs információk.
- 4 A navigáció elindításához nyomja meg a **GPS** gombot.

Navigáció rögzítése és megkezdése egy Ember a vízben helyre

Menthet egy Ember a vízben (MOB) helyet, és automatikusan visszanavigálhat oda.

TIPP: a gombok nyomva tartási funkcióját testre szabhatja a MOB funkció eléréséhez ([A gyorsbillentyűk testreszabása, 73. oldal](#)).

- 1 A számlapon nyomja le a **GPS** gombot.
- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Navigálás > Utolsó MOB** lehetőséget.
 - Válasszon egy tevékenységet, tartsa nyomva a **MENU** lehetőséget, és válassza a **Navigáció > Utolsó MOB** lehetőséget.

Megjelennek a navigációs információk.

Navigáció leállítása

- 1 Tevékenység közben tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Navigációt leállít** menüpontot.

Útvonalak

FIGYELMEZTETÉS!

Ez a funkció lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy letöltsék a más felhasználók által létrehozott útvonalakat. A Garmin nem vállal felelősséget a harmadik felek által létrehozott útvonalak biztonságosságával, pontosságával, megbízhatóságával, teljességével vagy aktualitásával kapcsolatban. Ön saját felelősségére használja a harmadik felek által létrehozott útvonalakat.

Garmin Connect fiókjából útvonalakat küldhet eszközére. Az eszközre történő mentés után eszközén követheti az útvonalat.

Egy elmentett útvonalat követhet egyszerűen csak azért is, mert az egy jó útszakasz. Például menthet és követhet egy kerékpárbarát útvonalat a munkába menéshez.

Egy elmentett útvonalat a korábban meghatározott teljesítménycélok elérése vagy túlteljesítése érdekében is követhet. Ha például az eredeti pályát 30 perc alatt lefutották, akkor Ön egy Virtual Partner ellen versenyezve megpróbálhatja kevesebb mint 30 perc alatt lefutni a pályát.

Pálya létrehozása és követése a készüléken

- 1 A számlapon nyomja le a **GPS** gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza a következőket: **Navigáció > Útvonalak > Új létrehozása**.
- 5 Adja meg a pálya nevét, majd válassza a  jelet.
- 6 Válassza a **Hely hozzáadása** lehetőséget.
- 7 Válasszon beállítást.
- 8 Szükség esetén ismételje meg a 6. és 7. lépést.
- 9 Válassza a **Kész > Pálya indítása** lehetőséget.
Megjelennek a navigációs információk.
- 10 A navigáció elindításához nyomja meg a **GPS**.

Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban

Hogy létrehozhaszon egy pályát a Garmin Connect alkalmazásban, rendelkeznie kell Garmin Connect-fiókkal ([Garmin Connect, 54. oldal](#)).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  ikont.
- 2 Válassza ki a **Tréning & tervezés > Útvonalak > Útvonal létrehozása** lehetőséget.
- 3 Válasszon pályatípust.
- 4 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- 5 Válassza a **Kész** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: a pályát elküldheti a készülékére ([Pálya küldése a készülékére, 67. oldal](#)).

Pálya küldése a készülékére

A(z) Garmin Connect alkalmazással létrehozott pályát elküldheti készülékére ([Pálya létrehozása a Garmin Connect alkalmazásban, 67. oldal](#)).

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a  ikont.
- 2 Válassza a **Tréning & tervezés > Útvonalak** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy pályát.
- 4 Válassza ki az  ikont.
- 5 Válasszon ki kompatibilis készüléket.
- 6 Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Pályaadatok megtekintése vagy szerkesztése

Mielőtt egy pályán navigálna, megtekintheti vagy szerkesztheti a pályaadatokat.

- 1 A számlapon nyomja le a **GPS** gombot.
- 2 Válassza ki az egyik tevékenységet.
- 3 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 4 Válassza a **Navigáció > Útvonalak** lehetőséget.
- 5 Egy pálya kiválasztásához nyomja meg a **GPS** gombot.
- 6 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A navigáció megkezdéséhez válassza a **Pálya indítása** lehetőséget.
 - A pálya térképen való megtekintéséhez és a térkép pásztázásához vagy nagyításához válassza a **Térkép** lehetőséget.
 - Ha a másik végéről szeretné elkezdni a pályát, válassza a **Pálya elvégzése fordítva** lehetőséget.
 - A pálya egy magassági diagramjának megtekintéséhez válassza a **Magasságprofil** lehetőséget.
 - A pálya nevének megváltoztatásához válassza a **Név** elemet.
 - A pályaútvonal szerkesztéséhez válassza a **Szerkesz.** elemet.
 - A pálya törléséhez válassza a **Törlés** lehetőséget.

Útvonalpont tervezése

Az aktuális és egy új helyszín távolságának és irányának megtervezésével új helyszínt hozhat létre.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy hozzá kell adnia a Útvonalpont projekció alkalmazást a tevékenységek és alkalmazások listájához.

- 1 A számlapon nyomja le a **GPS** gombot.
 - 2 Válassza ki a **Útvonalpont projekció** lehetőséget.
 - 3 Az irány beállításához nyomja meg a **UP** vagy **DOWN** gombot.
 - 4 Nyomja meg a **GPS**.
 - 5 A **DOWN** gomb megnyomásával válassza ki a mértékegységet.
 - 6 A távolság megadásához nyomja meg a **UP** gombot.
 - 7 A mentéshez nyomja meg a **GPS**.
- A rendszer a tervezett útvonalpontot egy alapértelmezett névvel menti.

Navigációs beállítások

Az úti célhoz való navigálás során testreszabhatja a térkép funkcióit és megjelenését.

A navigációs adatképernyők testreszabása

- 1 A számlapon nyomja le a **GPS** gombot.
- 2 Válassza ki a **Navigáció > Adatképernyők** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Térkép > Állapot** lehetőséget a térkép be- vagy kikapcsolásához.
 - Válassza a **Térkép > Adatmező** azon adatmezők be- és kikapcsolásához, amelyek útvonaladatokat jelenítenek meg a térképen.
 - Válassza a **Következik** lehetőséget a következő pályapontokkal kapcsolatos információk be- vagy kikapcsolásához.
 - A **Magasságprofil** kiválasztásával be- és kikapcsolhatja a magassági diagramot.
 - Válassza ki a hozzáadni, eltávolítani vagy testreszabni kívánt képernyőt.

Íránybeállítások

Beállíthatja a navigálás közben a térképen megjelenő mutató működését.

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Navigáció > Típus** elemet.

Célirány: az úti cél irányába mutat.

Irány: megmutatja az úti célhoz vezető útirányvonalhoz való viszonyát.

Navigációs riasztások beállítása

Az úti célhoz való navigáláshoz riasztásokat állíthat be.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Navigáció > Riasztások** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - A végső úti céltól egy megadott távolságra vonatkozó riasztás beállításához válassza a **Végső távolság** lehetőséget.
 - A végső úti cél eléréséig hátralévő becsült időre vonatkozó riasztás beállításához válassza az **Úton töltött végső idő** lehetőséget.
 - Ha a pályáról való letérésre vonatkozó riasztást szeretne beállítani, válassza a **Letérés** lehetőséget.
 - A lépésről lépésre történő navigációs utasítások engedélyezéséhez válassza a **Hangos navigáció** lehetőséget.
- 4 Ha szükséges, válassza ki az **Állapot** lehetőséget a riasztás bekapcsolásához.
- 5 Szükség esetén adjon meg egy távolság- vagy időértéket, majd válassza a  lehetőséget.

Energiagazdálkodási beállítások

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza az **Energiagazdálkodás** lehetőséget.

Energiatakarékos: ez az üzemmód lehetővé teszi a rendszerbeállítások testreszabását az akkumulátor üzemidejének karóra üzemmódban történő meghosszabbításához ([Az Energiatakarékos funkció testreszabása, 70. oldal](#)).

Teljesítmény-üzemmódok: ez az üzemmód lehetővé teszi a rendszerbeállítások, a tevékenységbeállítások és a GPS-beállítások testreszabását, hogy meghosszabbodjon az akkumulátor üzemideje egy tevékenység során ([Teljesítmény üzemmódok testreszabása, 70. oldal](#)).

Akkumulátor-százalék: a hátralévő akkumulátor-élettartamot mutatja százalékban.

Becs. akku.értékek: a hátralévő akkumulátor-élettartamot mutatja becsült napok vagy órák formájában.

Az Energiatakarékos funkció testreszabása

Az energiatakarékos funkció segítségével gyorsan módosíthatja a rendszerbeállításokat, hogy karóra üzemmódban hosszabb legyen az akkumulátor üzemideje.

Az energiatakarékos funkciót a vezérlőmenüben kapcsolhatja be ([Vezérlők, 36. oldal](#)).

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a következőket: **Energiagazdálkodás > Energiatakarékos**.
- 3 Az energiatakarékos funkció bekapcsolásához válassza az **Állapot** lehetőséget.
- 4 Válassza ki a **Szerkeszt.** elemet, és válasszon ki egy opciót:
 - Válassza a **Számlap** elemet az alacsony energiafogyasztású, percenként frissülő számlap engedélyezéséhez.
 - Válassza a **Telefon** lehetőséget a párosított telefon leválasztásához.
 - A csuklón viselhető pulzusmérő kikapcsolásához válassza a **Csuklón mért pulzus** lehetőséget.
 - A pulzoximéter-érzékelő kikapcsolásához válassza a **Pulzoximéter** lehetőséget.
 - Az automatikus háttérvilágítás kikapcsolásához válassza a **Háttérvilágítás** lehetőséget.Az óra megjeleníti az egyes beállítások módosításával elért akkumulátor-élettartam óráit.
- 5 Válassza az **Alacsony akku riaszt.** lehetőséget, hogy riasztást kapjon, amikor az akkumulátor töltöttsége alacsony.

Az üzemmód módosítása

Módosíthatja az üzemmódot, hogy egy tevékenység során kitolja az akkumulátor üzemidejét.

- 1 Tevékenység közben tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Energiaüzemmód** lehetőséget.
- 3 Válasszon beállítást.

Az óra megjeleníti a kiválasztott üzemmódban rendelkezésre álló akkumulátor-üzemidőt.

Teljesítmény üzemmódok testreszabása

A készülék számos előre betöltött teljesítmény üzemmóddal rendelkezik, amelyek segítségével gyorsan módosíthatja a rendszerbeállításokat, a tevékenységbeállításokat és a GPS-beállításokat, hogy meghosszabbítsa az akkumulátor élettartamát a tevékenységek során. Testre szabhatja a meglévő teljesítmény üzemmódokat, és új, egyéni teljesítmény üzemmódokat hozhat létre.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Energiagazdálkodás > Teljesítmény-üzemmódok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a testre szabni kívánt üzemmódot.
 - Válassza a **Hozzáadás** lehetőséget egy egyéni teljesítmény üzemmód létrehozásához.
- 4 Szükség esetén adjon meg egy egyéni nevet.
- 5 Válasszon ki egy lehetőséget az egyes teljesítmény üzemmódok beállításainak testreszabásához.

Például módosíthatja a GPS-beállítást, vagy leválaszthatja a párosított telefont.

Az óra megjeleníti az egyes beállítások módosításával elért akkumulátor-élettartam óráit.
- 6 Ha szükséges, válassza a **Kész** lehetőséget az egyéni teljesítmény üzemmód elmentéséhez és használatához.

Üzem mód vissza állítása

Egy előre beállított üzemmódot vissza állíthat a gyári alapértelmezett beállításokra.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Energiagazdálkodás > Teljesítmény-üzemmódok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy előre beállított üzemmódot.
- 4 Válassza a **Vissza állítás > ✓** lehetőséget.

Rendszerbeállítások

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza az **Rendszer** elemet.

Nyelv: az óra által megjelenített nyelv beállítása.

Idő: az időbeállítások módosítása ([Időbeállítások, 72. oldal](#)).

Háttérvilágítás: a képernyő beállításainak módosítása ([A képernyőbeállítások megváltoztatása, 73. oldal](#)).

Műholdak: a tevékenységekhez használandó alapértelmezett műholdas rendszer beállítása. Szükség esetén minden tevékenységhez testreszabhatja a műhold beállításait ([Műholdbeállítások, 23. oldal](#)).

Hang és rezgés: a karóra hangjelzéseinek, például a gombok hangjának, a riasztásnak és a rezgésnek a beállítása.

Alvó üzemmód: beállítja az alvási órákat és a preferált alvási módot ([Alvó üzemmód testreszabása, 73. oldal](#)).

Ne zavarj: engedélyezi a Ne zavarj módot. Szerkesztheti a képernyő, az értesítések, a riasztások és a csuklómozdulatok beállításait.

Parancsgombok: gombokhoz rendel gyorsmenüt ([A gyorsbillentyűk testreszabása, 73. oldal](#)).

Automatikus zárolás: automatikusan lezárja a gombokat a véletlen gombnyomások megakadályozása érdekében. A Tevékenység közben lehetőség használatával zárolhatja a gombokat az időzített tevékenységek közben. Az Általános használat lehetőség használatával zárolhatja a gombokat, amikor nem rögzít időzített tevékenységet.

Formátum: általános formátumbeállításokat állít be, mint például a tevékenységek során megjelenített mértékegységek, tempó és sebesség, a hét kezdete, valamint a földrajzi helyzet formátuma és dátuma ([A mértékegységek módosítása, 73. oldal](#)).

Jelszó: négyjegyű jelszót állít be a személyes adatok biztonsága érdekében, ha az óra nincs a csuklóján ([Az óra jelszavának beállítása, 72. oldal](#)).

Adatrögzítés: a tevékenységadatok rögzítési módjának beállítására szolgál. Az (alapértelmezett) Intelligens rögzítés beállítás esetén az eszköz hosszabb ideig képes rögzíteni a tevékenységeket. A Másodpercenként rögzítési beállítás sokkal részletesebb tevékenységrögzítést biztosít, de előfordulhat, hogy hosszabb tevékenységek esetén nem lesz képes a teljes tevékenység rögzítésére.

USB-mód: az óra beállítása az MTP (médiaátviteli protokoll) vagy a Garmin mód használatára számítógép használata esetén.

Vissza állítás: vissza állítja a felhasználói adatokat és beállításokat ([Minden beállítás alaphelyzetbe állítása, 79. oldal](#)).

Szoftverfrissítés: telepíti a letöltött szoftverfrissítéseket, engedélyezi, az automatikus frissítéseket, illetve a frissítések manuális keresését ([Termékfrissítések, 78. oldal](#)).

Névjegy: megjeleníti a készülék-, szoftver-, licenc- és szabályozási információkat.

Az óra jelszavának beállítása

ÉRTESÍTÉS

Ha háromszor hibásan adja meg a jelszót, az óra egy időre lezár. Öt helytelen próbálkozás után az óra a jelszó Garmin Connect alkalmazásban való visszaállításáig lezár. Ha nem párosította az órát a telefonjával, öt helytelen próbálkozás után az óra törli az adatait és visszaáll a gyári beállításokra.

Beállíthat jelszót az órához, amikor az nincs a csuklóján, így védve személyes adatait.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Rendszer > Jelszó > Jelszó beállítása** lehetőséget.
- 3 Adjon meg egy négy számjegyből álló jelszót.

Ha legközelebb leveszi az órát a csuklójáról, a jelszó megadását követően tekinthet meg bármilyen információt.

Az óra jelszavának módosítása

Ismernie kell a jelenlegi jelszavát annak módosításához. Ha elfelejtette jelszavát vagy túl sokszor próbálkozik helytelenül, vissza kell állítania a jelszót a(z) Garmin Connect alkalmazásban.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza az **Rendszer > Jelszó > Jelszó módosítása** lehetőséget.
- 3 Adja meg a jelenlegi, négy számjegyből álló jelszavát.
- 4 Adjon meg egy új, négyjegyű jelszót.

Ha legközelebb leveszi az órát a csuklójáról, a jelszó megadását követően tekinthet meg bármilyen információt.

Időbeállítások

Tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza a **Rendszer > Idő** elemet.

Időformátum: itt adhatja meg, hogy az óra 12, 24 órás vagy katonai idő formátumban mutassa az időt.

Dátumformátum: a megjelenített dátum nap-hónap-év sorrendjének beállítása.

Idő beállítása: az órán használt időzóna beállítása. Az Automatikus beállítás a GPS-pozíció alapján automatikusan beállítja az időzónát.

Idő: lehetővé teszi az idő beállítását, ha az Idő beállítása opció beállítása Kézi.

Riasztások: lehetővé teszi az óránkénti riasztások, valamint a napfelkelte és a napnyugta figyelmeztetések beállítását, amelyek a tényleges napfelkelte vagy naplemente előtt meghatározott számú perccel vagy órával szólalnak meg (*Időriasztások beállítása, 26. oldal*).

Idő szinkroniz.: lehetővé teszi az idő manuális szinkronizálását az időzónák módosításakor, valamint a téli/nyári időszámítás frissítését (*Idő szinkronizálása GPS használatával, 25. oldal*).

A képernyőbeállítások megváltoztatása

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Rendszer > Háttérvilágítás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki a **Tevékenység közben** elemet.
 - Válassza ki az **Általános használat** elemet.
 - Válassza ki az **Alvás közben** elemet.
- 4 Válasszon ki egy lehetőséget:
MEGJEGYZÉS: nem minden módhoz elérhető az összes opció.
 - Válassza ki a **Fényerő** lehetőséget a képernyő fényerejének beállításához.
 - Válassza ki a **Gombok** elemet a képernyő bekapcsolásához, hogy használni lehessen a gombokat.
 - Válassza ki a **Riasztások** elemet a képernyő bekapcsolásához riasztások esetén.
 - Válassza ki a **Kézmozdulat** elemet a képernyő bekapcsolásához úgy, hogy megemeli, majd elfordítja a karját, hogy lássa a csuklóját.
 - Válassza ki az **Időkorlát** elemet, hogy beállíthassa a képernyő kikapcsolásának időkorlátját.

Alvó üzemmód testreszabása

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Rendszer > Alvó üzemmód** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza az **Ütemezés** lehetőséget, válasszon ki egy napot, és adja meg a normál alvásidőjét.
 - Az Alvás számlap használatához válassza a **Számlap** lehetőséget.
 - A képernyőbeállítások konfigurálásához válassza a **Háttérvilágítás** lehetőséget.
 - Válassza a **Sziesztariasztás** lehetőséget a sziesztariasztás hangjelzésként, rezgésként vagy mindkettőként történő beállításához.
 - Válassza a **Ne zavarj** lehetőséget a Ne zavarjanak üzemmód be- vagy kikapcsolásához.
 - Válassza az **Energiatakarékos** lehetőséget az energiatakarékos üzemmód be- vagy kikapcsolásához ([Az Energiatakarékos funkció testreszabása, 70. oldal](#)).

A gyorsbillentyűk testreszabása

Testreszabhatja az egyes gombok és bizonyos gombkombinációk nyomva tartási funkcióját.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Rendszer > Parancsgombok** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy gombot vagy egy gombkombinációt a testreszabáshoz.
- 4 Válasszon ki egy funkciót.

A mértékegységek módosítása

Testreszabhatja a távolság, a tempó és sebesség, a magasság és számos egyéb mértékegységét.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Rendszer > Formátum > Mértékegységek** lehetőséget.
- 3 Válasszon méréstípust.
- 4 Válasszon mértékegységet.

Eszközadatok megtekintése

Megtekintheti az eszközadatokot, például a készülék azonosítóját, a szoftververziót, a szabályozási információkat és a licencszerződést.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza a **Rendszer > Névjegy** lehetőséget.

Az e-címkével kapcsolatos szabályozó és megfelelőségi információk megjelenítése

A készülék címkéjét elektronikus formában biztosítjuk. Az e-címke szabályozó és megfelelőségi információkat, például az FCC által biztosított azonosítószámokat vagy regionális megfelelőségi jelzéseket, valamint a termékre és az engedélyezésre vonatkozó információkat is tartalmazhat.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 A rendszermenüben válassza ki a **Névjegy** menüpontot.

"Eszközadatok"

Az óra töltése

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

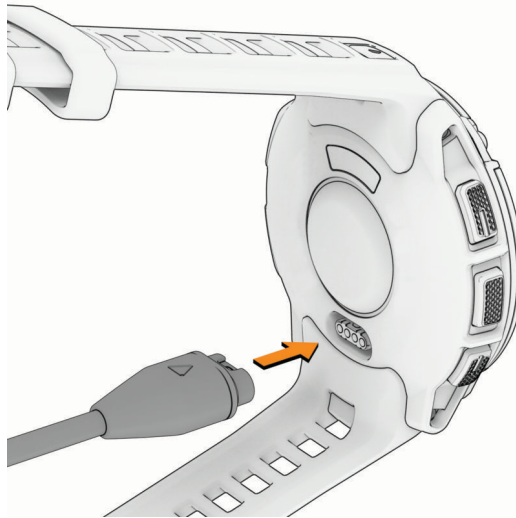
Az eszköz lítiumion-akkumulátort tartalmaz. A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

ÉRTESÍTÉS

A korrózió megelőzése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg a csatlakozókat és a környező területet töltés vagy számítógéphez való csatlakoztatás előtt. Olvassa el a tisztítással kapcsolatos utasításokat (*Készülék karbantartása*, 75. oldal).

Órájához egy szabadalmaztatott töltőkábelt is adunk. A választható kiegészítők és cserealkatrészek megtekintéséhez látogasson el a buy.garmin.com oldalra, vagy vegye fel Garmin kereskedőjével a kapcsolatot.

- 1 Csatlakoztassa a kábelt (a  jelölt végén) az óra töltőportjába.



- 2 A kábel másik végét csatlakoztassa egy USB-C® bemenettel rendelkező számítógéphez vagy AC-átalakítóhoz (minimum kimeneti teljesítmény: 5 W).

Az óra megjeleníti az akkumulátor aktuális töltöttségi szintjét.

- 3 Vegye le a töltőről az órát, ha a töltöttségi szint elérte a 100%-ot.

Specifikációk

Akkumulátor típusa	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
Vízbehatolás elleni védelem	10 ATM ¹
Üzemi és tárolási hőmérséklet-tartomány	-20 °C és 60 °C között (-4 °F és 140 °F között)
USB-töltési hőmérséklet-tartomány	0 °C és 45 °C között (32 °F és 113 °F között)
EU vezeték nélküli frekvenciák és átviteli teljesítmény	Instinct E - 40mm: 2,4 GHz max. -1,72 dBm esetén; Instinct E - 45mm: 2,4 GHz max. 0,83 dBm esetén

Az akkumulátor üzemidejével kapcsolatos információk

Az akkumulátor tényleges üzemideje a karórán engedélyezett funkcióktól függ – ilyen például a tevékenységkövetés, a csuklóalapú pulzusz mérés, az okostelefonos értesítések, a GPS és a csatlakoztatott érzékelők (*Típek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához, 80. oldal*).

Mód	Instinct E - 40mm akkumulátorának élettartama	Instinct E - 45mm akkumulátorának élettartama
Okosóra üzemmód	Akár 14 nap	Akár 16 nap
Energiatakarékos óra üzemmód	Akár 35 nap	Akár 40 nap
Csak GPS üzemmód	Akár 21 óra	Akár 24 óra
Összes műholdrendszer üzemmód	Akár 14 óra	Akár 16 óra
Max. akkumulátor GPS üzemmód	Akár 43 óra	Akár 50 óra
Expedíciós GPS tevékenységi mód	Akár 17 nap	Akár 20 nap

Készülék karbantartása

ÉRTESÍTÉS

Ne használjon éles tárgyat a készülék tisztításához.

Kerülje a vegyi tisztítószer, oldószerek és rovarirtószer használatát, amelyek kárt okozhatnak a műanyag részekben.

Ha a készülék klórral, sós vízzel, fényvédővel, kozmetikumokkal, alkohollal vagy más erős vegyszerekkel érintkezett, alaposan öblítse le friss vízzel. Az ilyen anyagokkal való hosszan tartó érintkezés károsíthatja a készülék házát.

Víz alatt kerülje a gombok nyomkodását.

Kerülje az erős ütéseket és a durva bánásmódot, mert az csökkentheti a termék élettartamát.

Ne tárolja az eszközt hosszabb időn át magas hőmérsékletnek kitett helyen, mert az a készülék tartós károsodásához vezethet.

¹ A készülék 100 méteres vízmélységben jelenlévő nyomásnak képes ellenállni. További információkért látogasson el a www.garmin.com/waterrating weboldalra.

Az óra tisztítása

VIGYÁZAT!

A karóra hosszan tartó használata esetén egyes felhasználók bőrirritációt tapasztalhatnak, különösen abban az esetben, ha érzékeny bőrének vagy allergiától szenvednek. Amennyiben bármiféle bőrirritációt tapasztal, távolítsa el a karórát, és adjon bőrének időt a gyógyulásra. A bőrirritáció elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy a karóra tiszta és száraz legyen, és ne húzza túl szorosra a csuklóján.

ÉRTESÍTÉS

Töltés közben már kevés izzadság vagy nedvesség is korrodálhatja az eszköz elektromos érintkezőit. A korrózió gátolhatja a töltést és az adatátvitelt.

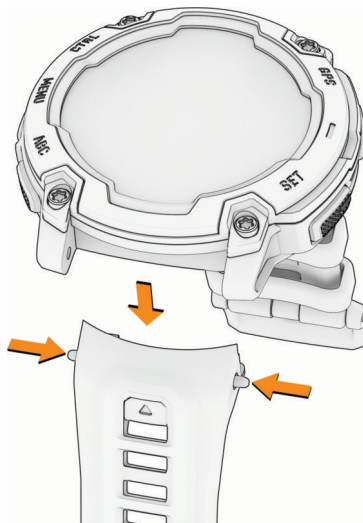
TIPP: további részletekért látogasson el a garmin.com/fitandcare weboldalra.

- 1 Öblítse le vízzel, vagy tisztítsa le egy nedves, szőszmentes ronggyal.
- 2 Hagyja, hogy az óra teljesen megszáradjon.

A rugósül szíjainak cseréje

A szíjakat új, a Instinct E-as órához való szíjakra vagy QuickFit®-kompatibilis szíjakra cserélheti. A kompatibilis óraszíjakról és méretekről bővebb információt a Instinct E-as óra termékoldalán, a buy.garmin.com oldalon talál.

- 1 Nyomja be az óraszeget és távolítsa el a szíjat az órától.



- 2 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Egy Instinct E-as szíj felhelyezéséhez igazítsa az új szíjat az órán található lyukakhoz, nyomja be az óraszeget, és nyomja a helyére a szíjat.

MEGJEGYZÉS: győződjön meg arról, hogy a szíj megfelelően van-e rögzítve. Az óraszegnek egy vonalba kell esnie az órán található lyukakkal.

- Kompatibilis QuickFit szíjak felrakásához helyezzen fel egy kompatibilis óraszeget és nyomja a helyére a szíjat.



MEGJEGYZÉS: győződjön meg arról, hogy a szíj megfelelően van-e rögzítve. A retesznek össze kell záródnia az óraszeg felett.

- 3 Ismételje meg a lépéseket a másik szíj cseréjéhez is.

Hibaelhárítás

Termékfrissítések

A készülék automatikusan megkeresi a frissítéseket, amikor a következőhöz csatlakozik: Bluetooth. Frissítéseket manuálisan is kereshet a rendszerbeállításokban (*Rendszerbeállítások*, 71. oldal). A számítógépen telepítse a Garmin Express alkalmazást (garmin.com/express). Telepítse telefonjára a Garmin Connect alkalmazást.

Ez egyszerű hozzáférést biztosít ezekhez a szolgáltatásokhoz a Garmin készülékek számára:

- Szoftverfrissítések
- Útvonalfrissítések
- Adatfeltöltések: Garmin Connect
- Termékregisztráció

További információk beszerzése

További információkat találhat a termékről a Garmin weboldalon.

- További kézikönyvekért, cikkekért és szoftverfrissítésekért látogasson el a support.garmin.com webhelyre.
- Az opcionális kiegészítőkre és cserealkatrészekre vonatkozó információkért látogassa meg a buy.garmin.com oldalt vagy forduljon Garmin márkakereskedőjéhez.
- A funkció pontosságával kapcsolatos információkért látogasson el a www.garmin.com/ataccuracy weboldalra.

A készülék nem orvosi eszköz.

Nem megfelelő a nyelv az eszközön

Amennyiben véletlenül rossz nyelvet választott az eszközön, módosíthatja a kiválasztott nyelvet.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Görgessen le a lista utolsó eleméig, és nyomja meg a **GPS** gombot.
- 3 Nyomja meg a **GPS** gombot.
- 4 Válassza ki a kívánt nyelvet.
- 5 Nyomja meg a **GPS** gombot.

Kompatibilis a telefonom az órámmal?

A Instinct E óra kompatibilis a Bluetooth technológiát használó telefonokkal.

A Bluetooth kompatibilitásra vonatkozó információkért látogasson el a garmin.com/ble weboldalra.

A telefonom nem csatlakozik az órához

Ha telefonja nem csatlakozik az órához, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Kapcsolja ki, majd ismét kapcsolja be a telefont és az órát.
- Engedélyezze a Bluetooth technológiát telefonján.
- Frissítse a Garmin Connect alkalmazást a legújabb verzióra.
- Távolítsa el óráját a Garmin Connect alkalmazásból és a telefon Bluetooth beállításai közül, és próbálja meg újra a párosítást.
- Ha új telefont vásárolt, távolítsa el óráját a Garmin Connect alkalmazásból azon a telefonon, amelyet a továbbiakban nem kíván használni.
- Helyezze a telefont az óra 10 m-es (33 ft.) körzetébe.
- A párosítási mód aktiválásához nyissa meg telefonján a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza a **••• > Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget.
- A számlapon tartsa lenyomva a **MENU** gombot, és válassza ki a **Telefon > Telefon párosítása** lehetőséget.

Az óra nem a pontos időt jeleníti meg

Az óra szinkronizáláskor frissíti az időt és a dátumot. Szinkronizálja az órát, így az időzóna módosításakor az eszköz a pontos időt jeleníti meg, valamint frissít a téli/nyári időszámításra is.

- 1 Ellenőrizze, hogy az idő automatikusra van-e állítva ([Időbeállítások, 72. oldal](#)).
- 2 Erősítse meg, hogy a számítógépen, illetve a telefonján látható helyi idő pontos.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Szinkronizálja óráját a számítógéphez ([A Garmin Connect használata a számítógépen, 55. oldal](#)).
 - Szinkronizálja óráját egy telefonhoz ([A Garmin Connect alkalmazás használata, 55. oldal](#)).
 - Szinkronizálja óráját a GPS-hez ([Idő szinkronizálása GPS használatával, 25. oldal](#)).

Az idő és a dátum automatikusan frissül.

Használhatom az Bluetooth érzékelőt az órámmal?

Az óra néhány Bluetooth érzékelővel kompatibilis. Amikor első alkalommal csatlakoztat egy érzékelőt Garmin órájához, párosítania kell a készüléket és az érzékelőt. A párosítást követően az óra automatikusan csatlakoztatja az érzékelőt, amikor valamilyen tevékenységbe kezd, illetve az érzékelő aktív és hatókörön belül van.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** ikont.
 - 2 Válassza az **Érzékelő és tartozék > Új hozzáadása** lehetőséget.
 - 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza a **Keresés az összes között** lehetőséget.
 - Válassza ki az érzékelője típusát.
- Az opcionális adatmezőket testre szabhatja ([Az adatképernyők testreszabása, 18. oldal](#)).

Az óra újraindítása

- 1 Tartsa lenyomva a **CTRL** gombot, amíg az óra ki nem kapcsol.
- 2 Tartsa lenyomva a **CTRL** gombot az óra bekapcsolásához.

Minden beállítás alaphelyzetbe állítása

Az összes alapértelmezett beállítás visszaállítása előtt szinkronizálja az órát a Garmin Connect alkalmazással a tevékenységadatok feltöltéséhez.

Az óra összes beállítását visszaállíthatja a gyári alapértékekre.

- 1 Tartsa lenyomva a **MENU** gombot.
- 2 Válassza ki a **Rendszer > Visszaállítás** lehetőséget.
- 3 Válasszon ki egy lehetőséget:
 - Válassza ki az **Gyári beáll. visszaállítása** lehetőséget, ha gyári alapértékekre kívánja visszaállítani az óra összes beállítását (beleértve a felhasználói profiladatokat is), de meg szeretné őrizni a tevékenységelőzményeket, valamint a letöltött alkalmazásokat és fájlokat.
 - Ha az összes órabeállítást vissza szeretné állítani a gyári alapértékekre, valamint törölni szeretné a felhasználó által megadott adatokat és a tevékenységelőzményeket, válassza az **Adattörlés, beállítások visszaállítása** lehetőséget.

Tippek az akkumulátor üzemidejének maximalizálásához

Az akkumulátor üzemidejének meghosszabbítása érdekében érdemes kipróbálnia ezeket a tippeket.

- Módosítsa a teljesítmény üzemmódot egy tevékenység során (*Az üzemmód módosítása, 70. oldal*).
 - Kapcsolja be az energiatakarékos funkciót a vezérlőmenüben (*Vezérlők, 36. oldal*).
 - Csökkentse a képernyő időtűllépését (*A képernyőbeállítások megváltoztatása, 73. oldal*).
 - Csökkentse a képernyő fényerejét (*A képernyőbeállítások megváltoztatása, 73. oldal*).
 - Használja az UltraTrac műholdas üzemmódot a tevékenységéhez (*Műholdbeállítások, 23. oldal*).
 - Kapcsolja ki a Bluetooth technológiát, ha nem használja a kapcsolatot igénylő funkciókat (*Vezérlők, 36. oldal*).
 - Amikor hosszabb időre szünetelteti tevékenységét, használja a **Folytatás később** opciót (*Tevékenység befejezése, 4. oldal*).
 - Olyan számlapot használjon, amely nem frissül minden másodpercben.
Például használjon másodpercmutató nélküli számlapot (*Számlap testreszabása, 2. oldal*).
 - Korlátozza a karóra által megjelenített telefonos értesítéseket (*Értesítések kezelése, 53. oldal*).
 - Állítsa le a pulzusadatok párosított készülékekre való továbbítását (*Pulzusadatok továbbítása, 41. oldal*).
 - Kapcsolja ki a csuklón végzett pulzusmérést (*Csuklón viselhető pulzusmérő beállítások, 41. oldal*).
- MEGJEGYZÉS:** a csuklóalapú pulzusszámmérés a nagy intenzitású tevékenységgel töltött percek és az elégetett kalóriák számának mérésére szolgál.
- Kapcsolja ki a manuális véroxigénszint-mérést (*A pulzoximéter módjának beállítása, 42. oldal*).

Műholdas jelek keresése

Előfordulhat, hogy a műholdas jelek vételéhez a készüléknek szabad rálátással kell rendelkeznie az égboltra. Az idő és a dátum beállítása automatikusan megtörténik a GPS-pozíció alapján.

TIPP: a GPS-készülékkel kapcsolatos további tájékoztatásért látogasson el a következő weboldalra: garmin.com/aboutGPS.

- 1 Menjen kültéri, nyílt területre.
A készülék elülső részét tartsa az ég felé.
- 2 Várja meg, hogy a készülék megtalálja a műholdakat.
A műholdas jelek megtalálása 30-60 másodpercig is eltarthat.

A GPS-műholdvétel javítása

- Gyakran szinkronizálja óráját Garmin fiókjával:
 - Csatlakoztassa az órát a számítógéphez USB-kábellel és a Garmin Express alkalmazással.
 - Szinkronizálja az órát a Garmin Connect alkalmazással Bluetooth funkcióval rendelkező telefonja segítségével.

Amikor a Garmin fiókjához csatlakozik, az óra több napnyi műholdas adatot tölt fel, amelyek lehetővé teszik a műholdas jelek gyors megtalálását.

- Vigye ki az órát nyílt területre, magas épületektől és fáktól távol.
- Néhány percig maradjon mozdulatlan.

A tevékenység mért hőmérséklete nem pontos

Testhőmérséklete hatással van a beépített hőmérséklet-érzékelő által mért hőmérsékletre. A legpontosabb hőmérsékleti érték érdekében vegye le a készüléket a csuklójáról, és várjon 20-30 percet.

Egy opcionális tempe külső hőmérséklet-érzékelő használatával az óra viselése közben is pontos hőmérsékleti értékeket kaphat.

Tevékenységek követés

A tevékenységek követés pontosságára vonatkozó további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy weboldalra.

Nem jelenik meg a napi lépésszámom

A napi lépésszám minden éjszaka éjfélkor lenullázódik.

Ha a lépésszáma helyett gondolatjelek láthatók, várjon, amíg a készülék műholdas jelet talál és automatikusan beállítja az időt.

Úgy tűnik, hogy a lépésszám nem pontos

Ha a lépésszám nem tűnik pontosnak, akkor érdemes kipróbálni ezeket a tippeket.

- Viselje az órát nem domináns csuklóján.
- Tartsa zsebében az órát, ha babakocsit vagy fűnyírót tol.
- Tartsa zsebében az órát, ha csak a kezét vagy karját használja aktívan.

MEGJEGYZÉS: előfordulhat, hogy a mosogatáshoz, a ruhák összehajtogatásához vagy a tapsoláshoz hasonló ismétlődő mozdulatokat az óra lépésként értelmezi.

Az órán és a Garmin Connect-fiókban látható lépésszám nem egyezik

A Garmin Connect-fiókban látható lépésszám az óra szinkronizálásakor frissül.

1 Válasszon ki egy lehetőséget:

- Szinkronizálja lépésszámát a Garmin Express alkalmazással ([A Garmin Connect használata a számítógépen, 55. oldal](#)).
- Szinkronizálja lépésszámát a Garmin Connect alkalmazással ([A Garmin Connect alkalmazás használata, 55. oldal](#)).

2 Várja meg az adatok szinkronizálódását.

A szinkronizálás eltarthat néhány percre.

MEGJEGYZÉS: a(z) Garmin Connect alkalmazás vagy a(z) Garmin Express alkalmazás frissítése nem szinkronizálja az adatokat, illetve nem frissíti a lépésszámot.

A megmászott emeletek összege nem tűnik pontosnak

Az emeletek megmászásakor az óra belső barométert használ a szintkülönbség változásának méréséhez. Egy megmászott emelet 3 méternek (10 láb) felel meg.

- Ne kapaszkodjon a korlátba és egyetlen lépcsőt se hagyjon ki lépcsőzés közben.
- Szeles környezetben takarja le az órát ruhája ujjával vagy a kabátjával, mivel a heves széllelőkések rendellenes méréseket eredményezhetnek.

Függelék

Adatmezők

MEGJEGYZÉS: nem áll rendelkezésre az összes adatmező minden tevékenységtípushoz. Egyes adatmezők esetében ANT+ vagy Bluetooth tartozékokra van szükség az adatok megjelenítéséhez. Egyes adatmezők több kategóriában is megjelennek a karórán.

TIPP: az adatmezőket az Garmin Connect alkalmazás karóra-beállításainál is testreszabhatja.

Lépésütem mezők

Név	Leírás
Átlagos pedálütem	Kerékpározás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésüteme.
Átlagos lépésütem	Futás. Az aktuális tevékenység átlagos lépésüteme.
Pedálütem	Kerékpározás. A hajtókar fordulatszáma. Az adat megjelenítéséhez készülékének csatlakoznia kell egy pedálütem-érzékelő tartozékhoz.
Lépésütem	Futás. A percenkénti lépések (jobb és bal) száma.
Kör pedálüteme	Kerékpározás. Az aktuális kör átlagos lépésüteme.
Kör lépésüteme	Futás. Az aktuális kör átlagos lépésüteme.
Utolsó kör pedálüt.	Kerékpározás. Az utolsó befejezett kör átlagos lépésüteme.
Utolsó kör lépésüt.	Futás. Az utolsó befejezett kör átlagos lépésüteme.

Iránytű mezők

Név	Leírás
Iránytű irány	A haladási irány az iránytű alapján.
GPS irány	A haladási irány a GPS alapján.
Irány	A haladási irány.

Távolság mezők

Név	Leírás
Távolság	Az aktuális nyomvonal vagy tevékenység során megtett távolság.
Int. távolság	Az aktuális időköz során megtett távolság.
Körtávolság	Az aktuális kör során megtett távolság.
Utolsó körtávolság	Az utolsó befejezett kör során megtett távolság.
Utolsó mozgás távolsága	Az utolsó befejezett mozgás során megtett távolság.
Utolsó körtávolság	Az aktuális mozgás során megtett távolság.

Távolság mezők

Név	Leírás
Átlagos emelkedés	A legutolsó nullázás óta elért átlagos függőleges emelkedési távolság.
Átlagos süllyedés	A legutolsó nullázás óta elért átlagos, függőleges süllyedési távolság.
Magasság	Az aktuális hely tengerszint feletti vagy alatti magassága.
Siklásarány	A megtett vízszintes távolság és a függőleges távolság változásának aránya.
GPS magasság	Az aktuális hely magassága GPS használatával.
Meredekség	Az emelkedés (magasság) és a haladás (távolság) hányadosának kiszámítása. Ha például minden megmászott 3 m-rel (10 láb) 60 m-t (200 láb) halad, akkor a meredekség 5%-os.
Kör emelkedése	Az aktuális körre vonatkozó függőleges emelkedési távolság.
Kör süllyedése	Az aktuális körre vonatkozó függőleges süllyedési távolság.
Utolsó kör emelkedése	A legutolsó befejezett körre vonatkozó függőleges emelkedési távolság.
Utolsó kör süllyedése	A legutolsó befejezett körre vonatkozó függőleges süllyedési távolság.
Utolsó mozgás emelkedése	A legutolsó befejezett mozgásra vonatkozó függőleges emelkedés.
Utolsó mozgás süllyedése	A legutolsó befejezett mozgásra vonatkozó függőleges süllyedés.
Max. emelkedés	A legutolsó nullázás óta elért maximális emelkedési sebesség láb/percben vagy méter/percben megadva.
Max. süllyedés	A legutolsó nullázás óta elért maximális süllyedési sebesség méter/percben vagy láb/percben megadva.
Max. magasság	A legutolsó nullázás óta elért legmagasabb pont.
Min. magasság	A legutolsó nullázás óta elért legmélyebb pont.
Mozgás emelkedése	Az aktuális mozgásra vonatkozó függőleges emelkedés.
Mozgás süllyedése	Az aktuális mozgásra vonatkozó függőleges süllyedés.
Teljes emelkedés	A legutolsó nullázás óta elért teljes emelkedési távolság.
Teljes süllyedés	A legutolsó nullázás óta elért teljes süllyedési távolság.

Emeleti mezők

Név	Leírás
Megmászott em.	Az adott napon megmászott összes emelet.
Lefelé megtett emeletek száma	Az adott napon lefelé megtett összes emelet.
Emelet/perc	A percenként megmászott emeletek száma.

Pulzusszám mezők

Név	Leírás
%HRR	A pulzustartalék százaléka (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Aerob TE	Az aktuális tevékenység hatása az aerob edzettségi szintre.
Anaerob TE	Az aktuális tevékenység hatása az anaerob edzettségi szintre.
Átl. %pulzustartalék	Az aktuális tevékenység során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Átl. pulzusszám	Az aktuális tevékenység során mért átlagos pulzusszám.
Átl. pulzus max. %	Az aktuális tevékenység során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Pulzusszám	Pulzusszám ütés/perc mértékegységben (bpm) megadva. A készüléknek rendelkeznie kell csuklón mért pulzus funkcióval, vagy csatlakoztatni kell egy kompatibilis pulzusmérőhöz.
Pulzusszám maximális %	A maximális pulzusszám százalékos aránya.
Pulzustartomány	A pulzus aktuális tartománya (1 és 5 között). Az alapértelmezett zónákat a felhasználói profil, valamint a maximális pulzusszám (220 mínusz az Ön életkora) alapján határozza meg a rendszer.
Int. átl. % pz.tart.	Az aktuális úszási intervallum során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Intervallum átlagos %Max	Az aktuális úszási intervallum során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Kezdeti átlagos pulzus	Az aktuális úszási intervallum során mért átlagos pulzusszám.
Int. max. % pz. tart.	Az aktuális úszási intervallum során mért pulzustartalék maximális százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Intervallum átlagos %Max	Az aktuális úszási intervallum során mért maximális pulzusszám maximális százalékos aránya.
Int. max. pulzusszám	Az aktuális úszási intervallum során mért maximális pulzusszám.
Kör pulzustartalék %	Az aktuális kör során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Kör pulzus	Az aktuális kör során mért átlagos pulzusszám.
Kör pulzusszám maximális %	Az aktuális kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Utolsó kör %pulzustartalék	A legutoljára teljesített kör során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Utolsó kör pulzus	Az utolsó befejezett körre vonatkozó átlagos pulzusszám.
U. Kör pulzus max.%	Az utolsó befejezett kör során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Utolsó mozgás %HRR	Az aktuális mozgás során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).

Név	Leírás
Utolsó mozgás pulzus-száma	Az utolsó befejezett mozgásra vonatkozó átlagos pulzusszám.
Utolsó moz. pulz.sz. %max.	Az utolsó befejezett mozgás során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Mozgás % pulzustartalék	Az aktuális mozgás során mért pulzustartalék átlagos százalékos aránya (maximális pulzusszám mínusz nyugalmi pulzusérték).
Maximális pulzus	Az aktuális mozgás során mért átlagos pulzusszám.
Mozgás pulzussz. %max.	Az aktuális mozgás során mért maximális pulzusszám átlagos százalékos aránya.
Zónában töltött idő	Az egyes pulzusszám-tartományokban eltöltött idő.

Hossz mezők

Név	Leírás
Intervallum hossz	Az aktuális időköz során megtett medencehosszok száma.
Hossz	Az aktuális tevékenység során megtett medencehosszok száma.

Navigációs mezők

Név	Leírás
Célirány	Az aktuális helytől egy úti cél felé mutató irány. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Pálya	Az indulási helytől egy úti cél felé mutató irány. Az útvonal tervezett vagy beállított útvonalként tekinthető meg. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Cél helye	A végső úti cél pozíciója.
Cél útvonalpontja	Az útvonal utolsó pontja az úti cél irányába. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Hátralévő táv	A végső úti célig hátralévő távolság. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Távolság a következőig	Az útvonal következő útvonalpontjáig hátralévő távolság. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Becsült teljes távolság	A kiindulópont és a végső úti cél közötti becsült távolság. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
ÉRK. IDŐ	A végső úti cél elérésének becsült időpontja (az úti cél helyén érvényes helyi időhöz igazítva). Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Várható ér. idő a következőhöz	Az útvonal következő útvonalpontja elérésének becsült időpontja (az útvonal helyén érvényes helyi időhöz igazítva). Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
UTAZ. IDŐ	A becsült hátralévő idő a végső úti cél eléréséig. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Siklásarány a célig	A jelenlegi pozícióról a célmagasságra süllyedéshez szükséges siklásarány. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Lat/Lon	Az aktuális földrajzi szélességben és hosszúságban megadott pozíció, a kiválasztott pozícióformátumtól függetlenül.

Név	Leírás
Hely	Az aktuális pozíció, a kiválasztott pozícióformátum alkalmazásával.
Következő útvonal-pont	Az útvonal következő pontja. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Letérés	A bal vagy jobb oldalra megtett távolság, amennyivel letért az eredeti utazási útvonlról. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Idő a következő pontig	A becsült hátralévő idő az útvonal következő útvonalpontjának eléréséig. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Rsb	Az a sebesség, amellyel az útvonalon haladva megközelíti az úti célt. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
F. távolság a célig	Az aktuális pozíció és a végső úti cél közötti emelkedés. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.
Függőleges sebesség a célig	Emelkedési vagy ereszkedési sebesség egy előre meghatározott magasságba. Az adat megjelenítéséhez navigálnia kell.

Egyéb mezők

Név	Leírás
Aktív kalória	A tevékenység során elégetett kalóriák száma.
Környezeti nyomás	A nem kalibrált környezeti nyomás.
Barométernyomás	Az aktuális kalibrált környezeti nyomás.
Akkutöltöttség	Az akkumulátor lemerüléséig hátralévő órák száma.
Akkumulátor szintje	Az akkumulátor töltöttségi szintje.
Aktív kalória	Az egész nap elégetett kalóriák száma.
GPS	A műholdas GPS-jel erőssége.
Kör	Az aktuális tevékenység során megtett körök száma.
Terhelés	Az aktuális tevékenység edzésterhelése. Az edzésterhelés a testedzés utáni emelkedett oxigénfogyasztás (EPOC) mennyisége, amely az edzés feszítettségét jelzi.
Mozdul.	Az aktuális tevékenység során megtett mozgások száma.
Ismét.	Egy erősítő edzés során egy adott edzési sorozatban elvégzett ismétlések száma.
Légzésszám	A légzésszám légzés/perc (brpm) értékben megadva.
Sorozatidőzítő	Egy erősítő edzés során az aktuális edzési sorozattal eltöltött idő.
Lépések	Az aktuális tevékenység során megtett lépések száma.
Stressz	Az aktuális stressz-szint.
Napkelte	A napkelte ideje a GPS-pozíció alapján.
Napnyugta	A napnyugta ideje a GPS-pozíció alapján.
Pontos idő	A pontos idő az aktuális hely és az időbeállítások alapján (formátum, időzóna, nyári időszámítás).

Tempó mezők

Név	Leírás
500 m tempó	Az 500 méterenkénti aktuális evezési tempó.
Átl. 500m tempó	Az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az aktuális tevékenység során.
Átlagtempó	Az aktuális tevékenység átlagos tempója.
Kezdeti tempó	Az aktuális időköz átlagos tempója.
Kör 500m tempó	Az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az aktuális kör során.
Körtempó	Az aktuális kör átlagos tempója.
UT kör 500m tempó	Az 500 méterenkénti átlagos evezési tempó az utolsó kör során.
Utolsó körtempó	Az utolsó befejezett kör átlagos tempója.
Utolsó kör tempó	Az utolsó befejezett medencehossz átlagos tempója.
Utolsó mozgás tempója	Az utolsó befejezett mozgás átlagos tempója.
Mozgás tempója	Az aktuális mozgás átlagos tempója.
Tempó	Az aktuális tempó.

Pihenési mezők

Név	Leírás
Ismétlés BE	Az utolsó intervallum időzítője és az aktuális pihenés (medencés úszás).
Pihenésidőzítő	Az aktuális pihenés időzítője (medencés úszás).

Futási dinamika

Név	Leírás
Átl. talajér. idő egyensúly	Az átlagos talajérintési idő egyensúlya az aktuális edzés során.
Átlagos talajérintési idő	Az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos talajérintési idő.
Átlagos lépéshossz	Az átlagos lépéshossz az aktuális edzésen.
Átl. függőleges oszcilláció	Az aktuális tevékenységre vonatkozó átlagos függőleges kilengés.
Átl. függ. arány	A függőleges kilengés átlagos aránya a lépéshosszhoz az aktuális edzésen.
Talajérintési idő egyensúly	A futás közbeni talajérintési idő bal és jobb oldal közti egyensúlya.
Talajér. idő	Az az idő, ameddig egy lépés során futás közben érinti a talajt, ezredmásodpercben megadva. A talajérintési idő értékét gyaloglás esetén nem számítja a rendszer.
Kör talajérintési idő egyensúly	Az aktuális körre vonatkozó átlagos talajérintési idő egyensúlya.
Kör talajérintési idő	Az aktuális körre vonatkozó átlagos talajérintési idő.
Kör lépéshossz	Az aktuális kör átlagos lépéshossza.
Kör függőleges oszcilláció	Az aktuális körre vonatkozó átlagos függőleges kilengés.
Kör függőleges arány	A függőleges kilengés átlagos aránya a lépéshosszhoz az aktuális körben.
Lépéshossz	A lépéshossz az egyik lépéstől a következőig, méterben mérve.
Függőleges oszcilláció	A futás közbeni visszapattanás mértéke. A felsőtest függőleges mozgása lépésenként és centiméterekben mérve.
Függőleges arány	A függőleges kilengés és a lépéshossz aránya.

Sebesség mezők

Név	Leírás
Átl. mozgási seb.	Az aktuális tevékenység során történő mozgás átlagos sebessége.
Átl. általános seb.	Az aktuális tevékenység átlagsebessége, beleértve a haladás és a megállás közbeni sebességeket is.
Átlagsebesség	Az aktuális tevékenység átlagos sebessége.
Átl. tengeri sebesség talajszinten	Az aktuális tevékenység átlagos haladási sebessége csomóban, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül.
Kör sebessége talajszinten	Az aktuális kör átlagos haladási sebessége, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül.
Körsebesség	Az aktuális kör átlagos sebessége.
Utolsó kör s. tsz.	A legutoljára teljesített kör átlagos haladási sebessége, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül.
Utolsó kör sebessége	Az utolsó befejezett kör átlagos sebessége.
Utolsó mozgás sebessége	Az utolsó befejezett mozgás átlagos sebessége.
Maximum seb. talajsz.	Az aktuális tevékenység maximális haladási sebessége, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül.
Maximális sebesség	Az aktuális tevékenység csúcsebessége.
Mozgás sebessége	Az aktuális mozgás átlagos sebessége.
Sebesség	Az aktuális utazósebesség.
Sebesség talajszinten	Az aktuális haladási sebesség, az útvonaltól és az irányban fellépő ideiglenes eltérésektől függetlenül.
Függőleges sebesség	Emelkedési vagy ereszkedési sebesség.

Csapás mezők

Név	Leírás
Átl. táv. csapásonként	Úszás. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális tevékenység során.
Átlagos táv csapásonként	Evezősportok. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális tevékenység során.
Átlagos csapássebesség	Evezősportok. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális tevékenység során.
Átlagos csapás/hossz	A medencehosszonkénti csapások számának átlaga az aktuális tevékenység során.
Táv csapásonként	Evezősportok. A csapásonként megtett távolság.
Int. csapás sebesség	A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális intervallum során.
Int. csapás/hossz	A medencehosszonkénti csapások számának átlaga az aktuális intervallum során.
Int. csapás típus	Az intervallum aktuális csapástípusa.
Kör táv csapásonként	Úszás. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális kör során.
Kör táv csapásonként	Evezősportok. A csapásonként átlagosan megtett távolság az aktuális kör során.
Kör csapássebesség	Úszás. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális kör során.
Kör csapássebesség	Evezősportok. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az aktuális kör során.
Kör csapásszám	Úszás. Az aktuális kör során végzett csapások összege.
Kör csapásszám	Evezősportok. Az aktuális kör során végzett csapások összege.
U. kör ho/csapás	Úszás. A csapásonként átlagosan megtett távolság az utolsó befejezett kör során.
Utolsó kör hossz/cs.	Evezősportok. A csapásonként átlagosan megtett távolság az utolsó befejezett kör során.
Utolsó kör csapássebesség	Úszás. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett kör során.
Utolsó kör csapássebesség	Evezősportok. A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett kör során.
Utolsó kör csapásszám	Úszás. Az utolsó befejezett kör során végzett csapások száma.
Utolsó kör csapásszám	Evezősportok. Az utolsó befejezett kör során végzett csapások száma.
U. csapásseb. hossz	A percenkénti csapások számának (spm) átlaga az utolsó befejezett medencehossz során.
U. csapáshossz	Az utolsó befejezett hossz során végzett csapások száma.
U. csapástíp. hossz	Az utolsó befejezett medencehossz során alkalmazott csapástípus.
Csapássebesség	Úszás. A percenkénti csapások száma (spm).
Csapássebesség	Evezősportok. A percenkénti csapások száma (spm).

Név	Leírás
Csapás	Úszás. Az aktuális tevékenység során végzett csapások száma.
Csapások	Evezősportok. Az aktuális tevékenység során végzett csapások száma.

Swolf mezők

Név	Leírás
Átlagos Swolf	Az aktuális tevékenység átlagos SWOLF-értéke. A SWOLF-érték az egy hosszhoz szükséges idő és az adott hosszhoz szükséges karcsapások számának összege (<i>Úszással kapcsolatos kifejezések, 7. oldal</i>). Nyílt vízi úszás esetén a SWOLF pontszámot 25 méterenként számítja ki a rendszer.
Kezdeti Swolf	Az aktuális időköz átlagos SWOLF-értéke.
Kör Swolf	Az aktuális kör átlagos SWOLF-értéke.
Utolsó kör Swolf	Az utolsó befejezett kör SWOLF-értéke.
Utolsó hossz Swolf	Az utolsó befejezett medencehossz SWOLF-értéke.

Hőmérsékleti mezők

Név	Leírás
Max. 24 óra.	Az elmúlt 24 órában, egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő segítségével rögzített legmagasabb hőmérséklet.
Min. 24 óra.	Az elmúlt 24 órában, egy kompatibilis hőmérséklet-érzékelő segítségével rögzített legalacsonyabb hőmérséklet.
Hőmérséklet	A környezeti hőmérséklet a tevékenység során. A testhőmérséklete hatással van a hőmérséklet-érzékelőre. Párosíthat egy temper érzékelőt a készülékkel, hogy az a pontos hőmérsékleti adatok állandó forrása legyen.

Időzítő mezők

Név	Leírás
Átl. köridő	Az aktuális tevékenység átlagos körideje.
Eltelt idő	A teljes rögzített idő. Például ha elindítja a tevékenységidőzítőt, és 10 percig fut, leállítja a stoppert 5 percre, majd elindítja a stoppert és 20 percig fut, akkor az eltelt idő 35 perc.
Intervallum idő	Az aktuális időköz stopper által mért ideje.
Köridő	Az aktuális kör stopper által mért ideje.
Utolsó köridő	Az utolsó befejezett kör stopper által mért ideje.
Utolsó mozgásidő	Az utolsó befejezett mozgás stopper által mért ideje.
Mozgásidő	Az aktuális mozgás stopper által mért ideje.
Menetidő	Az aktuális tevékenység során mozgással töltött összes idő.
Általánosan előrébb/ hátrébb	Futás. A céltempónál jobb vagy gyengébb összidő.
Állásidő	Az aktuális tevékenység során állással töltött összes idő.
Úszásidő	Az aktuális tevékenységhez tartozó úszásidő, a pihenőidő nélkül.
Időzítő	A visszaszámláló időzítő aktuális időbeállítása.

Edzési mezők

Név	Leírás
Ismét.	A hátralévő ismétlések száma egy edzés során.
Szakasz távolsága	Az edzési szakaszból hátralévő idő, illetve táv.
Szakasz tempója	Az aktuális tempó az edzési szakaszban.
Szakasz sebessége	Az aktuális sebesség az edzési szakaszban.
Szakasz ideje	Az edzési szakaszból eltelt idő.

Színmérce és futási dinamika adatok

A Garmin Connect tevékenységnél a futási dinamika adatai színes grafikonként jelennek meg. A színes zónák százaléértékeken alapulnak, és megmutatják, hogy az Ön futási dinamika adatai hogyan viszonyulnak más futókéhoz.

A Garmin sok különböző szintű futót kutatott. A piros és narancs színű mezőkben megadott értékek a kevésbé tapasztalt vagy lassabb futókra jellemzők. A zöld, kék és lila mezőkben megadott értékek a tapasztaltabb vagy gyorsabb futókra jellemzők. A tapasztaltabb futókat rövidebb talajérintési idő, kisebb függőleges kilengés, kisebb függőleges arány és nagyobb lépésütem jellemzi, mint a kevésbé tapasztalt futókat. Azonban a magasabb futóknak általában kicsit lassabb a lépésütemük, hosszabbak a lépéseik, és a függőleges kilengésük kicsit nagyobb. A függőleges arány a függőleges kilengés elosztva a lépéshosszal. Nincs összefüggésben a magassággal.

A futási dinamikával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/runningdynamics oldalra. A futási dinamika adataival kapcsolatos további elméletekért és interpretációkért keressen futással kapcsolatos közismert publikációkat és weboldalakat.

Színezóna	Százalékérték a zónában	Lépésszám tartománya	Talajérintési idő tartománya
 Lila	>95	>183 lépés/perc	<218 ms
 Kék	70 – 95	174–183 lépés/perc	218–248 ms
 Zöld	30 – 69	164–173 lépés/perc	249–277 ms
 Narancssárga	5 – 29	153–163 lépés/perc	278–308 ms
 Piros	<5	<153 lépés/perc	>308 ms

Talajérintési idő egyensúlyadatai

MEGJEGYZÉS: a Garmin Connect tevékenységnél a futási dinamika adatai színes grafikonként jelennek meg.

A talajérintési idő egyensúlya a futás szimmetriáját méri, és a teljes talajérintési idő százalékos arányában jelenik meg. Például a balra mutató nyíl jelölt 51,3% azt jelzi, hogy a futó több időt tölt úgy a talajon, hogy a bal lábára nehezedik. Ha az adatképernyőn két szám látható, például 48–52, akkor a bal láb a 48%, a jobb láb pedig az 52%.

Színzóna	 Piros	 Narancssárga	 Zöld	 Narancssárga	 Piros
Szimmetria	Gyenge	Megfelelő	Jó	Megfelelő	Gyenge
Többi futó százalékos aránya	5%	25%	40%	25%	5%
Talajérintési idő egyensúlya	>52,2% B	50,8–52,2% B	50,7% B–50,7% J	50,8–52,2% J	>52,2% J

A futási dinamika fejlesztése és tesztelése során a Garmin csapata arra jutott, hogy egyes futóknál összefüggés van a sérülések és a nagyobb egyensúlyhiány között. Sok futó esetében a talajérintési idő egyensúlya emelkedőn és lejtőn való haladáskor hajlamosabb jobban eltérni az 50–50 aránytól. A futóedzők többsége egyetért azzal, hogy a szimmetrikus futási forma számít jónak. Az élvonalbeli futóknak általában fürgék és kiegyensúlyozottak a lépéseik.

Futás közben figyelheti a mérőt vagy az adatmezőt, de Garmin Connect fiókjában megtekintheti az összesítést is. Más futási dinamikai adatokhoz hasonlóan a talajérintési idő egyensúlya is egy mennyiségi mérőszám, amelynek segítségével többet tudhat meg a futási szokásairól.

Függőleges kilengés és függőleges arány adatai

MEGJEGYZÉS: a Garmin Connect tevékenységnél a futási dinamika adatai színes grafikonként jelennek meg.

A függőleges kilengés és a függőleges arány adattartományai az érzékelőtől függően kissé eltérőek, és az is számít, hogy a mellkason helyezték-e el az érzékelőt (HRM-Fit vagy HRM-Pro sorozatú tartozékok) vagy a derékon (Running Dynamics Pod tartozék).

Színzóna	Százalékérték a zónában	Függőleges kilengési tartomány (mellkas)	Függőleges kilengési tartomány (derék)	Függőleges arány (mellkas)	Függőleges arány (derék)
 Lila	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Kék	70 – 95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Zöld	30 – 69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Narancssárga	5 – 29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Piros	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

A V02 Max. szabványosított értékelései

Ezek a táblázatok a V02 max. életkor és nem alapján becsült szabványosított beosztását tartalmazzák.

Férfiak	Százalék	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Szuper	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
Megfelelő	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	Százalék	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Szuper	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
Megfelelő	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 utánnyomása a The Cooper Institute engedélyével történt. További tájékoztatásért látogasson el a www.CooperInstitute.org weboldalra.

Kerékméret és kerület

A sebességérzékelő automatikusan érzékeli a kerékméretet. Szükség esetén manuálisan is megadhatja a kerék kerületét a sebességérzékelő beállításainál.

Az abroncsméret a gumiabroncs mindkét oldalán fel van tüntetve. A kerék kerületét akár le is mérheti, de használhatja az interneten elérhető kalkulátorokat is.

Szimbólumok jelentése

Ezek a szimbólumok jelenhetnek meg a készüléken vagy a tartozék címkéin.

	WEEE ártalmatlanításra és újrahasznosításra utaló szimbólum. A termék WEEE szimbólummal van ellátva az elektromos és elektronikus berendezésből származó hulladékról szóló (WEEE) 2012/19/EU irányelvnek megfelelően. Célja a termék nem megfelelő ártalmatlanításának megakadályozása, valamint az újrahasznosítás népszerűsítése.
---	---

